

*Osasuna aukeran, zuk zeuk!*

## LEHENENGO HILETATIK



Haurraren osasun-gidak  
O-tik 6 hilera

# Guías de salud infantil

De 0-6 meses



DESDE LOS PRIMEROS MESES

*Elige salud, ¡tú ganas!*

La realización de esta Guía ha sido posible gracias al aporte desinteresado de conocimientos y a la experiencia del personal de Pediatría de Atención Primaria de Osakidetza.

El Departamento de Salud del Gobierno Vasco muestra su agradecimiento a las familias que han tomado parte en la elaboración del material fotográfico.

Esta es una guía dirigida a todas las personas cercanas al bebé que vayan a participar de una u otra forma en su cuidado.

Tan sólo apartados concretos como “Cuidados de la madre después del parto” o “Lactancia materna” están orientados específicamente a la madre.

Esperamos que os sea de utilidad.

# ÍNDICE

<b>A. CUIDADOS DE LA MADRE DESPUÉS DEL PARTO</b> .....	3
• Puerperio .....	3
• Relaciones sexuales.....	4
• Alimentación .....	5
• Tabaco, alcohol, medicamentos .....	8
• Actividad física.....	9
<b>B. CUIDADOS DEL BEBÉ RECIÉN NACIDO</b> .....	15
• Controles del bebé recién nacido .....	15
• Alimentación durante los primeros meses.....	16
• Higiene .....	26
• Ropa .....	29
• Sueño.....	30
• Llanto .....	32
• Paseo .....	34
• Viajes.....	37
• Higiene del ambiente .....	38
• Juguetes.....	39
<b>C. SITUACIONES FRECUENTES Y CUIDADOS DURANTE LOS PRIMEROS MESES. QUÉ HACER?</b> .....	41
• Escoceduras .....	41
• Obstrucción nasal.....	42
• Reacciones del embarazo .....	42
• Fiebre.....	42
• Muguet .....	43
• Cólicos .....	43
• Vómitos.....	44
• Deposiciones.....	44
• Legañas .....	45



# A. CUIDADOS DE LA MADRE DESPUÉS DEL PARTO

La maternidad es una responsabilidad que si la has asumido en pareja debes compartirla con la otra persona. Tanto el padre como la madre necesitan adaptarse a la nueva situación y a las necesidades y ritmos de su bebé.

Tras el parto, al esperado encuentro con el bebé y la alegría de ese primer momento, se une la inseguridad del cuidado del bebé. La madre puede empezar a notar sentimientos contradictorios que quizás provoquen sorpresa o inquietud. Es algo normal. Suele deberse al cansancio y a los cambios hormonales que se producen después del nacimiento del bebé.

Es conveniente que hables de ello con tu pareja o con alguien de tu confianza. Te podrán ayudar y orientar.

## • PUERPERIO

El puerperio es una época de recuperación, adaptación y descanso de la madre después del parto.

Durante las semanas siguientes al parto tu cuerpo se va a ir recuperando.

Irás experimentando cambios físicos que pueden ir acompañados de molestias y dolores en la zona del útero y ovarios. Esto es algo normal. Se debe a que el útero está volviendo a recuperar su tamaño habitual.

La **pérdida de sangre**, normal después del parto, poco a poco irá disminuyendo. El color del sangrado irá variando: inicialmente rojo oscuro, poco a poco se hará más claro hasta llegar a ser blanco amarillento. Si tuviese mal olor o apareciese fiebre, acude a la consulta de tocoginecología o a tu matrona.

Si te han realizado una **episiotomía** es posible que notes una sensación de tirantez en esa zona durante los primeros días. Es algo normal. Los puntos tardan en caerse un par de semanas.



Conviene que tu matrona valore la evolución de la herida.

Es importante:

- Lavar esa zona dos o tres veces al día con agua templada y secarse bien.
- Utilizar jabones neutros e hipoalergénicos. No es aconsejable el baño.
- Usar compresas de algodón y sin plástico para que permitan la transpiración.
- Cambiarse de compresa a menudo.

Algunas veces es posible que aparezcan o se agudicen **hemorroides** o almorranas. Si te ocurre esto, lava con agua esa zona. El estreñimiento agrava el problema. Procura evitarlo.

Intenta **descansar todo lo que puedas**. Acomódate al ritmo del bebé y procura hacerlo siempre que duerma.

No pases por alto las señales de cansancio.

No dudes en pedir ayuda, así podrás ocuparte con más tranquilidad de ti misma y de tu bebé.

El acoplamiento familiar tras el nacimiento del bebé lleva su tiempo, es conveniente que dosifiques las visitas al domicilio los primeros días hasta que estés recuperada.

## • RELACIONES SEXUALES

El deseo, la necesidad de cariño no desaparecen durante este periodo, pero a menudo se necesita un tiempo de adaptación.

Tanto el hombre como la mujer pueden sentir miedo e inseguridad en estos momentos. La mujer, además, puede sentir molestias o dolor y no desear una relación con penetración.

No es posible determinar para todos los casos cuánto va a durar esta situación. Cada pareja vivirá esta situación a su propio ritmo y progresivamente restablecerá su relación habitual.

Es importante hablar de este tema en pareja para buscar la solución apropiada. En todo caso no es necesario darse prisa por restablecer la relación coital; otras formas de relación pueden ser igualmente satisfactorias.

Cuando reiniciéis las relaciones con penetración y si queréis evitar un nuevo embarazo, utilizad algún método anticonceptivo.

Es un error pensar que la lactancia es un método anticonceptivo o que sólo se deben tomar medidas anticonceptivas después de la primera menstruación tras el parto.

En este periodo se aconseja la adopción de métodos de barrera (preservativo). También podéis pedir información a tu matrona sobre qué método utilizar.

## • ALIMENTACIÓN

Tras el parto, la mayoría de los cambios fisiológicos que se producen durante el embarazo vuelven a la situación previa al mismo; pérdida de peso tras la expulsión del feto, el líquido amniótico y la placenta; pérdida de líquidos extracelulares que se habían retenido durante la gestación, recuperación del volumen de sangre y movilización de los depósitos de grasa acumulada para la producción de leche. Otros órganos, como las glándulas mamarias, aumentan de tamaño, iniciándose a las 48h la secreción láctica.







