

Haurraren osasun-gidak

O-tik 6 hilabetera



LEHENENGO HILABETEETATIK



Osasuna aukeran, zuk zeuk!



Osakidetza



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Gida hau egiteko benetan lagungarria izan da Osakidetzako Lehen Mailako Atentzioko pediatrek eta erizainek, bere ezagutza eta esperientzien bidez, egin duten ekarpen desinteresatua.

Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak material fotografikoa lortzeko parte hartu duten familiei eskerrak eman nahi dizkie.

Gida hau era batera edo bestera haurra zainduko duten pertsona guztiei dago zuzendurik.

Amari, berriz, atal jakin batzuk eskaintzen zaizkio, hala nola "Amaren zainketa erditzearen ondoren" eta "Amagandiko edoskitzea".

Probetxugarria izango duzuela espero dugu.

Haurraren osasun-gidak

LEHENENGO HILABETEETATIK

0-tik 6 hilabeteera

Aitziber Benito
Beatriz Nuin

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2017

Lan honen bibliografia-erregistroa Eusko Jaurlaritzaren *Bibliotekak* sarearen katalogoan aurki daiteke: <http://www.bibliotekak.euskadi.net/WebOpac>

- Argitaraldia:** 3.a, 2016ko ekaina
- Berrinprimaketa:** 1.a, 2017eko martxoa
- Ale-kopurua:** 10.000 ale
- ©** Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa
Osasun Saila
- Internet:** www.euskadi.net
- Argitaratzailea:** Eusko Jaurlaritzaren Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz
- Egileak:** Aitziber Benito eta Beatriz Nuin (Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuzendaritza)
- Lankideak:** Jesús Arranz, Pedro Jesús Gorrotxategi eta Irene Ozkodi (Osakidetza)
- Itzulpena:** IZO (Itzultzaile Zerbitzu Ofiziala)
- Diseinua:** Eusko Jaurlaritzaren Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
- Argazkia:** Mikel Arrazola
- Inprimatzea:** Centro Gráfico Ganboa
- Lege-gordailua:** SS 531-2016

Aurkibidea

A. AMAREN ZAINKETA ERDITZEAREN ONDOREN..... 5

- Puerperioa edo erditu ondoko aroa..... 5
- Sexu-harremanak 6
- Elikadura 7
- Tabakoa, alkohola, botikak 10
- Jarduera fisikoa 11

B. JAIOBERRIAREN ZAINKETA..... 17

- Jaio berriaren kontrolak 17
- Elikadura lehen hilabeteetan 18
- Higiena..... 28
- Arropa 31
- Loa 32
- Negarra 34
- Pasiera 36
- Bidaiak..... 39
- Inguruko higiena 40
- Jostailuak 41

C. OHIKO EGOERAK ETA ZAINKETAK LEHENENGO HILABETEETAN. ZER EGIN?..... 43

- Erredurak 43
- Sudur-buxadura 44
- Haurdunaldiko erreakzioak 44
- Sukarra 44
- Muguet 45
- Kolikoak 45
- Botaka 46
- Gorozkiak 46
- Bekarrak 47



A. AMAREN ZAINKETA ERDITZEAREN ONDOREN

Ama izatea bikotekidearekin erabaki baduzu, ardura hori berarekin partekatu beharko zenuke. Nola aitak hala amak egoera berrira egokitu beharra daukate, umetxoaren premietara eta erritmoetara.

Erditzearen ondoren, umetxoarekin lehen aldiz egoteko unea iritsi da azkenean; poza da nagusi, baina, aldi berean, segurtasun-gabezia ere sentitzen da umetxoa zaintzearen inguruan. Ama sentimendu kontrajarriak sentitzen has daiteke, eta baliteke horregatik harrিতuta edo kezkatuta egotea. Normala da. Umetxoa jaio ondorengo nekeak eta hormona-aldaketek eragiten dute hori.

Komenigarri da horri buruz hitz egitea, bikotekidearekin edo konfiantzako norbaitekin. Lagundu egingo dizute, eta aholku eman.

• PUERPERIOA EDO ERDITU ONDOKO AROA

Erditzearen ondoko aroa da puerperioa; indarberritzeko, egokitze eta amak atseden hartzeko aroa.

Erditzearen ondoko asteetan, zure gorputza indarberrituz joango da.

Aldaketa fisikoak sentituko dituzu, eta baliteke ondoeza eta mina sentitzea umetokiaren eta obulutegiaren aldean. Normala da. Umetokia bere ohiko tamaina hartzen ari delako gertatzen da.

Erditzearen ondoren, normala izaten da **odola galtzea**; pixkanaka, gero eta odol gutxiago galduko duzu. Odolaren kolorea aldatuz joango da: hasieran gorri iluna; gero, poliki-poliki, argiagoa izango da, eta azkenean zuri horixka. Odolak usain txarra badu edo sukarra baduzu, joan zaitez zure tokoginekologoarengana edo emaginarengana.

Episiotomia egin badizute, baliteke alderdi hori tenkatuta sentitzea lehen egunetan. Normala da. Puntuak aste pare batean jausten dira.

Zure emaginak zauriaren bilakaera zaintzea komeni da.

Garrantzitsua da:

- Alde hori egunean bitan edo hirutan garbitzea, ur epelarekin, eta ondo lehortzea.
- Xaboi neutroak eta hipoalergenikoak erabiltzea. Ez da komeni bainatzea.
- Kotoizko eta plastikorik gabeko konpresak erabiltzea, transpirazioa egiten uzteko.
- Konpresa sarri aldatzea.

Batzuetan **hemorroideak** edo odoluzkiak agertzen dira, edo areagotu egiten dira lehenetik zeudenak. Hori gertatzen bazaizu, urez garbitu alde hori. Idorreriak larriagotu egin dezake arazoa. Saia zaitetz idorreriarik ez izaten.

Ahalegindu zaitetz atseden hartzen, ahalik eta gehien. Egokitu umetxoaren eritmorra, eta atseden hartu umetxoa lo dagoen guztietan.

Kasu egin neke-zantzuei.

Eskatu laguntza. Laguntza eskatuz gero, lasaiago zainduko duzu zure burua, baita umetxoa ere.

Umetxoa jaio ondoren, denbora behar izaten da egokitzeko. Horretarako, etxera bisita egitera datozkizunak gutxika etortzea komeni da, indarberritzen zaren arte.

• SEXU-HARREMANAK

Desira eta maitasun-beharra ez dira desagertzen aro honetan, baina, sarritan, egokitze-aldi bat behar izaten da.

Nola gizonak hala emakumeak beldurra eta segurtasun-gabezia senti dezakete une horietan. Emakumeak, gainera, ondoeza edo mina ere senti dezake, eta baliteke penetraziorik nahi ez izatea.

Ez dago zehazterik egoera horrek zenbat iraun dezakeen, denek ez dute denbora bera behar izaten. Bikote bakoitzak bere erritmora biziko du egoera hori, eta poliki-poliki, bere ohiko harremanak izango ditu.

