Vilnius, 2022 m. kovo 15 d.

**Kaip atpažinti kūdikių alergijas: tėvelių nuojauta pasiteisina ne visada**

**Kūdikius nuo pat gimimo gali kamuoti įvairios alergijos, tačiau tėveliai ne visada žino, kokie veiksniai iššaukia tokias vaikelio organizmo reakcijas. Deja, ieškodami patikimų kūdikio higienos priemonių ar profesionalių patarimų, tėvai ne visuomet pasirenka teisingai. Ką iš tiesų reikia žinoti apie kūdikių ir vaikų alergijas bei į kokius ženklus būtina atkreipti dėmesį pasakoja prekybos tinklas „Lidl“ ir akušerė – laktacijos specialistė Ieva Girdvainienė.**

Kūdikiams dažniausiai pasireiškiančias alergijas paprastai lydi įvairūs odos bėrimai bei virškinimo sutrikimai. Tačiau, teigia akušerė, alergijų požymius jauni tėvai neretai sumaišo su paprastu prakaitiniu bėrimu, be to, kūdikiai turi daug pereinamųjų būklių, kurių požymius taip pat galima supainioti su alergijomis.

„Jauni tėvai dėl kūdikių alergijų į šeimos gydytojus kreipiasi gana dažnai, tačiau jų nuojauta ne visada pasiteisina, pavyzdžiui, bėrimai gali kamuoti ir alergijų neturinčius vaikus iki 1 metų amžiaus. Tėveliams reikia sunerimti nebent tuomet, kai jie patys priklauso padidėjusios alergijų rizikos grupei, kai alergija tęsiasi ilgesnį laiką, jos požymiai yra itin stiprūs arba pasireiškia jau vyresniam vaikui. Pastebėjus aiškius alergijos simptomus, reikėtų kuo greičiau konsultuotis su gydytoju, kuris paskirs gydymą ir padės išsirinkti tinkamas kūdikio priežiūros priemones ar maisto produktus“, – pasakoja I. Girdvainienė.

**Odos alergijos – vienos dažniausių**

Pagrindinė kūdikius kamuojanti odos problema vadinama atopiniu dermatitu, kuriam būdingas viso kūno odos išsausėjimas, pleiskanojimas, šašeliai, šlapiavimas esant odos pažeidimams. Tam tikrais atvejais kūdikio oda gali pasidengti ir luobele ar pūslelėmis, todėl kūdikis gali norėti kasytis, yra dirglus, piktas, verkia daugiau nei įprastai.

„Atopinį dermatitą neretai iššaukia naudojamos netinkamos kūdikių higienos priemonės, todėl pirmuosius vaikelio gyvenimo metus tėvai turi vadovautis taisykles, kad mažiau yra daugiau. Pavyzdžiui, tėveliai turi pagalvoti apie tai, kad papildomai drėkinančios priemonės bus nenaudingos, jeigu kūdikio odelė nėra sausa, todėl visuomet naudingiau rinktis priemones, kurių sudėtis paprastesnė, natūralesnė ir aiškesnė“, – pažymi akušerė ir tėvystės pradžiamokslio mokyklos „Gandro lizdas“ įkūrėja.

Dėl to specialistai pataria nenaudoti gausiai prikvėpintų ar sintetinių ingredientų turinčių priemonių, o vietoje jų rinktis alergologų ar dermatologų patvirtintas ir sertifikuotas higienos, kosmetikos ar namų priežiūros priemones. Šio patarimo, pasak akušerės, turi laikytis ir patys tėvai, mat kūdikiui saugi aplinka turi būti pradedama kurti vos tik sužinojus apie nėštumą. Apie tai, kad naudojamos kūdikių higienos priemonės yra sąmoningos ir saugios, tėveliams praneša „Lidl“ privataus vaikų prekių ženklo „Lupilu“ pakuotes žymintis „Šiaurės gulbės“ sertifikavimo ženklas.

