



WELLNESS 04. 01. 2016

Je saunování dětí prospěšné?

Děti mohou navštěvovat jak klasickou finskou saunu, tak také infrasaunu. Saunovací kabinu si můžete pořídit i domů, čímž se saunování stává...

Saunování dětí nemá sice u nás takovou tradici jako např. ve skandinávských zemích, nicméně pochybnosti o pozitivních účincích sauny nejsou na místě. Odborníci a lékaři se shodují v tom, že pravidelné saunování je zdravé a blahodárné i pro malé děti. Při saunování dětí musíme být jen trochu opatrnější a vědět, jak v sauně s dětmi zacházet. Pokud máte doma dítě, které je často nemocné a potřebuje posílit imunitní systém, pak může být saunování tou správnou volbou. Sauna působí jako prevence onemocnění horních cest dýchacích, čímž lze u dětí významně omezit náchylnost k rýmám a virózám, či alespoň zmírnit a zkrátit jejich průběh.

Jaká sauna je pro dítě vhodná?

Děti mohou navštěvovat jak klasickou [finskou saunu](#), tak také [infrasaunu](#). Saunovací kabinu si můžete pořídit i domů, čímž se saunování stává pohodlnějším pro celou rodinu a lépe ve vlastní sauně uhlídáte čistotu a požadovanou teplotu. Můžete navštěvovat i sauny veřejné. Malým dětem se ale veřejné sauny nedoporučují. Není vhodné, aby se malé děti saunovaly spolu s ostatními cizími lidmi. Důvody jsou jak hygienické, tak fyziologické (teplota v sauně nebude vyhovovat všem atp.). Proto se doporučuje využít **saunování dětí** v různých baby klubech anebo si veřejnou saunu zarezervovat výhradně pro děti. V doprovodu dvou dospělých osob může saunu najednou navštívit i 5 až 6 dětí. Hygienické podmínky by však měly být na vysoké úrovni.

V jakém věku je možné začít chodit do sauny?

Nejnižší věk pro saunování dětí jsou 3 měsíce jejich věku. Čeští lékaři **saunování dětí mladších tří měsíců nedoporučují**. Záleží také na tom, jaké máte se saunováním zkušenosti. Opatrnější rodiče mohou počkat až do věku dítěte, kdy už je samo schopno vyjádřit, jak se cítí, což je při saunování důležité. S dítětem kolem 2,5 až 3 let by nemel být žádný problém, pokud je zdravé a jeho celkový zdravotní a mentální vývoj odpovídá věku. Pro malé děti je lepší **domácí sauna**, na druhou stranu pobyt v sauně s dalšími dětmi může být pro dítě motivační. Vždy je na místě, aby maminka své dítě sledovala, jak se při saunování cítí.

Jaká je ideální teplota a délka pobytu při saunování dětí?

Dobu vystavení horku je nutné správně přizpůsobit věku dítěte:

- dítě ve věku kolem 1 roku 2 - 3 minuty
- dítě ve 2 letech cca 4 minuty
- děti od 3 do 12 let zhruba 5 - 8 minut
- U dětí starších 3 let platí pravidlo, že by v sauně měly strávit polovinu času, než dospělí.

Tyto časové údaje jsou orientační. Vždy se především řídíme momentálním stavem dítěte. Prodlužování pobytu v horku není opodstatněné, neboť léčebný účinek se nezvyšuje. Děti se zahřívají mnohem rychleji, než dospělí, protože jejich tělesný povrch je mnohem menší. U úplně malých dětí není ještě zcela vyvinutý **termoregulační systém organismu** a saunování tak může být i riskantní. Organismus dítěte se může přehřát velmi rychle a nemusí na výrazné změny teplot reagovat správně.

V klasické finské sauně je potřeba teplotu hlídat a nastavit tak, aby ve výšce 90 cm nad podlahou byla teplota 60 - 65 °C.

Saunovací cykly by měly být následovné:

- Dětem do 3 let stačí jedno prohřátí a osprchování.
- Děti od 3 do 6 let se prohřívají a zchlazují 2x.
- Od 7 let se děti mohou prohřívát a ochlazovat 3x po sobě.