Garrantzitsua da bikotekidearekin horri buruz hitz egitea, irtenbiderik onena aurkitu ahal izateko. Dena den, ez dago presarik koito-harremanekin hasteko. Beste harreman modu batzuk ere asegarri izan daitezke.

Penetrazio bidezko harremanekin hasten zaretenean, beste haurdunaldi bat saihestu nahi izanez gero, kontrazepzio-metodoren bat erabili.

Okerra da edoskitzea kontrazepzio-metodotzat jotzea, edo kontrazepzio-neurriak soilik erditzearen ondoko lehenengo hilekoaren ondoren hartu behar direla pentsatzea.

Aro honetan, hesi-metodoak (preserbatiboa) erabiltzea gomendatzen da. Zure emaginari ere informazioa eska diezaiokezu, zein metodo erabili jakiteko.

• ELIKADURA

Erditzearen ondoren, haurdunaldian gertatzen diren aldaketa fisiologiko gehienak haurdunaldiaren aurreko egoerara bueltatzen dira: umekia, likido amniotikoa eta karena kanporatu ondoren pisua galtzea; zelulaz kanpoko





likidoak –haurdunaldian atxikiak– galtzea; odolaren bolumena lehengoratzea eta esnea egiteko metatutako gantz-biltegiak mobilizatzea. Ugatz-guruinak, aldiz, handitu egiten dira, eta 48 ordura, esne-jarioa hasten da.

Edoskitzeak energia-galera handia dakar. Zure gorputzak esnea egiteko, batez beste 500 kaloria gehiago behar dituzu, gutxi gorabehera. Kaloria gehienak zure gorputzeko erreserbetatik etorriko dira, baina gainerakoa elikaduraren bidez hartu beharko duzu.

Titia ematen ari den amaren dietan behar beste mantenugai ez egoteak esnearen osaerari eragin diezaioke, eta ondorioz, umetxoaren eta amaren osasunari ere bai.

Saiatu zure elikadura **OSO**A izan dadin, hau da, organismoak behar dituen mantenugai guztiak izan ditzala, behar den neurrian; elikadura osoa eta **OREKATUA** izan dadila; elikagai freskoak eta batez ere landare-jatorrizkoak jan, mota askotakoak; ez hartu edari alkoholodunik eta nutrizio-kalitate eskaseko elikagairik, edo ahalik eta gutxien hartu:

- Zure **proteina**-beharrak normalean baino halako bi dira. Lehentasunez, gantz gutxiko okela jan, hegaztiak, arrain zuria eta urdina, arrautzak, esnea eta esnekiak (gaingabetuak hobeto).
- **Karbono-hidrato** konplexu ugari dituzten elikagaiak gehiago hartu: zerealak, lehentasunez integralak (ogia, arroza, pasta), patatak eta lekaleak.
- Ez gutxitu funtsezko gantz-azido ugari duten koipeak eta E bitamina (olibalio birjina edo fruitu lehorrak), funtsezkoak baitira esnea egiteko.
- **Ugatz-guruinak ezin du bitaminarik sintetizatu**. Beraz, amaren odolaren bidez har daitezke soilik, eta, horregatik, A, C, D, E, B1, eta B2 bitamina **eta azido foliko gehiago hartu behar duzu**. Horregatik, okelaz eta esnekiez gain, ezinbestekoa da barazki eta fruta fresko asko jatea.
- Esnekiak dira kaltzio iturri garrantzitsuena, eta mineral hori ama-esnearen funtsezko osagaia denez, komeni zaizu 3/4 litro esne edo deribatu hartzea egunean. **Kaltzioa** duten beste elikagai batzuk: ziazerbak, fruitu lehorrak, izokina, sardinak, ekilore-haziak, etab.
- **Zuntz** ugari duten elikagaiek (ogi integrala, barazkiak, frutak, etab.) idorreriarik ez izaten laguntzen dute.

- **Likido**-ekarpen egokia bermatu behar duzu: zukuak, infusioak, eta, batez ere, ura, ura baita ama-esnearen % 85-90, eta berreskuratu egin behar da.
- **Gatz** gutxi hartu, baina hartzen duzuna **iododuna** izan dadila, umetxoari garatzeko behar duen iodoa emango baitio.
- **Saihestu** otorduetatik kanpoko **mokadu-jateak**; bereziki, koipe eta azukre ugariko elikagaiak: opilak, pastelak edo freskagarriak, esate baterako.

Komeni zaizu energia- eta mantenugai-ekarpena bost otordutan banatzea egunean: **gosaria, hamarretakoa, bazkaria, askaria eta afaria**. Energia-ekarpen gehiago hartu egunaren lehen erdian (gosaria + hamarretakoa + bazkaria = % 60), bigarren zatian baino (askaria + afaria = % 40).

• TABAKOIA, ALKOHOLA, BOTIKAK

Erretzailea bazara, aukera bikaina duzu erretzeari betiko uzteko, zuregatik eta umetxoarengatik. Nikotina eta zigarroaren beste elementu kimiko batzuk amaren esnean daude, eta umetxoarengana iristen dira. Gainera, erretzaileekin bizi diren umetxoek, erretzaileekin bizi ez diren umetxoekin alderatuta, probabilitate bikoitza dute arnas-arazoak izateko (bronkitisa eta asma). Probabilitate gehiago dute, halaber, katarroak, belarri-arazoak eta eztarri-gaitzak izateko. Zure kabuz erretzeari uzteko gauza ez bazara, **galdetu zure osasun-zentroan**; hantxe lagunduko dizute.

Ez edan **alkoholik**. Alkohola, esnearen bidez, umetxoak hartzen du, eta asko hartuz gero, umetxoaren garapenari eta hazkuntzari eragin dakiok.

Sendagai asko ama-esnera pasatzen dira. Beraz, **sendagai** bat hartu baino lehen, zure osasun-zentroan kontsultatu.

• JARDUERA FISIKOA

Jarduera fisikoa erregulariki eginez gero, bizi-kalitate eta osasun-egoera hobea izango duzu

Lagungarri izango duzu:

- Zure bihotz- eta arnas-sistema hobetzeko
- Zure muskulu-tonuari eusteko, eta gainpisua kontrolatzen laguntzeko
- Haurdunaldian sorrarazitako gorputz-deskompentsazioa ekiditeko
- Edoskitzean gorputz-jarrera osasungarria edukitzeko
- Energia gehiago, gogo-aldarte hobea eta irudi hobea edukitzeko
- Osteoporosia saihesteko, eta hezur-kaltzifikazioari laguntzeko.



Egunaren hasieran, jarduera aerobiko arin bat egin dezakezu: pasieran ibili, bizikletan ibili edo igeri egin. Astean hirutan, jarduera gogorragoak egitea komeni zaizu, muskuluak sendotzeko eta luzatzeak egiteko (gimnasia, yoga, dantza, arte martzialak, etab.). Jarduera hori perineo-aldeko muskulatura indartzeko, abdomen-tonua eta jarrera-oreka berreskuratzeko –haurdunaldian aldatuta egon baitira–, eta flebitisa saihesteko bideratu behar litzateke.