La lactancia supone un desgaste energético importante. Para que tu cuerpo elabore la leche materna, requieres un promedio de aproximadamente 500 calorías extras. La mayoría procederán de las reservas de tu cuerpo, pero el resto las tendrás que tomar con la alimentación.

El aporte insuficiente de nutrientes en la dieta de la madre que está dando pecho puede afectar a la composición de la leche y repercutir en la salud del bebé y de la propia madre.

Procura que tu alimentación sea **COMPLETA**, es decir, que contenga todos los nutrientes que necesita el organismo y en cantidades adecuadas y **EQUILIBRADA**; con una mayor presencia de una amplia variedad de alimentos frescos y de origen principalmente vegetal, y con una escasa o nula presencia tanto de bebidas alcohólicas como de alimentos con baja calidad nutricional:

- Tus necesidades **proteicas** son el doble que en condiciones normales. Consume preferentemente carnes poco grasas, aves, pescado blanco y azul, huevos, leche y derivados (mejor desnatados).
- Aumenta la cantidad de alimentos ricos en **hidratos de carbono** complejos, como cereales preferentemente integrales (pan, arroz, pasta), patatas y legumbres.
- No disminuyas el aporte de **grasas** ricas en ácidos grasos esenciales y vitamina E (aceite oliva virgen o frutos secos), esenciales para la producción de leche.
- La glándula mamaria no puede sintetizar **vitaminas**, por lo que su aporte procede únicamente de la sangre materna, con lo que necesitas ingerir mayor cantidad de Vitaminas A, C, D, E, B1, B2 y **Ácido Fólico**. Por ello, además de carnes y lácteos, es imprescindible que consumas mucha verdura y fruta fresca.
- Como los lácteos son la principal fuente de **calcio** y este mineral es componente indispensable de la leche materna, te conviene consumir  $\frac{3}{4}$  de litro de leche o derivados al día. Otros alimentos que contienen calcio son: espinacas, frutos secos, salmón, sardinas, semillas de girasol, etc.
- Los alimentos ricos en **fibra** (pan integral, verduras, frutas, etc.) te ayudarán a evitar el estreñimiento.

- Debes asegurarte un buen aporte de **líquidos**: zumos, infusiones y sobre todo, agua, ya que la leche materna contiene un 85-90% de agua que se debe reponer.
- Consume **poca sal**, pero que ésta sea **yodada**, ya que aportará al bebé el yodo que necesita para su desarrollo.
- **Evita el picoteo** entre horas, en especial de alimentos ricos en grasa y azúcares, como la bollería, la pastelería o los refrescos.

Es conveniente que distribuyas el aporte energético y de nutrientes en cinco ingestas diarias: **desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena**. Dándole mayor aporte de energía a la primera mitad del día (desayuno + almuerzo + comida = 60%) que a la segunda (merienda + cena = 40%).

## • TABACO, ALCOHOL, MEDICAMENTOS

**Si fumas**, ésta es una gran oportunidad para dejar de fumar definitivamente, por ti misma y por el bebé. La nicotina y otros químicos del cigarrillo se encuentran en la leche materna y pasan al bebé. Además, los bebés que conviven con personas fumadoras tienen el doble de probabilidades de sufrir problemas respiratorios (bronquitis y asma) que los que conviven con personas no fumadoras. Tienen también más probabilidades de padecer catarros, problemas de oídos y afecciones de garganta. Si no puedes dejar de fumar sin ayuda, **consulta en tu Centro de Salud**, allí te podrán ayudar.

Evita el consumo de **alcohol**. El alcohol pasa, por medio de la leche, al bebé y en cantidades importantes puede afectar su desarrollo y crecimiento.

Muchos medicamentos pasan a la leche materna, antes de tomar un **medicamento**, consulta en tu Centro de Salud.

## • ACTIVIDAD FÍSICA

La práctica regular de actividad física mejorará tu calidad de vida y tu estado de salud

Te ayudará a:

- Mejorar tu sistema cardiorrespiratorio.
- Mantener tu tono muscular favoreciendo el control del exceso de peso.
- Evitar la descompensación corporal originada por el embarazo.
- Tener una postura corporal saludable durante la lactancia.
- Tener más energía, mejor estado de ánimo y mejor imagen de ti misma.
- Evitar la osteoporosis al favorecer la calcificación del hueso.



Puedes comenzar el día con una actividad aeróbica ligera como pasear, andar en bici o ir a nadar. Tres días a la semana te conviene realizar actividades más intensas de refuerzo de la musculación y estiramientos (gimnasia, yoga, baile, artes marciales, etc.). Esta actividad debería ir orientada a reforzar la musculatura de la región perineal, recuperar el tono abdominal y el equilibrio postural alterados durante el embarazo y prevenir la aparición de flebitis.

## Ejercicios para después del parto

Los siguientes ejercicios favorecerán la circulación de la sangre en las piernas y harán que se recupere más rápidamente la musculatura abdominal y de la zona genital. No dejes de hacerlos. Algunos de ellos pueden iniciarse a las 24-48 horas del parto, de forma suave y durante poco tiempo; otros, los podrás ir realizando a medida que te vayas recuperando.

*Ten en cuenta lo siguiente:*

- Los ejercicios puedes hacerlos en tu propia casa de forma regular, diariamente.
- Al realizarlos, evita movimientos bruscos.
- Consulta con tu matrona. Te ayudará a hacer un programa personalizado de ejercicios.

### Ejercicios respiratorios

Tumbada en la cama con las rodillas semiflexionadas sobre una almohada o sentada, coge aire profundamente por la nariz llenando el vientre y echa luego lentamente el aire por la boca.



## Ejercicios circulatorios

Tumbada con las piernas elevadas sobre una o dos almohadas:

- Dobla y estira los dedos de los pies.
- Dobla y estira los pies moviendo los tobillos.



- Realiza círculos con los pies girando los tobillos hacia dentro y hacia fuera.
- Tumbada en la cama con las piernas extendidas, presiona la parte posterior de las rodillas hacia abajo, contra la cama y relaja.

## Ejercicios para reforzar el periné



Este tipo de ejercicios sirve para recuperar el tono muscular y la sensibilidad de esta zona muy afectada durante el parto y prevenir posibles trastornos (escape o pérdida de orina...).

Puedes empezar a hacerlos a partir de los ocho o diez días, poco a poco, sin forzar, en cuanto la episiotomía te lo permita y siempre con la vejiga vacía.

