

# Amarentzat ona eta haurarentzat bikaina

Amaren esnea elikagai aparta da haurtxoa hazteko, eta bularra emateak ama ere lagundu egiten du hobeto osatzen

GAUZA GUTXI izango dira bularreko esnea bezain iraunkorrak: ez du ontzirik behar izaten, ez du ingurumena kutsatzen, tenperatuta egokian egoten da beti eta diru mordoa aurrezteko aukera ematen du. Eta hain elikagai osatuak ere ez dira asko izango: berekin ditu organismoak behar dituen proteinak, mineralak, gantz azidoak eta oligosakaridoak, egoera ezin hobean irauten du, eta edozein unetan hartzeko moduan dago beti, goizean, arratsaldean edo gauean... eta ezertxo ere ordaindu gabe. Ez da miraria, jakina, baina ez dio uzten miragarri izateari. Horrexegatik erabakitzen dute ama egin berri direnen % 80k haurrari bularra ematea. Portzentaje hori, ordea, apaldu egiten da hiru hilabete igaro ondoren, eta seigarren hilabetera iritsitakoan, % 45ek baino gutxiagok jarraitzen dute bularrekin (OME Osasunerako Mundu Erakundeak gomendatzen du gutxienez sei hilabete egin artean ematea komeni dela). Zientziak, OMEk eta profesional gehienek zalantza handirik gabe adierazten dute onura baino ez dakarrela bularra emateak, haurraren eta amaren mesedetan dela, eta hain gauza osasungarria izanda ere, behar baino lehen baztertu ohi dute hainbatek. Zergatik hori?

Edoskialdiko Aholku-Emileen Nazioarteko Kontseiluak nabarmendu duenez, desinformazioak, okerreko mitoek eta bularraren inguruko aurreiritziek eraginda uzten diote emakume askok garaia baino lehen bularra emateari; aurreiritzi asko baitabil sor daitezkeen arazoen inguruan (mastitisa, titiburu atzeratua...), eta zer esanik ez haurra sortu orduko bularrean jartzeko prozesuaren inguruan. Hirugarren hilabetea, adibidez,

nahiko garai txarra izaten da amarentzat, eta asko orduantxe hasten dira biberota ematen, haurrak esne gehiago eskatzen baitu. Gutxi dakite, ordea, arrazoi fisiologikoei eragiten dutela aldaketa hori, eta bularrarekin jarraituz gero haurrak eskatu adina esne sortzera iritsiko dela.

Ikerketa zientifikoei egiaztatu dute haurarentzat berebiziko garrantzia duela lehen hilabeteetako elikadurak, eta ez soilik garapen fase goiztiarretan, baita helduaroko osasunean ere. Amaren esnearen osaera zein den jakiteko egin diren azterketek erakutsi dute, haurrak ongi hazteko behar dituen elikagaiak ez ezik, hainbat substantzia bioaktibo ere badituela (antigorputzak, entzimak, hormonak...), eta haurraren osasunaren eta ongizatearen mesederako direla horiek guztiak. Arrazoi horrexegatik saiatzen da esne egokituen industria bularreko esnearen osaera berdintzen, eta horrexegatik eransten dizkiote hainbat eta hainbat osagai prestakin estandarrei: kate luzeko gantz azido polisaturatugabeak, beta-palmitatoa edo prebiotikoak eta probiotikoak, besteak beste. Saiatuta ere, ordea, ez dira bularreko esnearen pareko elikagaiak, nahiz eta onargarritzat jotzeko modukoak dien elikadura-ikuspegitik.

**Edoskitzea:** naturala, atsegina eta onuragarria

Haurrari bularra ematen dioten ama askok ez dute jakiten eurek zer elikadura mota egin behar duten, zalantza edukitzen dute behar adina esne sortuko ote zaien eta haurarentzat elikagai ona izango ote den. Ohiko kezkak eta galderak agertu ohi dira horren inguruan, eta OMEren erant-





Amak hartzen dituen elikagaiak bular esnearen zaporea alda dezaketen usteak gehiago du mitotik errealitatetik baino

zuna aski argia da: lehen sei hilabeteetan, bularrarekin soilik elikatu behar da haurra, horrek ematen baitizkio elikagairik egokienak hazi eta garatzeko.

Amaren dietak badu eragina esnearen osieran, eta hori dela eta, edoskialdian amak bereziki zaindu behar du zer jaten duen; batik bat, gantz motei erreparatu behar die, horiek esnera joaten baitira. Gantz saturatugabeak eta gantz azido oinarrizkoak dituzten elikagaiak jatea komeni da, oliba olio birjina estra, fruitu lehorrak eta arrain urdina, eta, aldiz, baztertu trans gantzak edo gantz partzialki hidrogenatuak, kaltegarriak baitira bihotzarentzat eta arterientzat.