Erditzearen osteko ariketak

Ariketa horiei esker, zangoetako odol-zirkulazioa hobetuko zaizu, eta errazago lehengoratuko duzu abdomeneko eta genitaleko muskulatura. Ez utzi ariketa horiek egiteari. Ariketa batzuk erditzearen ondoko 24-48 orduetara egin daitezke, leunki eta denbora labur batez; beste batzuk, aldiz, geroago egin ditzakezu, indarberritu ahala.

Gogoan izan:

- Ariketak etxean bertan egin ditzakezu, erregularki, egunero.
- Ariketak egitean, saia zaitez mugimendu zakarrik ez egiten.
- Emaginari kontsultatu. Ariketa-programa pertsonalizatzen lagunduko dizu.

Arnasketa-ariketak

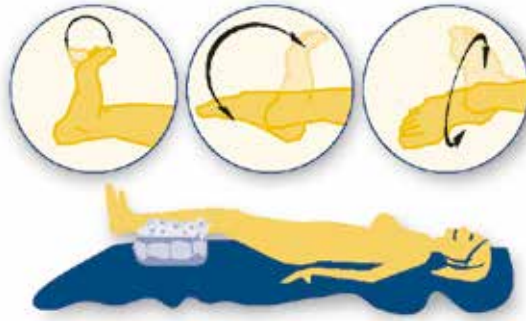
Ohean etzanda, belauak burko baten gainean erdi-flexionatuta dituzula, edo eserita, sudurretik sakon hartu arnasa, sabela puztuz, eta gero, ahotik bota, poliki-poliki.



Zirkulazio ariketak

Etzanda, zangoak burko baten edo biren gainean dituzula:

- Behatzak tolestu eta luzatu.
- Zangoak tolestu eta luzatu, orkatilak mugituz.
- Zangoekin zirkuluak egin, orkatilak barrurantz eta kanporantz biratuz.
- Ohean etzanda, zangoak luzatuta dituzula, belauen atzeko aldea beherantz presionatu, ohearen kontra, eta erlaxatu.



Perineoa indartzeko ariketak

Ariketa mota honen bidez, muskulu-tonua eta sentsibilizazioa berreskuratzen da alderdi horretan –erditzean kalte handia jasaten baitu–, eta aurrea hartzen zaie gaitzei (gernu ihesak edo galerak ...).



Erditzearen osteko zortzi edo hamar egun ondoren has zaitezke ariketok egiten, poliki-poliki, behartu gabe, episiotemiak uzten dizunean, eta beti maskuria hutsik duzula.

- Bagina eta uzkia inguratzen duten muskuluak uzkurtu, gernuari eta eginkariei eusten saiatzen ari bazina bezala; egon horrela segundo batzuetan, eta gero, erlaxatu, uzkurtuta egon zaren denboraren bikoitza.
- Hamar uzkurdura egin, egunean bost aldiz, gutxienez. Titia ematen ari zarenean edo dutxatzen ari zaren bitartean egin dezakezu. Ez egin horrelako ariketarik txiza egiten ari zaren bitartean.

- Etzanda, belauak flexionatuta, belauen bien artean burko bat jarri, eta belauen bat bestearen kontra gogor bultzatu, bost arte zenbatu, eta hartu atseden.



Bular-ariketak

Titia eman ondoren egin beti:

- Zutik edo jarrita, flexionatu itzazu besoak, ukondoak sorbalden parean jarritz. Esku bakoitzarekin kontrako besaurreari eutsi, eta uzkuritu, eskuak kontrako ukondora hurbilduz.
- Jarrita, biratu sorbaldak atzerantz, bizkarrean eskuak batuz. Sorbaldak eta besoak atzerantz luzatu, perineoa ere uzkurituz; lau arte zenbatu, eta erlaxatu.



Bizkarrerako ariketak

Ariketa hau hiru alditan egiten da. Jar zaitez "katamarka":

- a) Airea hartu sudurretik, eta ahotik botatzerakoan, makurtu burua, eta aldi berean sabela, ipurmasailak eta genitalak uzkurto, bizkarra gorantz kurbatzeko.



- b) Sudurretatik berriz ere airea hartzerakoan, goratu burua, uzkurtutako alderdi guztiak erlaxatuz.

- e) Behin baino gehiagotan a) eta b) errepikatu ondoren, jarrera berean, eseri zaitez orpoen gain, sabela izterren artean duzula eta besoak luzatuta dituzula. Luzatu ondo besoak eta bizkarra, segundo batzuetan erlaxatzen zaren bitartean. Astiro zutitu, poliki-poliki.





B. JAIOBERRIAREN ZAINKETA

Umetxoa, poliki-poliki, bere ingurune berrian orientatuz joango da zentzumenen bitartez. Garrantzitsua da familia-giro lasaia izatea. Umetxoak oso azkar aldatzen dira, eta umetxoaren bilakaeren uneak “gozatzen” ez badituzu, “galdu” egingo duzu aukera hori.

Zure umetxoak sentitu egiten du, ikusi, ezagutu, ulertu, eta gustura dagoela eta maitatua dela sentitu dezake. Edozein une aprobetxatu (jaten ematen diozunean, pixoihalak edo arropak aldatzen dizkiozunean, bainatzen duzunean ...) sentitzen duzun maitasun eta samurtasun osoa umetxoari transmititzeko. Hitz egiozu lehen unetik, laztan egiozu lehen unetik.

Zure laguntza behar du zu eta gainerako pertsonak ezagutzeko.

Hartu-eman lasaiak atsegingarri dira, bai zuretzat, bai zure umetxoarentzat.

• JAIO BERRIAREN KONTROLAK

Metabolopatiak

Gaixotasun batzuk sortzetikoak dira, eta umetxoa gaixotasun horiekin jaio daiteke, oso bakanki; garaiz tratatzen ez badira, osasun-arazo larriak sor ditzakete.

Gaixotasun horiek analisi soil batekin detektatu daitezke: “metabolopatiaren proba” edo “orpo-proba”. Proba hori odol-tanta batzuk ateratzean datza. Amatasunaren senda-agiria eman baino lehen egiten da.

Emitza jakin ondoren, umetxoak horrelako arazoren bat duen susmoa badago, susmo txikiena izanda ere, berehala jakinarazten zaio familiari. Eta horrela, lehenbailehen hasiko da tratamendua.

Hipoakusia

Gortasun arazo larriak ez dira ohikoak izaten, baina garaiz detektatzen ez badira, larriki eragin dezakete umetxoaren garapenean.

Entzumen-arazo hori garaiz detektatuta, lehenbailehen hasiko da tratamendua. Proba erraz eta azkar egiten da, eta umetxoari ez dio minik egiten. Ospitalean egiten da, senda-agiria eman baino lehen; ospitalean egin ezean, esango dizute noiz eta non egin.