- Contrae los músculos que rodean la vagina y el ano, como si tratases de retener la orina y las heces; mantente así durante unos segundos y relaja después durante el doble de tiempo.



- Realiza diez contracciones cinco veces al día como mínimo. Puedes aprovechar momentos como cuando estás dando de mamar o mientras te duchas. No realices este ejercicio mientras estés orinando.
- Tumbada con las rodillas flexionadas, coloca una almohada entre ambas y aprieta fuertemente una rodilla contra la otra; cuenta hasta cinco y descansa.



### Ejercicios pectorales

Realízalos siempre después de la toma:

- De pie o sentada, coloca los brazos flexionados de forma que los codos queden a la altura de los hombros. Sujeta con cada mano el antebrazo contrario y contrae aproximando las manos hacia el codo contrario.
- Sentada, rota los hombros hacia atrás cogiéndote las manos en la espalda. Estira los hombros y los brazos hacia atrás contrayendo también el periné; cuenta hasta cuatro y relaja.



## Ejercicios para la espalda

Este ejercicio se realiza en tres tiempos. Colocada a “cuatro patas”:

- a) Coge aire por la nariz y, al expulsarlo por la boca, baja la cabeza contrayendo a la vez el vientre, nalgas y genitales de forma que la espalda quede curvada hacia arriba.



- b) Al coger nuevamente aire por la nariz, eleva la cabeza relajando todas las zonas contraídas.

- c) Después de repetir varias veces a) y b), antes de acabar y en la misma posición, siéntate sobre los talones, con el vientre entre los muslos y los brazos extendidos. Estira bien los brazos y la espalda mientras te relajas unos segundos. Al levantarte hazlo despacio, poco a poco.





# B. CUIDADOS DEL BEBÉ RECIÉN NACIDO

El bebé, poco a poco, se irá orientando en su nuevo ambiente a través de los sentidos. Es importante que el ambiente familiar sea relajado. Los bebés cambian tan rápidamente que, si no “disfrutas” los distintos momentos de su evolución, habrás “perdido” esa oportunidad.

Tu bebé siente, ve, conoce, comprende y puede sentirse satisfecho y querido. Aprovecha cualquier momento (cuando le alimentas, cambias o bañas...) para transmitirle todo el cariño y ternura que sientes. Háblale y acarícialo desde el primer momento.

Necesita tu ayuda para poder llegar a conocerte a ti y a las demás personas.

Unas relaciones relajadas son gratificantes para ti y para tu bebé.

## • CONTROLES DEL BEBÉ RECIÉN NACIDO

### Metabolopatías

Existe una serie de enfermedades congénitas con las que el bebé puede nacer que se dan muy aisladamente, pero que, si no se tratan a tiempo, pueden producir problemas graves de salud.

Estas enfermedades sólo se pueden detectar mediante un análisis sencillo -“prueba de metabolopatías” o “prueba del talón”- que consiste en extraer unas gotas de sangre del talón. Se realiza antes del alta de la maternidad.

Una vez conocido el resultado y en el caso de que hubiera la más mínima sospecha de que el bebé pudiera tener algún problema de este tipo, se informa inmediatamente a la familia. Ello permitirá comenzar cuanto antes su tratamiento.

## Hipoacusia

Los problemas graves de sordera son poco frecuentes, pero si no son detectados pronto, pueden repercutir de forma importante en el desarrollo del bebé.

La detección precoz de este problema de audición permitirá iniciar lo antes posible su tratamiento. Se trata de una prueba sencilla y rápida que no ocasiona molestias al bebé y que se realiza o en el hospital, antes del alta o donde y cuando se os indique.

## Primera visita al equipo de pediatría

En tu Centro de Salud te informarán del equipo de pediatría que te corresponde. Pide cita para cuando el bebé tenga una semana, indicando que es la primera visita.

Cuando vayas a la consulta, lleva la **CARTILLA DE SALUD INFANTIL**, que te habrán dado en la maternidad.

## Vacunaciones

Las vacunas evitan de manera eficaz y sencilla padecer algunas enfermedades y contribuyen a controlarlas o a eliminarlas progresivamente.

Sigue siempre las pautas que te indique el equipo pediátrico.

## • ALIMENTACIÓN DURANTE LOS PRIMEROS MESES

Durante los seis primeros meses, el bebé no necesita otro alimento que leche, y la mejor, indudablemente es la leche materna. Son muchas las **ventajas** de la lactancia materna sobre la lactancia artificial, pero si por alguna causa **no te es posible darle de mamar, no te agobies. Sigue los consejos de tu pediatra.**

En cualquier caso, dar de mamar al bebé debe ser siempre fruto de tu decisión personal como madre.







## Lactancia materna

**La lactancia materna es lo mejor tanto para el bebé como para la madre** porque:

- La leche materna:
  - contiene los componentes nutritivos más adecuados para el bebé;
  - le protege de infecciones y diarreas;
  - se digiere fácil y rápidamente;
  - reduce el riesgo de alergias.
- Refuerza la unión entre madre y bebé, proporcionando la satisfacción y el placer de una cercanía única entre ambos.
- Facilita a la madre una mejor recuperación post-parto.
- Se le puede dar en cualquier momento y no requiere preparación.

## Algunas consideraciones sobre la lactancia materna

Lo ideal es poner al bebé al pecho tan pronto como sea posible después del parto, cuando el instinto de succionar es más intenso. Casi todos los bebés están listos e incluso deseosos de mamar durante la primera hora después del parto.

- Al principio, la cantidad de leche que segrega el pecho es poca, densa y amarillenta, pero suficiente para cubrir las necesidades del bebé. Esta leche es muy rica en proteínas y recibe el nombre de "Calostro". Hacia el tercer día, se hace más fluida y blanquecina.
- Cada bebé tiene unos ritmos diferentes. En general, **las tomas deben darse cuando las pida el bebé**. Al principio los intervalos entre ellas suelen ser irregulares; hacia la sexta semana de vida se irán haciendo más regulares.
- Los primeros días, puede parecer que el bebé tiene poco apetito. A veces, tras mamar durante unos minutos, se queda profundamente dormido. Esto suele durar pocos días. Después, el bebé estará más despejado y tomará su alimento con más fuerza y durante más tiempo.
- Al principio, las tomas serán más frecuentes, lo que evitará la hinchazón de los pechos y facilitará la bajada de la leche. A medida que el bebé succiona más, estimula la producción de leche en la madre y así la cantidad de leche irá aumentando de acuerdo con sus necesidades.
- Es normal que el bebé pierda peso durante la primera semana de vida.
- Muchas mujeres dejan la lactancia materna porque creen que no tienen suficiente leche. A menudo esto es un error, por lo que conviene consultarlo con el equipo pediátrico antes de tomar una decisión.



