

Udan bularra ematea: nola erraztu?

Ama ongi hidratatua egotea eta lekurik freskoenak aukeratzea garrantzitsua da hilabete horietan errazago moldatu ahal izateko haurrari bularra emateko garaian

Udan bero handia egiten du leku askotan, baina amaren esnea beti egoten da puntu-puntu haurrak bularretik zuzenean har dezan, ez hotzegia eta ez beroegia ere. Udako bero sapak, ordea, zaildu egin dezake bularra emateko eta hartzeko lana. Kontuan hartu behar da haurrak aginduko duela noiz eman bularra, eta udan maizago nahi izango du, beroa dela eta. Horrek esan nahi du amak ongi hidratatua egon behar duela eta bost aholku, gutxienez, gogoan hartu behar dituela haurtxoari udan bularra emateko.

Eskatu ahala eman

Amaren esnea da elikagairik onena haurtxoa hazi dadin. Osasunerako Mundu Erakundeak (OME) eta pediatria arloko profesionalak esaten dute ama guztiek bularra baino ez lieketela eman behar beren haurtxoei lehenbiziko sei hilabeteetan, gutxienez. Espainiako Estatuan, ordea, ama izan diren emakumeen erdiek soilik (%52) jarraitzen dute haurrei bularra bakarrik ematen hirugarren hi-

labetetik aurrera, 2006ko Osasunaren Inkesta Nazionalean ageri denez (INE Espainiako Estatistika Institutu Nazionalak egina da). AEP Espainiako Pediatria Elkarteak Edoskitze Batzordeak adierazten duenez, garai horretan "eskatu ahala" eman behar zaio bularra haurrari, hau da, nahi duen guztietan eta nahi duen denbora guztian; ez da komeni ordutegi zurrun batzuk jartzea eta bularra hartzeko tarteen iraupena mugatzea.

Haurtxoak ez du beste likidorik behar izaten baldin eta eskatu ahala ematen bazaio bularra. Espzialista batek baino gehiagok azpimarratzen du haurtxoari bularra ez zaiola eman behar ordutegi finkatu baten arabera: amaren esnea da haurtxoaren janaria eta edaria, eta bularra ez bazaio eskatu ahala ematen, mugatu egiten zaizkio elikagaia eta hidratazioa.

Zenbat eta bero handiago egin, hainbat eta maizago eskatuko du

Udan, haurtxoek ere gehiago izerditzten dute, eta urteko beste sasoi batzuetan

baino ur gehiago galtzen dute. Hori dela eta, ohikoa izaten da bularra maizago eskatzea (gutxiago hartzen dute aldi bakoitzean). Horrek ere badu azalpena: harraldiaren lehenbiziko zatian ur eta azukre gehiago izaten du esneak, eta gehiago asetzen du haurtxoaren egarrria. Ildo horretan, AEPren Edoskitze Batzordearen gomendioa da ez egotea haurra negarrez hasi zain; haurtxoak gose dela adierazteko egiten dituen seinaleei erreparatu behar zaie eta ohartu orduko eman behar zaio bularra: burua kulunkatzen hasten denean, mihia ateratzen, eskua ahoan sartzen edo deitzeko hotsak egiten. Era horretan, haurra ongi hidratatua egongo da beti, nahiz eta udan bero handia egin.

Ama ere hidratatuta

Haurtxoari bularra eman nahi dion ama batentzat, dieta osasungarria eta askotarikoa egitea da onena, eta hidratatuta egotea. Gomendio horiek garrantzitsuagoak dira udan. María José Aguilar Erizaintzako katedraduna eta

Lactancia Materna liburuaren egilea da (*Bularra ematea*), eta hark esaten du amaren esnean ura dela %85 eta %87 artean. Kopuru hori nahikoa da haurraren egarrria asetzeko, eta berdin du amak berak komeni baino likido gutxiago hartzen duen. Amak, hala ere, zaindu egin behar du alderdi hori eta ugari eta maiz edan behar du, horren arabera izango da eta ongi hidratatua egotea.

Udan areagotu egiten dira hidratazio beharrak, eta egarriaren arabera jokatu behar du amak, haren beharriari fisiologikoei agintzen diotenean edan behar du (oro har, egunean bi edo hiru litro edatea komeni da). Ez da komeni amak bere burua bortxa dezan egarriarik sumatzen ez duenean ere edatera, horrek kalte egin diezaioke eta esne-ekoizpenari.

✚ www.consumer.es

NOLA KONTSERBATU AMAREN ESNEA

Gerta daiteke, arrazoiren bategatik edo besteagatik, amak modurik ez izatea haurrari bularra emateko. Egoera horiei aurre egiteko, esnea atera eta hozkailuan edo izozkailuan gordetzea izan daiteke aukerarik egokiena. Elikagaiekin erabiltzeko diren ontzietan gorde behar da esne hori. Espainiako Pediatria Elkarteak nabarmentzen du, gainera, higiene-arauak ongi zaindu behar direla: erabili aurretik ur beroarekin eta xaboiarekin garbitu behar dira (edo garbigailuan) eta, esnez bete ondoren, ongi itxi.

AMAREN ESNEARENTZAT GEHIEN ERABILTZEN DIREN ONTZIAK:

↳ **Kristalezko potoak.** Beiraz egindako ontziak dira egokienak esnea izozteko. Ongi garbituta, elikagai-kontserben edozein ontzi erabil daiteke.

↳ **Berariak esnearekin erabiltzeko poltsak.** Merkatuan badira zenbait poltsa berariak amaren esnea gordetzeko prestatuak. Batzuek, gainera, aukera ematen dute esnea ateratzeko haiei txertatzeko. Era horretan jokaturik, erraztu egiten da gordetzeko prozesua.

Poltsak gainazal zurrun baten gainean izoztea komeni da, esnerik ez dadin gal poltsa zulatu edo urratuz gero.

↳ **Plastikozko ontziak.** Biberoiak, jakiontzia eta plastikoz egindako beste ontzi batzuk ere egokiak dira amaren esnea izozteko, baldin eta berariak elikagaiekin erabiltzeko prestatuak badaude. Ildo horretan AEPk ohartarazten du analisiak egiteko erabiltzen diren ontziak (genuarenak eta bestelakoak), farmazietan saltzen dituztenak, ez direla egokiak amaren esnea gordetzeko.



UDAN BULARRA EMATEKO AHOLKUAK

- **Aurrez prestatu bularra emateko tokia, tenperatura egokia izan dadin haurtxoarentzat bezala amarentzat ere. Saihestu egin behar da aire girotuak haurra zuzenean harrapa dezan.**
- **Jarri gaza bat amaren eta haurtxoaren larruzalen artean – kotoizko ehun bat ere izan daiteke (muselina)–, ez gehiegi izerditzeko.**
- **Ur gehiago edan. Bularra emateko garaian ura edateko beharra areagotu egin daiteke udan, eta komeni izaten da edalontzi handi bat inguruan izatea eta botila bat ere bai, bete ahal izateko.**