Lehen bisita pediatria-taldera

Zure osasun-zentroan esango dizute zein pediatria-talde dagokizun. Eskatu hitzordua umeak astebete izango duenerako, eta esan lehenengo bisita izango dela.

Kontsultara joaten zarenean, eraman ezazu amatasun-zerbitzuan emandako **HAURRAREN OSASUN KARTILLA**.

Txertaketak

Txertoen bidez, erraz eta eraginkorki saihesten dira gaixotasun batzuk, eta gaixotasunak kontrolatzen edo progresiboki desagerrarazten laguntzen da.

Pediatria-taldeak emandako jarraibideak bete beti.

• ELIKADURA LEHEN HILABETEETAN

Lehen sei hilabeteetan, umetxoak esnea baino ez du behar, eta onena, amaren esnea da, zalantzarik gabe. Amagandiko edoskitzeak onura asko ditu edoskitze artifizialaren aldean, baina zerbaitegatik titia eman ezin baduzu, ez zaitez larritu. Zure pediatraren aholkuei jarraitu.

Edonola ere, umetxoari titia ematea, ama zaren aldetik, zuk hartutako erabakia izan behar da beti.





Amagandiko edoskitzea

Amagandiko edoskitzea onena da, bai umetxoarentzat, bai amarentzat. Izan ere,

- Ama-esneak:
 - umearantzako egokienak diren osagai nutritiboak ditu;
 - umetxoa infekzio eta beherakoetatik babesten du;
 - erraz eta azkar digeritzen da;
 - alergiak izateko arriskua txikitzen du.
- Amaren eta umetxoaren arteko lotura sendotzen du: elkarren artean horren hurbil egotea poz- eta plazer-iturri bihurtzen da bientzat.
- Erditzearen ostean hobeto indarberritzen laguntzen dio amari.
- Titia edozein unetan eman daiteke, ez dago ezer prestatu beharrik.

Amagandiko edoskitzeari buruzko gogoeta batzuk

Erditzearen ostean, umetxoari ahalik eta azkarren titia ematea da onena, orduantxe baitago bizien xurgatzeko sena. Ia umetxo guztiak daude gertu, eta gogotsu ere bai, erditzearen osteko lehen orduan titia hartzeko.

- Hasieran titiak esne gutxi jariatzen du, lodia eta horixka izaten da, baina nahikoa izaten da umetxoren premiak asetzeko. Esne horrek proteina ugari izaten ditu eta "oritz" deritzo. Hirugarren egunera edo, arinago eta zurixkago bihurtzen da.
- Umetxo bakoitzak bere erritmoa du. Oro har, **umek eskatu ahala eman behar da titia**. Hasieran, hartualdien arteko tarteak irregularrak izaten dira; seigarren astetik aurrera, erregularragoak.
- Lehen egunetan, umetxoak jateko gogorik ez duela eman dezake. Batzuetan, titia hartu ondoren, minutu batzuetan lo geratzen da, sakon-sakon. Egun gutxi irauten du horrek.

Ondoren, umetxoa erneago egongo da, eta titia indartsuago eta luzeago hartuko du.

- Hasieran, hartualdiak sarriagoak izango dira, eta horri esker, titiak handitzea saihesten da, eta esne-etorrera errazten. Umetxoak gehiago xurgatu ahala, amak esnea egitea estimulatzen da, eta horrela, esne-kantitatea handituz joango da, umetxoak dituen beharren arabera.
- Normala da umetxoak pisua galtzea lehen astean.
- Emakume askok titia emateari uzten dio, nahikoa esne ez duela iritzita. Sarritan, hori pentsatzea okerra izaten da. Horregatik, pediatria-taldearekin kontsultatzea komeni da ezer erabaki baino lehen.



Amagandiko edoskitzearen teknika

Oso garrantzitsua da jarrerarik erosoena hartzea umeari titia emateko. Une garrantzitsua da umearen eta amaren arteko harremanean. **Ingurune lasai batean** ematea komeni da, **zaratarik ez dagoen leku batean**.

Titia emateko, eroso jartzea komeni zaizu, umeari bularretik gertu eusteko, esfortzurik egin beharrik gabe. Burkoak edo kuxinak erabil ditzakezu umearen pisuari eusten laguntzeko.

Garrantzitsua da, beti:

- hasi baino lehen eskuak garbitzea;
- gogoan izatea azken hartualdiko bularrarekin hastea hartualdi bakoitza;
- umea bularraren parean jartzea, umearen sudurra titiburuaren parean dagoela, burua biratu beharrik izan ez dezan; jarrera gehienetan, umetxoaren gorputza tripaz gora egongo da amarenaren parean;
- umetxoa gerturatzea bularrena, eta ez alderantziz (bularra umetxoari hurbiltzea);
- libre duzun eskuaz bularrari behetik etsi, saiatu inoiz ez pintzatzen;
- xurgatzeko erreflexua eragitea, titiburuaz umetxoaren goiko ezpaina ukiazez, eta **ahoa ondo irekita duenean, bularrera gerturatu**;



Gaizki



Zuzen

- ziurtatu titiburua ez ezik areolaren zati handi bat ere ahoan dagoela. Titiburuak ez du minik eman behar; min ematen badu, teknika egokia ez dela esan nahi du; berriz hasi beharko duzu;
- xurgatzen amaitzeko, jarri atzamar bat umetxoaren oietan; horrela, ahoa zabalduko du eta ez dio titiburuari minik emango.

Hartualdian, umetxoak irrikaz irents dezake, nagituta egon, bularra askatu edo atsedean hartu. Dena da normala. Leunki estimulatu behar dugu, eta zure bularra pixka bat konprimitu esnea errazago atera dadin. Zure bularra hartualdi bakoitzean zenbat eta gehiago hustu, orduan eta kantitate gehiago jariatuko da hurrengo hartualdian.

Ez arduratu hartualdia amaitzerakoan miazkatzen jarraitzen badu, lo egonda ere. Horrek ez du esan nahi goseak geratu denik. Umetxoek miazkatzearen mugimenduak egin ohi dituzte. Mugimendu horiek desagertuz joango dira, poliki-poliki.

Lehen bularrean, ez denbora mugatu, umeak nahi beste utzi, bularra askatzen duen arte; bigarrean, nahi duena har dezake. Hartualdia aurrera joan ahala, umetxoak etenak egingo ditu, eta ase dagoenean, bularra askatuko du. Hurrengo hartualdia alderantziz egingo da, hau da, aurreko hartualdian bigarrena izan den bularrarekin hasiko da.

Hartualdi bakoitzaren ondoren, umetxoa eserita jartzea komeni da, edo sorbaldetan bermatuta, minutu batzuetan, bizkarrean masajek emanez, behetik gorantz eginez. Horrela, korroka egiten laguntzen diogu. Ez da komeni behin eta berriz egitea, baldin eta denbora tarte bat pasatu ondoren korroka egiten ez badu edo zotina badu.