## Técnica de la lactancia materna

Es muy importante adoptar la postura más cómoda a la hora de dar de mamar al bebé. Es un momento importante en vuestra relación mutua. Es preferible hacerlo en un **ambiente relajado y sin ruidos**.

Para dar de mamar, es conveniente que la postura que adoptes te permita sostener al bebé cerca del pecho sin esfuerzo. Esto se puede lograr utilizando almohadas o cojines para apoyar el peso del bebé.

De todos modos es importante:

- lavarse las manos antes de comenzar;
- recordar que hay que comenzar cada toma dándole el pecho con el que acabó la toma anterior;
- colocar al bebé frente al pecho con la nariz a la altura del pezón, de tal forma que no tenga que girar la cabeza; en la mayoría de las posturas el cuerpo del bebé estará frente al de la madre "tripa a tripa";
- acercar el bebé al pecho y no al revés;
- con la mano libre, sujetar el pecho desde abajo, procurando no pinzarlo nunca;
- provocar el reflejo de succión tocando con el pezón el labio superior del bebé y, cuando tenga la **boca bien abierta, acercarle al pecho**;



**Incorrecto**



**Correcto**

- asegurar que coja en su boca no sólo el pezón sino también gran parte de la areola. El pezón no debe doler; si duele, es una señal de que la técnica no es buena; habrá que empezar de nuevo;
- para acabar con la succión, poner un dedo en las encías del bebé; esto le hará abrir la boca y no hará daño al pezón.

Durante la toma, el bebé puede tragar con avidez, mostrarse perezoso, soltar el pecho y descansar. Todo esto es normal. Conviene estimularle suavemente y ayudarlo comprimiendo ligeramente tu pecho para que así fluya más fácilmente la leche. Cuanto más se vacíe tu pecho en cada toma, mayor será la cantidad segregada en la siguiente.

No debe preocupar si, al final de la toma, sigue "chupando" incluso estando dormido. Esto no significa que se haya quedado con hambre. Es frecuente que los bebés hagan estos movimientos de "chupar" que irán desapareciendo progresivamente.

La duración debe ser ilimitada en el primer pecho, hasta que lo suelte, dejando que del segundo tome lo que quiera. Conforme avanza la toma, el bebé irá haciendo pausas y, cuando esté saciado, soltará el pecho. La siguiente toma se alternará el orden, es decir, se iniciará en el pecho que en la toma anterior ha sido el segundo.

Después de cada toma puede ser conveniente poner al bebé sentado, o apoyado sobre el hombro, durante unos minutos, dándole masajes en su espalda de abajo hacia arriba. Así se le ayuda a eructar. No es conveniente insistir si después de un tiempo prudencial no eructa o tiene hipo.

Algunos bebés aprenden enseguida a colocarse al pecho adecuadamente, otros necesitan más tiempo. En algunos casos harán falta varios intentos en cada toma para conseguir una buena postura.

## Posibles molestias

En los primeros días después del parto, los pechos de algunas madres pueden llenarse y congestionarse excesivamente; están duros, enrojecidos y doloridos debido al aumento de sangre y de otros fluidos, además de la leche. Esta situación puede mejorar masajeándolos, poniéndoles calor antes de las tomas (ducha caliente, vahos, bolsa o paños de agua caliente) y amamantando al bebé a menudo.



- Es posible sentir una ligera molestia en los pezones al inicio de la toma durante los primeros días. El dolor durante toda la toma suele deberse a que el bebé está mal colocado.
- Si después de dar de mamar, los pechos siguen hinchados y doloridos, se pueden aliviar sacando un poco de leche, lo cual puede hacerse de forma manual. La leche saldrá más fácilmente si se hace mientras te duchas con agua templada.
- **Si apareciese en la mama una zona enrojecida y dolorosa**, acompañada a veces de unas décimas de fiebre, hay que acudir al Centro de Salud; pudiera ser el inicio de una mastitis.
- **Si apareciesen grietas** en los pezones, pueden ser útiles los siguientes consejos:
  - Corregir la postura de la madre y del bebé al darle de mamar.
  - Darle pecho más frecuentemente, comenzando por el pecho menos dolorido.
  - No lavarse los pezones ni antes ni después de cada toma. Cuando acabe la toma, dejar que los pezones se sequen solos sin quitar los restos de leche y siempre que se pueda dejar los pechos al aire.
  - Si las grietas son muy dolorosas, sacar la leche manualmente y alimentar al bebé con una jeringuilla hasta que los pezones estén menos doloridos.

## Extracción y almacenamiento de la leche materna

Almacenar la leche materna te permite alimentar a tu hijo con tu leche si, por cualquier motivo, llega un momento que no puedes estar presente para dar de mamar a tu bebé.

La extracción puede hacerse de forma manual, o con la ayuda de un sacaleches. Existen en el mercado tanto sacaleches manuales como eléctricos, es cuestión de encontrar el que mejor se adapte a tus gustos y necesidades.

Es importante **observar unas mínimas normas de higiene como el lavado de manos y de los utensilios que se usen para la extracción**, la recolección y el almacenamiento de la leche. El lavado con agua caliente y jabón y un buen aclarado final evitará la contaminación de la leche.

## Pautas para almacenamiento

La leche se puede almacenar en envases de plástico duro o vidrio aptos para alimentos o también en bolsas especialmente diseñadas para el almacenamiento de leche materna. Escribe siempre en el envase la fecha antes de guardarlo.

### Conservación

Refrigerada entre 0 y 4 °C: de 5 a 8 días

Congelada:

- En un congelador dentro de la misma nevera: 2 semanas.
- En un congelador que es parte de la nevera pero con puerta separada (tipo combi): 3 -4 meses. (La temperatura varía según la frecuencia con la que se abra la puerta).
- En un congelador separado, tipo comercial con temperatura constante de -19° C: 6 meses o más.

Para dársela al bebé basta con llevarla a una **temperatura de 37° C**. Para ello, descongela y calienta la leche sumergiéndola en un recipiente con agua tibia.



