

Metodika saunování dětí

Saunování se obecně oceňuje jako prostředek prevence respiračních viróz a pomocný způsob ovlivňování alergických stavů, napomáhá k omezení výskytu těchto onemocnění v chladných obdobích roku, což je pro děti i školu nejdůležitější efekt.

Efekt saunování u dětí

Výklad o metodice saunování se může jen zkratkovitě dotknout efektu každého z jednotlivých běhů saunování i jejich turnusů a cyklů. V podstatě vždy jde o bezprostřední účinek, který se projevuje v zisku tělesné očisty, vegetativního přeladění a psychické pohody, dlouhodobě lze význam pravidelného saunování pro děti spatřovat právě v účinné prevenci viróz dýchacích cest a jako pomocná terapie alergických stavů a některých nemocí.

Indikce a kontraindikace saunování

Saunovat může každé zdravé dítě: saunovat mohou také děti s recidivujícími infekty horních dýchacích cest v klidném mezidobí nemoci, dále astmatici (ne ve stavu akutní dušnosti). Také s různými chronickými onemocněními dětského věku, jsou-li ve stadiu klidu (např. atopické ekzémy).

Zde vždy záleží na momentálním zdravotním stavu a na výsledcích objektivních vyšetření a hlavně na postoji ošetřujícího lékaře k aplikacím termogenních stimulů u daného onemocnění konkrétního dítěte. Saunování je v těchto případech jen pomocná léčba, avšak její regenerační a ozdravný účinek je pro průběh chronických onemocnění povzbudivý.

Saunovat nelze děti zejména s jakýmkoli akutním onemocněním, případně akutním zhoršením jakéhokoli chronického onemocnění!

Před zahájením saunování

Je dobré, aby si dospělí uvědomili i některé obecné zásady, které je potřeba respektovat při aplikaci saunové lázně a jejich fyzikálních stimulů. Jako první funguje princip individuální pozornosti vůči dítěti, dále to, že nejlépe je vystavit organismus podnětům nejprve mírnějším a vyvážit podnět určité vyšší intenzity podnětem kontrastním. Zásadně se nemají aplikovat fyzikální podněty hned po jídle, ani na lačno!!!

Způsoby postupu saunování

Důležité je vědět, jakým typem saunování chceme zatížit dětský organismus. Zde víceméně platí, že pro děti méně je více. Postup saunování se nutně rozlišuje v každé ze 4 základních fází běhu saunování a to rozdílným jednáním účastníků, které je reakcí na dané rozdílné fyzikální prostředí. Počet jednotlivých fází určuje celkový efekt saunování. Pro malé děti se vystačí s jedním vystřídáním horka a chladu, u větších dětí s dvěma změnami. Více změn vede k únavě a vyčerpání a proto jsou pro malé děti nevhodné.

První fáze saunování – přípravná

Doprovázející dospělé osoby jsou v plavkách jako v „pracovním“ oděvu. Děti se svléknou do naha. Své věci si uspořádají, navléknou si pantofle. Dospělá osoba dohlíží na průběh svlékání a pomáhá méně obratným.

Při sprchování kontroluje dospělá osoba teplotu vody a možnost jejího mixování různými teplotami. Děti si pod sprchou umyjí nejprve nohy, krajinu konečků a genitálií. Zde je důležité poučit dívky o způsoby této očisty – pohyb žínky v krajině konečků dozadu, v krajině genitálií dopředu. Sprchování se začíná na dolních končetinách zepředu a zezadu, stejně se pokračuje na horních končetinách, genitálie, záda, břicho a prsa. Obličej a zátylí si děti omyjí vodou z dlaní samy.

Po osprchování si děti mohou ručníkem osušit vlasy a obličej. Osušení celého povrchu těla není bezpodmínečně nutné, krůpěje vody během chůze opadnou z povrchu těla. V prohřívárně pak setrvávající „vodní film“ brání odpařováním rychlému prohřátí. Ručník se nechává na věšáčkách v šatně. Děti si vezmou podložní osušku a vstoupí do prohřívárny. Pantofle si nechají před saunovou kabinou. Pokud se jedná o saunování větší skupiny dětí, jedna z dospělých osob vstupuje s nimi do prohřívárny, druhá osoba setrvává mimo a zajišťuje celkovou organizaci průběhu saunování.

Druhá fáze saunování – prohřívací (prohřívána vyhřátá na 60-70°C).