Umetxo batzuek berehala ikasten dute bularrean egoki jartzen; beste batzuek, aldiz, denbora gehiago behar izaten dute. Batzuetan, hartualdi bakoitzean saio bat baino gehiago egin beharko da jarrera egokia lortzeko.

Gerta litezkeen ondoezak

Erditzearen ondoko lehen egunetan, ama batzuen bularrak gehiegi betetzen dira, gogor jartzen dira, gorrituta eta minberatuta, esnea ez ezik odola eta beste jario batzuk ere gehitu egiten direlako. Egoera hobetzeko, masajek eman, beroa jarri hartualdiak baino lehen (dutxa beroa, lurrinak, ur beroko poltsak edo oihalak) eta umeari sarritan eman titia.

- Lehen egunetan, gerta liteke titiburuetan min apur bat sentitzea hartualdia hasterakoan. Hartualdi osoan mina sentituz gero, umetxoa gaizki jarrita dagoelako izan ohi da.
- Titia eman ondoren, bularrek handituta eta minberatuta jarraitzen badute, esne apur bat atera daiteke, mina arintzeko. Eskuz egin daiteke. Esnea errazago aterako da ur epelaz dutxatzen zaren bitartean.
- **Bularrean alde bat gorrituta edo minbera baduzu**, batzuetan sukarra ere bai (hamarren batzuk), osasun-zentrora joan behar duzu, mastitisaren hasiera izan daiteke-eta.
- **Titiburuetan erroitzik agertuz gero**, baliagarri izango zaizkizu gomendio hauek:
 - Titia ematerakoan, amaren eta umetxoaren jarrera zuzendu.
 - Titia sarriago eman, eta min gutxien ematen dizun bularrarekin hasi.
 - Ez garbitu titiburuak, ez titia eman baino lehen, ez ondoren. Hartualdia amaitzen denean, utzi titiburuak berez lehortzen, esne-hondarrak kendu gabe, eta estali gabe lehor daitezela, ahal den guztietan.
 - Erroitzak oso mingarriak badira, eskuz atera esnea eta umetxoari esnea xiringa batez eman, titiburuak horren minbera ez dauden arte.

Ama-esnea ateratzea eta gordetzea

Ama-esnea gordetzen baduzu, umetxoa zure esnearekin elikatu dezakezu, edozein arrazoirengatik zure umetxoari titia eman ezin diozun uneren batean.

Eskuz atera dezakezu, edo esne-ateratzeko baten bidez. Eskuzko esne-ateratzekoak eta elektrikoak daude. Zure gustu eta beharren arabera ondoen datorkizuna aurkitu behar duzu.

Garrantzitsua da gutxieneko higijene-arau batzuk betetzea. Esate baterako, eskuak garbitzea, baita esnea ateratzeko, biltzeko eta gordetzeko erabiltzen diren tresnak ere. Ur beroaz eta xaboiak garbituz gero eta ondo urberrituz gero, esnea ez da kutsatuko.

Gordetzeko jarraibideak

Esnea elikagaiekin erabiltzeko diren plastiko gogorreko ontzietan gorde daiteke, edo ama-esnea gordetzeko bereziki diseinatutako poltsetan. Beti idatzi data, ontzia gorde baino lehen.

Kontserbazioa

Hoztuta, 0 eta 4 °C artean: 5 egunetik 8ra bitartean.

Izoztuta:

- Izozkailuan, hozkailuan bertan: 2 aste.
- Izozkailuan, hozkailuaren parte dela, baina banandutako atea dituen (combi erakoak): 3-4 hilabetetan. (Tenperatura aldatu egiten da, atea zenbat aldiz irekitzen den).
- Izozkailu berezi batean, merkataritza-motakoak, -19°C tenperatura konstantea dutenak: 6 hilabetetan edo gehiago.

Umetxoari emateko, nahikoa da **37° C tenperaturan jartzea**. Horretarako, esnea desizoztu eta berotu ur epeleko ontzi batean murgilduta.



Inoiz ez utzi irakin egiten, desnaturalizatu egingo bailirateke zure umetxoaren-
tzako funtsezkoak diren osagaiak.

Esneari eragin, temperatura probatu baino lehen.

Gogoan izan:

Amagandiko edoskitzea hobeto egingo da, baldin eta

- edoskitzearen onurei buruz eta titia emateko teknikari buruz informazio egokia edukiz gero,
- ahalik eta goizen hasiz gero,
- umetxoaren erritmoak kontuan hartuta eginez gero, lehenengo hiru edo lau astetan, gutxienez,
- sortzen diren deserosotasun txikiak onartuz gero.

Edoskitze artifiziala

Titia ematerik ez baduzu edo ez ematea erabaki baduzu, ez larritu. Zure pediatria-taldeari kontsultatu, han emango baitzikizute umetxoa zuzen elikatze-ko jarraibideak.



Biberoiak prestatzea

Merkatuan hainbat tetina mota daude, umetxoaren adinari egokituta. Egokiena erabili, kontuan hartuta tetinaren zulotik esnea etengabe jariatu behar dela, baina larregi atera gabe, esnea kontrako eztarrira joan ez dadin.

Biberoia prestatzen hasi baino lehen, eskuak ondo garbitu, ur beroaz eta xaboiak.

Biberoiak eta tetinak kontuz garbitu, ur beroaz eta xaboiak, eta eskuila bat erabiliz, barruan geratzen diren esne-apurrak guztiz kentzeko. Gero, ur askokin urberritu, ur beroaz. Horrela eginda, mikroorganismoak sortzea saihesten da.

Biberoia prestatzerakoan, **zorrotz bete produktuaren fabrikatzaileak adierazitako jarraibideak**. Inoiz ez gehitu "eskupekorik", zeren eta esnearen kontzentrazioa aldatuko zenuke, eta horrekin, digestio-arazoak edo deshidratazioa sor daitezke.

Esnearen tenperatura ziurtatzeko, bota tantaka batzuk eskumuturraren barrualdera.

Biberoia nola eman

- Umetxoak biberoia hartzen duen bitartean, besoetan eduki behar duzu umetxoa, esnea kontrako eztarririk joan ez dakion.
- Biberoia behar beste makurtu behar da, tetina beti beteta egon dadin. Horrela eginez gero, umetxoak aire gehiegi irenstea saihestuko duzu.
- Hartualdian atseden hartzen utzi, irentsitako airea bota dezan.
- Umetxoak ez du beti kantitate bera hartzen hartualdi guztietan. Ez zaitez zorrotza izan. Ez behartu umetxoa. Normalean, behar duena hartuko du.

Batzuetan, hartualdiaren ostean, lo egiteko jartzerakoan, umetxoa urduri egon daiteke edo negarrez has daiteke; baliteke airea bota ez duelako izatea. Ipini berriro ere jarrera egokian, korrokada egiteko, eta ondoren, lotarako jarri berriro ere.

Ahoko eta hortzetako osasun-arazoak saihesteko, ez utzi umeari esne- edo zuku-biberoia duela lo egiten.