Nunca dejes que la leche hierva, se desnaturalizarían compuestos indispensables para tu bebé.

Agita la leche antes de probar la temperatura.

Recuerda:

La lactancia materna será más exitosa si

- se tiene información adecuada sobre las ventajas de la lactancia y la técnica de dar de mamar,
- se inicia lo antes posible,
- se hace teniendo en cuenta los ritmos del bebé al menos durante las primeras tres o cuatro semanas,
- se asumen las pequeñas incomodidades que surgen.

## Lactancia artificial

Si no puedes dar de mamar a tu bebé o has decidido no hacerlo, no te agobies. Consulta al equipo pediátrico y allí te indicarán las pautas a seguir para su correcta alimentación.



## Preparación de los biberones

Existen en el mercado diferentes tipos de tetinas adaptadas a la edad del bebé. Utiliza la más adecuada, teniendo en cuenta que el agujero de la tetina debe permitir un goteo continuo, pero no excesivo para que no se atragante.

Antes de comenzar a preparar el biberón, lávate muy bien las manos con agua caliente y jabón.

Los biberones y tetinas se lavarán cuidadosamente con agua caliente y jabón, utilizando una escobilla para eliminar completamente los restos de leche del interior de los mismos. Se aclararán después con abundante agua caliente. De esta forma se evitará el crecimiento de microorganismos.

A la hora de preparar el biberón, **sigue estrictamente las instrucciones indicadas por el fabricante del producto.** Nunca añadas "propina" porque cambiarías la concentración de la leche y podrías producir problemas digestivos o deshidratación.

Comprueba la temperatura de la leche vertiendo unas gotas sobre la parte interna de la muñeca.

## Cómo darle el biberón

- Mientras toma el biberón hay que tenerle en brazos para evitar que se atragante.
- Se debe mantener el biberón suficientemente inclinado de forma que la tetina se encuentre siempre llena. Así evitarás que tu bebé trague demasiado aire.
- Déjale descansar durante la toma para que expulse el aire ingerido.
- El bebé no siempre toma la misma cantidad en cada toma. No actúes con rigidez. No le fuerces. Normalmente tomará lo que necesita.

Algunas veces después de la toma y al acostarle el bebé puede estar inquieto o llorar, pudiera deberse a que no ha expulsado el aire. Ponle de nuevo en posición adecuada para eructar y vuelve a acostarle.

Para prevenir problemas de salud buco dental no hay que dejar dormir al bebé con el biberón de leche o de zumo en la boca.

Recuerda:

- Cada bebé tiene unos ritmos diferentes. En general, las tomas deben darse cuando las pida el bebé. Al principio los intervalos entre ellas suelen ser irregulares, no te desanimes, el bebé encontrará su propio ritmo y se irá regulando según pase el tiempo.
- Los primeros días, puede parecer que el bebé tiene poco apetito. A veces, tras tomar el biberón durante unos minutos, se queda profundamente dormido. Esto suele durar pocos días. Después, el bebé estará más despejado y tomará su alimento con más fuerza y durante más tiempo.

## • HIGIENE

### Baño

Con el baño del bebé no sólo conseguirás su aseo, sino que además le vas a proporcionar una de las mayores satisfacciones. Es un momento muy adecuado para reforzar vuestras relaciones mediante caricias y contactos. Báñale siempre antes de las tomas. Si lo haces por la noche, se relajará y favorecerá el sueño. En épocas de calor no hay inconveniente en bañarle más veces.

- Antes de iniciar el baño, ten todos los utensilios a mano. **Nunca dejes al bebé solo**, aunque sea por poco tiempo.
- **No** llenes la bañera más de **10 cm**.
- La temperatura del agua debe ser agradable (**34-36° C**). El sistema más sencillo para comprobarlo es sumergiendo el codo (la mano no es suficiente pues soporta temperaturas más altas). Es conveniente comenzar a llenar la bañera con agua fría y seguir con la caliente, removiendo hasta conseguir la temperatura adecuada.
- El baño debe ser breve. No abuses del jabón, es preferible lavarle sólo con agua. En caso de utilizar jabones, estos deben ser neutros y adecuados para la piel del bebé.
- Es importante que sujetes al bebé durante el baño, para evitar que involuntariamente se sumerja en el agua. Pasa un brazo por detrás de su espalda y aseale con la mano libre.





- Se comenzará lavando la cara. A continuación cabeza, cuerpo y extremidades. No uses ni bastoncillos ni otros utensilios para limpiar orificios nasales y oídos.
- Seca bien al bebé, especialmente los pliegues del cuello, orejas, axilas e ingles, a base de toques suaves, sin arrastrar la toalla sobre la piel.
- Si la piel está seca o descamada, utiliza leches hidratantes. No son recomendables polvos de talco, ni colonias.
- Córtales las uñas cuando estén largas en sentido recto, sin picos y empleando una tijera de punta roma.

## El cambiador

- Usa una mesa o cambiador estable donde, previamente, colocaréis al alcance de la mano todo lo necesario para su aseo. Debe tener anchura suficiente para evitar el riesgo de caída si el bebé gira sobre sí mismo.
- **No le dejes NUNCA solo en el cambiador, ni sobre la cama, ni sobre ninguna otra superficie elevada;** llévale siempre contigo o déjale en una manta sobre el suelo.



## Cuidado del cordón umbilical

El cordón umbilical suele caerse entre la primera y segunda semana de vida. Hasta ese momento es muy importante mantenerlo bien limpio y seco. No uses fajas ni polvos.

No conviene bañar al bebé hasta la caída del cordón umbilical. En caso de hacerlo, conviene **secar muy bien esa zona**.

Si notas que la zona del cordón está siempre húmeda, desprende líquidos o huele mal, consulta con el Equipo Pediátrico. Cuando, entre la primera y segunda semana, se caiga el cordón, se seguirá cuidando de la misma forma, hasta que veas que está completamente seco.

## • ROPA

Utiliza ropas cómodas, a poder ser de algodón, que sean fáciles de abrochar, que no compriman al bebé y que permitan todos sus movimientos.

Para evitar accidentes, no conviene usar ropa con accesorios peligrosos (lazos, pompones, volantes largos, lana de angora, etc.) así como imperdibles, anillos, pulseras o collares.

En su lavado, evita suavizantes y lejías. Al final del lavado, aclara bien la ropa.