Amak hartzen dituen zenbait elikagaiak aldatu egin dezakete esnearen zaporea, edo haurrari eragozpenak sortzen ahal dizkiote, baina jendeak uste duen baino gutxiago (horrek ere gehiago du mitotik, egiatik baino). Elikagai haizetsuek, adibidez, leka-leek eta beste, ez dute zertan eragozpenik sortu haurrari, amaren hesteetan sortzen baitituzte haizeak, eta horiek ez dira joaten esnera. Zapore bizi samarra duten elikagai batzuek esnea ukitu dezakete (zainzuriak, tipulak, baratxuriak, esaterako), baina gehiegi janez gero soilik; neurrian jateko eragozpenik ez dago, beraz.

Ama guztien esneak ez ditu ezauzgarri berberak, baina bai elikadura-berezitasun bere-bereak:

- **Laktosa eta oligosakarido ugari ditu.** Kalaria asko ematen dituzte eta horrexegatik hartzen dute pisua egunetik egunera. Heste-floraren eraginez, azido laktiko bihurtzen da laktosa, eta horri esker xurgatzen du kaltzioa, burdina, fosforoa eta beste mineralak.
- **Proteina kopuru orekatua du.** Digestioa egiten laguntzen du. Kaseina gutxiago izaten ditu, eta horiek dira, hain zuzen, proteinarik alergenikoenak (behi esneak izaten ditu asko).
- **Kate luzeko gantz azido polisaturatugabeak eta gantz azido oinarrizkoak ditu.** Funtsezkoak dira haurraren garuna eta nerbio sistema behar bezala heldu daitezen. Gantz kopurua aldatu egiten da emakume batetik bestera eta hartualditik hartualdira (esneak gantz

gehiago izaten ditu goiz amaieran eta arratsalde hasieran).

- **Bitamina sorta egokia dauka,** baina ez D bitamina, eta hori osatu behar izaten da, hezurrek kaltzioa xurgatu eta atxiki dezaten.
- **Mineral kopuru orekatua du.** Sodiorik ez du, haurrak ez dezan eduki giltzurrunetako gainkargarik.

Esne kopurua haurrak eskatzen duen horretara egokitzen du amaren organismoak, eta haurra ez da goseak gelditzen bularra hartzen ari den garaian.

Ameriketako Pediatria Akademiak nabarmendu duenez, elikagaiak ez ezik, substantzia berezi-bereziak ere badauzka amaren esneak, guztiz bakanak: antigorputzak, hormonak eta digestio-entzimak. Horiek guztiek babestu egiten dute haurra hainbat gaitzetatik: alergiak, ekzema, beherakoa, asma, pneumonia eta bestelako arnas infekzioak, belarri infekzioak eta meningitisa. Esne artifizialak inola ere ezin dizkio eman haurrari substantzia berezi horiek.

Bularra ematen duten emakumeek azkarrago galtzen dute pisua, erditu ondorengo anemia sortzeko arrisku gutxiago eduki ohi dute, eta horrez gain, obulutegiko minbizia, bularrekoa eta osteoporosia gutxiago edukitzen.

### Hiru hilabeteetako krisia

Espainiako Pediatria Elkarteko Edoskitze Batzordeak jakinarazi duenez, ama askok hirugarren hilabete inguruan uzten diote bularra emateari. Garai horretan, haurra mugituago egoten da, negar gehiago egiten du, okerrago egiten du lo eta maizago eskatzen du bularra, eta amari iruditzen zaio gosetuta egongo dela. Orduan hasten da ama pentsatzen agian ez duela aski esne edukiko, eta bularrak gain, biberioia ere ematen hasten zaio. Batzorde horrek ohartarazi du hori ez dela irtenbiderik egokiena. Garai horretan hazten ari da haurra, eta horregatik izaten du gose gehiago (jaio eta hirugarren astean edo hilabete eta erdi igaro ondoren ere gerta daiteke hori). Amaren bularrak ez dira egoten hain beteak, haurrak eskatzen zuen horixe sortzerari jarriak baitaude. Haurrak, gainera,

lehen baino hobeto edoskitzen du eta azkarrago husten du bularra.

