

Informationen zur Babysauna

Hinweise / Voraussetzungen:

- Die Babysauna wird angeboten für Säuglinge/Kleinkinder vom 6. Monat – 2. Lebensjahr
- Das Kind muss gesund und infektfrei sein (evtl. vorher Kinderarzt befragen)
- Bitte die U4-Bestätigung mitbringen
- Die Eltern sind während des Besuches für ihr Kind verantwortlich

Ablauf :

- Sammeln der Teilnehmer im Foyer, danach gehen Sie mit dem Mitarbeiter geschlossen in den Saunabereich
- 1 großes Saunatuch für die Eltern für die Sauna vorbereiten
- Vor dem Saunagang warm duschen
- abgetrocknet mit dem Baby in Windel oder in Handtuch gewickelt in die Sauna gehen
- untere oder mittlere Sitzstufe benutzen
- während des 1. Saunagangs maximal 3 Minuten in der Sauna verweilen
- Sobald das Kind weint, unruhig wird oder Auffälligkeiten zeigt, die Sauna verlassen
- sanftes Abkühlen nach dem Saunagang: lauwarm duschen, Kind in Handtuch einwickeln und an die frische Luft gehen
- Gönnen Sie dem Kind danach ausreichend Pause
- Empfehlung pro Babysauna: 1 Saunagang
- Das Dampfbad steht danach den Teilnehmern zur Verfügung

Bitte zur Babysauna mitbringen:

Für Ihren Sprössling:

- 2 weiche Hand- oder Badetücher
- 2 Waschlappen zur Reinigung und Abkühlung
- Wickelsachen
- reichlich zu trinken (bitte keine Glasflaschen) und ggf. zu essen

Für sich selbst:

- Badeschuhe und Bademantel
- 2 große Sauna- oder Duschlaken
- Duschbad oder Seife
- Trinken

Nutzen:

Der Sauna-Bund bezieht sich auf Studien, nach denen das Saunieren eine gesundheitsfördernde Wirkung hat. Bei Kindern würden das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Abwehrkräfte aktiviert. Sie erkrankten seltener an Asthma, grippalen Infekten oder Bronchitis. Außerdem seien sie nach dem Saunagang entspannter und schliefen besser.

Bestehen Risiken bei Babysauna?

Eine Studie der Universitätskinderklinik Magdeburg ergab, dass Babys die Sauna-Hitze ohne negative Folgen gut vertragen. An der Untersuchung nahmen 47 gesunde Kinder im Alter zwischen drei und 14 Monaten teil. Sie waren erst beim Babyschwimmen und saßen danach für drei Minuten auf dem Schoß ihrer Eltern in einer finnischen Sauna. "Ich war davon ausgegangen, dass die Sauna problematisch für die Kinder ist", sagt Professor Gerhard Jorch. Umso überraschter sei er über das Ergebnis gewesen. Demnach kam es in keinem Fall zu einer Überhitzung, und es wurden keine Anzeichen eines Kollapses beobachtet. Die Kinder schienen in der Lage zu sein, die kurze Hitzeperiode ausgleichen zu können, so das Fazit.

Wir wünschen viel Spaß und gute Erholung.