No le abrigue en exceso. Tu bebé no necesita mucha más ropa que una persona adulta.



## • SUEÑO

### La muerte súbita del lactante

Se define como la muerte repentina del bebé antes del año de edad sin causas que la justifiquen y constituye la primera causa de muerte postneonatal.

Para evitarla es recomendable que cuando el bebé duerma:

- Le coloques, al menos durante los 6 primeros meses (o hasta que se voltee solo), siempre boca arriba, cambiando la posición de su cabeza hacia la derecha o hacia la izquierda en cada sueño para evitar deformidades craneales.
- Evites colchones muy blandos o de lana, almohadones, cojines, peluches, colgantes al cuello o cualquier otro objeto que pueda provocarle asfixia durante el sueño.
- No le expongas nunca a espacios contaminados con el humo de tabaco. **Es desaconsejable que si el padre o la madre fuman o han bebido alcohol, compartan la cama con el bebé.**



- Evita el arropamiento excesivo del lactante, especialmente si tiene fiebre, cuidando de no cubrirle la cabeza. Mantener una temperatura agradable en la habitación (idealmente de 20 a 22 ° C). Colócale **lejos de fuentes de calor** (radiadores, estufas, chimeneas, etc.).

## Conciliar el sueño

Un sueño de calidad durante el día mejorará el sueño nocturno.

El recién nacido duerme mucho, pero no puede hacerlo de forma seguida. Cada 3-4 horas se despierta. Necesita comer, que le cambien y que hablen con él.

Después de comer inicia lo que llamamos “sueño activo”: mueve los globos oculares, hace muecas, respira irregularmente, emite algún quejido y realiza pequeños movimientos con las extremidades. Aunque parezca que el bebé está inquieto, este tipo de sueño es totalmente normal y no se debe interrumpir.

Si las personas que están a cargo del bebé no conocen esta situación, es muy probable que le toquen, le cojan o le acunen, con lo cual rompen su sueño normal y dificultan su maduración. Después de unos 30-40 minutos en esta situación, el bebé entra en el sueño más profundo, que denominamos “sueño tranquilo”. Está totalmente relajado, y respira suave y profundamente.

## ¿Dónde dormir?

**Capazo o moisés:** **Sólo** conviene utilizarlo **mientras no sepa darse la vuelta** ni moverse autónomamente, es decir, hasta los cuatro o cinco meses de vida aproximadamente. El fondo será rígido y plano, con los bordes altos y acolchados y preferiblemente de algodón.

**Cuna:** La cuna debe estar homologada. La distancia entre los barrotes no será menor de 4,5cm ni mayor de 6,5cm. Los costados de la cuna deben tener por lo menos 60cm de altura. Para evitar que se golpee la cabeza o saque sus manos o pies entre los barrotes mientras duerme, **es útil colocar un protector por dentro de la cuna**. El colchón ha de ser duro. No es necesario usar almohada o cojines hasta los 2 años de edad.

**Cama:** Pegarla a la pared o protegida los lados para evitar que se caiga.



## Interfono para bebés y telefonía móvil

Aunque no existen evidencias claras que demuestren que las radiaciones electromagnéticas puedan resultar dañinas, como medida preventiva y ya que el sistema nervioso del bebé se encuentra en pleno proceso de desarrollo, es recomendable:

- Colocar **el interfono** por lo menos **a un metro de la cama** del bebé. Si el interfono esta conectado a la corriente con un adaptador, tener en cuenta también esta distancia para el adaptador.
- Regular el módulo del bebé sobre el modo "puesta en marcha automática con la voz" o "VOX". **No utilizar los aparatos que emitan constantemente.**
- **No colocar teléfonos móviles** o inalámbricos a menos de un metro del bebé.

## Chupete

- Se puede ofrecer el chupete al bebé, pero **sin forzar a que lo use**. Si ya se ha dormido, no ponérselo de nuevo. En el caso de lactancia materna, no se aconseja el chupete antes del primer mes para no interferir con el establecimiento de la lactancia.
- Es preferible usar los anatómicos y de una sola pieza. **Comprobad que el chupete esté en buen estado.**
- Utilizad cadenas homologadas para colgar chupetes y evitad el uso de otro tipo de cadenas, cordones o lazos.
- **Nunca antes el chupete en azúcar, leche condensada, miel o cualquier otro alimento azucarado.**

## • LLANTO

El llanto del bebé es la forma de expresión más directa, es una llamada, una petición de comunicación. Y, como en toda relación de comunicación, lo importante es hallar en cada momento la respuesta adecuada, el mensaje que se quiere transmitir. El llanto no siempre es síntoma de hambre o de malestar físico.





Conviene tener cuidado de no caer en ninguno de estos dos errores: no atender a la llamada que el bebé hace cuando llora, o estar tan encima de él que, al menor quejido, corra toda la familia. En poco tiempo irás aprendiendo a diferenciar, por el tono o su intensidad, el llanto y sus mensajes implícitos.

La horas de mayor intranquilidad son las del final del día y las primeras horas de la noche. Conviene transmitirle tranquilidad e intentar calmarle. Abrázale, necesita sentirte y sentirse seguro. Los bebés no se “acostumbran” a los brazos.

Algunas veces el llanto del bebé viene causado por pequeños desarreglos/ cólicos digestivos; mecerle y darle suaves masajes en la tripa, siempre en el sentido de las agujas del reloj, pueden llegar a calmar su malestar.

El contacto con la piel de otra persona dará seguridad y confianza al bebé y contribuirá a su desarrollo.

## • PASEO

El paseo actúa como sedante y le pone en contacto con colores, sonidos, etc. Procura, si te es posible, pasear por zonas de poco ruido y sin contaminación.

Aprovecha las horas más adecuadas, evitando las horas de mucho calor o de mucho frío.

### El coche de paseo

Comprueba que el coche tenga el freno y los puntos de anclaje en buen estado. Acostúmbrate a frenar el coche cada vez que te pares, aunque estés a un paso del mismo.

Al cruzar las calles, para evitar riesgos de atropello, debes evitar llevar el coche de paseo adelantado en lugares con poca visibilidad, o introducirlo en la calzada mientras esperas al borde de la acera.