Gogoan izan:

- Umetxo bakoitzak bere erritmoa du. Oro har, umeak eskatzen duenean eman behar zaio hartualdia. Hasieran, hartualdien arteko tartekak irregularrak izaten dira. Ez etsi. Umetxoak bere erritmoa aurkituko du, eta tartekak erregulatuz joango dira, denborak aurrera egin ahala.
- Lehen egunetan, umetxoak jateko gogorik ez duela eman dezake: batzuetan, biberioia hartu ondoren, minutu batzuetan lo geratzen da, sakon-sakon; egun gutxi irauten du horrek. Ondoren, umetxoa erneago egongo da, eta indartsuago eta luzeago hartuko du elikagaia.

• HIGIENEA

Bainua

Umea bainatzekoan, garbitzeaz gain, pozik handiena ere emango diozu. Oso une egokia da zuen arteko harremana indartzeko, fereken eta ukituen bidez. Hartualdiak baino lehen bainatu beti. Gauzez egiten baduzu, erlaxatu egingo da, eta errazago lo hartuko du. Bero dagoenean, ez dago eragozpenik behin baino gehiagotan bainatzeko.

- Bainuarekin hasi baino lehen, tresna guztiak eskura eduki. **Umea inoiz ez utzi bakarrik**, une txikiena izanda ere.
- Bainuontzia ez bete **10 cm**-tik gora.
- Uraren tenperatura atsegina izan behar da (**34-36° C**). Erraza da ziurtatzea, ukondoa uretan sartuta (eskua sartzea ez da nahikoa, tenperatura altuak jasaten baititu). Komenigarria da bainuontzia ur hotzarekin betetzen hastea eta, gero, ur beroarekin jarraitzea, ura mugituz, tenperatura egokia lortu arte.
- Bainuak laburra behar du. Xaboa ez larregi erabili. Hobe da uraz soilik garbitzea. Xaboa erabiliz gero, neutroa izan behar du, eta umearen azalerako egokia.
- Garrantzitsua da bainuontzian dagoen artean umetxoari heltzea, nahi gabe urtean murgil ez dadin. Umetxoaren bizkarretik beso bat jarri, eta libre dagoen eskuarekin garbitu.



- Aurpegia garbituz hasi. Ondoren, burua, gorputza eta gorputz-adarrak. Ez erabili kotoi-txotxik nahiz bestelako tresnarik sudur- eta belarri-zuloak garbitzeko.
- Ondo lehortu umetxoa, batez ere lepoko tolesdurak, belarriak, besapeak eta izterondoak; leun-leun ukitu, xukadera azalaren gainetik zakar pasatu gabe.
- Azala lehor badago edo ezkatat baditu, esne hidratatzailea erabili. Ez da gomendatzen ez talko-hautsik, ez koloniarik.
- Azazkalak luze daudenean moztu, zuzen, pikorik utzi gabe, artazi kamuts batekin.

Haurren aldalekua

- Mahai edo aldaleku egonkor bat erabili. Umea aldalekuan jarri baino lehen, umea garbitzeko behar den guztia eskura jarri. Aldalekua nahikoa zabal izango da umeak bere gain bira eginez gero, erortzeko arriskurik egon ez dadin.
- **Umea INOIZ ez utzi bakarrik aldalekuan, ez ohe gainean, ez edozein lekutan goratuta.** Zurekin eraman beti, edo, bestela, lurrean utzi, manta baten gainean.



Zilbor-hestearen zainketa

Zilbor-hestea lehen astearen eta bigarren astearen artean jausten da. Jausi arte, oso garrantzitsua da ondo garbituta eta lehor edukitzea. Ez erabili ez paxarik, ez hautsik.

Zilbor-hestea jausi baino lehen, ez da komeni umetxoa bainatzea. Bainatuz gero, **alderdi hori ondo lehortzea komeni da.**

Zilbor-hestearen aldea beti umel dagoela ikusten baduzu, likidoak jariatzen badira edo usain txarra badu, pediatria-taldeari kontsultatu. Lehen eta bigarren astearen artean, zilbor-hestea jausten denean, berdin zaindu behar duzue, guztiz lehor dagoela ikusten duzuen arte.

• ARROPA

Jantzi erosoak erabili, kotoizkoak ahal izanez gero; erraz lotzekoak izan daitezela, umea estutzen ez dutenak eta umeari mugimendu guztiak egiten uzten diotenak.

Istripurik gerta ez dadin, ez da komeni osagarri arriskutsuak dituzten arropak erabiltzea (begiztak, borlak, parpaila luzeak, angorazko artilea, etab.), ezta kateorraztik, eratzunik, eskumuturrekorik edo lepokorik ere.

Arropa garbitzeko, ez erabili ez leuntzailerik, ez lixibarik. Garbitzen amaitzean, ondo urberritu.

Ez gehiegi jantzi. Zure umetxoak ez du heldu batek baino askoz arropa gehiagorik behar.



• LOA

Bularreko haurraren bat-bateko heriotza

Umetxo bat-batean hiltzen da, urtebete egin baino lehen, heriotza justifikatzen duten kausarik gabe; jaioberrien artean gertatzen diren heriotzen lehen kausa da.

Saihesteko, umea lo dagoenean:

- Gutxienez lehenengo 6 hilabeteetan (edo bere kabuz iraultzen den arte), beti buruz gora jarri, burua ezkerretara edo eskumatara jarriz, txandaka, garezurrean deformaziorik ez sortzeko.
- Ez erabili oso biguna den koltxoirik, ez artilezkorik, ez kuxinik, peluxerik, lepoko zintzilikariorik edo lo dagoen bitartean umea ito dezakeen objekturik.
- Umea inoiz ez eraman tabako-kez kutsatutako lekuetara. **Amak edo aitak erre egin badute edo alkohola edan badute, ez da komeni umeak gurasoen ohean lo egitea.**



- Umetxoari ez arropa gehiegi jantzi, sukarra baldin badu bereziki. Ez estali burua. Logelan tenperatura atsegina egon dadila (egokiena: 20° C-tik 22° C-ra artekoa). Umetxoa **bero-iturrietatik urrun** jarri (erradiadorea, berogailuak, tximiniak, etab.).

Loak hartzea

Egunez ondo lo egiten badu, gauean ere hobeto lo egingo du.

Jaioberriak asko lo egiten du, baina ezin du jarraian egin. Hiru edo lau orduro itzartzen da. Jan egin behar du, pixoihalak aldatu behar dizkiote, berba egin behar zaio.

Jan ostean, “lo aktiboa” deitzen duguna hasten du: begi-globoak mugitzen ditu, imintzioak egiten ditu, irregularki hartzen du arnasa, kexuren bat egiten du, eta mugimendu txiki batzuk egiten ditu gorputz-adarrekin. Umea urduri dagoela ematen duen arren, lo mota hori erabat normala da, eta ez da eten behar.

