Автор: admin
24.12.2011 13:01 - Обновлено 04.11.2014 09:57

Когда можно брать ребенка в баню?

Баня – это отличный способ закаливания, в том числе и для детей. Во время посещения бани на организм воздействует контраст температур воды и воздуха. Чтобы родители не боялись брать своего малыша в баню, им нужно знать некоторые особенности пребывания в ней.

Как подготовить ребенка к встрече с баней?

Ваш ребенок с удовольствием плавает в домашней ванне, спокойно умывается. Не протестует против обливания водой. К тому же вы комбинируете обливание с частичными или полными воздушными ваннами. Когда ребенок положительно реагирует на такую смену «климата», благосклонно относится к раздеванию-одеванию (не плачет, не синеет, подбородок не дрожит, не икает), абсолютно здоров и весел – можно и в баню.

С какого возраста можно приучать ребенка к русской бане?

Брать детей в баню можно с трех-четырех лет. Только сначала все-таки посоветуйтесь с врачом. Баня противопоказана при хронических заболеваниях бронхов, легких, сердца. Ну, а если малыш практически здоров, баня для него – один из лучших способов закаливания.

Закаливающий эффект основан на контрастном цикле: нагревание, охлаждение, отдых. Под влиянием высокой температуры расширяются сосуды, при охлаждении они сужаются. Это прекрасная тренировка для организма. Но не забывайте про правило: париться и принимать холодный душ по времени нужно в два раза меньше, чем отдыхать. Каждый родитель должен внимательно наблюдать за ребенком: если малыш побледнел, если выражает протест – немедленно выводите его из парилки.

Сколько времени можно париться?

Никогда не парьте ребенка более 10 минут. Столько же времени уйдет и на холодный душ. 20 минут – на отдых. После этого при желании «сеанс» можно повторить, если ребенок уже большой. Если же малыш идет в баню в первый раз, не стоит находиться с ним в парилке более 3-5 минут. И достаточно одного захода.

Теперь об охлаждении. «Новичка» нельзя обливать холодной водой: для него это станет настоящим шоком и надолго отобьет охоту ходить в баню. Используйте теплую воду, снижая ее температуру постепенно. Детей, уже привыкших к бане, зимой можно после парилки вместо холодного душа обтирать снегом. Такая «встряска» для организма очень полезна.

Какой веник предпочтительнее для ребенка?

Тщательно подберите веник для ребенка. Самым мягким и ароматным является липовый веник. При простудных заболеваниях ему нет равных. Березовый веник незаменим для астматиков и детей со склонностью к сыпи и гнойничкам. К тому же после такого веника очень легко дышится. А дубовый – успокаивает нервную систему.

Какие травы лучше использовать?

Можно приготовить различные настои из трав. Для обеззараживания воздуха берут листья мяты, шалфея, тимьяна и эвкалипта. Для улучшения дыхания используют сухие листья липы, дуба, березы, душицы и тимьяна. Тимьян, мята, душица, ромашка, березовые почки и свежая хвоя ели влияют на ребенка успокаивающе. Чтобы приготовить такие настои, все компоненты берут в равных частях.
А вот для тонизирующего сбора травы иные. Возьмите одну часть сухих тополиных почек, две – цветков пижмы, одну часть – высушенных листьев зубровки. Если вы готовите настои заранее, храните их в холодильнике, но не более двух-трех дней.

Можно ли водить маленького ребенка в сауну?

Детям часто она даже больше нравится. Высокая температура там переносится легче. Дело в том, что в русской бане температура в парилке доходит до 55-60°С, а влажность воздуха – до 70-90%. В сауне же воздух прогревается до 70-90°С, но влажность его не выше 10-15%. Поэтому обычно ребенок чувствует себя там комфортнее. Но это вовсе не означает, что лучше водить детей именно в сауну. Кому что нравится.

Правила посещения сауны

В сауну можно брать ребенка уже с трех лет. Начинать надо тоже с одного захода в парную на 5-7 минут. Через несколько посещений можно парить ребенка уже около 10 минут. Маленьких детей после парной обливают прохладной водой. Те, кто постарше, могут пользоваться бассейном, где температура воды обычно от 3 до 10°С. И еще важное различие. В сауне в парилку идут сухими, а в русской бане нужно предварительно облить ребенка теплой водой и на голову надеть шапочку для защиты от перегрева. Самый последний совет: никогда не водите ребенка в баню натощак и вечером перед сном. Тогда парная принесет ему только пользу!

Автор - **Ольга Шмырина**
Источник