

osasuna › ELIKADURA



Ume bat amaren bularra hartzen. LANDERFOLZ, ARROJABE / ARGAZKI PRESS

Haur jaioberriari: bularra



Lehen sei hilabeteetan elikagai osasungarri eta naturala da amaren esnea

ARANTZA LORENZO

Amaren bularra, haurraren janari... dio abestiak. Arrazoirik ez zaio falta, amaren esnea baita jaioberriarentzat elikagai natural eta

osasungarriena lehenengo sei hilabeteetan. Hona hemen zergatik:

- Haurrak behar dituen elikagai guztiak ditu, proportzio egokietan, gainera. Hala izateko, noski, amaren elikadura orekatua eta osasuntsua izan behar du.
- Immunologia sistema garatzen laguntzen du, hau da, infekzioen aurkako defentsak eskaintzen ditu. Oraindik ez dago hori lortu duen esne artifizialik. Hala, salbuespenak salbuespen, bularra hartzen duten umeek gaixotasun gutxiago izaten dituztela ikusi da.
- Alergia arrisku gutxiago du.
- Beti prest duzu, eta temperatura egokian. Ez dago prestatzen eta berotzen ibili beharrik.
- Merkeena da.

■ Amarekin sortzen den kontaktua horrek psikologikoki eragin positiboa du. Haurra zainduago, amarekin elkartuago sentitzen da.

Gaur egun asko hitz egiten da abantaila horiei buruz, baina, hala ere, emakume askok ez diete bularra ematen beren seme-alabei. Alde batetik, badira aspaldiko mitioak: «Esne gutxi daukat», «nire esneak ez du behar bezala elikatzen» etab. Ikusiko dugun bezala, ez dira egia. Bestetik, bularra modu egokian ematen ikasteko informazioa falta da. Ondorioz, lehen hilabeteen agertzen diren zailtasunengatik, askok bertan behertzen dute edoskitzea.

Informaziorako elkarte asko badira ere —Amagintza, Esnearen

Liga...—, hemen aholku erraz batzuk ematen saiatuko naiz:

■ **Haurra ondora ekarri bezain laster, bularrean jarri:** Kontuan izan oraindik jaioberriak ez dakiela ongi nola egin behar duen, baina ahoarekin berehala hasiko da titia zurrupatzeko. Horretara ohitu behar du, pixkanaka. Zu oraindik suero eta guzti bazaude, agian ezingo diozu asko lagundu, baina hori guztia kendu bezain azkar hasi behar duzu haurtxoari laguntzen, eta zu ere nolabait ikasten.

■ **Hasieran denbora asko eduki haurra titian:** Hark erakartzen du esnea, behin eta berriz tiratzen. Arrazoi jakin batengatik ez bada, ez dago esne gutxi duen emakumerik. Esne gutxi bada, haurrak gutxi edo postura desegokian zurrupatzeko duelako dago gutxi. Erditu ondoren bi eta lau egun artean dira beharrezkoak esnea igotzeko. Hasieran esne kopurua urria da, lodia eta horixka. Hori nahikoa da haurraren beharrek betetzeko. *Oritza* deitzen zaio horri. Hiruzpalau egunen ondoren, ia esne likido bihurtzen da, eta kolore zuria hartzen du. Baina gogoan izan, askotan jarri behar da haurra titian. Dena den, haur bakoitza desberdina da. Batzuek nahikoa izaten dute titi bakoitzean 15-20 minutu egonda, eta beste batzuek 30-40 minutu behar dituzte. Hark titia askatu arte eman behar zaio jaten. Garrantzitsuenak haurra ezagutzen joatea da, eta haren denborak errespetatzea.

Ezin esan daiteke bizpahiru ordutik behin eman behar zaionik ere. Haur batzuek hasieran orduro hartu beharko dute; beste batzuek, berriz, ez dute hain sarri eskatuko. Garrantzitsuenak zera da: haurrak ez uztea 3-4 ordu baino gehiago titia eman gabe. Denbora hori pasa ondoren berak eskatu ez badu, titian jarri. Ez dago titiburu edo aureola garbitu beharrik hartzen duen aldiro, eguneroko dutzarekin nahikoa da.