Aita-amek edo umea zaintzen dutenek horren berri ez badute, seguruenik ukitu egingo dute, hartu egingo dute edo kulunkatu egingo dute, eta horrela, lo normala hautsi egiten dute, eta hel dadin oztopatzen dute. Horrela 30-40 minutu egon ondoren, umetxoa lo sakonean sartzen da, “lo lasaia” deitzen dugunean. Guztiz erlaxatuta dago, leunki eta sakonki hartzen du arnasa.

Non lo egin

Kapazua edo moisesa: Umetxoak bere gorputza biratzen edo bere kasa mugitzen ez dakienean soilik erabili, hau da, lehen lau edo bost hilabeteetan, gutxi gorabehera. Hondoak zurruna eta laua behar du, ertzak altuak eta bigungarriak –ahal dela kotoizkoak– dituen.

Sehaska: Sehaskak homologatuta egon behar du. Barren arteko distantzia: gutxienez 4,5 cm eta gehienez 6,5 cm. Sehaskako alboek 60 cm garai izan behar dute, gutxienez. Umea lo dagoen bitartean buruan kolperik ez hartzeko edo barretatik eskuak edo hankak ez ateratzeko, **sehaska barruan babesgarriren bat jartzea komeni da**. Koltxoiak gogorra behar du. Ez da beharrezkoa burkoa edo kuxinak erabiltzea umeak 2 urte betetzen dituen arte.

Ohea: Hormari lotu edo aldeak babestu, umea ez jausteko.

Umeentzako interterfonia eta telefonia mugikorra

Ez dago ebidentzia argirik erradiazio elektromagnetikoak kaltegarri direla egiaztatzen duenik. Hala ere, prebentzio moduan, umetxoaren nerbio-sistema garapen-prozesu bete-betean dagoenez, gomendagarri da:

- **Interfonia** umetxoaren **ohetik** gutxienez **metro batera** jartzea. Eta intermodoa korrontera egokigailu baten bidez konektatuta badago, egokigailuarekin ere distantzia hori gordetzea.
- Umetxoaren modulua erregulatzea: "ahotsaz automatikoki martxan jartzea" edo "VOX". **Ez erabili etengabe igortzen duen aparaturik.**
- **Ez jarri telefono mugikorrik** edo hari gabekorik, umea dagoen lekutik metro batera baino gutxiagoz.

Txupetea

- Umeari txupetea eskaini dakiok, baina **erabiltzera behartu gabe**. Lo baldin badago, ez eman berriro. Amagandiko edoskitzean, ez da komeni lehen hilabetean txupetea ematea, edoskitzeari trazarik ez jartzeko.
- Ahal dela, anatomikoak erabili, pieza bakarrekoak. **Txupetea behar bezala dagoela ziurtatu.**
- Txupeteak zintzilikatzeke, kate homologatuak erabili, eta ez erabili beste mota bateko kateak, lokarriak edo begiztak.
- **Txupetea inoiz ez busti azukrez, esne kondentsatuz, eztiz edo azukredun beste elikagai batez.**

• NEGARRA

Umetxoaren negarra adierazpide zuzenena da, dei bat da, komunikazio-eskari bat. Eta komunikazio orotan bezala, une bakoitzean egoki erantzutea da garrantzitsuen, transmititu nahi den mezua. Negarra ez da beti gosearen edo ondoez fisikoaren sintoma.



Komenigarria da akats hauetakoren bat ez egitea: Umetxoaren negarrari ez kasu egitea, edo umearen gain-gainean egonda, intziri txikiena egiten duenean ere, familia guztia korrika umearengana joatea. Laster ikasiko duzu negarra eta mezu inplizituak bereizten, negarraren tonuaren edo intentsitatearen arabera.

Egonezinik handiena egunaren amaieran izaten da, eta gauaren lehen orduetan. Lasai egotea komeni zaizu, saia zaituz umetxoa lasaitzen. Besarkatu, zu sentitu nahi zaitu, seguru sentitu nahi du. Umetxoak ez dira besoetara "ohitzen".

Batzuetan, umetxoaren negarra nahasmedu/koliko digestibo txikiek eragiten dute; kulunkatu, eta emazkiozu masaje txiki batzuk sabelean, beti erlojuaren orratzen norabidean, ondoeza leuntzeko balio dezake.

Beste pertsona baten azalarekin kontaktuan egoteak segurtasuna eta konfiantza ematen dio umetxoari, eta umetxoaren garapenean laguntzen du.

• PASIERA

Pasiera lasaigarria da, eta koloreak, soinuak... erakusteko aukera ematen du. Ahal baduzu, zaratarik eta kutsadurarik gabeko inguruetatik egin pasiera.

Ordu egokienak baliatu, bero edo hotz handiko orduak saihestuz.

Ume-kotxea

Ziurtatu kotxeak balazta duela, eta ainguraketa-puntuak behar den moduan daudela. Ohitu zaitetz kotxeari balazta jartzen gelditzen zaren guztietan, kotxetik gertu-gertu egonda ere.

Kaleak gurutzatzean, ikuspen gutxiko lekuetan ez zaitetz ibili ume-kotxeaz aurreratzen, arriskua baitago autoek harrapatu zaitzaten. Espaloiaeren ertzean itxoiten duzun bitartean, galtzada barruan jarri ume-kotxea.





Aire zabalean

Umetxoaren azala oso fina eta sentikorra da, eta eguzki-erradiazioekiko duten erresistentzia oso ahula da oraindik. Horregatik, arau orokor gisa, **6 hilabete baino gutxiagoko umetxoa ez utzi inoiz eguzkitan**, umetxoa jantzita eta txanoaz badago ere. **Gerizpetan egon behar du beti.**

Ez da gomendatzen fotobabesleak erabiltzea 6. hilabete baino lehen.

Ez da komeni hondartzara edo igerilekura eramatea 6 hilabete bete baino lehen.



• BIDAIAK

Umetxoa ondo lotuta eraman behar da beti, homologatutako atxikitze-sistema baten bidez:

- Ume-kotxearen **kapazoan edo kukoan**, beti atzeko eserlekuan jarrita, zeharka, ibilgailuko gerrikoekin eta kapazoaren segurtasun-KITarekin datozen gerrikoekin finkatuta. Gainera, umetxoa proiektzioaren kontrako gerriko-paxa zentral batekin lotuko da kapazora. Gerriko hori aipatu KITean etortzen da.
- **Segurtasun-aulkia** aurreko jarlekuan (autoak kopilotuaren airbaga ez badu) edo atzekoan jar daiteke, baina beti martxaren kontrako norabidean eta ibilgailuko segurtasun-gerrikoaz finkatuta.

Gogoan izan: eserleku seguruen atzealdeko erdiko da, eta arriskutsuena, kopilotuarena.

Saia zaitetz umetxoarekin autoan egiten dituzun bidaiak mugatzen. Ez utzi umetxoa eserita oso denbora luzez, eta, zer esanik ez, **ez utzi inoiz bakarrik auto barruan**.

Gogoan izan: aholku hauek umetxoak beste ibilgailu batzuetan bidaiatzen duenean ere bete beharrekoak dira; adibidez, taxian doanean.