**Bėrimus gali sukelti ir netinkami audiniai**

Atopinio dermatito bėrimų požymius gali sukelti ir tiesioginį kontaktą su kūdikio oda turintys audiniai bei drabužėliai, patalynė, užklotai ar rankšluosčiai. Renkantis sauskelnes ar pervystymo paklotus, tėvai turi atkreipti dėmesį į tai, kokį pluoštą naudojant yra pagaminta minima prekė – natūralus pluoštas yra saugesnis už sintetines alternatyvas.

Kūdikių drabužiams taip pat patariama rinktis natūralius audinius, pavyzdžiui, šukuotinės arba paprastos medvilnės pluoštą, o šaltesniu laikotarpiu – švelnią ir odos nedirginančią merino vilną. Jeigu rūbai yra dažyti, tuomet tėvams atidžiau reikėtų pasidomėti ir tuo, kur bei kokiomis sąlygomis yra gaminami drabužiai, kokie metodai naudojami ryškioms rūbų spalvoms išgauti. „Lidl“ atkreipia dėmesį, kad „Lupilu“ prekės ženklo rūbai vaikams yra marginami tvaresniais būdais, jie taip pat atitinka pasaulinį ekologiškos tekstilės standartą, nekenkia ir yra saugūs vartotojui.

„Vaikų odos alergijoms kelią užkerta ir tinkamai pasirinktos drabužių skalbimo priemonės – jos turi būti be kvapiklių, be dažiklių. Kadangi pirmaisiais savo gyvenimo mėnesiais kūdikiai patys juda nedaug ir yra nešiojami suaugusiųjų, natūralius skalbiklius savo rūbų priežiūrai turi rinktis visi šeimos nariai. Bėrimus taip gali sukelti ir tiesioginį kontaktą su kūdikio oda turintys tėvų drabužiai bei namų tekstilės gaminiai“, – priduria I. Girdvainienė.

**Alergijos priežastimi gali būti ir maistas**

Nors žindymo laikotarpiu kūdikių maisto alergijų požymiai retesni, tačiau tam tikrais atvejais maisto netoleravimo problemos gali mažuosius lydėti visą gyvenimą. Dažniausiai maisto alergijos susijusios su įvairiais virškinimo sistemos simptomais, pilvo skausmais, dujų pasišalinimu bei itin gausiu atpylinėjimu.

Ji pažymi, kad kūdikių maisto alergijos gali pasireikšti vos tik pradėjote savo vaiką maitinti kietu maistu arba maždaug apie šeštą gyvenimo mėnesį. Nepaisant to, kad per pirmuosius gyvenimo metus vaikelis turi būti paragavęs kuo įmanoma įvairesnių maisto produktų, supažindinant kūdikį su įvairiais skoniais reikia stebėti jo maisto tolerancijos lygį bei laikytis griežtų kūdikių primaitinimo taisyklių.

„Naujus maisto produktus į kūdikio racioną reikia įvesti pamažu, neskubant, kadangi tai padeda greičiau suprasti, ar vaikeliui siūlomi skoniai tinka bei patinka. Čia geriausia rinktis šviežius produktus, daržoves ar vaisius bei stebėti maisto produktų sezoniškumą. Esant kitokioms aplinkybėms, kūdikio primaitinimą galima pradėti įvairių skonių košių bei išspaudžiamų tyrelių pagalba – pastarąsias labai patogu naudoti keliaujant ar skubant, o kiek paaugęs vaikutis galės bandyti valgyti ir savarankiškai“, – pasakoja akušerė.

„Lidl“ privataus „Lupilu“ prekių ženklo asortimente gausu tiek išspaudžiamose, tiek stiklinėse pakuotėse siūlomų ekologiškų vaisių, daržovių bei grūdų tyrelių, kurios pritaikytos skirtingo amžiaus kūdikiams – nuo 4-6 mėn. amžiaus. Ekologiški sausainiai ir batonėliai skirti kiek vyresniems mažyliams. Visą „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