■ **Amak bere postura eta haurrarena zaindu behar ditu:** Oso garrantzitsua da ama eroso egotea. Denbora asko egon behar du titia ematen; beraz, ama bakoitzak aurkitu behar ditu beretzat erosoak izan daitezkeen posturak. Haurrak ondo tiratu behar du, eta esnea behar bezala era-

karri. Ahoa asko ireki behar du, eta titiburu ez ezik aureolaren zati handi bat sartu behar du ahoan. Hasieran amak lagunduko dio jaioberriari horretan. Modu horretan esnea ez erakartzeaz gainera, erroitzak egiten zaizkio amari bularrean. Horiek oso mingarriak dira, eta askok uzten dute edoskitzea bertan behera arrazoi horregatik. Beraz, lehen egunetan hatz txikia haurraren ahoan sartu, ireki dezala ongi ahoa aureola zati handi bat barnean duelarik. Titiburuan ez da minik sentitu behar, hori da ongi hartzen ari delako seinalerik argiena. Pazientzia izatea eta ikasten joatea da kontua. Ondo erakutsiz gero, 15-20 egunen buruan primeran hartzen dute.

■ **Masaje suabe batzuk eman bularrean:** Bularraren goialdetik titiburuetara, esnearen irteera bideratzeko. Esnea irteten dela ikustean, jarri haurra titian.

■ **Bularrak beroan erabili.** Batez ere haurra neguan jaio bada. Hau da, hotza dela eta bularrean gogortasunik txikiena sumatuz gero, esnea solidotu egin daiteke, eta hodieta gogortu. Ongi zaintzen ez bada, mastitisa izan daiteke. Beroa ematen duten kuxin elektrikoak, dutxa beroak eta beste erabili.

■ **Oso ohikoa da lehen egunetan erroitzak sortzea:** Badira botikan saltzen dituzten argizarizko edoskigailuak; jarraian jarritz gero, zauria orbaintzen laguntzen dute. Erroitzak sendatu bitartean mina izanez gero, silikonazko edoskigailuekin eraman titiak. Azken kasu honetan haurrari zailago egiten zaio tiratzea, baina batzuetan zauria ongi sendatu arte beharrezkoak izaten dira. Badira erroitzak sendatzeko krema bereziak ere...

Emandakoak aholku orokorrak baino ez dira. Haur jaioberria baduzu edo izatekotan bazaude, sarri gisa baliagarri izan daitezke. Edonola ere, zenbat eta informazio eta laguntza gehiago izan zure inguruan, aukera gehiago izango duzu edoskitzea arrakastatsua izateko. Emakume bakoitzak berari hoberen doakion konponbidea topatu behar du, probak eginez. Baina ez galdu esperientzia errepikaezin eta zoragarri hori izateko aukera, gutxienez saiatu. Txikiak eta zuk merezi duzue. Sakonetik gozatu!!!

■ GALDEZKA

Behin baino gehiagotan izan dut mina sabel inguruan eta apendizitisa izatearen beldurra izan dut. Zein dira horren sintomak? Amaia Kortabitarte

*Apendizitis hitzak (-itis bukaera duten gainerako guztiak bezala) inflamazio bat adierazten du, kasu honetan apendizearena. Apendizea bermiformea da heste meharren eta heste lodien arteko junturan kokatua dagoen luzakin formako organoaren izena, baina euskaldunek aspaldi samarretik *hestesobrea* esan diote horri, agian aparteko eginkizunik ez zuelako.*

Apendizeak linfotitoak sortzen ditu, hodi digestiboan barrena gorputzean sar daitezkeen erasoek kontrajarduten duten zelulak. Baina apendizirik gabe ere bizi daiteke, inolako arazorik gabe. Apendizea handitu eta infektatzen denean, egoera horri apendizitisa esaten diogu medikuok. Behin inflamazioa ger-

tatu ondoren, sintomak bat-batean agertzen dira, eta nagusiak hauek dira: apetitu galera, mina (zibilborren inguruan, pixkanaka eskuinaldera desplazatuz doana baina sarritan ondo lokalizatzen ez dena), gorakoak, sukar dezima batzuk eta sabelaren gogortasuna.

Sintoma horiek ez dira oso zehatzak; beraz, diagnostikoa ez da hain erraza. Gerta daiteke medikuak sabela ukitu, diagnostikorik ez egin eta handik ordu batzuetara ebakuntza kirurgikoa korrika eta presaka egin behar izatea. Tratamendu bakarra horixe baita: sabela ireki, eta apendizea kentzea. Ebakuntzak ez du konplikaziorik ematen. ■ JABIER AGIRRE



ERROTA
HORTZ KLINIKA

ZURE AHO OSASUNAREN ZAINTZAILEAK

Julian Apraiz, 1
01012 GASTEIZ
Tel.: 945 21 33 90
errotadental@euskalnet.net