Vilnius, 2023 m. lapkričio 14 d.

**Nėra blogo oro: specialistė pataria, be ko negalima išeiti į lauką su kūdikiu**

**Rudens darganos ir artėjančios žiemos nuojautos norom nenorom kviečia daugiau laiko praleisti namie. Tačiau kūdikius ir mažus vaikus auginantys tėvai susiduria su dilema: likti namie ar kartu su atžalomis pabūti gryname ore? Akušerė ir trijų vaikų mama Ieva Girdvainienė pataria nebijoti prastų orų, o pasivaikščiojimams lauke iš anksto pasiruošti, rašoma „Lidl“ pranešime žiniasklaidai.**

„Šaltasis metų laikas mažų vaikų tėvams diktuoja nepatogias gyvenimo taisykles, nes turime apgalvoti, ir kur eisime pasivaikščioti, ir kur bei kaip galėsime savo vaikui pakeisti sauskelnes. Žinoma, jei lauke planuojame praleisti apie 2–3 valandas, geriausia būtų sauskelnes pakeisti prieš išeinant iš namų ir jau grįžus. Tačiau jei ketiname ilgesnį laiką nebūti namie, išėjimui reikia tinkamai pasiruošti – tai ypač aktualu šaltuoju metų laiku“, – teigia I. Girdvainienė.

**Einame pasivaikščioti: kas turi atsirasti mamos krepšyje?**

Ko gero, bet kuris iš tėvų atsakytų, kad svarbiausias pasivaikščiojimų atributas – sauskelnės. Jos, pasak specialistės, turi atitikti kelias svarbias sąlygas.

„Sauskelnės turi būti patogios, taip pat pajėgios ilgai išlaikyti skysčius. Jos turi būti orui pralaidžios, kad nenukentėtų kūdikio odelė. Jei nevaikštantiems kūdikiams puikiai tinka lipdukais užsegamos sauskelnės, jau savo kojomis besinaudojantiems vaikučiams reikėtų sauskelnių–kelnaičių, kurios būtų patogiai užmaunamos. Apskritai, reikėtų į krepšį įsidėti daugiau sauskelnių, o ne tik 1–2, nes jos turi tendenciją baigtis anksčiau, nei prireikia“, – sako akušerė.

Susiruošus pasivaikščioti, į mamos rankinę verta įsidėti ir kitas kūdikio priežiūrai reikalingas priemones: drėgnas servetėles, vienkartinius arba daugkartinio panaudojimo patiesalus. Jei vaiko odai reikalinga ypatinga priežiūra, patartina įsidėti ir cinko oksido tepalo – juo, pasak I. Girdvainienės, reikia patepti tas nuvalytos odelės vietas, kurios gali būti pažeistos.

„Taip pat vertėtų pagalvoti ir apie lengvus, sveikus užkandžius, kurie praverčia turint vyresnio amžiaus, jau vaikštančius kūdikius. Jei reikia pakeisti sauskelnes ir susitarti su vaiku, aš, pati būdama mama, kartais į rankas įduodu kokį skanumyną: jau paruoštą kelioninę vaisių, daržovių tyrelę ar kitą užkandį. Vis dėlto, svarbiausia priemonė – sauskelnės, ir jų į pasivaikščiojimą pasiimti daugiau. Kartais naujagimiai pasivaikščiojimo metu gali pasituštinti kelis kartus, tai pora sauskelnių išgaruos itin greitai“, – dėmesį atkreipia specialistė.

**Pasivaikščiojimų maršrutuose – ir vietos sauskelnėms pasikeisti**

Pati tris vaikus auginanti akušerė būsimiems tėvams pataria iš anksto apgalvoti savo pasivaikščiojimų maršrutus ir susidaryti jų žemėlapį: nusimatyti judėjimo maršrutą, vietas, kur būtų galima saugiai ir patogiai pakeisti sauskelnes.

„Tikrai rekomenduočiau iš anksto pasivaikščioti po savo miestą, apylinkes susigalvotu maršrutu ir pasitikrinti, kur yra mamai ir vaikui skirti kambariai. Man pačiai yra tekę pervystyti savo mažylį laikant už pažastų, be jokio vystymo stalo, kai reikia ir nuvalyti, ir sutvarkyti viską“, – prisimena pašnekovė.

Specialistė teigia, kad Lietuvoje pirmauja prekybos centrai, kuriuose įrengti patogūs mamos ir vaiko kambariai, arba tualetuose yra vystymo stalai. Jų taip pat galima rasti dalyje maitinimo įstaigų, ir netgi Seimo rūmuose.

Tuo metu užsienyje, anot akušerės, situacija – dar geresnė: mamos ir vaiko kambarių ne tik įrengta daugiau, bet ir dalyje jų galima rasti padėtų skirtingų dydžių sauskelnių. Specialistė įvardija, kad tokia „greitoji pagalba“ mamoms suteikiama Vokietijoje, Prancūzijoje ir kitose užsienio šalyse.

„Tikrai norėtųsi, kad tiek kavinėse, tiek ir kitose vietose būtų mamos ir vaiko kambariai ar bent jau vystymo stalai. Mamoms ir taip netrūksta iššūkių išėjus pasivaikščioti su vaikais, nes ir mažylių nuotaikos ne visada būna giedros, ir ne visada paprasta pasirūpinti vaiku, o dar kur krūva kitų reikalų: nulėkti į parduotuvę apsipirkti ir pan. Kuo patogesnę erdvę sukursime mamoms, tuo bus ir joms ramiau, ir vaikams geriau“, – tikina I. Girdvainienė.

Tačiau akušerė pataria tėvams ir namuose turėti vietą, kur būtų galima patogiai, be streso keisti sauskelnes, nes tai – kiekvienų tėvų kasdienybė. Specialistė pabrėžia, kad sauskelnių keitimas turi būti ramus, atliekamas neskubiai. Priešingu atveju gali nukentėti nugara, o tai iššauks ir blogą nuotaiką tiek tėvams, tiek ir vaikui.

Pačių naujausių „Lupilu Premium“ sauskelnių ir kitų aukštos kokybės „Lupilu“ prekių galite įsigyti bet kurioje „Lidl“ parduotuvėje, įsikūrusioje viename iš 26 šalies miestų: Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Alytuje, Marijampolėje, Kėdainiuose, Telšiuose, Kretingoje, Mažeikiuose, Tauragėje, Jonavoje, Panevėžyje, Ukmergėje, Utenoje, Plungėje, Palangoje, Elektrėnuose, Visagine, Šilutėje, Radviliškyje, Vilkaviškyje, Druskininkuose, Rokiškyje, Kaišiadoryse ir Nemenčinėje.

**Daugiau informacijos:**

Lina Skersytė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 680 53556

lina.skersyte@lidl.lt