## Al aire libre

La piel del bebé es muy fina y sensible y su resistencia a las radiaciones solares es aún muy débil. Por ello, y como norma general, **no dejéis nunca expuesto directamente al sol a un bebé de menos de 6 meses**, aun cuando esté vestido y con gorro. **Debe estar siempre a la sombra.**

**Los fotoprotectores no se aconsejan antes del 6º mes de vida.**

No conviene llevarle a la playa o piscina antes del 6º mes de vida.





## • VIAJES

El bebé siempre irá bien sujeto mediante un sistema de retención homologado:

- **En el capazo o cuco** del coche de paseo colocado siempre en posición transversal en el asiento trasero y fijado con los cinturones del vehículo y con los cintos que se adquieren con el KIT de seguridad del capazo. Además, el bebé irá sujeto al capazo con un cinturón-faja central antiproyección, incluido también en dicho KIT.
- **En la silla de seguridad** que se puede poner tanto en el asiento delantero (si el coche no tiene airbag de copiloto) como en el trasero, siempre en sentido contrario a la marcha y fijada con el cinturón de seguridad del vehículo.

Recuerda que el asiento más seguro es el central trasero y el más peligroso el del copiloto.

Trata de limitar los viajes en automóvil con el bebé. No dejes que permanezca sentado periodos de tiempo muy largos y por supuesto, **nunca le dejes solo en el coche.**

Recuerda que estas recomendaciones también son aplicables cuando el bebé viaje en vehículos distintos al habitual o en taxi.



## • HIGIENE DEL AMBIENTE

### Tabaco

El humo del tabaco es perjudicial para la salud de todas las personas, de las que fuman y de quienes están a su alrededor, especialmente las de menor edad, que además no pueden evitar de forma voluntaria la exposición al humo.

Evitar siempre y en cualquier circunstancia, exponerles al humo de tabaco en casa, en el coche, en casas de familiares y amigos y en cualquier lugar público. El humo que se libera al ambiente a partir del tabaco contiene nicotina y compuestos carcinógenos y toxinas.

Ventilar las estancias donde se ha fumado no sirve para limpiar el aire. Aunque disminuya el olor originado por el humo, sus componentes químicos tóxicos sólo se eliminan de manera parcial, puesto que se necesita un tiempo considerable para renovar completamente el aire.

Los hijos e hijas de personas fumadoras son un grupo de especial riesgo ya que pueden padecer con mayor frecuencia tos, otitis y enfermedades respiratorias como neumonía, bronquitis y asma. Además de estos problemas para la salud, tienen mayor probabilidad de ser también personas fumadoras en la vida adulta.

### Productos tóxicos

Es frecuente utilizar en el hogar sustancias que desprenden vapores tóxicos (limpiadores del hogar, insecticidas, pinturas, disolventes, etc.). La inhalación de estas sustancias es especialmente peligrosa para los bebés, por lo que no deben estar en casa cuando se utilizan ni mientras dura el periodo de toxicidad.





## • JUGUETES

Los juguetes deben ser **siempre más grandes que la boca del bebé y que no sean articulados.**

Controla que tengan la marca CE, y ten en cuenta la edad para la que está recomendado el juguete.



# C. SITUACIONES FRECUENTES Y CUIDADOS DURANTE LOS PRIMEROS MESES

## ¿QUÉ HACER?

Cuando el bebé está molesto, puedes ofrecerle en casa una serie de cuidados que, en muchas ocasiones, conseguirán que mejore sin necesidad de consultar al equipo pediátrico. Otras veces, tendrás que recurrir a él. Una gran parte de los problemas de salud del bebé se resuelven sin medicamentos. A continuación quedan indicados los problemas más comunes.

### • ESCOCEDURAS

La piel cubierta por los pañales aparece irritada debido a la humedad producida por la orina y las heces:

- Mantén limpia y seca la zona.
- No utilices pañales ni braguitas de plástico.
- Usa detergentes suaves y aclara bien las ropas.
- Déjale con el “culete” al aire, siempre que puedas.
- Cuando la piel de la zona del pañal esté irritada utiliza una crema tipo pasta al agua para proteger la zona del pañal y no uses toallitas limpiadoras.

## • OBSTRUCCIÓN NASAL

Es normal que los bebés estornuden (les ayuda a limpiar la nariz) tosan o tengan hipo.

Puede suceder que en las primeras semanas de vida la nariz se obstruya por mucosidades. No tiene importancia, pero, al respirar peor, puede producirle incomodidad mientras se alimenta.

- Ponle en cada lado de la nariz varias gotas de suero fisiológico.

## • REACCIONES DEL EMBARAZO

Se denomina así a una serie de situaciones derivadas del paso de hormonas de la madre al bebé en el momento del nacimiento:

- Aumento del tamaño del pecho (puede haber incluso una ligera secreción de leche). No se debe hacer nada, ya que la inflamación cede espontáneamente; y nunca se debe apretar el pecho para extraer la leche, ya que se puede infectar.
- Expulsión de uratos en la orina que tiñen los pañales ligeramente de color salmón.
- Abundante mucosidad o ligero sangrado vaginal en la niña. Ambos también desaparecen en uno o dos días.

## • FIEBRE

Se considera fiebre a partir de 38° C.

Si se toma la temperatura en el recto tener en cuenta que hay que descontar 0.5° C.

De 0 a 6 meses, todo proceso febril debe ser visto o consultado.

Si el bebé es menor de 4 meses es una situación que hay que consultar de urgencia.

- MUGUET

Manchas blancas en la lengua y paredes de la boca, producidas por “hongos”.

- CÓLICOS

Los cólicos son episodios de llanto prolongado, a veces inconsolable, que se repiten casi a diario sobre todo por las tardes y noches. Se presentan durante los primeros meses de vida. No es una enfermedad.



Cóglele en cuanto empiezan los primeros signos, apretándole suavemente contra el pecho y manteniendo el contacto piel con piel o acunándolo mientras le susurras. Puede resultarte útil para calmarles.

## • VÓMITOS

Es normal, que después de la toma y acompañando al eructo, expulse algo de leche; eso se le llama "regurgitación". No nos debe de preocupar mientras el bebé gane peso y no esté irritable.

Debemos preocuparnos si los vómitos se emiten con fuerza y la cantidad expulsada es abundante.

## • DEPOSICIONES

El ritmo normal de las deposiciones de un bebé es variable: desde una vez o más con cada toma hasta una vez cada varios días. La consistencia también





puede variar: desde líquida hasta pasta espesa. Con lactancia materna normalmente son de color amarillo oro, con grumos, líquidas y explosivas.