V saunové kabině si děti vyberou místo na některé pryčně, rozestřou si podložní ručník, aby si na něj mohly usednout, podložit si jej i pod záda, pokud se opírají o stěnu. Mohou zaujmout polohu „na vajíčko“ (děti skrčí nohy a kolena přitáhnou k hrudníčku, obejmou je pažemi a hlavu skloní na kolena), mohou si i lehnout. K ležení není nutno děti nutit, obvykle – zejména menší raději sedí na dosah dospělé osoby. Po ukončení prohřívání v leže si musí znovu usednout, nejlépe do výše popsané polohy „na vajíčko“.

Saunování probíhá ve vzájemné klidné slovní komunikaci dětí navzájem či s dospělou osobou. Mohou hrát na tichou poštu, recitovat básničky nebo číst pohádku. Hlučná aktivita musí být vyloučena, křik a zpěv vede k zbytečně rychlému prohřátí a vzniku pocitu horka. Dospělá osoba sleduje reakce dětí. Děti obvykle udávají pálení nosního vstupu, v takovém případě si vytvoří tzv. vlhkou komůrku (dítě si dlaněmi překryje ústa i nos a vdechuje nosem a vydechuje ústy). Pocity pálení ihned ustoupí, protože vzduch vydechovaný z plic a zachycený v komůrce, je chladnější než vzduch prohříváný.

Na vrcholu prohřívání, obvykle po 5-7 minutách si začnou děti masírovat pokožku nohou a trupu prsty, plochou dlaně či pěstí. Po krátké masáži děti opatrně vstanou, vezmou si osušku a opouštějí saunu za dohledu dospělé osoby. Ta musí především dohlédnout na opatrný pohyb dětí a včas zabránit neukázněnému chování.

Mezifáze – sprchování

Pod sprchou si děti spláchnou krátkou vlažnou sprchou pot z povrchu těla, zejména v podpaží a stydkých místech. Děti si vezmou ručník a obují pantofle a vstupují do ochlazovny, druhé základní místnosti sauny.

Třetí fáze saunování - ochlazování

Po osprchování se děti mohou ochlazovat krátkou koupelí v bazénku a oplachováním těla vodou z dlaně a nebo pobytem na čerstvém vzduchu, doplněném respirační gymnastikou. Do bazénku děti vstupují podle pokynů a za přímé pomoci dospělé osoby – vždy postupně. Po krátké chvíli radostného pobytu ve vodě si opláchnou obličej a zátylí a vystoupí z bazénku. Po ochlazení vodou z bazénku, ale i bez něho, mohou děti cvičit na volné ploše ochlazovny. Zařazují se pouze jednoduché cviky respirační gymnastiky, nejlépe ve stoje nebo při chůzi. Časový limit cvičení je max. 5min

Mezifáze – sprchování

Jakmile děti pocítí chlad na nohou či ramenou, vrací se do místnosti se sprchou a krátce se ještě osprchují vlažnou vodou. Po osprchování se vrací do saunové kabiny k dalšímu prohřátí.

Prohřátí a ochlazení je vhodné s dětmi opakovat dvakrát, výjimečně třikrát. Celková doba saunování nemá přesahovat u dětí 30 - 45 minut a její délka se dále řídí podle předcházející, vložené a následné tělesné aktivity.

Čtvrtá fáze saunování – závěrečná

Po posledním ochlazení se děti krátce osprchují a velmi důkladně osuší – pomáhá dospělá osoba. Děti se obléknou a max. 10 min relaxují. Po relaxaci se dostrojí a odcházejí zpátky do školek či škol. Po saunování se doporučuje pobyt na čerstvém vzduchu, není však vhodné běhání, jízda na kole nebo lyžích, také se nedoporučuje venku jen tak stát na místě.

Pitný a jídelní režim při saunování

Pitný režim se uplatňuje podáním malého množství nápoje před saunováním, během něho se nepije, a proto je důležité po saunování dbát o jeho náhradu, i když ke ztrátám dochází ve fyziologické hranici. Nejvhodnější je nabídnout dětem bylinkový čaj. Příjem jídla se doporučuje zhruba 30 min před saunováním, ovšem pouze něco lehkého. Během saunování nejíme. Po saunování doporučujeme dodržet běžnou dobu oběda, pokud je k němu dlouhá doba, podáme dětem chléb s tvarohem, jogurt, sýr, nebo kyselé mléko.

Uvedený postup není dogmatem, pouze sdělením dosavadních zkušeností s tím, aby všichni, kdo se saunují s dětmi, přispěli k radosti dětí za saunování.