Vilnius, 2020 m. rugsėjo 23 d.

**Akušerė I. Girdvainienė: kruopštus naujagimio kraitelio susiplanavimas – ramesnė tėvystės pradžia**

**Žinia, kad už devynių mėnesių šį pasaulį išvys naujagimis neretai apverčia gyvenimą aukštyn kojom. Dažnai šis laikotarpis prabėga nejučiomis, tad atėjus gimdymo terminui, tėvai privalo būti pasiruošę ir įsigiję būtiniausių priemonių, reikalingų naujagimio auginimui. Anot akušerės ir tėvystės mokyklos „Gandro lizdas“ įkūrėjos Ievos Girdvainienės, nuolat kalbantis su savo partneriu ir atidžiai planuojant kokybiškus pirkinius, gimus kūdikiui, tėveliai galės būti ramesni.**

„Gamtos taip jau sudėliota, kad moterų nėštumas trunka devynis mėnesius – ne tik tam, kad pasiruošti spėtų jos organizmas, bet ir dėl to, kad nusiteiktų bei vaikelio atėjimui į šį pasaulį rengtis pradėtų visa šeima“, – sako I. Girdvainienė.

Anot jos, vienas iš pirmųjų laukimo momentų – paukščio lizdo sindromas, kuomet žmogus pradeda ruoštis, įrenginėti kambarį, apsižiūri aplinką ir galvoja, kaip pasikeis elementarus buitinis gyvenimas.

„Tai yra milžiniškos gyvenimo permainos, todėl šiuos pokyčius būtina priimti neskubant, palengva – kalbėkitės su savo partneriu, ieškokite palaikymo artimoje aplinkoje ir tik susidėliojus visas mintis į reikiamas lentynas, eikite prie paskutinio pasiruošimo etapo – naujagimio kraitelio. Mano patarimas naujai iškeptiems tėveliams – planuokite savo pirkinius, nepasiklyskite prekių įvairovėje ir išmokite atsirinkti tikrai kokybišką ir jūsų vaikeliui visapusiškai saugią produkciją“, – pažymi akušerė.

**Renkantis rūbelius – dėmesys kokybei**

I. Girdvainienė pratęsia, kad vienas svarbiausių kraitelio elementų – kokybiški rūbeliai. Anot jos, naujagimio drabužėliai turėtų būti natūralūs, nedirginantys jo odos, be įvairiausių dažiklių, bet tuo pat metu, svarbu atsirinkti ir tinkamą dydį.

„Echoskopijų metu galima nustatyti preliminarų kūdikio ūgį ir svorį, tačiau net ir jį žinant, rekomenduočiau įsigyti kelių dydžių drabužėlius. Tačiau jokiu būdu nepirkite rūbelių metams į priekį, nes neaišku, kokiu greičiu vaikelis augs, kaip jie tiks, ar nedirgins vaikelio odos“, – sako akušerė.

Jos teigimu, svarbu išmokti atskirti siaustinukus ir šliaužtinukus – atitinkamai apatinius ir viršutinius kūdikių drabužius, o rūbelių reikia turėti tiek, kiek savaitėje dienų, kad kasdien galėtumėte pakeisti vaikelio aprangą.

„Svarbu nepamiršti vilnonių kojinių, nes jos yra reikalingos dėl taktilinių taškų stimuliacijos, o ne dėl šilumos. Taip pat reikėtų turėti porą kepuraičių, vieną šiltesniam ir vieną vėsesniam orui bei kombinezoną. Naudinga pasiruošti ir antklodę ar užklotą, į kurį galėtumėtep susupti vaikelį“, – tvirtina pašnekovė.

**Sertifikatai – kokybės garantas**

Jos teigimu, nauji tėveliai turėtų visuomet atkreipti dėmesį į kokybės ženklinimą ir suprasti, kad drabužėlių sertifikavimas – sunkus ir daug pastangų reikalaujantis darbas, todėl renkantis tokią aprangą, jie bus užtikrinti savo vaikų sveikata ir komfortu.