Haurrak zenbat eta gehiago edoski, bularrak orduan eta esne gehiago sortuko du. Aldiz, biberioia ematen badiogu, ez du bularretik hartuko, eta bularrak ez du esnea ugarituko. Amak jakin behar du egun gutxi batzuetako kontua dela, eta bularrarekin segituz, hartualdiak berriz ere gutxitu egingo dituela haurrak, aldian-aldian gehiago jango baitu. Beraz, ez da zertan osatu hartualdiak esne artifizialarekin.

Zenbait arazo fisikok eta emozionalek ezinezko egiten dute bularra ematea, baina arazoak baino sarriago izaten dira hanka-sartzeak eta jokabide desegokiak, eta horiek zailtzen dute bularra ematea. Eta zein dira, bada, jokabide horiek? Haurra ez bularrean jartzea sortu orduko, lehen hartualdia berandu ematea, ordutegi zurrunarekin jokatzeko, jarreraren desegokian aritzea, hartualdiak biberioiarekin osatzea... Haurrak eta amak elkarri eragiten diote, eta haurrak amaren ukitua behar du; haurra negarrez ari bada, beti ez du esan nahi gose dela, eta amaren esneak lasaitzen badu, beti ez da jateko beharra daukalako.

### Esne artifiziala

Esne artifiziala ez da amarena bezain osatua, baina elikagai egokia da, eta, beraz, lasai egon daitezke aukera horretara jotzen duten emakumeak.

### Esne artifizialen berrikuntzak

Amaren esneak duen elikadurabaliaria ahalik eta gehien hurbiltzea izan da esne artifiziala ekoizten dutenen helburua, eta azken urteetan egin diren aurrerapen zientifikoei esker, asko hobetu da esne artifizialen elikadura-osaera. Gero eta etxe gehiagok eskaintzen dituzte honako elikagai hauek euren formulatan:

- **Gantz azidoak.** Kate luzeko gantz azido polisaturatugabeak funtsezkoak dira haurraren nerbio sistemaren egitura eratzeko eta horrek funtzionatzeko (azido arakidonikoa eta dokohexaenoikoa, adibidez). Ikerketek frogatu duteenez, gantz azido horiekin ongien hornituta dauden haurrei gehiago garatzen zaizkie memoriarekin eta

ikaskuntzarekin zerikusia duten garuneko egiturak. Pediatria arloko Gastroenterologiaren, Hepatologiaren eta Elikaduraren Europako Elkarteak, adibidez, berariaz gomendatzen du gantz horiek erantsi behar litzaizkiekeela haur goiztiarrei ematen dizkieten formulei.

- **Beta-palmitatoa.** Gantz mota honen erraztu egiten du mineralak xurga-tzea (kaltzioa, adibidez).
- **Prebiotikoak (oligosakaridoak; inulina, adibidez).** Substantzia horiek ukigabe iristen dira kolonera, eta hesteetako bakterioek hartzitzen dituzte; hori esker, bifidobakterio ugari izaten dira heste-florari, eta horrek, zeharka bada ere, haurrari bizitu egiten dio hesteetako sistema immunitarioa. Amaren esneak prebiotiko horiek eduki ditzan, elikagai jakin batzuk jan behar ditu, horien bitartez agertzen baita esnetan: txikoria, alkatxofa, baratxuria, porrua, tipula, zainzuria eta platanoa. Pediatria arloko Gastroenterologiaren, Hepatologiaren eta Elikaduraren Europako Elkartearen iritziz, hala ere, ez da komeni prebiotikoak eta probiotikoak nolnahi eranstea esne artifizialei, eta muga bat ere jartzen du: 0,8 miligramo prebiotiko erabili behar dira 100 mililitro bakoitzeko.
- **Probiotikoak (laktobaziloak eta bifidobakterioak).** Mikroorganismo biziak dira, heste-florari on egiten diote. Adituen iritziz, egokia da jarraipeneko haur esneei probiotikoak eranstea, baina azpimarratu du are gehiago zehaztu behar dela horiek zenbateraino diren eraginkorrak eta seguruak epe luzera.
- **Esne bereziak:** egunekoa eta gauekoa. Amaren esneak zein osatera duen jakiteko egin diren ikerketek erakutsi dute hartualdiaren amaieran esneak gantz gehiago izaten duela hartualdi, eta arratsaldegauean loa eragiten duten substantzia gehiago eduki ohi dituela. Merkatuan, ondorioz, "eguneko esneak" eta "gaueko esneak" agertu dira. Egunekoek triptofano eta karbohidrato gutxiago izaten dute. Triptofanoak lagundu egiten du serotoninaren sintesia egiten; substantzia hori melatonina bihurtzen da, eta melatoninak loa arautzen du eta loaldia sakonagoa izan dadin laguntzen. //