Vilnius, 2020 m. spalio 1 d.

**Akušerė I. Girdvainienė pataria, kaip išsirinkti sauskelnes ir kada reikėtų keisti jų rūšį**

**Šiandien galima rasti daugybės įvairių prekių ženklų, rūšių ir kainų sauskelnių, tačiau vaikeliui netinkančios sauskelnės gali tapti tikru galvos skausmu. Akušerė ir tėvystės mokyklos „Gandro lizdas“ įkūrėja Ieva Girdvainienė pasakoja, į ką reikėtų atkreipti dėmesį, renkantis sauskelnes ir atskleidžia, kokių priemonių reikėtų imtis, jei kūdikio oda į sauskelnes reaguoja neigiamai bei kada reikėtų svarstyti apie jų prekės ženklo keitimą.**

Anot I. Girdvainienės, vienas pirmųjų aspektų, renkantis sauskelnes, turėtų būti specialūs ženklinimai, įrodantys jų kokybę ir draugiškumą aplinkai.

„Augančiam vaikui yra reikalingas itin didelis kiekis sauskelnių, tad naujagimiui perkant sauskelnes, tėvai turėtų nepamiršti apžiūrėti jų pakuotės, nes tiek apie jų kokybę, tiek apie jų tvarumą, dažniausiai informuoja specialūs ženklai. Brangiausios sauskelnės toli gražu ne visada bus pačios geriausios, labiausiai apsaugos jūsų kūdikį ir aplinką, todėl kuo anksčiau išmoksite tikrinti pakuotes, tuo greičiau galėsite užtikrinti saugiausių sauskelnių pasirinkimą“, – sako I. Girdvainienė.

„Lidl Lietuva“ pirkimų skyriaus vadovė Justina Šležienė pasakoja, kad prekybos tinklo parduotuvių asortimente siūlomos švelnios ir pralaidžios orui „Lupilu“ prekės ženklo sauskelnės yra paženklintos FSC MIX ir „Dermatest“ sertifikatais.

„Sauskelnės yra vienas iš daugiausiai naudojamų kūdikių higienos priemonių, todėl suprantama, kad jos turėtų būti kokybiškos, nedirginančios vaikelio odos ir draugiškos aplinkai. „Lidl“ privataus prekių ženklo „Lupilu“ sauskelnės būtent tokios ir yra – tai įrodo ir sauskelnių turimi sertifikatai. FSC MIX ženklas patvirtina, kad sauskelnių sudėtyje esantis pluoštas yra išgautas iš tvaresnių šaltinių – FSC sertifikuotų miškų, perdirbto pluošto arba FSC kontroliuojamos žaliavos. „Dermatest“ spaudas žymi, kad dermatologinis sauskelnių saugumas patikrintas ir patvirtintas tarptautinio mokslinių tyrimų instituto „Dermatest GmbH“, – sako J. Šležienė.

**Tėvelių kasdienybei palengvinti – indikatorius**

Akušerė pratęsia, kad svarbu ne tik sauskelnių kokybė, bet ir jų dydis bei kitos detalės: „Dar atvykus į gimdymo namus rekomenduočiau atsivežti keletą skirtingų rūšių ir dydžių sauskelnių, nes sauskelnės gali netikti kūdikiams dėl skirtingų priežasčių – visų jų oda ir kūnai yra kitokie, skiriasi ir sauskelnių specifikacijos, medžiagos, iš kurių jos yra pagamintos.“

Pasak I. Girdvainienės, taip pat labai svarbu, kad sauskelnės būtų su indikatoriumi, nes jis – tarsi lakmuso popierėlis, padedantis nustatyti, kada reikia jas keisti.

J. Šležienė priduria, kad „Lupilu“ prekių ženklo sauskelnės, kurių tėveliai gali įsigyti prekybos tinkle „Lidl“, tokį indikatorių taip pat turi: „Indikatorių tėveliai ras priekinėje „Lupilu“ sauskelnių dalyje, kur pamatys numeriuką arba nupieštą paveikslėlį. Sudrėkus ir prisipildžius sauskelnėms, jis sureaguoja ir praneša, kada kūdikį reikia pervystyti. Nors tai maža smulkmena, tačiau tėvams ji labai padeda.“

**Kaip taisyklingai pakeisti sauskelnes?**

I. Girdvainienė pažymi, kad itin svarbu išmokti teisingai uždėti sauskelnes. Anot jos, dažniausiai poros yra linkusios praktikuotis su netikromis lėlėmis, tačiau jos nepilnai atspindi tikrąją patirtį.

„Keičiant sauskelnes, kūdikiui būna šalta, o mažamečiai vaikai apskritai nemėgsta rengtis, todėl neretai jie verkia ir muistosi, todėl pakeisti sauskelnes reikia kuo greičiau. Prieš dedant naujas sauskelnes, pačiupinėkite jas ir apžiūrėkite, kur yra lipdukai, perskaitykite instrukcijas. Atėjus metui jas keisti, nuprauskite kūdikį ir gerai nušluostykite apatinę jo kūno dalį. Įsitikinkit, kur yra sauskelnių priekis ir jas uždėkite, priklijuokite lipdukus taip, kad tilptų vienas jūsų pirštas. Taip pat labai svarbu atlenkti jų kraštą, kad galėtų kvėpuoti kūdikio bambutė“, – pasakoja akušerė.