Prekybos tinkle „Lidl“ apsiperkantys tėveliai savo atžalas gali aprengti kokybiškais „Lupilu“ drabužėliais – didžioji dalis šio prekių ženklo tekstilės yra sertifikuota Hohenšteino instituto laboratorijoje, kurioje yra atliekamos papildomos patikros. Ypatingas dėmesys čia skiriamas tam, kad tekstilės sudėtyje nebūtų nepageidaujamų medžiagų, testuojama audinių kokybė, blukimo lygis, PH rodikliai ir kt. Kūdikių tekstilei yra atliekamos papildomos patikros, kuriomis siekiama nustatyti odos ir audinio sąveiką – vertinamos higieninės ir biologinės audinio savybės, drėgmės laidumas, kvapas, odos dirginimas ir įvairių sąlygų poveikis.

**Ką reikia žinoti renkantis sauskelnes?**

„Lidl Lietuva“ pirkimų skyriaus vadovė Justina Šležienė pratęsia, kad kitas ne ką mažiau svarbus pirkinys – patogios sauskelnės. Anot jos, prieš vaikelio gimimą, reikėtų turėti bent jau kelių skirtingų dydžių sauskelnių, kad galėtumėte įvertinti, kurios naujagimiui tiks labiausiai.

„Taip pat siūlyčiau tėveliams rinktis sertifikuotas sauskelnes, pavyzdžiui, „Lupilu“, kurios yra paženklintos FSC MIX ir „Dermatest“ sertifikatais. FSC MIX ženklas patvirtina, kad sauskelnių sudėtyje esantis pluoštas yra išgautas iš tvaresnių šaltinių – FSC sertifikuotų miškų, perdirbto pluošto arba FSC kontroliuojamos žaliavos, o „Dermatest“ žymi, kad dermatologinis sauskelnių saugumas patikrintas ir patvirtintas tarptautinio mokslinių tyrimų instituto „Dermatest GmbH“. Taip pat ant jų yra indikatorius, nurodantis, kada jas reikia keisti – tai yra priekinėje sauskelnių dalyje esanti juostelė, kuri pakeičia spalvą, kuomet sauskelnės prisipildo“, – sako J. Šležienė.

I. Girdvainienė prideda, kad būtina namuose įsirengti erdvę, kurioje bus patogu keisti vaikelio sauskelnes: „Vystymo erdvė turi būti komfortiška tėvams – tiek sauskelnės, tiek kūno priežiūros priemonės, tiek vienkartiniai vystymo paklotai turėtų būti lengvai pasiekiami, kad mama ar tėtis galėtų greitai ir švariai pervystyti kūdikį.“

Anot pašnekovės, laikui bėgant, būtina stebėti, kaip naujagimis reaguoja į sauskelnes – ar jo oda neparausta ir nėra dirginama: „Tokiu atveju, reikėtų pagalvoti apie sauskelnių dydžio arba gamintojo keitimą, dažniau maudytis arba įsigyti specialaus cinko tepalo. Taip pat nepamiršti, kad sauskelnes reikia keisti 5-6 kartus per parą, o kartais ir daugiau.“

Šių ir daugiau kitų kūdikiams būtiniausių prekių – nuo skirtingų dydžių sauskelnių, ekologišku „Šiaurės gulbės“ ženklu pažymėto cinko tepalo arba aliejuko kūdikiams, iki vystymo paklotų ir drėgnų servetėlių – visose „Lidl“ parduotuvėse galima rasti kasdien.

**Prisitaikyti tenka ir tėvams**

I. Girdvainienė akcentuoja, kad itin svarbu suprasti, jog kūdikio režimu turi gyventi visi namai – mama ir tėtis turėtų permąstyti skalbimo priemonių sudėtį, nenaudoti chloro skalbinių balinimui ir vietoje įprastinių priemonių rinktis bekvapes, kad vaikui neprasidėtų alergija.

„Lygiai taip pat svarbu pagalvoti ir apie kūdikio kūno priežiūros priemones – maudymosi vonelę, specialius rankšluosčius, vatos padėkliukus, vaikišką muilą ar šampūną. Būtina, kad visi produktai būtų pritaikyti kūdikiams, nes tik tokiu būdu apsaugosite jo dirglią odą“, – sako akušerė.

„Lidl“ apsilankę tėčiai ir mamos „Lupilu“ asortimente ras tiek vaikiško muilo bei šampūno, tiek kitų vaikų higienai būtiniausių prekių.

**Daugiau informacijos:**

Greta Cibulskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 5 250 3045, +370 662 02 236

[greta.cibulskaite@lidl.lt](mailto:greta.cibulskaite@lidl.lt)