

PRAVIDLO PRO SAUNOVÁNÍ maminky s dětmi

- Pokud se rodiče chtějí saunovat se svými dětmi, měli by se domluvit navzájem a požádat vedení veřejné sauny, aby umožnilo saunování se malé skupiny dětí. Musí být však pro ně vymezena jiná doba pro saunování se než je určena pro dospělé.
- Teplota horké části saunové lázně pro děti má být ve výšce 175 cm nad podlahou 86°C a to znamená, že ve výšce 90 cm nad podlahou (prakticky na 2. stupni prýčny) činí teplota 60-65°C.
- Teplota chladné části odpovídá zevním klimatickým podmínkám, za nepříznivého počasí (silný mráz, prudký vítr, liják) se děti venku neochlazují.
- Jestliže se rodiče rozhodnou saunovat se svým dítětem **ve vlastní rodinné sauně**, platí, že zdravé děti mohou saunovat prakticky kdykoli. My radíme počkat aspoň do 3. měsíce věku, ovšem jedině v případě, že se saunují s maminkou ve vlastní rodinné sauně. **Matky se během prohřívání pečlivě o dítě starají**, když dítě leží na lehátku prýčny chrání ho před sálavým teplem svým tělem a při všech úkonech saunování ho drží v náruči.
- Pokud se týká saunování dětí **zdravotně oslabených, záleží na radě rodinného lékaře**. Nemocné děti lze saunovat jedině v léčebných ústavech pro děti, ale je možné, aby regenerační zařízení s fyziotricky kvalifikovaným personálem umožnilo saunování i těchto dětí.
- Z praxe skupinového saunování s malými dětmi z jeslí a mateřských škol se ukázalo, že také děti v závěrečném údobí batolecího věku (tj. asi ve věku dvou a půl až tří let, tj. doby začátku docházky do mateřské školy) jsou již natolik mobilní (pohyblivé) a schopny vyjádřit své reakce i na neobvyklé prostředí saunové lázně, že nic nebrání tomu, aby se s nimi začalo saunovat. Saunují se v malé skupince a s přímou účastí nejméně 2 dospělých osob v plavkách.
- Děti se zahřívají rychleji vzhledem k tomu, že mají větší tělesný povrch než dospělí (nejmenší děti až 6tinásobně, teprve v 10 letech se plocha přibližuje stavu u dospělých). Délka prohřívání, která je pro dospělé obvykle 8 - 15 minut se musí proto zkrátit. Liší se podle věku. **Kojenci a mladší batolata se prohřívají zásadně jen krátce, maximálně do 3 minut**, ale ani u větších dětí **nemá prohřívání přesahovat 5 - 8 minut**.
- Ochlazování je také krátké. Většinou postačí **ochlazení dítěte v náruči matky pod sprchou**. Ke sprchování podle Kneippa postačí vlažná voda, ale účelné je ukončit krátkým postříkáním trupu a končetin studenou vodou. **Hlava a zátylí se vynechávají**. Starší děti je lépe ochlazovat v mělkém brouzdališti a hlavně na čerstvém vzduchu.
- K získání dostatečné nespecifické imunity, nikoli ovšem absolutní (i saunavé dítě může onemocnět!), je účelné saunovat **pravidelně 1x týdně**.
- Malým dětem stačí jedině prohřátí a osprchování, **děti v mateřských školách se prohřívají a ochlazují dvakrát** (jde o tonizující saunování se) a **větší školáci i 3x** (relaxační saunování se). Víc není potřeba.
- Výhodou je, že saunováním lze prodloužit celkově otužující letní střídání tepla a chladu po celý rok. Děti, které pravidelně saunují, nejsou tak často postiženy virózy horních dýchacích cest. Pokud onemocní, je průběh onemocnění lehčí a komplikace většinou nevznikají.
- Důležité také je, umět si vybrat den saunování, aby vhodně zapadal do celotýdenního programu život správy a zajistil i pravidelnost saunování. Tento rytmus saunování postačuje v běžných životních podmínkách k získání odolnosti i celkové relaxace, záleží jedině na jeho pravidelnosti. Důležité je zachovat týdenní pravidelnost saunování.
- Malou poznámku na konec: ani otužování pouze chladnými podněty, ani zvyšování odolnosti horkou saunou lázní nezaručí absolutní odolnost dětí vůči masivním infekcím, jimiž bývá mnoho dětí v dětských kolektivech v chladných obdobích roku postiženo.
- **Při každém akutním onemocnění dítěte musí být saunování vynecháno** a obnoveno až po době, ve které se počítá délka doby nemoci se stejně dlouhou dobou rekonvalescence. Při obyčejné viróze horních dýchacích cest to bývá na 2 - 3 týdny.