

Баня

Баня – исключительно полезная закаливающая процедура, благотворно влияющая на весь организм. Банная процедура – прекрасная гигиена тела. В банном жару погибают многие бактерии, повышается температура внутренних органов, что активизирует их работу, выводит токсичные продукты обмена веществ. При высокой температуре тела организм производит интерферон и глобулины, что делает баню мощным профилактическим средством против инфекционных заболеваний. При банной процедуре улучшается деятельность потовых и сальных желез, улучшается обмен веществ. Благотворно влияет баня на мышцы и суставы.

Однако баню не рекомендуют для новорожденных и грудных детей по хорошо известным причинам. Можно допустить, что грязная общественная баня – не лучшее место для маленького ребенка. Однако в подходящих условиях они могут получить от нее огромную пользу. Ведь раньше баня считалась достоянием людей всех возрастов. Новорожденных не только парили в банях – зачастую там они и рождались.

Вот рассказ врача из книги Е.А.Покровского “Физическое развитие детей разных народов”:

“Хозяйка моей квартиры ночью родила. А утром я ее встретил с новорожденным на улице. Она в одной рубашке, юбке и босиком; ребенок на тряпке, но лицо, голова, живот и ножонки открыты и красны, как кумач, – доказательство, что он был в бане. Это было в январе, мороз сильный, баня от избы 200 сажень. Родительница по настоящее время здорова, а ребенок растет и уже чуть ли не невеста”.¹ А вот строчки из эстонского эпоса “Калевипоэг”: “Линда гуляла: подходит час великий разрешенья... Истопить велела баню, застелить полук соломой, ложе стонов приготовить... Жарко бабы топят баню, воду носят из колодца...”

Использование бань для рождения детей, а также просто банная процедура для малышей имеет под собой глубокую основу. Здесь, как и во многом другом, проявлялись народная мудрость и наблюдательность. Действительно, баня придает тканям эластичность, а суставам – подвижность. Поэтому обычай париться непосредственно перед родами способствовал тому, что сами роды были менее травмирующими как для ребенка – за счет более легкого прохождения через родовый канал, так и для матери – за счет лучшей растяжимости тканей промежности. Условия парной позволяют хорошо расслабиться, что приводит к меньшей болезненности родов. Этому же способствует гипоксемия, имеющая место при нахождении в парной. Кроме того, высокая температура, по-видимому, стимулирует родовую деятельность.

Еще об одном достоинстве бани в этом отношении. При рождении ребенка у женщины часто происходят микросмещения костей крестцового сочленения, что вызывает впоследствии боли в крестце и пояснице, а иногда и функциональные расстройства органов полости таза из-за

¹ Е.А.Покровский. Физическое развитие детей разных народов. М., 1884.

нарушенной вследствие этого их иннервации. Баня способствует существенному уменьшению этого явления.

Какую же пользу получает младенец? Как уже говорилось, менее травмирующее рождение. Далее, пребывание в условиях парной, так же как и обливание холодной водой, “запускает” систему терморегуляции. Хорошо включаются в работу сальные и потовые железы. Усиление обмена веществ и стимулирующее влияние бани на внутренние органы способствуют активному выводу из организма билирубина, что предохраняет ребенка от послеродовой желтухи.

У ребенка также после рождения имеются микросмещения позвонков, как правило, в области шеи. Известно, насколько велика в жизнедеятельности организма роль шейного ганглия. Небольшие ущемления нервных волокон в этой области в дальнейшем могут привести к функциональным нарушениям во многих органах. В этом случае лечение самого органа не эффективно до тех пор, пока не будет устранена причина. Однако диагностика таких микросмещений сразу после рождения крайне затруднительна. В бане у младенца восстановление положения позвонков, по-видимому, должно в какой-то степени происходить само собой.

Заметим также, что парная предоставляет стерильную атмосферу и тем самым имеет профилактическое значение против инфицирования матери и ребенка в условиях общей антисанитарии. Не исключено, что влияние бани на обмен веществ улучшает гормональный обмен между матерью и ребенком, интенсивно идущий во время родов, что приводит к усилению иммунитета ребенка и быстрейшему восстановлению матери после родов.

Обычно грудные и новорожденные дети хорошо переносят банный жар. Правда, допустимые нагрузки для них существенно меньшие, чем для взрослых. Дети ведут себя в парной спокойно и даже сосут грудь. Лучший критерий дозировки – это состояние ребенка как в парной, так и после процедуры. Если малыш начинает капризничать, вести себя беспокойно, или, наоборот, становится вялым, то следует выйти из парной. После бани ребенок обычно спит. Если он возбуждается, то следует снизить нагрузку.

Потоотделение у маленьких детей становится заметным лишь через несколько посещений бани, и оно, конечно, значительно меньше, чем у взрослого.

Следует учитывать, что маленькие дети перегревание переносят хуже, чем переохлаждение. Поэтому после каждого захода в парную, выждав 1–2 минуты, хорошо окунуться вместе с ребенком в прохладный бассейн или принять холодный душ, чтобы отвести лишнее тепло.

Регулярное (обычно не чаще 1 раза в неделю) посещение бани с грудными детьми действует на них очень благотворно. У ребенка улучшается сон, общее состояние, он лучше переносит колебания температуры. С помощью парной можно эффективно помочь организму ребенка справиться с токсичными веществами, содержащимися в вакцинах, и лекарствами, оставшимися после медикализированных родов в родильном доме. В парной хорошо снимается характерный тонус у ребенка, возникающий вследствие медикаментозной стимуляции родовой деятельности.

Хорошо помогает баня при начинающихся простудах, гриппе. Одним словом, опыт показывает, что баня так же полезна самым маленьким, как и взрослым.