Nos debe de preocupar si son con sangre (rojas o negras) o sin color (blancas). El resto de las tonalidades dependen del tiempo del tránsito de los alimentos por el tubo digestivo y no son importantes.

No se considera normal que existan cambios repentinos en la consistencia de las deposición; estreñimiento (las heces son duras, como "bolitas") o diarrea (las heces son muy líquidas).

## • LEGAÑAS

Si tiene legañas en los ojos, limpiarlos con una gasa impregnada en suero fisiológico. Utilizad una gasa diferente para cada ojo.

Consultar con el equipo pediátrico si el ojo está rojo por dentro.





En todos estos casos o siempre que tengas alguna duda, consulta con tu equipo pediátrico llamando al teléfono del Consejo Sanitario:

**Araba: 945 203 020**

**Bizkaia: 944 203 020**

**Gipuzkoa: 943 203 020**

Recibirás una respuesta inmediata todos los días de la semana.

# Aurkibidea

<b>A. AMAREN ZAINKETA ERDITZEAREN ONDOREN.....</b>	<b>3</b>
• Puerperioa edo erditu ondoko aroa.....	3
• Sexu-harremanak .....	4
• Elikadura .....	5
• Tabakoa, alkohola, botikak .....	8
• Jarduera fisikoa .....	9
<b>B. JAIOBERRIAREN ZAINKETA.....</b>	<b>15</b>
• Jaio berriaren kontrolak .....	15
• Elikadura lehen hileetan.....	16
• Higiena.....	26
• Arropa .....	29
• Loa .....	30
• Negarra .....	32
• Pasiera .....	34
• Bidaiak.....	37
• Inguruko higiena .....	38
• Jostailuak .....	39
<b>C. OHIKO EGOERAK ETA ZAINKETAK LEHENENGO HILEETAN. ZER EGIN?</b>	<b>41</b>
• Erredurak .....	41
• Sudur-buxadura .....	42
• Haurdunaldiko erreakzioak.....	42
• Sukarra .....	42
• Muguet.....	43
• Kolikoak .....	43
• Botaka.....	44
• Gorozkiak.....	44
• Bekarrak .....	45



# 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 lehendik 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 erritmora, 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 (oliba-olio 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 ugariak 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).

## • TABAKOAK, 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 dakioko.

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

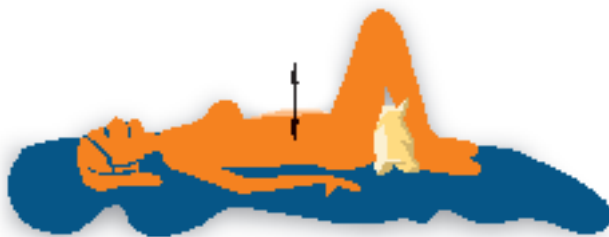
Ariketa horiei esker, zangoetako odol-zirkulazioa hobetuko zaizu, eta errazago lehengoratuko duzu abdomeneko eta genitaleko muskulatura. Ez utzi ariketa horiek egiteari. Ariketa batzuk erditzearen ondoko 24-48 ordurara egin daitezke, leunki eta denbora labur batez; beste batzuk, aldiz, geroago egin ditzakezu,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

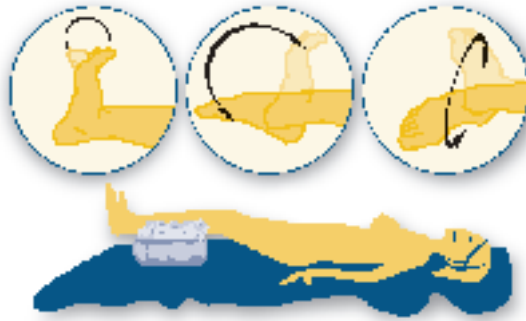


## Zirkulazio ariketak

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, belanuen 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.

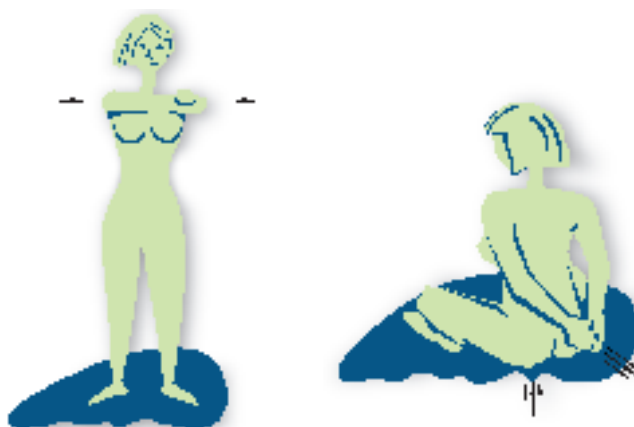
- Etzanda, belauak flexionatuta, belauen bien artean burko bat jarri, eta belauen bat bestearen kontra gogor bultzatu, bost arte zenbatu, eta hartu atseden.



### Bular-ariketak

Titia eman ondoren egin beti:

- Zutik edo jarrita, flexionatu itzazu besoak, ukondoak sorbalden parean jarriz. Esku bakoitzarekin kontrako besaurreari eutsi, eta uzkurto, eskuak kontrako ukondora hurbilduz.
- Jarrita, biratu sorbaldak atzerantz, bizkarrean eskuak batuz. Sorbaldak eta besoak atzerantz luzatu, perineoa ere uzkurtoz; 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.

Eraitza 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 HILEETAN

Lehen sei hiletan, 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:
  - umearentzako 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 estimulaten 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 irizita. 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 ondorezak

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 bereizi 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. Gavez 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, pappaila 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 hiletan (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 hiletan, gutxi gorabehera. Hondoak zurruna eta lava 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 interterfona 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:

- **Interfona** 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 hilean txupetea ematea, edoskitzeari trabarik ez jartzeko.
- Ahal dela, anatomikoak erabili, pieza bakarrekoak. **Txupetea behar bezala dagoela ziurtatu.**
- Txupeteak zintzilikatzeko, 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. hila 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 **kapazoa 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 erdikoa 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 HILETAN. 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, pediatrarengana 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 hiletik 6 hilera, sukar-prozesu guztiak kontsultatu eta aztertu behar dira.

Umea 4 hiletik 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 hiletan 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.