**Можно ли водить детей в баню!?**У большинства родителей складывается плохое мнение о влиянии банных процедур на организм ребенка. И лишь немногие понимают, что во время посещения бани детьми происходит процедура закаливания. Можно ли детям в баню, решают родители индивидуально. Важно помнить о пользе воздействия на кожу малыша высоких и низких температур.

**С какого возраста ребенка можно водить в баню?**

Общего правила посещения бани детьми не существует. Ведь каждый ребенок индивидуален. Необходимо учитывать отличие температуры комфорта и нагрузки для разных детей. Для малышей, чьи мамы, будучи беременными, ходили в бани, никакого стресса во время первого посещения не произойдет. Закаливание влажным воздухом и температурой у них происходит еще внутриутробно.

Врачи советуют показывать ребенка врачу, чтобы решить вопрос о возможности посещать баню.

Терморегуляторные механизмы становятся более приспособленными **к трем годам**. До этого времени процесс выделения пота и работа кожных желез постоянно трансформируется.

**Как подготовиться?**Кожа у малышей очень тонкая и чувствительная. Она требует адаптации и подготовки:

* задолго до первого посещения парной ребенка начинают закалять;
* переодевая его, оставляют на непродолжительное время раздетым с постепенным увеличением продолжительности воздушной ванны;
* купание в ванночке каждый раз заканчивают обливанием более прохладной водой;

в парную берут специальную шапочку, большое и маленькое полотенце, резиновые шлепанцы и средства по уходу за телом и волосами.

Учитывая усиление испарения воды через кожные поры, баланс необходимо будет поддерживать питьем. Для бани подойдут [зеленый чай](http://mozhno-detyam.net/eda/mozhno-li-detyam-chaj.html) или всевозможные морсы.

**Сколько времени можно париться ребенку, как правильно это сделать?**

Во время первых посещений температура в парной не должна превышать:

* 50 оС детям до одного года, рекомендуют пребывать в парной до одной минуты;
* после двухлетнего возраста продолжительность процедуры увеличивают до двух минут, температуру можно повышать до 60 оС;
* в пять лет ребенок может париться в бане пять минут с температурой на 5 оС выше предыдущей;
* после семи лет температуру повышают, а время пребывания остается прежним;
* старшим детям разрешается пребывать в парной 10 минут при температуре до 80оС.

Входить в баню с ребенком следует не на пике температуры, а во время ее разогрева. Дети подвержены перегреву из-за плохого теплообмена, поэтому обязательно нужно следить за его реакцией на повышение температуры в помещении.

*При выходе из парной лучше просто ополоснуть тело малыша, а не прыгать в бассейн.*

В любом случае контраст будет весомым и обеспечит гигиеническую очистку кожных пор, улучшит кровообращение и реакции кожных рецепторов. Баня помогает устранять зашлакованность кожи. Тело начинает правильно «дышать».

*Если ребенок становится беспокойным – это сигнал к выходу на свежий воздух.*

Общие правила для детей сходны с таковыми для взрослых:

* разогревание;
* обливание;
* отдых.

Этапы чередуют два-три раза. Для первого дня такая кратность процедур будет достаточна. В дальнейшем увеличение числа подходов производят по желанию и учитывая самочувствие. Но педиатры советуют остерегаться резкого увеличения количества и продолжительности банных манипуляций.

**Меры предосторожности**

Если время и температура пребывания различны для детей и взрослых, то общие правила безопасности пребывания в бане одинаковы для всех возрастных групп:

* Приходить в парную одинаково вредно как натощак, так и после сытного обеда. Разрыв между основным приемом пищи и баней должен составлять не менее чем полтора часа.
* Предварительные водные процедуры можно принять в виде душа, но волосы лучше оставить сухими.
* Для выведения шлаков и регуляции температурного баланса ребенка после бани нужно обливать водой.
* Нельзя превышать время пребывания и температуру.
* Даже незначительное изменение состояния ребенка – это сигнал к прекращению банных процедур.

***Будьте внимательны:****в парной малыш может испугаться или даже получить стресс. Во избежание подобных ситуаций принуждать детей к принятию процедур нельзя.*

Лучше предварительно провести беседу, поиграть и объяснить пользу бани. Грудного ребенка мать должна держать на руках в пеленке, а годовалым детям, которые умеют ходить, лучше предложить зайти самостоятельно.

**В каких случаях баня противопоказана**

Опасность банные процедуры могут представлять для тех детей, у которых наблюдаются серьезные нарушения процессов обмена веществ.

При патологиях нервной системы высокие температуры провоцируют судорожный синдром.

Врожденные пороки сердца и склонность к аритмиям являются абсолютными противопоказаниями для походов в баню.

Эндокринные заболевания, болезни пищеварительного тракта требуют дополнительных врачебных консультаций для выяснения возможности посещения парной.

При заболеваниях кожи от процедур необходимо воздержаться вплоть до полного восстановления кожных покровов.

Инфекционные болезни с лихорадкой подвергают опасности в парной не только малыша, но и окружающих его людей.