Ochlazování dětí je také kratší. K ochlazení používáme jen vlažnou vodu, nikdy ne příliš studenou. U malých dětí stačí, když se krátce s maminkou osprchují v její náruči. Hlavu a zátylek vynecháme. Starší děti je lépe ochlazovat v mělkém brouzdališti nebo nejlépe na čerstvém vzduchu.

Saunování dětí se doporučuje 1x týdně, nejlépe v podvečer, kdy už mají děti i dospělí všechny povinnosti za sebou a mohou si vychutnat příjemný efekt pobytu v sauně. Sauna navozuje chuť k jídlu a zkvalitňuje a prohlubuje spánek. Saunování jednou týdně pomáhá ke zvýšení obranyschopnosti organismu. Vystavení dítěte silné teplotní expozici posiluje nespecifickou imunitu. Díky saunování děti lépe snášejí teplotní rozdíly a získávají také kladný přístup k otužování.

Po saunování dětí je nejdůležitější doplnit tekutiny. Vhodné jsou minerálky. To platí jak pro děti, tak pro dospělé.

Je pro děti lepší finská sauna nebo infrasauna?

Děti mohou navštěvovat oba typy sauny. Často je dětem doporučována **infrasauna**, a to z několika

důvodů. Prvním důvodem je teplota v sauně. V klasické finské sauně je potřeba teplotu hlídat a nastavit tak, aby ve výšce 90 cm nad podlahou byla teplota 60 - 65 °C. V infrasaunách se teplota standardně pohybuje kolem 60 °C, což je **optimální teplota pro saunování dětí**. Dále se uvádí, že pro alergiky a astmatiky je infrasauna také vhodnější. Celkově je infrasauna šetrnější k organismu, proto ji mohou navštěvovat i např. kardiaci.

Finskou saunu by měly děti navštěvovat, jen pokud jsou naprosto zdravé, což je u některých dětí náchylných na onemocnění dýchacích cest téměř nemožné. Infrasaunu zvládne dítě i s mírnou či ustupující rýmou. Díky právě infračervenému záření má infrasauna ještě mnoho dalších pozitivních účinků na zdraví. Samotné infračervené záření se používá při léčbě různých druhů onemocnění. Teplo infračervených paprsků, které proniká do tkání, **zvyšuje schopnost leukocytů pohlcovat choroboplodné zárodky**. Toto záření má účinek na tvorbu bílých krvinek. Infračervené záření proniká do jádra buněk a pomáhá jim účinně v regeneraci. Stejně infračervené záření obsahují inkubátory pro nedonošené děti. Z medicinského hlediska má infračervené záření např. tyto účinky na zdraví:

- Aktivuje a zrychluje činnost lymfatického systému.
- Pomáhá při rozličných kožních onemocněních (ekzémy, lupenka, kopřivka, hojení jizev, popálenin).
- Zlepšuje prokrvení organismu, vyživuje a okysličuje tkáň.
- Zlepšuje regeneraci, hojení, působí proti stárnutí kůže.
- Uvolňuje svalstvo.
- Tlumí bolesti, mírní záněty.
- Pomáhá při artritidě, dně, ischiasu.
- Celkově uklidňuje.

Ale i finská sauna má **blahodárné léčebné účinky na celý organismus**. Bez ohledu na typ sauny má saunování tyto pozitivní účinky na zdraví:

- Během saunování se z těla vyplavují nahromaděné toxické látky.
- Je účinnou prevencí proti nachlazení, chřipce a zánětech horních cest dýchacích.
- Při saunování se do těla naopak vyplavují endorfiny, což jsou hormony, které vyvolávají dobrou náladu a příjemné uvolnění, ústup nervozity.
- Saunování trénuje a otužuje organismus.
- Saunování může snižovat hladinu cukru u diabetiků.
- Zmírňuje bolestivost kloubů a svalů (sauna je skvělým pomocníkem při přetrénování organismu sportem).
- Celkově stimuluje imunitní systém, posiluje srdce a zvyšuje obranyschopnost.