Vilnius, 2020 m. spalio 14 d.

**Akušerė I. Girdvainienė apie kūdikių odos priežiūrą – nuo A iki Ž**

**Kūdikio oda – ypatingai jautri, tad jos priežiūrai yra reikalingas išskirtinis dėmesys. Akušerė ir tėvystės mokyklos „Gandro lizdas“ įkūrėja Ieva Girdvainienė pasakoja, kad naujagimio oda – tai jo organizmo žemėlapis, kurį skaitant teisingai, tėvystės iššūkiai taps lengvesni. Tačiau tam būtina turėti rimtą žinių bagažą, mokėti atpažinti odos požymius, dėl kurių verta sunerimti ir išmokti atsirinkti bei taisyklingai naudoti specialias higienos priemones.**

Anot I. Girdvainienės, gimus naujagimiui, jo oda keičiasi, todėl jam yra būdingos pereinamosios odos būklės, kurios ankstyvuoju laikotarpiu yra pastebimos kaip įvairūs organizmo pokyčiai. Dėl to tėveliai turėtų žinoti, kuriais požymiais reikėtų susirūpinti, o kurie iš jų – natūrali augimo dalis.

„Naujagimiams prisitaikant prie naujų gyvenimo sąlygų, šios permainos dažnai pasimato ant jų odos. Pavyzdžiui, dėl aktyviųjų riebalų liaukų sekrecijos gali užsikimšti odos kanalėliai, todėl vos gimus vaikeliui, ant jo nosies, kaktos ar smakro gali atsirasti balti mazgeliai ar spuogai, vadinami milia. Visgi jie išnyksta savaime, todėl pergyventi dėl to nereikėtų“, – sako akušerė.

Ji pratęsia, kad kita pereinamoji būsena – seborėja – lemia odos pleiskanojimus, būdingus plaukuotose naujagimio kūno dalyse.

„Dažnai tėvai išsigąsta dėl įvairių pleiskanojimų, galinčių atsirasti ant plaukuotų kūno vietų – antakių ar galvelės srities. Reikėtų žinoti, kad ši būklė taip pat praeina su laiku, tačiau padėti paspartinti procesą gali specialūs kūdikių aliejukai, kuriuos galima tepti ir ant plaukų“, – pažymi I. Girdvainienė.

**„Oro vonios“ – esminis odos priežiūros elementas**

Akušerė toliau teigia, kad lygiai taip pat svarbu yra atpažinti odos reakcijas, kurios savaime nepraeina. Anot jos, tokiais atvejais reikia imtis atitinkamų priemonių.

„Ko gero visi tėvai sutinka prakaitinį bėrimą – jis dažniausiai išryškėja raudonų taškelių pavidalu ant vaikelio sprando, pilvuko ar žandų. Dažniausios to priežastys – naujagimių perkaitimas, aprengus juos per šiltai, kontaktas dažnai liečiantis. Šis bėrimas turėtų pranykti naujagimį išmaudžius vonelėje, panaudojus kūno priežiūros priemones ir atlikus „oro vonias“ – leidus vaikeliui pabūti be sauskelnių“, – teigia I. Girdvainienė.

Ji priduria, kad „oro vonios“ yra pats paprasčiausias odos priežiūros elementas, kurio yra mokoma keičiant sauskelnes: „Visi gydytojai stengiasi akcentuoti, kad retkarčiais reikia leisti kūdikio odai pabūti ore. Nebijokite jo išrengti ir palikti ant vystymo stalo, patiesus vystymo paklotą.“

**Renkantis higienos priemones – dėmesys kokybei ir ženklinimui**

I. Girdvainienės teigimu, naujagimio odai būnant ore jam galima atlikti švelnų masažą, o jei mažylio oda sausa ir lupasi arba ją beria – reikėtų naudoti kūdikiams skirtą kūno aliejų.

„Specialus kūno aliejukas turėtų būti be jokių pridėtinių produktų, o skaitydami etiketę įvertinkite, ar suprantate, kas joje parašyta – jei nesuprantate, tuomet dažniausiai nežinote ir ką naudojate. Taip pat atkreipkite dėmesį į ženklinimą, įsitikinkite, kad produktas yra skirtas būtent kūdikiams, patikrintas dermatologų. Aliejų reikėtų tepti „oro vonių“ metu – švelniai, tapšnojimo būdu įmasažuokite jį sukamaisiais judesiais. Jeigu aliejus tinka – odos būklė turėtų pagerėti maždaug per savaitę“, – tvirtina akušerė.