• INGURUKO HIGIENEA

Tabakoa

Tabako-kea kaltegarria da pertsona guztien osasunerako: erretzaileen osasunerako eta inguruan daudenen osasunerako, batez ere adingabe-koenerako, zeren, gainera, adingabe-koek ezin baitute beren borondatez saihestu kearen eragina.

Ahalegindu beti eta egoera guztietan adingabe-koak tabako-kearen eraginetik kanpo izaten etxean, kotxean, senide eta lagunen etxeetan eta edozein leku publikotan. Tabakotik ingurunera zabaltzen den keak nikotina eta osagai kancerigenoak eta toxinak ditu.

Tabakoa erre den lekua aireztatzeak ez du balio airea garbitzeko. Kearen usaina murriztu arren, haren osagai kimiko toxikoak modu partzialean baino ezin dira akabatu; izan ere, denbora luzea behar da airea erabat berritzeko.

Erretzaileen seme-alabak arrisku-talde berezia dira; izan ere, sarriago izan ditzakete eztula, otitisa eta arnasa-eritasunak, esaterako, neumonia, bronkitisa eta asma. Osasun-arazo horiez gain, aukera gehiago daukate nagusitan erre-tzaileak izateko.

Produktu toxikoak

Ohikoa da etxeetan lurrin toxikoak jariatzen dituzten substantziak erabiltzea (etxea garbitzekoak, intsektizidak, pinturak, disolbatzaileak, etab.). Substantzia horiek inhalatzea bereziki arriskutsua da umetxoentzat; beraz, umeez ez dute etxean egon behar substantzia horiek erabiltzen direnean eta sustantzien toxikotasun-aldiak irauten duen bitartean.



• JOSTAILUAK

Jostailuak **umetxoaren ahoa baino handiagoak izan behar dira beti, eta artikulatu gabeak.**

CE marka dutela egiaztatu, eta kontuan izan jostailua zein adinetarako gomendatzen den.



C. OHIKO EGOERAK

ETA ZAINKETAK LEHENENGO

HILABETEETAN. ZER EGIN?

Umetxoak ondoezen bat duenean, zainketak etxean bertan eman daitezke, eta askotan, umetxoak hobera egingo du, eta ez da pediatria-taldeari kontsultatzeko beharrik izango. Beste batzuetan, pediatarrengana jo beharko duzu. Umetxoaren osasun-arazo gehienak sendagairik gabe konpontzen dira. Ondoren, arazo ohikoenak aipatzen dira.

• ERREDURAK

Pixoihalekin estalitako azala minberatuta agertzen da txizak eta kakak sortutako hezetasunagatik.

- Alderdi hori garbi eta lehor eduki beti.
- Ez erabili plastikozko pixoihalik edo kulerorik.
- Detergente leunak erabili, eta ondo urberritu arropak.
- Utzi ipurdia estali gabe, ahal duzuen guztietan.
- Pixoihalaren inguruko azala gorrituta dagoenean, "ur-pasta" gisako kremak erabili alde hori babesteko, eta ez erabili paper-zati bustirik.

• SUDUR-BUXADURA

Normala da umetxoek doministiku egitea (sudurra garbitzen laguntzen du), ezta egitea, edo zotina edukitzea.

Gerta liteke lehen asteetan sudurra mukiekin buxatzea. Ez du garrantzirik, baina okerrago arnastuko duenez, deseroso egon daiteke elikatzen den bitartean.

- Serum fisiologikoko tantaka batzuk jarri sudurraren alde bakoitzean.

• HAURDUNALDIKO ERREAKZIOAK

Horrela deitzen zaio jaiotzaren unean amagandik umetxoarengana pasatzen diren hormona batzuen ondoriozko egoera batzuei:

- Bularraren tamaina handitzea (gerta liteke esne-jario txiki bat egotea ere). Ez egin ezer, zeren eta hantura berez joaten da. Inoiz ez da bularra sakatu behar esnea ateratzeko, infektatu egin daiteke eta.
- Txizan uratoak botatzea; ondorioz, pixoihaiek izokin-kolore leun bat hartzen dute.
- Neskatiletan, baginatik odol pixka bat botatzea edo muki ugari edukitzea. Bi horiek ere bi egunetan edo desagertzen dira.

• SUKARRA

38°-tik gorakoa jotzen da sukartzat.

Temperatura ondostean hartzen bada, 0.5° C deskontatu behar da.

0 hilabetetik 6 hilabetera, sukar-prozesu guztiak kontsultatu eta aztertu behar dira.

Umea 4 hilabetetik beherakoa bada, urgentziaz kontsultatu behar da.

• MUGUET

Mihian eta ahoaren paretetan orban zuriak agertzen dira, ondoek eraginda.

• KOLIKOAK

Kolikoak luzaroan negarrez –batzuetan ezin kontsolaturik– egotearen gertakariak dira; ia egunero errepikatzen dira, batez ere arratsaldetan eta gauean. Lehen bi hilabeteetan agertzen dira. Ez da gaixotasun bat.

Lehen zantzuak agertu bezain azkar hartu umea, eta leunki estutu bularraren kontra, azalak elkar ukituz, kulunkatuz eta xuxurlatuz. Baliagarri izango zaizu umetxoa lasaitzeko.



• BOTAKA

Normala da hartualdiaren ondoren, korrokadarekin batera, esne apur bat botatzea; "berrahoratzea" deitzen zaio horri. Ez da kezkatzekoa baldin eta umetxoak pisua hartzen jarraitzen badu eta haserrekor ez baldin badago.

Arduratzekoa da, ordea, umeak botaka indartsu egiten badu eta asko botatzen badu.

• GOROZKIAK

Umetxo batek kaka egiteko duen erritmo normala aldakorra da: hartualdi bakoitzean behin edo gehiagotan, edo egun batzuetan behin. Sendotasuna ere aldakorra izan daiteke: likidotik pasta lodira artekoa. Amagandiko edoskitzean, normalean urre-horiak izaten dira, pikorrekin, likidoak eta lehegarriak.



Arduratzekoa da odola agertzen denean (gorria edo beltza) edo kolorerik gabe agertzen direnean (zuriak). Gainerako tonalitateak, elikagaiak digestio-hoditik pasatzeko denboraren araberakoak dira, eta ez dira garrantzizkoak.

Ez da normala bat-batean aldaketak egotea: kaken sendotasuna, idorreria (kaka gogorra izaten da, "bola txikien" antzera) edo beherakoa (kakak oso likidoak izaten dira).

• BEKARRAK

Begietan bekarrik badu, serum fisiologikoz bustitako gaza batez garbitu begiak. Gaza bana erabili begi bakoitzerako.

Pediatría-taldeari kontsultatu begia barrutik gorri baldin badago.





Kasu guztietan, edo zalantzaren bat duzun guztietan, zure pediatria-taldeari kontsultatu, Osasun-Aholkua telefonora deituta:

Araba: 945 203 020

Bizkaia: 944 203 020

Gipuzkoa: 943 203 020

Berehala erantzungo dizute asteko egun guztietan.