Ji priduria, kad dažnai tėvai daro klaidas, kuomet jie bando traukti vadinamuosius sparnelius prie kūdikio kojyčių, kad jie nespaustų arba uždėti dar laisviau. Anot jos, reikėtų vengti improvizacijų ir vaikelį pervystyti taip, kaip nurodyta instrukcijose ir dar gimdymo įstaigoje nebijoti klausti patarimų specialistų.

Išsamias instrukcijas, kaip teisingai pervystyti naujagimį akušerė I. Girdvainienė nurodo šiame vaizdo įraše: <https://www.youtube.com/watch?v=jTCjSKusOpc>

**Kaip sužinoti, kad vaikeliui netinka sauskelnės?**

I. Girdvainienė pažymi, kad norint rasti vaikeliui tinkamas sauskelnes dažnai tenka pakeisti ne vieną jų rūšį, o tai, jog reikėtų bandyti naują sauskelnių tipą, išduoda keletas dalykų.

„Netinkamų sauskelnių reakciją pirmiausia pamatysite ant kūdikėlio odos – parausta užpakalio oda, kirkšnių sritis, vaikelis gali būti irzlus ir piktas. Tokiu atveju itin naudingos „oro vonios“ – leiskite atžalai kurį laiką pabūti be sauskelnių – tiesiog paguldykite vaiką ant vystymo stalo su specialiu patiesalu, kur jis galėtų nusišlapinti ar išsituštinti“, – teigia akušerė.

Ji pratęsia, kad su paraudimu kovoti padeda ir paprasčiausias kūdikėlio išmaudymas, tačiau jeigu vaikelio oda kelias dienas lieka raudona, o žaizdelės gilėja, būtina naudoti cinko oksido tepalą ir toliau leisti kūdikiui pabūti be sauskelnių, dažnai jį maudyti. Jeigu šios priemonės nepadeda – reikėtų keisti sauskelnių rūšį ir stebėti, ar šis sprendimas duos vaisių.

„Lygiai taip pat svarbu yra peržiūrėti visą kūdikio higieną – kokias šlapias servetėles naudojate, ar pakankamai vaikelį apiplaunate prieš keičiant sauskelnes. Pasižiūrėkite ar jūsų naudojamas rankšluostis yra pakankamai švelnus, ar nusausinate kūdikio odą tapšnojimo būdu, o ne trindami odą. Tik jei nepadeda visos minėtos priemonės, paskutinis žingsnis – keisti sauskelnių prekinį ženklą“, – tvirtina I. Girdvainienė.

**Įtakos gali turėti ir higienos priemonių kokybė**

Gydytojos teigimu, svarbu atkreipti dėmesį ir į naudojamų produktų kokybę, sudėtį ir kiekį: „Pirkdami kūdikių higienos produktus, stenkitės užtikrinti, kad tai būtų vientisas produktas, be įvairių priedų. Jei mes skaitome etiketę ir nesuprantame, ką skaitome, tai reiškia, kad nesuprantame ir ką naudojame. Be to, naudojant daug tepalų su įvairia sudėtimi, gali būti sudėtinga atskirti, kurios priemonės lėmė atitinkamas vaikelio organizmo reakcijas. Todėl patarčiau vesti kūdikio dienoraštį – rašytis, kokias priemones naudojote, sekti jo rutiną ir pasižymėti svarbiausius momentus, galinčius turėti įtakos jo sveikatai.“

Kūdikiams būtiniausių higienos priemonių – ekologiniu „Šiaurės gulbės“ ženklu pažymėto „Lupilu“ cinko tepalo, aliejuko kūdikiams, prausiklio, šampūno bei kitų – visose „Lidl“ parduotuvėse galima rasti kasdien.

**Kada reiktų kreiptis į gydytoją?**

Pasak jos, retkarčiais paraudimas gali įspėti ir apie rimtesnes problemas – jei kūdikis yra ypatingai irzlus, dirglus, o prevencinės priemonės nepadeda, tai gali reikšti, pavyzdžiui, susirgimą grybeline infekcija. Vienas pagrindinių jos požymių – paraudęs vaikelio išangės žiedas. Akušerės teigimu, tokiu atveju reikėtų kreiptis į gydytoją.

„Matydami, kad įšutimai labai gilūs, o cinko tepalą, „oro vonias“ ir kitomis priemonėmis naudojatės ilgiau nei savaitę, pasirodykite šeimos gydytojui. Jis turėtų būti tikru visos šeimos draugu ir žinoti apie kiekvieną rimtesnę problemą“, – sako I. Girdvainienė.

Galiausiai akušerė pažymi, kad atradus vaikeliui tinkančias sauskelnes, ties jomis reikėtų ir pasilikti: „Suradus sauskelnes, kurios neberia kūdikio odos ir jam puikiai tinka, venkite eksperimentų ir jas naudokite toliau. Kūdikiai yra konservatyvūs, tad jeigu greitai pavyko rasti vaikeliui tinkantį prekės ženklą, nebandykite jo keisti, nes nauja rūšis toli gražu ne visada bus geresnė.“

**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