Anot pašnekovės, jeigu oda rausta, nuo sauskelnių atsiranda iššutimai ir ji darosi šlapia – reikėtų naudoti ne aliejų, o specialų cinko tepalą, kurį irgi rekomenduojama naudoti po „oro vonių“ ar jų metu. Ji priduria, kad renkantis tepalą, lygiai taip pat svarbu atkreipti dėmesį į priemonės kokybę, ženklinimą ir įsitikinti, ar jis skirtas kūdikiams.

 **„Lidl“ parduotuvėse – saugios kūdikių higienos priemonės**

„Lidl Lietuva“ pirkimų skyriaus vadovė Justina Šležienė pasakoja, kad prekybos tinklo parduotuvių asortimente tėveliai gali rasti kokybiškų kūdikių higienos priemonių – cinko tepalo ir specialaus aliejaus.

„Kadangi kūdikių oda yra ypatingai jautri, jos priežiūrai naudojamos priemonės privalo būti itin kokybiškos ir saugios. Dėl to „Lupilu“ prekės ženklo higienos produktai yra be pridėtinių dažiklių ir kvapiklių, tad mažiau dirgina jų odą bei mažina alergijos, bėrimų ir astmos tikimybę ateityje. Taip pat šios prekės yra paženklintos ne tik ekologiniu Šiaurės gulbės, bet ir Danijos astmos alergijos asociacijos sertifikatu. Pirmasis užtikrina, kad šios priemonės turi mažesnį neigiamą poveikį aplinkai, o antrasis – garantuoja jų saugumą“, – sako J. Šležienė.

**Kūdikiams pritaikytas priemones naudoti turėtų ir tėvai**

Akušerė pratęsia, kad naujagimio maudynės – viena pagrindinių jo odą puoselėti padedančių priemonių. Jos teigimu, apskritai kūdikis yra prausiamas ne dėl jo higienos, o siekiant jį prie to pripratinti ir padėti jo odai.

„Maudant vaikelį pirmą kartą nereikia naudoti jokių priemonių – losjonas, prausiklis, vaikiškas muilas ar šampūnas turėtų atsirasti tik vėliau. Labai svarbu, kad produktų pH būtų artimas kūdikio odos pH – tarp 5 ir 6,5, o pačios priemonės – skirtos naujagimiams“, – teigia I. Girdvainienė.

Ji priduria, kad svarbu suprasti, jog šeima yra naujagimio aplinkos dalis, todėl pakeisti vertėtų ir artimųjų higienos įpročius: „Kasdien naujagimiu besirūpinantys tėveliai yra didžiulė jo kasdienybės dalis, tad kūdikio režimu turėtų gyventi visi namai. Mamai ir tėčiui derėtų rinktis bekvapes priemones, kad vaikui neprasidėtų alergija, nenaudoti chloro skalbinių balinimui, permąstyti skalbimo priemonių sudėtį. Net jei skalbsite kūdikio rūbelius ir patalynę su jam pritaikyta produkcija, tačiau savo rūbų – ne, jūsų apranga vis tiek liesis prie vaikelio odos ir gali ją sudirginti.“

J. Šležienė pratęsia, kad „Lupilu“ prekės ženklo losjonas, prausiklis, šampūnas ir skalbimo priemonės taip pat yra žymimos „Šiaurės gulbės“ ir Danijos astmos alergijos asociacijos sertifikatais: „Svarbu paminėti, kad visi „Lupilu“ skalbikliai yra be optinių baliklių ir chloro turinčių medžiagų, todėl mažiau dirgina jų kvėpavimo takus bei mažina alergijų riziką.“

**Suradę kūdikiui patinkančias priemones – prie jų ir likite**

Galiausiai akušerė akcentuoja, kad suradus kūdikiams tinkančias odos priežiūros priemones, siekti permainų nereikėtų.

„Atradus prekių liniją, nedirginančią naujagimio odos, rekomenduočiau prie jos ir pasilikti, o skalbiklius, muilą, aliejus ir tepalus įsigyti nemaišant prekės ženklų. Galima sakyti, kad kūdikiai yra konservatyvūs, todėl jeigu jiems kažkas patinka – nekeiskite to. Tuo pat metu, jeigu kažkas visgi atsitiktų kūdikio odai, žinotumėte, kokios priemonės tai lėmė“, – sako I. Girdvainienė.

**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