Vilnius, 2022 m. kovo 9 d.

**Pirmasis naujagimio ir mamos kraitelis: ko nepamiršti, o ko tikrai neprireiks ligoninėje?**

**Šeimos pagausėjimas yra viena džiugiausių gyvenimo akimirkų, kurios laukiant tėvams reikia pasirūpinti ir naujagimiui būtiniausiais dalykais. Laukdami į pasaulį ateinančios gyvybės, tėvai susikrauna vadinamą ligoninės krepšį, kuriame telpa viskas, ko pirmosiomis dienomis prireiks tiek kūdikiui, tiek ir jo mamai. Ką būtina turėti su savimi, ką verčiau palikti namuose, o dėl kokių daiktų įsigijimo neverta skubėti pataria prekybos tinklas „Lidl“.**

Norint išvengti nereikalingo streso pajutus pirmuosius gimdymo ženklus, kūdikio ir mamos kraitelį patariama susidėti 32-35-ąją nėštumo savaitę. Visgi, vaikeliai kartais nusprendžia į pasaulį ateiti anksčiau nei yra numatyta tėvų bei gydytojų, tad ligoninės krepšį galima pradėti dėti ir paskutinio trimestro pradžioje arba 28-ąją nėštumo savaitę. Turėdami papildomų klausimų dėl pirmojo kraitelio būtiniausių daiktų sąrašo, pasikonsultuokite su šeimos gydytoju ar nėštumą prižiūrinčia akušere – jie geriausiai žino visus jūsų šeimos poreikius.

**Sąrašo viršuje – sauskelnės ir higienos priemonės**

Sauskelnėmis būtina pasirūpinti iškart vos tik pradėsite krauti savo ligoninės krepšį – į jį įsidėkite apie 20 vnt. naujagimiams skirtų mažo dydžio sauskelnių. „Lidl“ rekomenduoja rinktis „Lupilu“ prekės ženklo sauskelnes su priekyje esančiu indikatoriumi, kuris pakeis spalvą tada, kai reikės pakeisti sauskelnes, tad nereiks jaudintis, kad nepastebėsite kai reiks jas keisti. Taip pat įsigykite bei kartu į ligoninę pasiimkite vystyklų arba vienkartinių patiesalų.

Grįžus su naujagimiu namo tėveliams prireiks ir daugiau kūdikių higienos priemonių, mat 5-6 gyvenimo parą paprastai vyksta pirmosios vaikelio maudynės. Dėl to reikės pasirūpinti pagaliukais bambutei valyti, servetėlėmis kūnui šluostyti, kremu nuo iššutimų, odos aliejumi, losjonu, muilu bei žirklutėmis bukais galais, tačiau jų nebūtina įsidėti į ligoninės krepšį.

Daugiau dėmesio higienos priemonėms šiuo atveju turi skirti mama. Tiek pirmosiomis po gimdymo dienomis, tiek ir vėliau jai prireiks įklotų, padelių bėgančiam pienui iš krūtinės sugerti bei kremo speneliams. Kiekviena moteris į ligoninės krepšį privalo įsidėti ir sau įprastą kosmetikos priemonių rinkinį. Artėjant gimdymui būtiniausias grožio ir asmeninės higienos priemones laikykite viename krepšelyje, kurį greitai galėsite pasiimti kartu su savimi.

**Pirmajame kraitelyje – drabužiai ir kūdikiui, ir mamai**

Kone daugiausia vietos ligoninės krepšyje užims kūdikiui skirti rūbai, kadangi daugelio drabužėlių – šliaužtinukų, siaustinukų su pirštinaitėmis arba smėlinukų – reikės pasiimti bent po 3 vnt. Kraitelyje būtinai turėkite naujagimiui skirtą kepurytę (ploną arba storą, pagal metų laiką), kelias poras vilnonių kojinaičių, kombinezoną.

Grįžus namo šių rūbelių reikės kelis kartus daugiau, tačiau neskubėkite vienu metu pirkti itin daug vienodo dydžio drabužėlių komplektų, kadangi mažylis juos itin greitai išaugs, pataria „Lidl“. Verčiau įsigykite aukštos kokybės „Lupilu“ rūbus kūdikiams – jie paprastai parduodami po kelis vienetus vienoje pakuotėje.

Nepaisant to, ar savo vaikeliui perkate naujus rūbelius, ar planuojate naudoti kitų vaikų išaugtus drabužius, taip pat pasirūpinkite ir kūdikiams skirtomis rūbų skalbimo priemonėmis, kurios nedirgintų jautrios mažylių odos bei nesukeltų alergijos. Apsilankę artimiausioje „Lidl“ parduotuvėje ieškokite „Lupilu“ prekės ženklo bekvapių skalbimo miltelių „Ultra Sensitive“ – jais skalbkite ne tik vaikelio, bet ir savo rūbus ar kitus audinius, naujagimio patalynę, pledus bei rankšluosčius.

Atskiru drabužių krepšiu prieš išvykstant į ligoninę turi pasirūpinti ir pati vaikelio mama. Kartu su savimi pasiimkite bent kelis vienetus patogių naktinių marškinių, šiltą chalatą, kojines ir apatinius, taip pat specialią besilaukiančių ir maitinančių mamų liemenėlę su sagtelėmis priekyje. Atraskite krepšyje vietos ne tik rūbams, bet ir šlepetėms, atpalaiduojantiems dalykams, sveikiems užkandžiams, jeigu mėgstate skaityti, įsidėkite knygą.

**Dalį daiktų palikite namuose**

Nors gali pasirodyti, kad pirmosiomis kūdikio gyvenimo dienomis jums prireiks itin daug daiktų, tačiau dalį jų tikrai galima palikti namuose. Pavyzdžiui, automobilio kėdute, vežimėliu ir lovyte pasirūpinkite iš anksto, bet į ligoninę kartu pasiimkite tik būtiniausią automobilio lopšelį. Namuose palikite ir mažyliams skirtus žaislus, kadangi pirmosiomis dienomis daugiausia laiko jie praleidžia miegodami arba valgydami.

Jeigu ligoninėje reikėtų užtrukti ilgiau nei planavote, savo antrąją pusę informuokite apie tai, kur namuose sudėti patys reikalingiausi daiktai bei paprašykite juos atvežti. Be to, daugelį dalykų kūdikiams suteikia ir pačios savivaldybių ligoninės, todėl planuodami gimdymą pasiteiraukite, kokie daiktai ir priemonės yra visiems naujagimiams skiriamame kraitelyje.

Visą „Lidl“ privataus vaikų prekių ženklo „Lupilu“ asortimentą, daugiau informacijos apie kūdikio auginimą ir naudingus akušerės patarimus tėveliams galite rasti specialioje [„Lupilu“ kampanijos svetainėje](https://www.lidl.lt/kampanijos/lupilu).

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt