

emagintza

euskaraz



EDIZIOA	2013ko uztaila
ALE-KOPURUA	1.000
ARGITARATZAILEA	Osakidetza
EGILEA	Osakidetza-ren Euskara Zerbitzua
MAKETAZIOA, INPRIMAKETA ETA AZALEZTATZEA	Michelena artes gráficas
L.G.	SS 1089-2013

Agurra

Euskararen ezagutzak nabarmen egin du gora azken hamarkada hauetan, Euskararen erabilerak ere gora egin du; ez, ordea, ezagutzaren neurri berean. Ezagutza eta erabilera ez dira gauza bera. Erabilerak nekez egingo du aurrera zerbitzuen eskaintza zabaldu ezean, eta baldintza horrek, euskal gizarte osoari bezala, Osakidetzari ere bete-betean eragiten dio. Hizkuntza-ohiturak aldatzea, baina, ez da erraza.

Hausnarketa hori bat dator Osakidetzaren Euskara Planaren lehenengo hirurtekoari buruzko (2005-2008) ebaluazio-txostenean jasotako ondorioekin. Euskaraz jakinda ere, hizkuntza-eskakizuna gaindituta ere, sarritan erdaraz erantzuten zaio paziente edo erabiltzaileari. Zergatik? Arrazoi asko egon litezke tartean, hala nola osasunari buruzko hiztegia ondo ez ezagutzea, ohiko elkarrizketak aurrera eramateko segurtasun falta, dokumenturen bat betetzerakoan okerren bat egiteko beldurra...

Gida honek gabezia horiek gainditzeko laguntza ematea du helburu; zalantzaren bat, galderaren bat edo hutsuneren bat dagoenean laguntza eskaintzea. Beraz, eskura edukitzea komeni da beti. Lehen Mailako Arretan hasi ginen, eta hiru liburuxka osatu genituen guztira: Pediatriakoa, Harrerakoa eta Medikuntza Orokorrekoa; ondoren, Larrialdiak, Emergentziak eta EAG (etengabeko arreta-guneak) hartu genituen kontuan “larrialdiak euskaraz” gidan, eta, oraingo honetan, berriz, emaginen lan-arloa aukeratu dugu: Emagintza, hala Lehen Mailako Arretan eskaintzen dena, nola ospitalekoa.

Gida hau Osakidetzaren Euskara Zerbitzuak sortu eta osatu du, eta, langintza horretan, hainbat profesionalen ezinbesteko laguntza izan du. Eskerrak eman nahi dizkiegu horiei guztiei, baita zeuri ere, lankide, gidaliburu hau esku artean hartu duzulako.

Osakidetzaren Euskara Zerbitzua

Eskerrak eman nahi dizkiegu lan hau gauzatzen lagundu duten Osakidetzako langile guztiei, bereziki materiala egiten hasi aurretik elkarriketatu genituen emaginei, beraien laguntza eta ahaleginik gabe ezingo genuen-eta material hau osatu.

Ainhoa Ansotegi	Berriz eta Elorrioko osasun-zentroetako emagina
Arantza Perez de Arenaza	Legazpiko Osasun Zentroko emagina
Carmen Olano	Beasaingo Osasun Zentroko emagina
Eider Etxeberria	Emagintzako barneko erizain egoiliarra
Isabel Elozegi	Lazkao eta Beasaingo osasun-zentroetako emagina
Javier Rey	Donostia Unibertsitate Ospitaleko emagina
Leire Sainz de la Maza	Gurutzeta Unibertsitate Ospitaleko emagina
Mari Jose Lizeaga	Donostia Unibertsitate Ospitaleko emagina

Eskerrak, era berean, Donostia Unibertsitate Ospitaleko Komunikazioko Unitateari eta, berriz ere, Ainhoa Ansotegiri eta Carmen Olanori, gida ilustratzeko eskueran ipini dizkiguten argazkiengatik.

HELBURUAK

Osakidetzako euskararen erabileraren normalizazioa arautzen duen 67/2003 Dekretuak ezarri zuenez, **emakumearen atentzioko zerbitzuak**, bai Lehen mailako asistentziakoak bai ospitaleetakoak, arreta espezializatuko zerbitzutzat jo ziren.

ERABILERA-IRIZPIDEAK**ERAKUNDEAREN IDENTITATEA**

Osakidetzaren irudi korporatiboa adierazten duten testu eta elementu grafikoak, euskarria edozein izan arren (logotipoak, idazpuruak, zigiluak, inprimakiak, liburuxkak, kartelak, zentroen izenak, erro-tuluak, etab.) bi hizkuntza ofizialetan egon behar dira.

Goian adierazten diren elementu horietako bat bi hizkuntza ofizialetan ez dagoela ikusten baldin bada, unitateko arduradunari jakinaraziko zaio, eta berak dagokion arduradunari.

ZERBITZU-HIZKUNTZA**→ IDENTIFIKAZIO GRAFIKOA**

Komenigarria da zerbitzu elebiduna eskaintzen duen langilea identifikatzea, pin, insignia edo mahai gainekoaren bitartez. Horretan laguntzeko, identifikazioa erraztuko duen “Euskaraz bai sano!” kanpaina abian jarri da arestian.

→ AHOZKO JARDUERA**Atentzio zuzena:****Hasierako agurra euskaraz bakarrik****1. Langile elebiduna:**

Bezeroaren aukera linguistikoa ezaguna bada, bezeroari berak aukeratutako hizkuntzan hitz egingo zaio.

Bezeroaren aukera linguistikoa ez bada ezaguna, agurrak eta sarrera-hitzak euskaraz bakarrik erabil daitezke, bezeroari euskara aukeratzea errazteko.

Adibidez: “Egun on, zer nahi duzu?”

2. Langile elebakarra:

Bezero batek euskaraz egiten badio ez dakien langile bati:

A. Unitatean bezeroa euskaraz artatzeko norbait badago:

Langileak euskaraz ez dakiela esango dio bezeroari (begirunez), eta beste langile batek artatuko duela esango dio.

B. Unitatean bezeroa euskaraz artatzeko inor ez badago:

Langileak euskaraz ez dakiela esango dio bezeroari (begirunez), eta ezin izango dutela euskaraz jardun. Bezeroak kexa aurkeztu nahi badu, non eta nola bideratu ere azalduko dio.

Telefonoa:

Hasierako agurra euskaraz bakarrik edo bi hizkuntza ofizialetan

1. Langile elebidunentzat:

Bezeroaren aukera linguistikoa ezagutzen ez denez, agurrak eta sarrera-hitzak euskaraz bakarrik erabil daitezke, bezeroari euskarara aukeratzea errazteko.

Adibidez: “Osakidetza, egun on. Zer nahi duzu?”

2. Langile elebakarra:

Agurrak euskaraz eta sarrera-hitzak gaztelaniaz erabil daitezke.

Adibidez: “Osakidetza, egun on. ¿Qué desea?”

Erantzungailua eta megafonia:

Agurrak euskaraz, eta mezua lehenengo euskaraz eta ondoren gaztelaniaz.

➔ IDATZIZKO JARDUERA

Bezero edo pazienteentzako edozein dokumentu bi hizkuntza ofizialetan ez dagoela ikusten baldin bada, unitateko arduradunari jakinaraziko zaio.

1. Langile elebidunentzat:

Agiri jakin bat bete baino lehen, bezeroari galdetu behar zaio zein hizkuntzatan nahi duen.

2. Langile elebakarra:

Bezero batek agiria euskaraz betetzea nahi izanez gero, langileak ahozko egoeran bezala jokatu behar du.

“euskaraz bai sano!” kanpaina

 **ikurra, asistentzia-zerbitzu eta profesional elebidunak identifikatzeko**

Euskararen normalizazio-planak aurrera egin ahala, Osakidetza gero eta gehiago gara kalitateko asistentzia-zerbitzua euskaraz eman dezakegun profesionalak. Hala ere, gure paziente eta bezeroek sarri askotan zailtasunak izaten dituzte langile elebidunok identifikatzeko orduan. Hori dela eta, ikurra sortu dugu, pazienteek hura ikusi eta euskaraz zer zerbitzutan eta zer profesionalekin egin dezaketen erraz jakin dezaten.

 **ikurra hainbat euskarritan banatu eta jarriko dugu ikusgai: laneko mantal edo arropetan, leiho eta mahaietako errotuluetan, karteletan...**

Ikurrak presentzia nabarmenagoa izango du euskara-planak ezarritako lehentasunezko asistentzia-eremuetan: hala lehen mailako arretan nola arreta espezializatuko harreretan, umeak artatzeko unitateetan edo larrialdietan.



Aurkibidea

1	ELKARRIZKETAK	7
1.1	Kortesiazo adierazpenak	8
1.2	Osasun-zentroan, erditu aurretik	9
	Egun emankorrak	9
	Azido folikoa	10
	Zitologia	11
	Haurdun dago, lehenengo bisita	12
	Ondo elikatzeko bidea	14
	Lehenengo kontsultara dator, haurdun dago, goragaleak eta nekea ditu	15
	Lehenengo aldiz dator, kezkatuta, lehenago abortuak izan ditu eta	16
	Geroagoko bisita bat: nekea, pisua triparen aurreko aldean, bizkarreko mina	17
1.3	Ospitalean	19
	Tentsio altua duela eta, ospitaleratzeko agindu diote	19
	Uzkurdurak dituela eta, ospitaleratu egin dute	19
	Urak garaia baino lehen hautsi ditu	20
	“Erditzeko ote nago?”	20
	Monitorea jartzea	21
	Etxera bueltan	21
	Goiztxo oraindik	22
	Urak hautsita erditzera dator	22
	Uzkurdurak, “ai!”	23
	Epidurala jartzea nahi du	23
	Ez du epidurala jartzerik nahi	24
	Zilbor-hesteko odola gordetzeko bankuaz	24
	Erditze eutoziko	25
	Tresna bidezko erditzea	26
	Zesarearen atarian	26
1.4	Osasun-zentroan, erditu ondoren	27
	Odoluzkiak ditu	27
	Sabela handituta dauka oraindik	28
	Odola galtzea	28
	Hankak handituta dauzka, nekea, aurrez aurreko sentimenduak...	29
	Bularra ematea	30

Aurkibidea

Erroitzak	31
Mastitisa	31
1.5 Ariketa-taulak	32
Bizkarralderako	32
Zerbikaletarako	32
Sorbaldetarako	33
Zirkulazioa hobetzeko	33
Perineoa indartzeko	33
Pelbis-zoruko muskuluak indartzeko	34
1.6 Gomendioak	35
Idorreria zuzentzeko jarraibideak	35
Ohitura higieniko-dietetikoak haurdunaldian	36
Higiene pertsonala haurdunaldian	36
Higiene posturala	37
Edoskitzea	37
Lunbagoa arintzeko jarraibideak	38
Barizeen eragina arintzeko jarraibideak	38
1.7 Probak	39
1.8 Baimen informatuak	40
1.9 Hainbat azalpen	41

2 OINARRIZKO HIZTEGIA	43
2.1 Zerbitzuak	44
2.2 Gaixotasunak	45
2.3 Gorputz-atalak	47
2.4 Gorputz-organoak	48
2.5 Eskeletoa	49
2.6 Probak, analisiak, ebakuntzak	50
2.7 Elikagaiak	51

3 LANEKO OHIKO HIZTEGIA	52
--------------------------------------	-----------

4 MATERIAL LAGUNGARRIA	55
-------------------------------------	-----------

1. ELKARRIZKETAK

Gidari hasiera emateko, eta erabiliko duen pertsonari lagungarri izango zaiolakoan, euskararen erabilerarako Osakidetza erantzukizunak eta hainbat gomendio erantsi ditugu:

- Garrantzitsua da **lehen hitzak euskaraz** egitea: euskaldunari atea irekiko diogu euskaraz jarrai dezan.
- Saiatu **euskara hurbila** erabiltzen, ahal baduzu egokitu hizkera solaskidearen arabera. Hizkera naturala eta ulerterraza erabili. Adibidez, solaskidearen euskalkia jakinez gero, euskalkia erabili.
- **Ez erabili hitanorik**, solaskidea hasi ezean, behintzat.
- Solaskidearengandik **urrun** egonez gero, hurbildu berarengana.
- **Irribarreak** harremanak asko gozatzen eta errazten ditu.
- Emaginarengana joan dena zerbait jakitera, eskatzera, esatera joan da. Utzi azaltzen eta hitz egiten, aurreiritziak baztertu eta **entzun**.
- **Pazientzia izan**. Guretzat jakina eta erraza denak ez dauka zertan berdina izan guztientzat.
- **Ez itsutu zuzentasunarekin**. Esaldi bat erraz eta zuzen ulertzeak garrantzi handiagoa du gramatika-arau guztiak ondo betetzeak baino.
- Tarteka, **“lizentziaren bat”** hartzea hobe da dena gaztelaniaz egitea baino.
- **Erabili hitz ezagunak eta ulerterrazak**. Hiztegia ez dadila oztopo izan. Izan beti buruan pazientea, eta erabili hitz ezagunak, gertuenak.



1.1 Kortesiazko adierazpenak

Lehen agurra egiteko

- ☐ e Kaixo.
- ☐ e Egun on. Oso ondo ikusten zaitut
- ☐ e Eguerdi on.

Lehen agurrari erantzuteko

- ☐ e Berdin.
- ☐ e Baita zuri ere.
- ☐ e Bai, egun on (eguerdi on, arratsalde on edo gabon).

Amaierako agurrak

- ☐ e Agur, nahi duzun arte.
- ☐ e Ondo ibili.
- ☐ e Ondo izan.
- ☐ e Hurrengo(ra) arte.
- ☐ e Ondo segi eta ikusi arte.
- ☐ e Egun ona igaro.
- ☐ e Segi bizkor.

Apain, ondo dagoela esateko

- ☐ e Oso apain zaude.
- ☐ e Itxura ederra daukazu.
- ☐ e Ez zaude makala.
- ☐ e Hori da sasoia, hori.
- ☐ e Sasoi ederra daukazu.

Eskerrak emateko eta erantzuteko formulak

- ☐ e Eskerrik asko.
- ☐ e Mila esker.
- ☐ e Ez da ezer.
- ☐ e Ez horregatik.

Lan ona goraipatzeko

- ☐ e Primeran.
- ☐ e Ederki egin duzu.
- ☐ e Bejondeizula; portatu zara.

Zorionak emateko

- ☐ e Bejondeizula, ez dakizu zenbat pozten nauen albiste horrek.
- ☐ e Zorionak, umetxoarengatik. Ea zu adinakoa egi-ten den.
- ☐ e Hori da ume ederra egin duzuna!



1.2 Osasun-zentroan, erditu aurretik

Egun emankorrek

Haurdun gelditzen ez, eta emaginarenera joan dira.

- Urte bete daramagu haurra izan nahian, eta orain arte ez dugu lortu. Ez dugu uste arazorik daukagunik.
- ④ Kontuan izaten al duzue haurdun gelditzeko egun egokienak zein diren?
- Baietz uste dugu.
- ④ Haurdun gelditzen laguntzeko, bakoitzak bere zikloa ondo ezagutu behar du, eta, era berean, zikloaren egun emankorrek zeintzuk diren. Horrela, harremanak egun zehatz batzuetan izanez gero, aukera gehiago dago haurdun gelditzeko. Azalduko dizut, nahi baduzu.
- Bai, faborez.
- ④ Ondo. Zenbat eguneko zikloak izaten dituzu?
- 28koak, eta oso erregularrak.
- ④ Ba, jakingo duzu, noski: obulazioa hurrengo zikloaren lehenengo eguna edo lehenengo odol-galera baino 14 egun lehenago gertatzen da. Zure kasuan, 28 eguneko zikloa duzunez, zikloaren 14. egunean izaten duzu obulazioa; 30 eguneko zikloa bazenu, 30 egun ken 14 berdin 16, beraz, 16. egunean izango zenuke obulazioa, lehenengo egunetik kontatuta, hau da, lehenengo odol-galera agertzen denetik aurrera.
- Bestetik, kontuan izan behar duzue espermatozoideen batez besteko bizitza 5 egunekoa dela, betiere baldintzarik egokienetan; beraz, espermatozoideak utero barnean 5 egunez egon daitezke bizirik. Obuluak, berriz, 12 edo 24 bat ordu bakarrik iraun dezake.
- Hori jakinda, harremanak izateko egunik egokiena zein den jakin dezakegu. Obulazioa 14. egunean bada, eta 5 egun lehenago harremanak

izan badituzue, hau da, zikloaren 9. egunean izan badituzue, espermatozoideak barruan egongo dira obulua noiz irtengo 'zain', eta, agian, biak batu, eta haurdunaldia gertatuko da. Kontuan izan behar duzue obuluak gehienez ere 15. egunera arte iraungo duela, egun bat.

- Beraz, 9. egunetik 15.era bitartean egunero saiatzen bagara, hobe?
- ④ Ez, egunero ere ez da egin behar. Zergatik? Egunero eginez gero, espermatozoideen mugikortasuna eta horien ernaltzeko gaitasuna ez da onena izango. Bi egunez egon behar dute barrabiletan. Orduan, zer egin behar dugu? Harremanak 9. egunean badituzue, bi eguneko tarte utzi, eta osteria saiatu 12. eta 15. egunean. Horrela, 3 egun horietan eginda aukera gehiago izango zenukete haurdun gelditzeko.
- Baina plangintzarik gabe ere, seguru gaude, noizbait tokatuko zen horietako egun egoki batean...
- ④ Seguru?
- Bueno, seguru, seguru...
- ④ Zuek lasai hartu, ez urduritu. Saia zaitezte denbora batez, eta ez bazara gelditzen, berriz etorri hona.
- Jende askok al du arazo bera?
- ④ Bai, jende askori gertatzen zaio, eta, normalean, ondo joaten da, adinaren arabera... Zenbat urte dituzu?
- 36.
- ④ Kontuan izan behar duzu gaitasuna 35 urtetik aurrera jaitsi egiten dela pixka bat. Guk ikusten dugunean bikote bat urte betez saiatu dela eta ez duela lortu, ospitalean hitzordua eskatzeko esaten diegu, badaezpada.

Azido folikoa

Haurdun gelditu nahi duenez, azido folikoa hartzen hasteko aholkatuko dio emaginak.

e Azido folikoa hartzen ari al zara?

— Ez. Zer da hori?

e Ba, komenigarria litzateke haurdun gelditu baino hiru hilabete lehenago azido folikoa hartzen hastea. Nahi baduzu, errezeta egingo dizut.

— Ados.

e Konprimitu bat hartu behar duzu egunero; pastilla bat janariarekin edo nahi duzun bezala, egunean bat. Yodocefol da, bitaminak.

— Zertarako da?

e Haurdun gelditzen bazara, azido folikoaren maila egokia izatea komeni da, fetuaren hodi neuralean akatsik ez gertatzeko. Horrela, haurrak arantza bifidoa izateko arriskua gutxitu egiten da. Denetik jaten al duzu?

— Baietz uste dut.

e Ba, janari egokiak jaten badituzu, maila nahiko altua izango duzu. Azido folikoa barazkien hosto berdeetan izaten da, fruitu lehorretan..., eta denetarik janez gero, normalean maila egokiak izaten dira, baina, hala ere, hartzeko esaten dizuegu arazorik ez izateko.

— Eta eraginik izango ez balu?

e Hara, lehenengo hiruhilekoan, aste jakin batzuen inguruan, screening hirukoitza esaten diogun proba bat egiten da: aurrena, analitikak egiten dira bi hormonaren mailak jakiteko; pare bat aste geroago, oso ekografia berezia egiten da, eta, hortik ateratako datuen bitartez, esaterako, Down-en sindromea izateko arrisku-probabilitatea kalkulatzeko. Ekografia egitean, fetuaren garondoko tolestura neurtzen da, bihotza ondo daukan begiratzeko, sudurreko hezurra ondo osatuta dagoen..., eta, bide batez, lehen aipatu dudan hodi neural hori ondo osatuta dagoen edo ez ikusteko ere balio du.



Zitologia

Zitologia zer den erakutsiko dio.

e Zitologia eginda al daukazu? Noiz egin zenuen azken zitologia?

— Ez, ez dut inoiz egin. Ez dakit zer den ere.

e Ba, proba bat da. Umetoki-lepoan/zerbixean minbizirik badagoen ala ez ikusteko egiten da. Komeni da egitea. Nahi baduzu, azalduko dizut nola egiten den.

— Bai, faborez.

e Ederto. Maketa honekin erakutsiko dizut. Begira, hau maskuria edo puxika izango litzateke. Hemen uretra, umetokia, Fallopioren tronpak, obulutegia... Hemen, berriz, ondestea. Atzeko hori ipurtzuloa da. Hau bagina da, maketan zabalik dago; aurrekoaren eta atzekoaren arteko espazio hau berez ez litzateke izango, birtuala da, hobeto ikusteko jarri dute horrela. Eta, ikusten duzu hor ttonttor moduko bat, gorrixka, erdian zulo txiki bat duena? Ba, hori umetoki-lepoa da. Zer egiten dugu guk? Ba, zulotxo horren kanpoko aldetik lagin bat hartzen dugu, eta beste bat barruko aldetik, ze, umetoki-lepoko minbizia, egotekotan, hor hasiko litzateke sortzen, tarte horretan.

— Hori ginekologoak egiten al du?

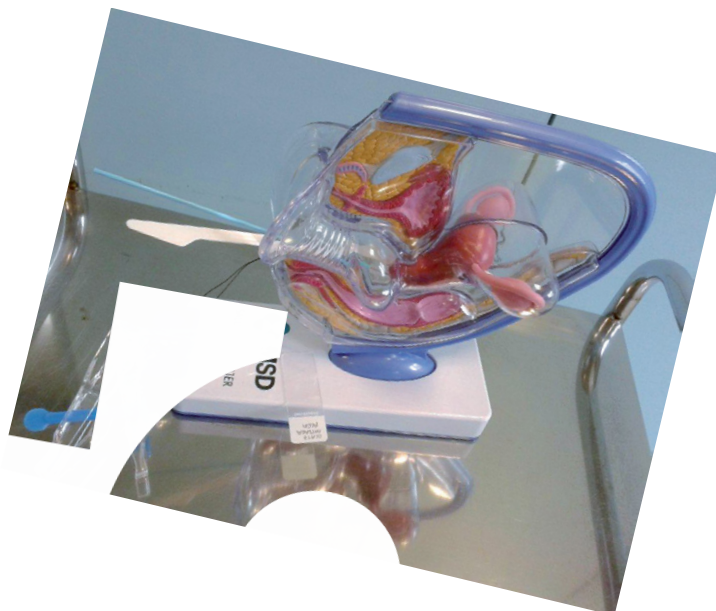
e Geuk ere egiten dugu.

— Zerekin hartzen duzue lagina?

e Baginaren paretak espekulu/zabalgailu batekin banantzen ditugu umetoki-lepoa hobeto ikusteko, eta esan dizudan bezala, bi lagin hartzen ditugu: kanpoko espatula honekin eta barruko eskuila txiki honekin. Gero, honelakoxe porta batean jartzen ditugu laginak, eta aztertzer bidaltzen dugu, alkoholean sartuta eta bolantean izena jarrita.

— Noiz egin beharko nuke?

e Nahi duzunean. Normalean, sexu-harremanetan hasi, eta handik 3 urtera hastea komeni da. Lehenengo bi urteetan, urtero egiten da, probaren sentsibilitatea % 55 baita, eta hortik aurrera, hiru urtean behin, 65 urte bete arte.



Haurdun dago, lehenengo bisita

Haurdun dago, lehenengo aldiz doa emaginaren kontsultara. Emaginak hurrengo pausoen berri emango dio.

- e Kaixo. Egun on, zer moduz zaude?
- Ondo, nahiko ondo. Haurdun nago.
- e Zorionak.
- Eskerrik asko. Orain, ba, horixe, hasieran nago, eta jakin nahi nuke zer egin behar dudan, zer pauso eman behar ditudan.
- e Ederki. Paper guztiak egingo ditugu, eta kartila betetzen hasiko gara. Esango al dizkidazu izen-abizenak?
- Eva Agirre Latasa.
- e Utzidazu Osakidetzako osasun-txartela, faborez, zenbakia jartzeko. Familian, gurasoek batez ere, ba al dago arazorik?
- Amak diabetesa du, eta aitak tentsio altua.
- e Zure bikotearen izena eta adina?
- Harkaitz Peña, 31 urte ditu eta osasunez ondo dago.
- e Eta zuk ba al duzu gaixotasunik edo aurrekaririk?
- Ez, nire lehenengo haurdunaldia da.
- e Osasun-aldetik, arazoren bat? Alergikoa al zara?

— Bai, hara, akaroei alergia diet.

e Gainerakoan, asmarik edo ba al duzu?

— Asma-krisiren bat eduki izan dut, baina kontrolatuta dago.

e Normalean, ez al duzu ezer hartzen?

— Ez, ez dut medikaziorik hartzen.

e Nolako hilekoak izaten dituzu? Erregularrak?

— Lehenengoa 12 urterekin izan nuen. Nahiko irregularrak izaten ditut, 28-31 egunez behin, eta lauzpabost egunetan zikintzen dut.

e Nolakoa izan zen aurreko haurdunaldia?

— Ez, ez, hau lehenengoa dut.

e Noiz izan duzu azken hilekoa?

— Hilaren 27an.

e Ea ba, noiz jaioko den kalkulatu dugu: abuztuaren 3an, gutxi gorabehera. Hartu al duzu azido folikorik, haurdun gelditu baino lehen?

— Ez, ez dut hartu.

e Orduan, Yodocefol emango dizut. Egunean behin hartu behar duzu, haurdunaldi guztian. Iodoa eta azido folikoa ditu. Errezeta bukatzen zaizunean, etorri berrir. Hilero emango dizugu. Orain tentsioa hartuko dizut, pisua ere bai, eta txizaren analisia egiteko eskatuko dizut. Paperak



emango dizkizut, bi ontzi, eta txiza nola jaso behar duzun esango dizut. Ekografia eta odol-analisia ere egin behar dituzu; analitika 10 edo 11. astean –noiz egin behar duzun kalkulatu dut– eta ekografia 12 edo 13.ean. Gainera, zera azaldu behar dizut: Osakidetzan, azken urte hauetan, Down-en sindromearen eta beste anomalia kromosomiko batzuen detekzio-proba egiten ari gara. Analitikaren eta ekografiaren bidez ateratzen den indize bat da. Ospitaleko kontsultara zoazenean esango dizute ze probabilitate daukazu. Probabilitatea besterik ez da; ez da ziurtasunezko diagnostikoa. Hori argi eduki behar duzu.

— Beraz, ziurra ez da, ezta?

e Ez. Horregatik, arrisku handia baduzu, amniozentesia egiteko esango dizute; bestela, ez. Lehen, adinaren arabera egiten zuten, baina orain ez bakarrik adina, baizik eta analitikaren eta ekografiaren emaitzak ere kontuan hartzen dituzte.

Nirekin hurrengo kontsulta 17. astean izango duzu. Dena dela, aurretik zer edo zer baldin baduzu, deitu lasai. Hemen nago egunero.



Ondo elikatze bidea

Lehenengo aldiz datorrenez, emaginak ondo elikatzearen garrantziaz hitz egingo dio.

- e** Elikadura ondo zaindu behar duzu. Haurdunaldian arriskugarria da toxoplasmosia edo listeriosia hartzea. Toxoplasmosiari aurea hartzeko, oso garrantzitsua da eskuak ondo garbitzea. Otorduetan, entsaladako berdurak ere ondo garbitu behar dituzu, eta haragia ondo eginda jan. Ezin duzu ez urdaiazpikorik ez txorizorik jan, ez baduzu aurretik hiru egunean izoztuta eduki izozkailuan; bestela, beti zartaginean pasatuta, gordinik ez.

Listeriosirik ez hartzeko, hobe gama arrosako produkturik jaten ez baduzu: York urdaiazpikoa, pate, foie-grasa... Jatekotan, erosi, eta berehala jan; bestela, beti pasatuta.

Gainerakoan, egunean bost aldiz jan behar duzu, gutxi baina sarritan: gosaldut, goizerdian zer edo zer, bazkaldu, meriendatu eta afaldu. Normalean, zer gosaltzen duzu?

- Egun arrunt batean kafesnea hartzen dut, zerealekin edo gailetatxo batzuekin, egunaren arabera.
- e** Hor, gosarian, ahal baduzu, frutaren bat edo zukuren bat hartzea ere komeniko litzateke, laranja-ura...
- Kontuan hartuko dut.
- e** Oloa oso ona da, eta gailetak jaten badituzu, hobe integralak badira, zuntza dute eta. Goizerdian zer edo zer jaten al duzu?
- Bai, jeneralean frutaren bat jaten dut: sagarra, mandarina edo holakoren bat.
- e** Eta, gero, bazkaltzeko?
- Hor ere egunaren arabera. Batzuetan, nahiko gutxi bazkaltzen dut, korrika eta presaka

ibiltzen naizelako, eta, bestela, ondo bazkaltzen dudanean, mahaian ondo esertzen naizenean, ba, esaterako, potajea, fruta pixka bat eta jogurta, edo holako zerbait.

- e** Ahal izanez gero, behar duzun denbora hartu bazkaltzeko, ze, orain, elikadura oso inportantea da. Ez da zuretzat bakarrik, umearentzat ere bada. Elikadurak gero eta garrantzi handiagoa dauka, eta horregatik, ahal duzunean, janari integralak jan, eta kalitatea zaindu: janari ekologikoak, bai arrautzak, bai berdurak..., eta gehigarririk gabeak. Egin berria dute haurtzaroari eta ingurumenari buruzko ikerketa bat, eta ikusi dute janariak dauzkaten gehigarriek nolako ondorioak dituzten umeengan. Horregatik, beraz, nire aholkua zera da: hartu denbora bazkaltzeko; potajea astean hiruzpalau egunetan jaten baduzu, primeran, eta hobeto oraindik, arroz integral pixka batekin nahasten baduzu, hartara proteina guztiak izango dituzu, eta bukatzeko, jogurt bat edo fruta bat jaten baduzu, ba, oso ondo. Horrela jarraitu, egiten ari zaren bezala, baina, hori bai, hartu beti tartetxo hori zuretzat eta zure haurarentzat.

Gero, meriendatzen al duzu zer edo zer?

- Jeneralean bai, fruta aleren bat, eta batzuetan ogitarteko txiki bat ere bai.
- e** Ondo. Eta afaltzeko?
- Ba, afari arina egiten dugu: zopa pixka bat eta arraina, edo tortillaren bat... Holako gauzak izaten dira.
- e** Oso ondo. Pura ere har dezakezu, batez ere neguan. Berotasuna emango dizu, eta hori ona da. Arrautzak ere onak dira, astean hiruzpalau jan ditzakezu. Gainerakoan, oso ondo. Orokorki uste dut oso ondo egiten ari zarela.
- Pozten naiz.

Lehenengo kontsultara dator, goragaleak eta nekea ditu

Emakumea haurdun dago, eta lehenengo aldiz joan da emaginaren kontsultara. Hasierako elkarriketaren ondoren, goragaleak eta nekea izaten dituela esango dio.

— Beste gauza bat komentatu nahi dizut.

e Esan, esan.

— Ba, goragaleak izaten ditut eta goizetan jaikitzea izugarri kostatzen zait.

e Hori baliteke hormona-aldaketagatik gertatzea. Zera egin dezakezu: goizean solidoak bakarrik hartu, likidorik ez, eta ahal baduzu, sartu ohean, pixka batean, pasatu arte. Gero, egunean zehar, jan gutxi eta sarritan. Esaterako, gosaldutik, eta handik 2 ordura, jan fruta bat edo jogurta edo... Zerbait gustukoa ez baduzu, ez egin jateko esfortzurik. Utzi alde batera, eta jan gustukoa duzun zerbait. Eta, egunean zehar, joan zaitetz pixkana-pixkana jaten, solidoak, ahal dela. Janari gaziak onak izaten dira, urdaiazpikoa, esaterako, baina kontuz ibili behar duzu toxoplasmosiarekin. Pasatuta al zaude?

— Ez dakit, ez daukat gogoan.

e Ba, ez badakizu, kontuz. Urdaiazpikoa jatekotan, hiru egunez eduki behar duzu izoztuta.

— Baina ez dakit sartuko zaidan.

e Ba, ez jan! Ez bazaizu sartzen, ez gorputzari eskatu.

— Eta batere jaten ez badut, ez al da txarra izango umearentzat?

e Hara, zu hasten bazara pixka bat eta sarritan jaten, ikusiko duzu nola gorputzetik hobeto zauden. Egin proba.

— Saiatuko naiz horrela egiten. Mila esker.

e Ez horregatik.



Lehenengo aldiz dator, kezkatuta, lehenago abortuak izan ditu eta

Emakumea haurdun dago, eta oraingo haurdunaldian lehenengo aldiz doa emaginaren kontsultara. Kezkatuta dago, lehenago abortuak izan ditu eta.

☺ Kaixo, egun on.

— Baita zuri ere.

☺ Zer moduz?

— Tira, haurdun nago, baina pixka bat larrituta nator. Badakizu hau nire hirugarren haurdunaldia izango litzatekeela, eta, ez dakit gogoratuko zaren, aurreko bietan arazoak izan ditut, biak galdu ditut, eta kezka dut.

☺ Duzun kezka ulertzekoa da, aurretik esperientzia txarrak izan dituzu eta, baina oraingo hau beste haurdunaldi bat dela pentsatu behar duzu. Orain nola sentitzen zara?

— Egia esan, gaizki ere ez nago. Ez dut oso ondo lo egiten, hori bai, baina oso gaizki ere ez. Gertatzen dena da, ba, nola aurreko haurdunaldietan inork ez didan esan galera zergatik izan den, ba, beti ere beldur hori daukat, oraingo honetan berdinik gertatuko ote zaidan. Ezin al da probaren bat egin?

☺ Zure kezka guztiak normalak dira, baina era berean esan behar dizut abortuak maiz gertatzen direla eta, askotan, inork ez dakiela zergatik. Haurdunaldien % 30ean abortuak gertatzen dira, gehienetan berez, kausa naturalengatik.

Zure aldetik zera egin dezakezu: elikadura zaindu, eta itxaron, ea zer gertatzen den. 8. astean ekografia egitera bidaliko zaitut. Han, haurdunaldia nola doan esango dizute, eta 12. astean berriro bidaliko zaitut. Eta, konfiantza eduki. Orain arte ez dizute esan zergatik galdu izan duzun, eta oraingoan pentsatu beharra duzu ondo joango zaizula.

— Eta, agindu didazun ekografia horrekin ziurta diezadakezu ez dudala galduko?

☺ Ez, hori inork ere ez daki. Nola dagoen ikusteko agindu dizut ekografia, eta zu lasaitzeko.

— Jo, eske, badakizu ze susmo daukadan? Nire enpresan produktu kimikoak erabiltzen dira, eta bulegoan lan egiten dudan arren, noizean behin tailerrera jaisten naiz, eta batzuetan pentsatu izan dut horregatik izan ditudala galerak aurreko haurdunaldietan.

☺ Hara, produktu kimikoak oso arriskutsuak dira. Enpresako medikuarekin hitz egin behar zenuke horretaz, eta enpresako hitzarmen kolektiboan begiratu. Arazorik izango bazenu, bertako sendagilearekin hitz egingo nuke, eta bajarik beharko bazenu, hemen bertan emango genizuke.

— Horixe esan behar nizun, zuk ezin al didazu baja zuzenean eman?

☺ Ez, nik ez.

— Jo, eske, oso urduri nabil, ez dut lo egiten...

☺ Lasai, zuk, lehenengo, enpresako medikuarekin hitz egin behar duzu, ze, baliteke hasieratik baja hartzeko aukera izatea. Baja batzuk lan-arriskuarengatik izaten dira, eta hitzarmen batzuetan zehaztuta egoten da baja zein astetan har daitekeen. Zure eskubidea da. Nahiz eta nagusiak esan ez dela arriskutsua, begiratu beti hitzarmenean eta hitz egin medikuarekin.

Geroagoko bisita bat: nekea, pisua triparen aurreko aldean, bizkarreko mina...

25. astearen inguruan dator. Nekea sentitzen du, eta pisua, triparen aurreko aldean. Bizkarreko mina ere badu... Emaginak hainbat gomendio egingo dizkio.

— Kaixo, egun on.

e Baita zuri ere. Zer moduz?

— Pixka bat nekatuta. Analisiak egiteko zain nago. Zuk uste duzu anemia izango dudala?

e Baliteke. Analitika egitean ikusiko dugu, eta behar baldin baduzu, burdina aginduko dizu ginekologoak.

— Baina hartzen ari naizen Yodocefol horretan...

e Ez, hor ez dago burdinarik.

— Gero, beste kontu bat. Hemen, triparen aurreko aldean, pisua daukat, pisu handia. Tripa ez daukat, ba, horren handia, baina pisua nabaritzen dut, eta mina bizkarrean, min handia.

e Lanean eserita egoten al zara denbora askoan?

— Bai, hala da, ordenagailuaren aurrean lan egiten dut. Eta, aulkia ere ez dut batere ona. Ez omen dago dirurik.

e Tarteka altxatzen al zara?

— Ez.

e Komeni zaizu, ba, ibiltzea: aulkitik altxatu, muskuluak luzatu eta askatu, bost bat minutuz paseatu, komunera joan...

— Ez dut egiten, ordea. Gainera telefonoa ere aldamenean daukat, eta ez dut altxatu beharrik.

e Eta esertzen zarenean, nola egoten zara? Bizkarrezurra zuzen edukitzen al duzu?

— Hasieran erdian esertzen naiz, baina gero, badakizu..., ordenagailua dela, telefonoa dela,

paperak direla, mugitu egin behar izaten dut eta...

e Eta ordenagailuan ari zarela, nola jartzen zara?

— Zuzen jartzen naiz, baina ordu pila dira eta...

e Ba, konturatzen zarenean behintzat, ondo eseri. Bizkarra zuzen eduki behar duzu; belarriak, sorbaldak eta pelbisa lerrokatuta. Horrela, ziurrenik, molestia gutxiago izango dituzu, min gutxiago. Eta kontuz: aulkian oso aurrean esertzen bagara, pelbisa ere aurrera joaten da eta bizkarrean kurbadura handitu egiten da, eta min handiagoa ematen du. Atzera samarrean ere ez duzu eseri behar. Hara, aulki erdian bada puntu bat, non esertzen garenean bizkarrezurraren atzeko aldeko kurbadura fisiologikoki mantentzen den. Proba ezazu.

— Horrela?

e Bai, baietz ematen du. Ikusten, kurbadura? Eta belarriak, sorbaldak eta pelbisa lerrokatuta, lerro berean, zuzen. Oso ondo.

— Beste gauza bat. Hori bizkarrarena, eta esan dizudan bestea, triparena?

e Molestia daukazula esan didazu, karga sentitzen duzula.

— Pisua, bai. Zer egin dezaket?

e Badaude faxa batzuk, pixka bat eusteko jartzen direnak. Kontuan izan ezazu oraingo hau hirugarren haurdunaldia duzula, eta muskuluak, halakoetan, tonurik gabe gelditzen dira. Tripa erorita bezala gelditzen da, eta molestiak, askotan, horrexegatik izaten dira. Nahi baduzu, badira faxa batzuk, tripari behean eusten diotenak eta, horrela, gorantz lotzen direnak. Molestia horiek pixka bat arintzen lagunduko dizute, nik uste.

— Non saltzen dituzte faxa horiek?

e Parafarmazietan aurkituko dituzu, noski.

— Ba, probatu egingo dut.

e Baina, kontuz, ez dira-eta denbora guztian jantzita edukitzeko. Gehienez ere bizpahiru orduz eduki; bestela, muskulaturak tonua galdu egiten du.

Bestalde, posturaz eta gerriko pisutasun horretaz ari garela, zera: aulkitik nola altxatzen zara?

— Ahal dudan moduan.

e Ba, saiatu beti honela egiten: bai aulkitik, bai ohetik, bai kontsultako ohatilatik altxatzerakoan, eskuak aldamenean jarri, eta altxatu eskuekin indarra eginez. Behin ere ez behartu tripa, e! Eskuak jarri beti, bai altxatzeko eta baita etzateko ere, gorputza behartu gabe.

— Beste kontu bat. Aurrekoan esan zenidan ibiltzera joateko egunero, baina ez dut astirik. Zer egin dezaket?

e Ba, beharko hartu nonbaitetik, asteburuetan edo. Esan nizun bezala, egunero ibiltzea komeni da. Oso ondo etortzen da, bai haurdunaldirako, bai erditzeko egunerako, bai ondo sentitzeko ere. Gainerakoan, ondo zaude, ezta?

— Bai. Hankak nahiko ondo dauzkat; ez dauzkat hazita, barizerik ere ez daukat. Nahiko ondo.



1.3 Ospitalean

Tentsio altua duela eta, ospitaleratzeko agindu diote

Ospitaleratzeko agindu diote. Oraindik ez dago haurra izateko, baina tentsio altua du.

- e Kaixo, ongi etorri.
- Eskerrik asko.
- e Bigarren haurra duzu, ezta?
- Bai, baina aurrekoan ez nuen inolako arazorik izan.
- e Etxean dena antolatuta utziko zenuten...
- Bai, jakina.
- e Alta lehenbailehen ematen saiatuko gara. Bitartean, probak egin behar ditugu.
- Bihar emango al didazue alta?
- e Ez. Bihar probak egingo ditugu, eta alta emateko, bizpahiru egun beharko dira.
- Gela barruan egon behar al dut?
- e Ez, baina ikusiko dugu ginekologoak zer esaten duen. Baliteke atsedenean egoteko agintzea, eta hala bada, bai, gelan egon beharko duzu, etzanda; bestela, paseo bat eman dezakezu. Berehala galdetuko diot eta esango dizut zer esaten didan.

Uzkurdurak dituela eta, ospitaleratu egin dute

Uzkurdurak ditu, baina oraindik ez dago haurra izateko.

- e Esan dizute tratamendua jarriko dizugula, ezta?
- Bai, medikuak berak.
- e Ba, hemendik gutxira seruma jarriko dizut. Serumak botika bat du uzkurdurak geldiarazten dituen.
- Eta bitartean?
- e Orain oheratu egin behar duzu, eta geldi-geldi egon; bestela, mugitzen bazara, uzkurdurak areagotu egingo zaizkizu. Oheratu, beraz, lasaitu, eta gero guri deitu, eta seruma jartzera sartuko gara.
- Eta mina badut?
- e Deitu lasai, eta monitorea jarriko dugu. Dena dela, seruma jarri ondoren, seguru asko ez duzu uzkurdurarik izango. Egunean hiru aldiz jarriko dugu monitorea, bai eta deitzen diguzun bakoitzean ere, uzkurdurarik ba ote duzun jakiteko. Gainera, baliteke miaketa bat egitea lepoan aldaketarik izan ote den ikusteko. Dakizun bezala, lepoa ondo dago, biguna, baina ez duzu dilataziorik, eta erditzea saihestu nahi dugu. 32. astean zaude eta oso goiz da oraindik.
- Bai, gaixoa oraindik oso txikia da.
- e Bai, horregatik bi injekzio jarriko dizkizugu, gaur bat eta 24 ordu barru beste bat, badaezpada, zure txikiaren birikei heltzen laguntzeko.

Urak garaia baino lehen hautsi ditu

Ur-zorroa garaia baino lehen hautsi da, baina ez du uzkurdurarik. Bertan geldituko da.

- e Hara, umea oraindik ez dago jaiotzeko, eta erditzea saihestu egin behar dugu. Gelan egongo zara. Uzkurdurak hasten direnean, abisatu, eta begiratuko dugu.
- Baina poltsa hautsita eta ura galduta, umea bizi al liteke urik gabe?
- e Bai, noski. Nahiz eta zuk ura joaten zaizula nabaritu, ur nahikoa daukazu umea bizitzeko. Hala ere, ekografiak egingo dizkizugu zenbat ur daukazu kontrolatzeko. Gainera, tenperatura kontrolatuko dizugu eta, agian, antibiotikoa ere jarriko dizugu infekzioak saihesteko.
- Eta erditzea noiz arte atzeratu nahi duzue?
- e Ba, 35 aste bete arte; beraz, 8 bat aste.
- Hainbeste?
- e Bai, beharrezkoa da, eta oso egoera lasaian egon behar duzu. Pentsatu umearentzat oso garrantzitsua dela ahalik gehiena umetokian egotea.
- Eta atzeratzerik ez balego, eta haurra jaioko balitz?
- e Jaioberriak zaintzeko unitatera eramango genuke, eta hango profesionalak zainduko lukete. Hala ere, ez duzu zertan kezkatu, umeek aurrera egiten baitute 24 asterekin ere.

“Erditzeko ote nago?”

Emakumea 40. astean dago, uzkurdurak ditu, eta ez daki erditzeko ordua iritsi ote zaion.

- e Kaixo, zergatik zatoz?
- Uzkurdurak hasi zaizkit, baina ez dut min handirik. Ez dakit erditzeko nagoen ala ez.
- e Zenbatgarren astean zaude?
- Berrogeigarrenean.
- e Lehendabiziko haurra duzu?
- Bigarrena.
- e Aborturik izan al duzu?
- Ez. Aurrekoa zuzenean izan zen. Zesarea egin zidaten, eta orain ez dakit uzkurdurak diren ala ez.
- e Eta, noiz hasi zaizkizu uzkurdurak?
- Herenegun hasi nintzen. Hasieran, batzuetan bakarrik sentitzen nituen, baina duela bi orduz geroztik hamar minutuz behin ditut. Orain bost minutuz behin izango dira.
- e Eta, fuerteak al dira?
- Tira, eramateko modukoak, baina nola emaginak esan zidan bost minutuz behin zirenean etortzeko, ba...
- e Likidorik joan al zaizu?
- Ez dakit.
- e Ederki. Hara, lehenengo, monitoreara jarriko dizugu, eta, gero, aztertu egingo zaitugu. Ados?
- Bai.

Monitoreo jartzea

Emakumea 40. astean dago, uzkurdurak ditu, eta ez daki erditzeko ordua iritsi ote zaion. Emaginarekin hitz egin ondoren, monitoreo jarriko dio.

- e Ea ba, monitoreo jarriko dizut.
- Ez dakit zer den.
- e Ez al dizute ezer esan osasun-zentroan?
- Bai, noski, baina ez naiz gogoratzen. Urduri nago.
- e Monitorearen bitartez umea nola dagoen ikusiko dugu, hauraren bihotzaren taupadak, eta uzkurdurak ere kontrolatuko ditugu. Hori dena grafiko batean erregistratuko da. Probak ez dizu batere minik emango. Uhalak ipiniko dizkizugu gerrian, eta bi aparatu sabelaren gainean.
- Luzea al da proba?
- e 20-30 bat minutu besterik ez du iraungo. Luzatu egin daitekeela ikusten badugu, esango dizugu.
- Eta gero?
- e Ginekologoak ikusiko zaitu, eta hark erabakiko du zer egin behar den.

Ettxera bueltan

Emakumea 40. astean dago, uzkurdurak ditu, eta ez daki erditzeko ordua iritsi ote zaion. Monitoreo jarri eta aztertu ondoren, etxera itzultzeko gomendatuko diote.

- e Uzkurdurak dituzu, bai, baina oraindik ez zaude nahiko aurreratuta.
- Orduan?
- e Gure gomendioa etxera joatea da, eta ikusten baduzu uzkurdurak berriro hasi eta 5 minututik 5 minutura direla edo batetik besterako aldia 3 minutukoa dela, badakizu non gauden. Bien bitartean, etxean hobeto egongo zara. Ordu asko izango dira, beharbada, eta litekeena da luzatzea.
- Ados. Lagunduko didazu altx...?



Goiztxo oraindik

Emakumea ospitalera etorri da. Uzkurdurak ditu, baina goiz da oraindik. Lehenengo haurra du. Etxera itzuli beharko luke.

- e Etxera bueltatzea duzu hoberena. Ikusten duzunean uzkurdurak 5 minutuz behin direla eta egoera hori 2 orduz erregulariki mantentzen dela, etorri lasai.
- Arazo bat dut, ordea: ospitaletik urrun bizi naiz.
- e Orduan, hemen geldituko zara. Kanpora ateratzea ere baduzu. Eman buelta bat, mugitu, ibili, eta nahi baduzu, likidoak edan edo zerbait arina jan. Eta, 2 ordu igaro ondoren, hona itzuli.
- Zure ustez, noiz izango da erditzea?
- e Gorputz guztiak desberdinak dira, bakoitzak bere abiadura dauka. Zure gorputza dagoeneko berotzen ari da, motorrak bezala, baina ez dakigu noiz hartuko duen erabateko abiadura.
- Eta ez al duzue erditzea aurreratzerik?
- e Onena da gorputzari bere abiaduran uztea, modu naturalean. Hobe da hori errespetatzea. Arazo larririk balego, besterik litzateke; baina hori, jakina, ez da zure kasua.
- Itxaron egin behar, beraz, ezta?
- e Bai, hala da; baina, egia esateko, ez dugu jakiterik zer gerta daitekeen zure gorputzean hemendik 15 minutura.

Urak hautsita erditzera dator

Ur-zorroa hautsi da, baina oraindik itxaron egin behar da.

- e Hauxe duzu gela. Hemen dituzu armairua, komuna, txirrina... Bata jantzi, eta, batez ere, lasai egon. Txanda guztietan beti dago emagin bat zutaz arduratzeke eta nahi duzunerako, baina zerbait behar baduzu edo zerbait esan nahi badiguzu, likidoa kolorez aldatu dela edo, deitu lasai.
- Nolakoa beharko luke, ba?
- e Argia izaten da, normalean. Osasun-zentroko emaginak esango zizun, ezta?
- Bai, baina orain oso urduri nago, eta dena nahasten dut.
- e Argia baldin bada, ez dago arazorik. Berdea bada, beste itxura bat baldin badu edo odoletan hasten bazara, abisatu, eta etorriko gara. Dena dela, bitarte honetan, itxaron, lasai egon, eta uzkurdurak hasten direnean edo erditzea hasten denean, ba, ikusiko dugu beste faseetan nola egiten dugun.
- Eta mugi al naiteke?
- e Bai, jakina. Otorduak ere izango dituzu, eta noizbehinka konstanteak begiratuko dizkizugu. Ur-zorroa hautsita, infekzioa izateko arriskua dago, eta hala gertatuko balitz, agian erditzea aurreratu egingo genuke.
- Asko luzatuko al da hau?
- e Batzuetan asko eta besteetan gutxi. Uzkurdurak hasten bazaizkizu, aurrera joango da; bestela, 24 bat ordu itxaron beharko dugu. Eta, uzkurduarik ez baduzu, ba, beharbada, erditzea eragin egingo dizute. Zu lasai hemen, zain.

Uzkurdurak, “ai!”

38. astean dago, bigarren haurra du, 2 cm-ko dilatazioa, eta uzkurdua fuertek.

- e Zer moduz zaude?
- Gaizki, oso gaizki.
- e Ezin dituzu ondo eraman?
- Ez.
- e Nahi baduzu, bainu bat har dezakezu ur berotan, edo, bestela, pilotak ere baditugu ariketak egiteko. Egingo zenituen emaginarekin osasun-zentroan, ezta?
- Bai. Gimnasian egin dugu, eserita, halako pilota handi batekin, baina orain nahiago nuke bainua hartu edo..., ez al dago epidurala jartzerik?
- e Bai, jar daiteke, baina, nire ustez, hemen ordu bat-edo baldin bazaude mina ahal duzun moduan eramaten, 3-4ko dilatazioarekin pasatuko zara erditze-gelara. Ez bazaude ondo, lehenago pasatuko zaitugu, baina eramateko gai bazara, hobeto.
- Ez nuen epidurala jartzeko asmorik, ze lehenengo umearekin ez nuen jarri, baina oraingo hau desberdina da. Gainera halako uzkurduarekin ez dakit umea nola egongo den hor barruan.
- e Ondo egongo da, ziur baietz. Dena dela, bainua prestatzen dugun bitartean, monitorea jarriko dizut, eta bide batez ikusiko dugu umeak uzkurdurak nola daramatzen.
- Aurreko esperientziaz oso oroitzapen ona dut gainera.
- e Lasai, dena ondo doa.

Epidurala jartzea nahi du

Harreratik gelara pasatu dute, uzkurdurak ditu, 4 cm-ko dilatazioa, eta epidurala jartzea nahi du.

- e Kaixo. Emagina naiz. Gaueko txandan nago, eta hemen izango naiz goiza arte. Zure txostena ikusi dut. Dagoeneko esango zizuten umetokilepoa 4 cm dilatatu dela... Zer asmo duzu?
- Nik epidurala jartzea nahi dut.
- e Aukera duzu, jakina. Gero paper bat emango dizut epidurala jartzeko baimena emateko. Nik orain seruma jarriko dizut, ze, bestela, tentsioa jaitsi egiten da pixka bat.
- Mina sentitzen al da epidurala jartzean?
- e Ez, anestesia lokala jartzen dute orratza nabaritu ez dezazun. Zuk postura jakin batean jarri behar duzu...
- Esan didate postura zaila dela.
- e Ez, lasai, denek ondo egiten duzue. Gu ere hemen izango gara zuri laguntzen. Seruma jartzen dizudanean etorriko dira epidurala jartzera. Prestatuko ditugu gauzak, eserita jarriko zaituzte, eta, epidurala jarri bitartean, geldi-geldi egon behar duzu. Oso garrantzitsua da geldirik egotea; bestela, ezin da jarri.



Ez du epidurala jartzerik nahi

Harreratik gelara pasatu dute, uzkurdurak ditu, 4 cm-ko dilatazioa, eta ez du epidurala jartzerik nahi.

- e** Zer moduz? Ikusten dut nahiko aurreratuta zaudela. Nola daramazu?

— Hainbestean! Horrela izango al da denbora guztian?
- e** Hemendik aurrera, gogorrago, baina gure laguntza izango duzu. Badakizu iritzia edozein momentutan alda dezakezula, baina dilatazioa handia bada, arriskugarria izan daiteke, eta beharbada ez du merezi. Nahi baduzu, pilota bat emango dizugu edo bainuontzian egon zaitezke.

— Ez, ez, egon naiz.
- e** Ba, orduan, mugitu, edo masajeren bat, poltsa beroa... Bitartean, monitorea jarriko dizut, ez duzu mugitzeko arazorik izango.

— Zu hemen izango al zara?
- e** Bai, kasik-kasik zure laguna izango naiz. Gainera, komeni da lehenbailehen umea identifikatzeko baimen-orria irakurtzea eta sinatzea. Jakin behar duzu identifikatzeko eskumuturreko bana jarriko dizuegula zuri eta haurrari, eta odol-tanta bat ere gordeko dugu identifikazioa ziurtatzeko.

— Ez al dio minik emango?
- e** Inolakorik ez. Odol-tanta zilbor-hestetik hartuko dugu, ebaki ondoren, eta zuri hatz-markak hartuko dizugu. Datu horiek hiru urtez gordeko dira.

Zilbor-hesteko odola gordetzeko bankuaz

Laster erdituko da, epidurala jarrita dauka, lasai dago...

- e** Hara, ez dakit osasun-zentroan esan ote dizuten hemen ospitalean zilbor-hesteko odola jasotzen dugula.

— Bai, zer edo zer esan didate.
- e** Badakizu zertarako jasotzen den?

— Transplanteekin zerikusia du, ezta?
- e** Bai, transplante-unitatea arduratzen da horretaz. Guk, umea jaio ondoren, zilbor-hestea moztu egiten dugu, eta karena baztertu beharrean, bertatik odola hartzen dugu. Agian, noizbait, odol horretako ama zelulak beharko dira transplanteren bat egiteko.

— Baina, horrela, ez al da haurra zaintzeko denbora galduko?
- e** Ez, ez, ni bertan izango naiz, eta beste lankide bat etorriko da odola jasotzera.

— Kalterik ez badago, ez dit axola.
- e** Orain galdera batzuk egin behar dizkizut, gaixotasun hereditarioik ba ote duzun, eta abar. Gero, medikuak beste galdeketa sakonago bat egingo dizu. Eskerrik asko.

Erditze eutoziko

e Lepoa guztiz dilatatuta dago, baina umea altu samar.

— Indarra egin al dezaket?

e Oraindik ez du merezi. Hobe da itxarotea. Hemendik aurrera maizago begiratuko dut, ordu erdiz behin-edo, eta esango dizut noiz hasi behar duzun.



— Oso urduri nago.

e Lasai, bi lankide gaude zuri laguntzeko. Nabaritzen duzu nire behatza non dagoen?

— Bai.

e Hortxe egin behar duzu indarra. Bai? Saiatu indarra hor egiten, indar guztia horra bide-ratzen... Badator uzkurdura. Hartu arnasa, hartu; egin indarra, fuerte; segi, segi.

— Baina arnasa bota egin behar dut ala ez dut bota behar?

e Lehendabizi, indarra egin, eta gero ikusiko dugu. Ea, segi... ederki. Uzkuurdura pasatu da. Ikusten dut haizea boteaz indar gutxi egin duzula. Hurrengoan, arnasari eutsi, gorde barrenean.

— Orain nabaritzen dut zerbait, e!

e Egin indarra, fuerte, fuerte, fuerte... segi, segi, segi... jaisten ari da, bai.

— Uf!

e Hurrengoan indar handia egiteko esango dizut, eta, noizbehinka, haizea botatzeko eskatuko dizut.

— Nabaritzen dut, e!

e Egin indarra, egin, egin, bota haizea, bota, bota. Ja, listo, hemen da!



e Beno, ikusten duzu ondo dagoela.

— Bukatu dugu, ezta?

e Zailena bai. Orain, karenarena ikusi behar dugu, eta begiratu ea dena ondo dagoen. Ez dizugu episotomiarik egin, baina beharbada zer edo zer urratuko zen.

— Nekatu egin naiz!

e Eutsi beste pixka batean.

— Zenbat pisatzen du haurrak?

e Itxaron, orain gozatu umearekin. Garbitu egingo dugu, lehortu, tapatu, txanoa jarri, eta zurekin egongo da, bai?



e Beno, ondo dago dena. Urratua izan duzu, eta puntu batzuk eman dizkizugu.

— Zaintzeko, ezer berezirik egin behar al dut?

e Ondo garbitu, eta batez ere ondo lehortu. Pixa egiten duzunean, berdin. Puntuak berez joango dira. Etxera ailegatzean osasun-zentrotik deituko dizute...

— Nik deitzeko esan zidan emaginak.

e Ba, horixe egin. Deitu, eta handik astebetera-edo etxera joango zaizu.

— Eta bularrarena?

e Gero, gelan zaudela. Orain, umea pisatuko dugu; hemen bertan, zure aurrean. Gero, gelara zoazenean, han zauden bitartean, bitamina bat jarriko diogu, tantak begietan, txertoa, eta abar.

— Hori ume guztiei egiten al zaie? Zertarako dira tantak?

e Sortzetiko konjuntibitisari aurea hartzeko, ze, agian, baginatik pasatzean, germenen bat sartu ahal zaio begian. Eta, txertoa, berriz, jaioberriaren gaixotasun hemorragikoa prebenitzeko. Oso gutxitan gertatzen da, eta oso arriskugarria da.



e Saiatuko al gara bularra ematen?

— Bai, horrexen zain nengoen.

e Ea, ba, postura erosoan jarri. Haurra bularraren aurrean ipini, sudurra titipuntaren parean duela. Haurraren gorputzak zure gorputzaren aurrean egon behar du: sabelak, zilborrak, aurrez aurre.

— Emaginak esan zidan bezala, horrela?

e Bai. Titipuntarekin haurraren goiko ezpaina ukitu, eta, ahoa zabal-zabalik daukanean, bularra berarengana hurbildu, ahoan titipunta eta areolaren zatirik gehiena hartzen duela. Hartzen al du?

— Bai horixe!

Tresna bidezko erditzea

Erditzea ondo zihoan, baina arazoren bat sortu da eta ginekologoak forzepso erabili beharko du.

e Orain ginekologoari deitu behar diot, ze hau ez doa.

— Umea ondo dago, ezta?

e Bai, oso ongi dago, baina zerbait egin behar dugu ongi jarraitzeko; bestela, hor azkenean zerbait gerta liteke. Deituko al diogu?

— Bai, bai.

e Ederki, deituko diot, eta, agian, zerbait egin beharko du dena ondo joan dadin. Berak erabakiko du. Litekeena da forzepso edo halako zerbait erabili behar izatea.



e Orain zerbait nabaritu duzu. Ikusten duzunez, ginekologoa forzepso sartzen ari da, eta presio moduko bat sumatuko duzu. Bota haizea! Bota, bota... Sumatzen al duzu presioa gutxitu egin dela?

— Bai, bai, nabaritu dut.

e Hurrengoan ginekologoak lagunduko du, baina zuk ere gogoz egin behar duzu indarra. Berak esango du noiz hasiko garen.



e Ea, egin indarra, fuerte! Egin, egin, segi, segi... Nahikoa. Hurrengoan berdin egingo dugu, baina ahoa itxita. Ez bota arnasarik, ados? Ea, ba!

Zesarearen atarian

Erditzea ondo zihoan, baina arazoren bat sortu da, eta ginekologoak zesarea egitea erabakiko du.

e Medikuak esan dizun bezala, hau zaila izango da, eta zesarea egiteko prestatu behar duzu. Erantzi metalezko gauza guztiak: eraztunak, eskumuturrekoa..., eta azkazalak margotuta badituzu, garbitu. Edateko zerbait emango dizut bihotzerrea gutxitzeko edo kentzeko, eta zundatu egingo zaitugu.

— Ez al dut ezer nabarituko?

e Ez, gainera epidurala jarrita daukazu...

— Zu ere etorriko al zara?

e Ni bai, baina bikotekidea ez. Kanpoan geratuko da. Pubiseko ilea moztuko dizute, eta, handik aurrera, dena entzungo duzu, baina ez duzu ezer ikusiko.

— Haurra ikusiko al dut?

e Bai, ondoan edukiko duzu, baina oso denbora gutxian. Ez da toki egokia. Gero, atera egingo naiz pediatarrekin umea zaintzera, eta ostera sartuko naiz den-dena nola joan den esatera.

— Senarrak ez al du umea ikusiko?

e Umea jaioberrientzako unitatera joango da, eta han ikusiko du. Zu, berriz, esnatze-gelan geratuko zara, bi orduz gutxi gorabehera. Horixe da dena.

1.4 Osasun-zentroan, erditu ondoren

Odoluzkiak ditu

Erditu ondoren, kontsultara etorri da. Odoluzkiak ditu.

- Kaixo, hemen nago.
 - e** Izan duzu, beraz.
 - Bai, ondo kostata, baina ilusioarekin ondo eramaten da.
 - e** Indarra ondo egin zenuen? Erditzea luzea ala azkarra izan zen?
 - Ez zitzaidan luzea egin. Nuen ilusioarekin normala iruditzen zitzaidan.
 - e** Noiz izan zenuten umea?
 - Gaur zortzi, hilaren 10ean.
 - e** Epidurala jarri zizuten?
 - Ez; nahi bai, baina dagoeneko astirik ez zegoela eta ez zuela merezi esan zidaten.
 - e** Eta punturik edo eman zizuten?
 - Bai, episiotomia egin zidaten.
 - e** Tokatu zitzaizun, orduan. Ea, ikusiko dugu puntuak nola dauden. Etzan, faborez.
- ⌚⌚⌚
- e** Hemen atzean hemorroidea/odoluzkia ere baduzula ikusten dut. Indar handia egin behar izan zenuen?
 - Bai. Odoluzkiak izatea normala omen da, baina hor daude eta nekatuta nago.
 - e** Esertzeko-eta arazoak dituzu, ezta?
 - Bai, flotagailua erabiltzen dut, eta tira!
 - e** Saiatu, nahiz eta erraza ez izan, eserita ez egoten denbora askoan. Hobe da ibiltzea; zirkulazioa aktibatzea oso ona da, ze koagulabilitatea handituta egoten da, bai haurdunaldian eta bai horren ostean ere. Hala ere, eserita bazaude,

komenigarria da ariketak egitea: oinekin zirkuluak egin edo oinak tolestu eta luzatu. Horrelako ariketak egitea oso garrantzitsua da, eta, zauria duzunez, gainean eserita egon beharrean, hobe duzu etzanda edo, behintzat, eserita ez egotea, ze grabitatearekin handitu egiten da. Beraz, ahal duzunean, ibili edo etzanda egon. Bularra ematen diozu haurrari?

— Bai, bai.

- e** Hori oso ondo dago, baina bularra eman bitartean eserita denbora asko eman behar duzunez, ez da egokia episiotomiarako, eta, beraz, bularra ematen ez zauden bitartean behintzat, saiatu beste postura batean egoten. Dena dela, zauria ondo dago; puntu mordoan eman dizute, baina ondo dago. Odoluzkiak zaintzeko, saiatu likido asko edaten eta fruta eta barazki asko jaten. Saiatu egunero behintzat komunera joaten, garrantzitsua da, eta min handia izango bazenu, etorri eta tratamenduren bat jarriko genizuke.



Sabela handituta dauka oraindik

Erditu ondoren, kontsultara etorri da. Sabela oraindik handituta daukala-eta kezkatuta dago.

- Badut beste kezka bat. Erditu naiz, baina sabela oso handituta daukat oraindik.
- 🅔 Lasai hartu. Hara, dagoeneko 7 kg galdu dituzu; ez dago gaizki! Sabela hazi eta hazi egin da 9 hilabetea, eta orain, bat-batean, ezin da joan bere lekura; lehengo egoerara itzultzeko gutxienez urtebete beharko duzu. Lehenengo 40 egunean, gutxi gorabehera, etortzen da umetokia bere senera, eta pelbis-zoruko muskuluak ere epe berean, fisiologikoki, baina ez guztiz. Gomaren antzekoak dira muskuluak; luzatu ondoren, denbora behar izaten dute lehengo egoerara itzultzeko, eta, horretan laguntzeko, gimnasia egiten dugu.
- Baina ni orain ez nago horretarako.
- 🅔 Lasai. Ginekologoak 40 egun igaro ondoren ikusiko zaitu, eta dena ondo badago, orduan hasiko gara. Guk hemen gimnasia hipopresiboa egiten dugu, muskuluak uzkuertzeko eta lehengo tonua lortzeko. Bide batez, haurrarekin etortzen bazara, haurrari masajea ematen diogu egun berean. Ordu erdiz gimnasia eta beste ordu erdi batez masajea haurrari.

Odola galtzea

Erditu ondoren, kontsultara etorri da. Odola galtzeaz arituko dira.

- 🅔 Odolik galtzen duzu?
- Bai, odola-edo. Zerbait zikintzen dut.
- 🅔 Bai, noski. Ze karena umetokiari itsatsita egoten da, eta irteten denean zauri handi bat uzten du. Karenak badakizu umearen bosten bat pisatzen duela, eta umeak zenbat eta pisu gehiago izan, karena orduan eta handiagoa izaten da. Karenak utzitako zauria beste edozein zauri bezalaxe sendatzen da. Hasieran koaguluak irteten dira –hilekoan baino gehiago botatzen da–, baina gero poliki-poliki gutxitzen joaten da. Hori garrantzitsua da. Odol-kopuruak gutxitzen joan behar du eta ez du usain txarrik izan behar, hilekoaren usaina izan behar du beti.
- Nik ez dut gauza arrarorik nabaritu; kolorea, ordea...
- 🅔 Hasieran, koaguluak direnez, odolaren kolorea izaten du, gorri iluna; baina, denbora pasatu ahala, 20-25 egunera, kolore marroia hartzen du odol gutxiago dagoelako. Agian, egun batean ez duzu ezer botako eta hurrengoan bai, eta horrela 40 egunez egon zaitezke, zauri hori poliki-poliki osatzen doan bitartean.
- Eta nola garbitu behar dut?
- 🅔 Zure kasuan episiotomia egin dizutenez, normal duxatu behar duzu ur eta xaboiarekin, eta ondo lehortu. Lehen lehorgailua erabiltzeko esaten zen, baina ez dago horren beharrik, eta, askotan, ezta astirik ere. Hartu konpresa bat, eta lehortu, kolpetxoak emanaz. Gero, beste konpresa bat jarrita nahikoa da, eta, hortik aurrera, sarri-sarri, askotan, aldatu konpresa, zeren zikinkeria beti irteten egongo da. Oso zaila da siku-siku edukitzea, baina horrela egiten badugu, listo.

— Komunera noan bakoitzean ere garbitu egin behar dut?

e Ez, txiza egiten duzunean, ez duzu zertan garbitu. Garbitzen badugu, hezetu egingo dugu alde hori, eta zauriarentzat ez da egokia. Hobe da siku/lehor edukitzea, eta txiza esterila denez, zauria ez da gaiztotuko. Aldiz, kaka egiten duzunean, garbitu ur eta xaboiarekin, eta ondo lehortu. Hori da garrantzitsuena. Konpresek kotoizkoak edo zelulosazkoak izan behar dute. Ez erabili oso finak diren eta barruan plastikoa duten horiek; normalean erabiltzen diren horiek ez erabili, ze holakoekin zauria ez da ondo oxigenatzen.

Hankak handituta dauzka, nekea du, aurrez aurreko sentimenduak...

Erditu ondoren, kontsultara etorri da. Dituen kezak adieraziko ditu.

— Beste gauza bat: hankak ere oso handituta dauzkat.

e Normalean, erditu ondoren asko jaisten dira. Ikusiko zenuen txiza asko egiten duzula, ezta?

— Bai.

e Likidoa erraz botatzen da, baina batzuetan lehenengo bi asteetan gehiago kostatzen da. Lasai, normala da, jaisten joango zaizkizu. Nekatuta sentitzea ere normala izaten da.

— Halaxe nago, bai. Gainera umeak ez dit ondo lo egiten uzten.

e Ospitalean esan dizute burdina edo beste zerbait hartzeko?

— Bai, pilula batzuk eman dizkidate eta zintzo hartzen ari naiz.

e Erditu ondoren analitika egiten dute, eta orduan esaten dute burdina hartu behar den ala ez.

Hala ere, oso nekatuta bazeunde, bitamina batzuk emango nizkizuke.

— Ez da neke fisikoa bakarrik. Adibidez, etxean oso aktiboa naiz, eta senarrak ere asko egiten du, baina batzuetan, ia arrazoirik gabe, haserretu egiten naiz berarekin.

e Normala da horrelako sentimenduak izatea. Haurdunaldian estrogenoak eta progestagenoak oso altu egoten dira, eta erditu ondoren hormona horiek jaitsi egiten direnez, norbera suminkorrago egoten da. Beharbada, zer edo zer esango dizute, eta gaizki hartuko duzu; umea zeinen ondo jaio den eta dena zeinen ondo atera den ikusita, beharbada, oso pozik egongo zara, eta beste batzuetan, berriz, negar egiteko gogoia izango duzu.

— Bai, batzuetan pozik beharrean triste sentitzen naiz.

e Sentimendu horiek guztiak hormona-aldaketaren eta nekearen ondorioak dira. 15-20 bat egunean horrela egongo zara. Hala ere, saia zaitez jarrera aldatzen. Orain, esaterako, etxea ezingo duzue eduki umerik ez zegoenean bezala; eduki behar dena da janaria eginda eta oheak eginda, gauza sinpleenak. Ez saiatu dena distiratsu edukitzen; garrantzitsuena umearekin egotea da.

— Bisitak ere oso gaizki eramaten ditut.

e Hara, konfiantzazkoak badira edo laguntzera badatoz, onartu, baina denbora-pasa datozen horiek, saihestu. Orain tabernetan ez da erretzen eta hoberena norbera ateratzea izaten da: kanpora irten, paseatu, besteekin hitz egin, etxeko kontuak ahaztu... Horixe duzu hoberena.

Bularra ematea

Erditu ondoren, kontsultara etorri da. Bularra emateaz arituko dira.

- e** Dagoeneko 7 egun igaro dira haurrari bularra ematen hasi zinenetik. Normalean, lehenengo 2-3 egunetan izaten dira aldaketak, oritza izatetik esne “heldua” izatera aldatzen da, titiak gogortu egiten dira..., hori dagoeneko normalizatu zaizu, ezta?

— Bai, baina badut zalantza bat, ez dakit umeak behar adina hartzen ote duen. Hartu ondoren batzuetan negarrez hasten da eta ez dakit ez ote den gosez gelditzen.
- e** Ulertzen dizut, umea ezagutzeko ere denbora behar da. Hori pazientziaz hartu behar duzu. Aste batekin, normalean, titi batekin nahikoa izaten da. Bigarrena ere beti eskainiko diogu, baina, betiere, lehenengoa ondo hustu ondoren, zeren emanaldi bakoitzean lehenengo esnearen konposaketa urtsuagoa izaten da, laktosa gehiago izaten du, eta azkenekoak, aldiz, gantz gehiago. Horrexegatik komeni da bularra ondo hustea, beti bat osorik ematen saiatuko gara. Beraz, ondo hartu ez badu eta berotasunarekin goxo-goxo lokartu egiten bada, oinak igurtziko dizkiogu ondo esnatzeko, eta har dezala ahalik eta gehiena; baina bular batetik ondo hartu badu eta lo baldin badago, utzi lasai, bi orduan ez da berriro esnatuko, ondo eta lasai egongo da eta ez du zertan negar egin. Bide batez, nola jartzen zara bularra emateko?

— Ba, holaxe, sabela sabelarekin, aurrez aurre...
- e** Garrantzitsua da postura. Nahi baduzu, hurrengoan etorri umearekin, eta ikusiko dut nola ematen diozun. Ados?

— Niregatik, ederki.
- e** Ondo da. Gaur panpina batekin egin dezakegu. Hasteko, aulkia besoduna bada, hobe, ze saioa

nahiko luzea izaten da, eta zuk zuzen eta lasai eserita egon behar duzu. Esan duzun bezala, sabela sabelaren kontra jarri behar duzu, eta titiburua bere sudurraren parean, titiburuarekin umearen goiko ezpaina ukitzen duzula, baina kontuz, umea zurera ekarri behar duzu, ez alderantziz. Goiko ezpaina ukitzerakoan, zer egingo du umeak? Ba, ahoa irekiko du, eta bila hasiko da. Nola geldituko da umea? Ba, titiburuak goiko ahosabaia ukituko dio. Goiko ezpaina justu titiburuaren gaineko aldean geldituko da eta beheko ezpainak areolaren zatirik gehiena hartuko du, hau da: goiko ezpaina titiburuaren gainean, hemen goian, eta beheko ezpainak zenbat eta areola gehiago hartu, orduan eta hobeto. Zergatik? Esnea titi osoan sortzen delako eta hoditxoetatik ailegatzen delako titiburura. Areolaren azpiko aldeko hoditxook handituta egoten dira esnea bertan pilatzen delako. Haurrak postura egokia badu, mingainarekin masajea egingo du eta pilatutako esne hori errazago eta azkarrago aterako du, mingainarekin masajea eginez. Bestela, gaizki egiten bada, umeak gogor estutuko du, eta erroitzak sortaraziko dizkizu.



Erroitzak

- Erroitzik banu, nola zaindu beharko nituzke?
- e** Bularra eman ondoren, igurtzi zeure esnearekin, eta lehortzen utzi, agerian. Horrek orbaintzen laguntzen du, eta antiseptiko gisa ere bai, ez dadin bakteriorik-edo sartu. Horixe duzu naturalena. Horrez gain, kremak ere badaude, lanolina dutenak, eta on egiten dute.
- Eta, krema emanez gero, kendu egin beharko nuke hurrengo emanaldiaren aurretik?
- e** Ez. Lehengo kremak erabiliz gero, bai; baina oraingo kremak lanolina dutenez, ez dago zertan garbitu.
- Batzuek txoperak erabiltzen omen dituzte.
- e** Bai, horiek ere orbaintzen laguntzen dute, baina kontuz ibili behar zenuke. Beti erabiliz gero, onddoak sor daitezke. Erabiltzekotan, bi emanaldiz behin egin dezakezu, esaterako. Edonola ere, garrantzitsuena postura da. Saiatu beharra dago erroitzik sor ez dadin; bestela, zauria denez, eta haurrak orduro edo bi orduz behin hartzen duenez, zaila izaten da sendatzea.

Mastitisa

- e** Beste arazo bat mastitisa izaten da. Esnea sortzen da, baina ez da ateratzen hoditxoak itxita daudelako, eta bularra gogortu egiten da. Holakoetan egin behar dena da beroa jarri alde horretan, erlaxatzeko, eta ondoren, masaje zirkularrak egin gogortuta dagoen aldean, eta esnea atera.
- Esnea ateratzeko tresnarekin...
- e** Eskuz edo esnea ateratzekoarekin, baina kontuz: erroitzak badituzu, ez erabili aparatetik. Titiburutik tira eta tira egingo lizuke aparatuak, eta ez zenuke esnerik aterako, eta gainera zauriarentzat okerrago litzateke. Kasu horretan, esnea ateratzeko egokiena umea bera jartzea da. Mastitisik bazenu, bularra ematen saiatu behar zenuke, baina postura egokitu egin beharko zenuke, umearen kokotsa mastitisa dagoen aldean jarrita, masajea emateko.
- Baina jarrera hori ez omen da batere eroso.
- e** Zu lasai egon, eta postura ahalik eta gehiena zaindu. Dena dela, ez uste mastitisa titia gogortzea bakarrik denik. Gogortasunaz gain, gorritasuna ere nabaritu behar zenuke, eta gripearean sentazioa eta sukarra, 38tik gorakoa, eta hala balitz, antibiotikoa hartu behar zenuke, azaldu dizkizudan zainketez gain. Dena dela, mastitisa, gehienetan, ez da orain hasieran izaten; aurrerago izango zenuke, bigarren hilabetean-edo, gertatzekotan. Eta, azken aholku bat: betiere ondo garbitu eskuak umeari bularra eman baino lehen.

1.5 Ariketa-taulak

Pazienteak ariketa-taula nahi du

- Bizkarraldea kargatuta sentitzen dut sarri. Ariketaren bat egin dezakedan jakin nahi dut.
- Bizkarreko minarekin jarraitzen dut, eta ariketa batzuk egin nahi nituzke, posible bada.

Bizkarraldeko ariketei buruzko azalpenak

- Lau hankan jarrita, arnasa botatzen duzun bitartean, sartu burua barrurantz eta uzkuritu sabelaldea, alde genitala eta ipurmasailak, bizkarra gorantz eramanez. Arnasa hartzerakoan, muskulu guztiak erlaxatu.
- Belauniko jarrita, hurbildu itzazu ipurmasailak orpoetarantz, jesarrita gelditu arte. Ondoren, sabelaldea izterren artean ipiniz, aurrerantz makurtu eta besoak luzatu zoruraino, bizkarra ere luzatzera behartzeko. Erlaxa zaitetz postura horretan tarte batean, burua zoruan ipinita duzula.

Zerbikaletako ariketei buruzko azalpenak

- Jiratu burua astiro-astiro eskuinetara eta ezkerretara (EZETZ esango bazenu bezala).
- Makurtu burua eskuinetara eta ezkerretara (ZALANTZAN egongo bazina bezala).
- Makurtu burua astiro-astiro aurrerantz, kokotsa bularrerraino jaitsiz (BAIETZ esango bazenu bezala).



Sorbaldetako ariketei buruzko azalpenak

- Sorbaldak erlaxatuta eta besoak gorputzaren parean jausita dituzula:
 - sorbaldekin zirkuluak egin, aurrerantz eta atzerantz eramanez.
 - sorbaldak igo, eutsi, eta erortzen utzi, indarrez.
- Luzatu besoak buru gainetik. Esku batekin beste besoari heldu eta tiratu etengabe segundo batzuetan. Gauza bera egin beste besoa luzatuta.

Zirkulazioa hobetzeko ariketei buruzko azalpenak

- Ariketa hauek egitea gomendagarria da, medikuak atsedean hartzeko agindu arren.
- Eskuak zabaldu eta itxi.
- Eskumuturrak barrurantz eta kanporantz jiratu.
- Etzanda zaudela, hankak buruko baten edo biren gainean altxatuta dituzula:
 - oinetako behatzak tolestu eta luzatu.
 - oinak tolestu eta luzatu, orkatilak mugituz.
 - oinekin zirkuluak egin, orkatilak barrurantz eta kanporantz jiratzuz.

Perineoa indartzeko ariketei buruzko azalpenak

- Lurrean jesarrita eta bizkarra zuzen duzula, orpoak elkartu perineorantz hurbilduz. Eskuak belaunen gainean ipini eta ahaleginak egin belaunak lurrera hurbiltzeko etengabe indarra eginez.
- Postura berean jesarrita eta eskuak orkatiletan ipinita, kulunkatu albo bietara, eta belaunak lurrera hurbiltzeko ahaleginak egin.
- Ohean etzanda, jesarrita edo zutik, bagina eta uzkia inguratzen dituzten muskuluak uzurtu. Egon horrela segundo batzuetan eta erlaxatu.
- Ohean etzanda eta belaunak tolestuta dituzula, bi belaunen artean buruko bat ipini eta estutu gogor bata bestearen kontra. Bost arte kontatu eta atsedean hartu.

Pelbis-zoruko muskuluak indartzeko ariketei buruzko azalpenak

Haurdunaldian, ariketa hauek egunero egitea komeni zaizu.

1. OINARRIZKO ARIKETA

- Lurrean etzanda, belaunak tolestu eta oinak lurrean jarri.
- Arnasa hartu eta, botatzean, pelbis-zorua eta zeharkako muskulua uzkurdu.

2. UZKURDURA AZKARRAK

- Pelbis-zorua uzkurdu eta erlaxatu, arnasa normal hartuz.
 - Uzkurdura bakoitzak bizpahiru segundo iraun behar du.
 - Uzkurduren artean bospasei segundoko atsedena hartu behar duzu.
- Ariketa hamarren bat aldiz egin, eta minutu batzuetako atsedena hartu ondoren, seriea hiru aldiz errepikatu.

3. PELBISEKO “IGOGAILUA”

Lurrean etzanda, belaunak tolestu eta oinak lurrean jarri.

Irudikatu igogailu bat pelbisaren oinarrian.

- Arnasa hartu, igogailua beheko solairuan dagoela.
- Arnasa bota: pelbis-zorua uzkurdu eta igogailua lehenengo solairura igo.
- Arnasa hartu: uzkurdurari eutsi.
- Arnasa bota: igogailua bigarren solairura igo.
- Arnasa hartu: uzkurdurari eutsi.
- Arnasa bota: igogailua hirugarren solairura igo.
- Arnasa hartu: uzkurdurari eutsi.
- Arnasa bota: igogailua laugarren solairura igo.
- Arnasa hartu: uzkurdurari eutsi.
- Arnasa bota: pelbis-zorua erlaxatu.

4. ZUBIAREN ARIKETA

- Lurrean etzanda, belaunak tolestu eta oinak lurrean jarri.
- Arnasa botatzean pelbisa altxatu, pelbis-zoruaren eta zeharkako muskuluaren uzkurdurari eutsiz. Erlaxatu hasierako jarrerara jaitsi bitartean.

Gogoan izan: arnasa botatzean, uzkurdu pelbis-zoruko muskuluak, eta arnasa hartzean, erlaxatu.



1.6 Gomendioak

Pazienteak idorreriaren sintomak ditu

- Egun batzuk daramatzat libratu gabe. Elikadura aldatu dut, baina berdin nago.
- Azken bolada honetan, ez nabil ondo sabeletik. Komunera alferrik joaten naiz, ez dut ezer egiten.
- Idorreria izaten dut maiz. Libragarriak hartu izan ditut, baina orain ez dakit ondo egiten dudana pilula horiek hartzen. Kezkatuta nago.

Idorreria zuzentzeko jarraibideak

- Baraurik, edan baso handi bat ur edo laranja-zukua, edo, bestela, jan kiwiak edo bezperan uretan beratzen jarritako aranpasak, pikua edo datilak.
- Poliki-poliki jan, ahoan behar bezala txikituz.
- Barazkiak funtsezkoak dira otorduetan, batez ere espinakak, zerbak, porruak, erremolatxa, azenarioa, alberjina, piperrak... Egunean bi entsalada jan behar dituzu.
- Janari integralak jan: ogia, zopa-pasta, makarroi eta arroz integralak...
- Azukrea erabili beharrean ezta erabili.
- Zuntz dietetiko gehitu dietari; esate baterako, gari-zahia eta linaziak.
- Jan olio-fruituak, almendrak, hurrak...
- Galorratz-olioa erabili.
- Libratzerakoan, gorputza aurrerantz makurtu eta oinak aulki baxu baten gainean jarri. Indarra egin arnasari eutsiz, hau da, arnasarik bota gabe.
- Ariketa fisikoa egin.
- Ez hartu libragarririk zeure kabuz, kaltegarriak izan daitezke eta.



Ohitura higieniko-dietetikoak haurdunaldian

- Afaldu ohera joan baino bi ordu lehenago. Otordu arinak egin, maiz, eta ordutegiak errespetatu.
- Komeni da bospasei otordu egitea, betiere gosari on batekin hasita, batez ere haurdunaldiko azken hilabeteetan.
- Goragale-sentsazioa izaten baduzu, goizean karbono-hidratoak hartu (gailetak, ogi txigortuak edo zerealak) ohetik jaiki baino 15 minutu lehenago, eta geldirik egon desagertu arte.
- Proteina eta karbono-hidratoetan aberatsak diren janariak kontsumitu; ez ordea, koipe eta gatz askoko janaririk.
- Nahi adina likido edan dezakezu: ura, zuku naturalak, saldak, zopak...; baina baraurik ez.
- Gutxitu te, kafe, edari estimulagarri eta gozokien kontsumoa.
- Elikagaiak egoki kozinatu eta, ahal dela, egin eta berehala kontsumitu.
- Ez jan ezer gordinik edo gutxi kozinatutako okelarik edo arrautzarik, ez eta gutxi ondutako hestebeterik ere.
- Ez tabakorik kontsumitu, ezta zeharka ere.

Higiene pertsonala haurdunaldian

- Dutzatu xaboi neutro eta hipoalergenikoekin, eta azala hidratatuta eduki.
- Ez egin, inolaz ere, irrigazio baginalik. Azkura, fluxua edo erremina nabarituz gero, medikuarekin kontsultatu, baliteke infekzioa izatea eta.
- Haurdunaldian bainua edo dutxa har daiteke, baina azken bi asteetan hobe da dutxatzea. Ur-poltsa hautsi delako susmoa baldin baduzu, ez bainatu inola ere.
- Zaindu bereziki hortzak, haginak eta oiak, jatordu guztien ondoren. Dentistarengana joatea ere gomendagarria da.
- Uztairik gabeko bularretakoak erabili, eta haurdunaldian zehar titien bolumen-aldaketetara egokitzen joan.

Higiene posturala

- Bizkarrezurra zuzen edukitzen saiatu behar duzu. Horretarako, bularra eta burua altxatu, eta belarriak eta sorbaldak lerrotatuta eduki.
- Zutik luzaroan egon behar baldin baduzu, saiatu hamabost minutuz behin posizioa aldatzen, giharrak lasaitzeko.
- Eserita zaudenean, eduki bizkarra aulkiaren bizkaraldearen kontra eta, ahal baduzu, bizkarraren behealdean kuxin bat jarri. Hankak ez antxumatu.
- Ohean alde batera etzan, belaunak pixka bat tolestuta. Jar ezazu burko bat sabelaren azpian eta beste bat belaunen artean.
- Ohetik altxatzeko, jiratu gorputza alde batera eta eseri ohearen ertzean, besoak erabiliz. Ondoren, zutitu hanketako muskuluak erabiliz.
- Pisuak altxatzeko, belaunak tolestu eta, bizkarra zuzen duzula, pisu hori ahalik eta gehien gorputzera hurbildu. Gero, altxatzean, izterretako eta ipurmasailletako muskuluak erabili.

Edoskitzea

- Erditu ondoren, egokiena da haurra lehenbailehen bularraren ondoan jartzea.
- Hasieran, bularrak duen esne-kopurua urria, lodia eta horixka da, baina haurraren beharrak betetzeko nahikoa da.
- Haur bakoitzak erritmo ezberdinak dauzka; ez kezkatu, haurrak berak eskatuko dizu.
- Lehenengo bi egunetan 5-6 hartualdi egiten saiatu behar duzu, eta aurrerago zortzi hartualdi edo gehiago ere izan daitezke.
- Bularra emateko, komenigarria da aulki eroso batean esertzea.
- Hasi aurretik eskuak garbitu, eta gogoratu haurra bularrera hurbildu behar duzula, ez alderantziz.
- Hartualdia bukatutakoan haurrak oraindik zurruputzen jarraitzen badu, ez duzu zertan kezkatu.
- Lehenengo egunetan, hartualdiaren hasieran, baliteke titipuntetan min pixka bat sentitzea. Mina hartualdi osoan nabaritzen baduzu, haurra gaizki jarrita dagoelako izango da.
- Titipuntak ez garbitu hartualdi bakoitza hasi baino lehen, ezta hartualdiaren ondoren ere. Utzi titipuntak berez lehortzen.

Pazienteak lunbagoa du	Lunbagoa arintzeko jarraibideak
● Gerrian mina sentitu dut behin baino gehiagotan, eta batzuetan hankara pasatzen da eta inurridura nabaritzen dut. ● Mina dut gerrian eta hanketan, eta mina arintzeko analgesikoak hartu ditut eta ez naiz ibiltzera ateratzen. Zalantzan nago ondo ari ote naizen.	● Jarrerak zaintzea oso garrantzitsua da: ez egon luzaroan jarrera berean; zutitzeko, lagundu besoekin; makurtzean, belaunak tolestu, ez enborra; pisu handirik ez eraman. ● Eserita zaudenean, sorbalda zuzen jarri, aurrera egin gabe, eta etzanda zaudenean, alboka jarri. ● Takoi zabaleko oinetakoak erabili, 3-4 cm-ko altuerakoak. ● Lotarako, koltxoi gogorra erabili. Burua ez dadila burkoan hondoratu; 4-5 zentimetro altxatuta gelditu behar du. ● Igeri egitea oso ariketa egokia da. ● Nahi baduzu, euskarri egokia duen faxa bat erabil dezakezu. ● Pelbis-zoruko ariketak egin.

Barizeen eragina arintzeko jarraibideak

- Ohearen oinaldea igo; jarri burko bat hankak gorago egoteko, esaterako.
- Ohetik jaiki baino lehen, galtzerdi elastikoak jantzi.
- Ahal bada, ez egon zutik eta geldirik luzaroan, ez eta eserita ere, are gutxiago hankak antxumatuta.
- Zirkulazioa errazteko, ez erabili arropa edo oinetako esturik.
- Saihestu bero handiegia; ur beroegiko bainuak eta oso depilazio beroa, esaterako.
- Jan olio-fruituak, almendrak, hurrak eta horien antzekoak.
- Ez eraman pisu handiegirik.
- Ez jan gehiegi, ez koipe edo gozoki gehiegi, ez eta oso janari gazirik ere. Ez hartu te edo kafe gehiegi.
- Komeni zaizu zirkulazioa hobetzeko ariketak eta hanketako masajeak egitea.
- Paseatu; egunero ordubetez ibili.
- Kontraste-bainua hartu, ur hotza eta beroa txandakatuz.

1.7 Probak

Zitologia

- Zitologia egingo dizugu umetoki-lepoan minbizirik ba ote dagoen ikusteko.
- Gaitz honek intzidentzia txikia du, baina larria izan daiteke.
- Goiz diagnostikatuz gero, sendatu egin daiteke.
- Baginaren barneko aldetik lagin bat hartuko dugu, hor hasten baita minbizia, hastekotan.
- Gaitzaren birusa sexu bidez hartzen da, horrexegatik egiten dugu sexu-harremanak hasi eta hiru urtera-edo.
- Normalean 25 urtetik 65 urtera bitartean egiten dugu.

Orpoaren proba

- Proba honen bidez, sortzetiko gaixotasun batzuk antzematen dira; esate baterako, hipotiroidismoa eta fibrosi kistikoa.
- Gaixotasun horiek analisi erraz baten bidez detektatzen dira bizitzako lehenengo 48 orduetatik aurrera.
- Probak ez du inolako minik ematen, orpoko ziztadak eragindakoa izan ezik.
- Probaren emaitza positiboa bada, medikua zuekin harremanetan jarriko da.
- Bigarren probaren emaitza ere positiboa balitz, tratamendua berehala hasiko litzateke.

Ekografia

- Sabeleko ekografia egiteko, ez duzu prestaketa berezirik egin behar. Puxika hutsik eduki behar duzu eta sabelean kremarik eman gabe etorri behar duzu.
- Fetuaren malformazioen eta ageriko gaixotasunen diagnostikoa egiteko balio du.
- Probaren zehaztasun teknikoa hainbat faktoreren araberakoa da: haurdunaldiaren zenbatgarren astea den, fetua nola kokatuta dagoen, zenbat likido amniotiko dagoen...
- Ekografiak anomalia morfologiko fisikoen berri bakarrik ematen du.
- Ekografiak berak bakarrik ezin du fetua ondo dagoela ziurtatu.

1.8 Baimen informatuak

Jaioberria identifikatzeko baimen informatua

- Zuri eta umeari eskumuturreko bana jarriko dizuegu.
- Zilbor-hesteko odol-tanta bat gordeko dugu.
- Odol-tanta hori zilbor-hestea ebaki ondoren jasotzen da; beraz, ez da umea ziztatu behar.
- Sistema honek ez du aitatasunari edo amatasunari buruzko informaziorik ematen; umea bera dela ziurtatu besterik ez du egiten.
- Irakurri orria eta zalantzarik baduzu, galdetu, eta amaitutakoan sinatu mesedez hortxe behean.

Analgesia epidurala jartzeko baimen informatua

- Analgesia epidurala mina arintzeko jartzen da.
- Erditu baino lehentxeago jartzen da bizkar-hezurrean, eta gorputzaren behealdeko sentimena gutxitzen du.
- Metodo analgesiko onena da; kasuen % 80an minaren kontrola lortzen da.
- Prozedura guztietan bezala, baditu arriskuak, baina oso gutxitan gertatzen dira konplikazioak.
- Hauxe duzu baimena emateko orria. Irakurri, zalantzak galdetu, eta, argitutakoan, sinatu faborez.



1.9 Hainbat azalpen

Agintera

Emaginek pazienteei sarritan azaltzen diete zerbait **NOLA** egin behar den, eta horretarako agintera erabiltzen da esaldi askotan.

Agindu horiek emateko, hainbat bide ditugu eta guztiak dira oso erabiliak:

AGINDUA NOLA	ADIBIDEAK
Agintera aditz nagusiarekin	Garbitu eskuak
Agintera aditz laguntzailearekin	Garbitu itzazu eskuak
“behar” erabilita	Eskuak garbitu behar dituzu
“Komenigarria da...” eta antzekoekin	Halakoetan komeni da eskuak garbitzea
“Garrantzitsua da...” eta antzekoekin	Oso garrantzitsua da eskuak garbitzea
“Premiazkoa da...” eta antzekoekin	Nahitaezkoa da eskuak garbitzea

“Behar” izan ezik, aginduak emateko forma guztiak (hala agintera nola “komenigarria da...”, “garrantzitsua da...”, etab.) esaldiaren hasieran kokatu ohi dira, bai ahoz bai idatziz.

Denborazkoak

Agindu edo aholkuak askotan urratsez urrats eman behar ditugunez, denborazkoak maiz erabiltzen dira, eta batzuetan komeni da forma bat baino gehiago erabiltzea:

- **Aurrekotasuna** adierazteko: baino lehen(ago), aurretik, -t(z)erakoan...
“Ohatilatik altxatu AURRETIK, eskuak aldamenean jarri”.
“Ohatilatik altxatu BAINO LEHEN, eskuak aldamenean jarri”.
“Ohatilatik ALTXATZERAKOAN, eskuak aldamenean jarri”.
- **Gerokotasuna** adierazteko: eta gero (aditzekin), ondoren, ondoan, ostean, -takoan, -nez gero...
“40 aste igaro ONDOREN, haurra edozein egunetan izan dezakezu”.
“40 aste igaro OSTEAN, haurra edozein egunetan izan dezakezu”.
- **Berehalakotasuna** adierazteko: bezain laster, eta berehala...
“Uzkurduren arteko aldia 3 minutukoa dela nabaritu BEZAIN LASTER, etorri”.
“Uzkurduren arteko aldia 3 minutukoa dela nabaritzen baduzu, BEREHALA etorri”.
- **Aldiberekotasuna** adierazteko: -nean, -n bitartean, -t(z)ean, -t(z)eaz batera...
“Umearekin gelan ZAUDENEAN, bitamina eta txertoa jarriko dizkiogu”.
“Umearekin gelan zauden BITARTEAN, bitamina eta txertoa jarriko dizkiogu”.
- **Maiztasuna** adierazteko: -netan, -n bakoitzean, -n gehienetan, -n guztietan...
“Oheratu, lasaitu, eta mina sentitzen duzun BAKOITZEAN, deitu eta gelara joango gara”.
“Oheratu, lasaitu, eta mina sentitzen duzun GUZTIETAN, deitu eta gelara joango gara”.

Iritzi-adberbioak

Iritzi-adberbioak hitzunaren iritzia edota jarrera adierazten duten adberbioak dira. Hona hemen ohikoenak:

1. Ustea adierazten dutenak:

1.1. “Nire ustez”

Izena edo izenordaina noren kasuan deklinatu eta “ustez” partikula gehituz eratzen da:

- “Nire ustez, egokiena botikarik ez hartzea da”.
- “Gure ustez, onena ezer ez jatea da”.

1.2. “Nik uste”

Esapide hau “nik uste dut” perpausetik dator, baina, bukaeran kokatuta, ez du menpekorik behar:

- “Dieta jartzea egokiagoa da, nik uste”.

1.3. “Nire iritziz”

Lehen aipatu dugun “nire ustez” kasuaren baliokidea da:

- “Nire iritziz, onena odol-analisia egitea da”.
- “Gure iritziz, dena ondo doa”.

2. Posibilitatea adierazten dutenak:

Erabat ziurra ez den zerbait adierazteko erabiltzen diren esapideak dira:

- “Agian orbanak ere aterako zaizkizu”.
- “Igual sukarra asko igoko zaizu”.
- “Beharbada, lanera ez joatea duzu onena”.
- “Litekeena da orbanak ere ateratzea”.
- “Gerta daiteke egoerak hobera egitea egun pare batean”.
- “Baliteke sukarra desagertzea”.

“al” galderetan

Galderak “al” galdetzailearekin edo galdetzailerik gabe egin daitezke, galderaren erantzuna BAI ala EZ denean. “Al” galdetzailea batez ere Gipuzkoan erabiltzen da, baina batuan hautazkoa da. Gida honetan hainbat galdera “al” galdetzailearekin jarri ditugu eta beste hainbat galdetzailerik gabe:

- “Ondo jaten duzu?” / “Ondo jaten al duzu?”
- “Denetik jaten duzu?” / “Denetik jaten al duzu?”

2. OINARRIZKO HIZTEGIA

Hainbat ohar

Hiztegitxo honetan ez daude sartuta emagintzan erabiltzen diren hitz guztiak, baina bai erabilienak. Hala ere, ikusiko duzuen bezala, hiztegiaren amaieran zenbait orri zuri jarri ditugu, oharrak hartzeko, iradokizunak apuntatzeko, hitz berriak idazteko... Aurrera begira, hiztegitxo hau osatzeko eta aberasteko baliagarri izango direla uste dugu.

Hitzak aukeratzeko irizpide nagusia honakoa izan da: eguneroko lanean emaginek askotan erabili behar izatea.

Kasu batzuetan, hitz beraren bi ordain agertzen dira, eta horiek bereizteko barra etzana ("/") erabili dugu. Hainbat kasutan sinonimo bat baino gehiago erabili ditugu, erabiltzaileak bere euskalkira gehien egokitzen dena hauta dezan.

Hitzen itzulpenak begiratzeko orduan, kontuan izan euskarazko ordaina mugagabea agertzen dela. Dena den, lehenengo taulan zerbitzuen izenak jarri ditugu, eta, errotulazioa beti mugatuta ematen denez, atal horretako hitzak mugaturik eman ditugu.



2.1 Zerbitzuak (errotulazioa)

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
admisión	onarpena
anestesia	anestesia
área de atención al paciente	pazienteen(tzako) arreta-zerbitzua/atentzio-zerbitzua
asistencia a domicilio	etxeko asistentzia
atención especializada	arreta espezializatua/atentzio espezializatua
atención primaria	lehen mailako arreta/atentzioa
atención urgente	arreta urgentea/atentzio urgentea
cirugía	kirurgia
consulta matrona	emaginaren kontsulta
educación maternal	ama izateko prestaketa
enfermería	erizaintza (lanbidea); erizaindegia (lekua)
fertilización in vitro	in vitro ernalkuntza

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
fisiopatología fetal	feturen fisiopatologia
ginecología	ginekologia
incubadora	inkubagailua
jefe/a de matronas	emaginburua
medicina general	medikuntza orokorra
pediatría	pediatria
preparación al parto	erditzeko prestaketa
radiología	erradiologia
recepción	harrera
recién nacidos	jaioberriak/neonatoak
sala de lactancia	edoskitze-gela
SAPU (Servicio de Atención al Paciente y Usuario)	PEAZ (Pazientearen eta Erabiltzailearen Arreta Zerbitzua)
tocoginecología	tokoginekologia



2.2 Gaixotasunak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
accidente	istripu
ahogo	itolarri/itotasun/itobehar/ itoaldi
alteración cromosómica	alterazio kromosomiko
astenia	astenia
bocio	bozio
bronquitis	bronkitis
bulimia	bulimia
caída	eroriko/jauskera
cáncer	minbizi
cistitis	zistitis
cólico	koliko
colitis	kolitis
conjuntivitis	konjuntibitis
constipado	hotzeri/burutik beherako/ marranta
contusión	kontusio
convulsión	konbultsio/dardara/dardarizo
depresión	depresio
dermatitis	dermatitis
desnutrición	desnutrizio
desorden mental	buruko nahasmendu
diabetes	diabetes
diarrea	beherako/sabeleko
disfagia	disfagia
efecto secundario	bigarren mailako eragin
embolia	enbolia
enfermedad congénita	sortzetiko gaixotasun
enfermedad de la piel	azaleko gaixotasun
enfermedad de la sangre	odoleko gaixotasun
enfermedad de los sentidos	zentzuen gaixotasun

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
enfermedad degenerativa	endekapenezko gaixotasun
enfermedad del aparato locomotor	lokomozio-aparatuaren gaixotasun
enfermedad del embarazo	haurdunaldiko gaixotasun
enfermedad del parto	erditzeko gaixotasun
enfermedad del puerperio	erditze ondoko gaixotasun/ erdiberriaroko gaixotasun
enfermedad del recién nacido	jaioberriaren gaixotasun
enfermedad del sistema cardiocirculatorio	bihotzaren eta zirkulazio sistemaren gaixotasun
enfermedad del sistema central	nerbio-sistema zentralaren gaixotasun
enfermedad del sistema digestivo	digestio-sistemaren gaixotasun
enfermedad del sistema genitourinario	sistema genitourinarioaren gaixotasun
enfermedad del sistema inmunológico	sistema immunologikoaren gaixotasun
enfermedad del sistema respiratorio	arnas sistemaren gaixotasun
enfermedad endocrina	gaixotasun endokrino
enfermedad infecciosa	gaixotasun infekzioso
epilepsia	epilepsia
esguince	zaintiratu/bihurdura/ bihurritu
estreñimiento	idorreri
estrés	estres
ETS (enfermedad de transmisión sexual)	STG (sexu-transmisiozko gaixotasuna)
faringitis	faringitis
fractura	haustura
gastritis	gastritis
golpe	kolpe

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
hemorragia	hemorragia/odoljario
hemorroide	hemorroide/odoluzki
hepatitis	hepatitis
herida	zauri
herpes	herpes
hipertensión	hipertentsio
hongos	onddo(ak)
ictericia	ikterizia/horitasun/min hori
infarto	infartu/bihotzeko
infección	infekzio
infección urinaria	gernuko infekzio
inflamación	hantura
insuficiencia cardíaca	bihotz-gutxiegitasun
insuficiencia renal	giltzurrun-gutxiegitasun
insuficiencia respiratoria	arnas gutxiegitasun
intestino irritable	heste suminkor
intoxicación	intoxikazio/pozoitze
laringitis	laringitis
lesión	lesio
malformación	malformazio
meningitis	meningitis
migraña	migraina
nefritis	nefritis
neumonía	pneumonia/biriketako
obesidad	obesitate
osteoporosis	osteoporosi
otitis	otitis

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
pancreatitis	pankreatitis
peritonitis	peritonitis
psoriasis	psoriasi
quemadura	erredura/erre
quiste	kiste
reacción adversa	kontrako ondorio
reacción alérgica	erreakzio alergiko
resfriado	hotzeri/burutik beherako/ marranta
ronquera	erlats/marranta
rotura de fibras	zuntz-haustura
rubéola	errubeola
sarampión	elgorri/txarranpin
sinusitis	sinusitis
soplo	murmurio
sordera	gortasun/gorreri
tétanos	tetanos
torcedura	bihurritu/bihurdura
tortícolis	tortikolis
trastorno alimentario	jatearen nahasmendu
traumatismo	traumatismo
trombosis	tronbosi
tumor	tumore
úlceras	ultzera
varicela	barizela/astanafarreri
vértigo	bertigo

2.3 Gorputz-atalak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
antebrazo	besaurre
arteria	arteria
articulación	giltzadura
axila	besape/galtzarbe
barbilla	kokots
boca	aho
brazo	beso
cabello	ile/bilo
cabeza	buru
cadera	aldaka/mokor
campanilla	aho-gingil/utula
cara	aurpegi
ceja	bekain
cintura	gerri
codo	ukondo
colmillo	letagin/betortz
columna vertebral	bizkarrezur
cordón umbilical	zilbor-heste
correa	uhal
cuello	lepo/sama/idun
cuello uterino	umetoki-lepo
cuerda vocal	ahots-korda
culo	ipurdi
dedo de la mano	hatz/atzamar
dedo del pie	behatz
diente	hortz/hagin
encía	oi/hortzoi
espalda	bizkar
frente	bekoki/kopeta
garganta	eztarri/zintzur

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
glándula	guruin
hombro	sorbalda/lepo
hueso	hezur
ingle	iztai/iztondo
labio	ezpain
lengua	mihi/mingain/min
ligamento	lotailu
mandíbula	masailezur/matrailezur
mano	esku
mejilla	masail/matrail
membrana	mintz
muela	hagin
muñeca	eskumutur/eskutur
músculo	muskulu
muslo	izter
nalga	ipurmasail/ipurmami
nariz	sudur
nervio	nerbio
nuca	garondo
ojo	begi
ombligo	zilbor/zil
oreja	belarri
paladar	ahosabai
pecho	bular
pelo	ile/bilo
pene	zakil
pestaña	betile
pezón	titiburu/titimutur/titipunta
pie	oin
pierna	hanka/berna

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
puño	ukabil
región abdominal	sabelalde
región inguinal	iztondo/iztai
región lumbar	gerrialde
rodilla	belaun
sobaco	besape/galtzarbe
sondar	zundatu
suelo pélvico	pelbis-zoru
suero	serum
talón	orpo

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
tendón	tendoi/zurda
testículo	barrabil
tobillo	orkatila
tórax	torax
tripa	tripa/sabel
uña	azazkal/azkazal/atzazal
vena	zain/bena
víscera	errai
vulva	bulba/alu

2.4 Gorputz-organoak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
ano	uzki
bazo	bare
cerebro	garun/burmuin
corazón	bihotz
esófago	esofago/heste gorri
estómago	urdail/sabel
hígado	gibel
intestino	heste
intestino delgado	heste mehe
intestino grueso	heste lodi
laringe	laringe
ovario	obario/obulutegi

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
páncreas	pankrea/are
placenta	karen/plazenta
pulmón	birika
recto	ondeste/ipurteste
riñón	giltzurrun
tráquea	trakea/zintzur-heste
útero	umetoki/utero
vagina	bagina
vejiga	maskuri/puxika
piel	larruazal
vesícula biliar	behazun-xixku

2.5 Eskeletoa

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
cadera	aldaka/mokor
clavícula	klabikula/lepauztai
costilla	saihets-hezur
cráneo	garezur/burezur/kaskezur
esternón	esternoi/bularrezur
fémur	femur/izterrezur
húmero	humero/besahezur
mandíbula	masailezur/matrailezur

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
omoplato	omoplato/sorbalda-hezur
pelvis	pelbis
peroné	perone
pubis	pubis
rótula	errotula/belaunezur/ belaunburu
tibia	tibia/berna-hezur
vértebra	orno



2.6 Probak/analisiak/ebakuntzak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
biopsia	biopsia
cesárea	zesarea
citología	zitologia
ecocardiograma	ekokardiograma
ecografía	ekografia
electrocardiograma	elektrokardiograma
endoscopia	endoskopia
episiotomía	episiotomia
espirometría	espirometria
exploración	miaketa/azterketa
extracción de sangre	odol-ateratze
holter	holter
laparoscopia	laparoskopia
mamografía	mamografia

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
operación	operazio/ebakuntza
prueba cutánea	larruazaleko proba
prueba de alergia	alergia-proba
prueba de embarazo	haurdunaldiaren proba
prueba del talón	orpoaren proba
punción	ziztada/puntzio
radiografía	erradiografia
raspado	arraspatze
rayos X	X izpiak
reconocimiento	azterketa
sutura	jostura
test de Apgar	Apgar test
transfusión	transfusio
trasplante	transplante



2.7 Elikagaiak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
aceite	olio
aceituna	oliba
acelga	zerba
albaricoque	albertxigo/abrikot
alcachofa	orburu
almendra	almendra/arbendol
alubia	babarrun/indaba
arroz integral	arroz integral/osoko arroz
avellana	hur
avena	olo
berenjena	alberjinia/berenjena
berza	aza
carne	okela/haragi
carne de caballo	zaldiki
carne de cerdo	txerriki
carne de ternera	txahalki
carne de vaca	behiki
cereal	zereal/labore
cereza	gerezi
ciruela	aran/okaran
clara de huevo	zuringo
coliflor	azalore
dátil	datil
espárrago	zainzuri
espinaca	ziazerba/espinaka
filete	xerra
fresa	marrubi/mailuki
fruto oleaginoso	olio-fruitu
germen de trigo	galorratz

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
guisante	ilar
haba	baba
higo	piku
kiwi	kiwi
lenteja	dilista
manzana	sagar
membrillo	irasagar
naranja	laranja
pasta integral	pasta integral/osoko pasta
pera	udare/madari/txermen
pescado azul	arrain urdin
pescado blanco	arrain zuri
pimiento	piper
piña	anana
plátano	banana
pollo	oilasko
puerro	porru
remolacha	erremolatxa
salvado de trigo	gari-zahi
sal	gatz
semillas de lino	linazi(ak)
tostada de pan	ogi txigortu
uva	mahats
vaina	leka
verdura	barazki
vinagre	ozpin
yema de huevo	gorringo
zanahoria	azenario

3. LANEKO OHIKO HIZTEGIA

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
aborto	abortu
acceso de fiebre	sukarraldi
ácido fólico	azido foliko
acompañante	laguntzaile
afectar	erasan
agotar	ahitu
alinear	lerrokatu
amniocentesis	amniozentesi
anticoncepción	kontrazepzio
apósito	apositu
ardor de estómago	bihotzerre
areola	areola
autorizar	baimena eman/baimendu
ayunas	baraurik
balancear	kulunkatu
bienestar	ongizate
boca abajo	ahoz behera/ahuspez
boca arriba	ahoz gora/aratinik
bocado	mokadu
bolsa amniótica	ur-poltsa/ur-zorro/zaku amniotiko
calostro	oritz
camilla	ohatila
chupar	zurruptu/xurgatu
cardenal	ubeldura/ubelune/beltzune
causa	arrazoi/zio
cicatriz	orbain
cicatrizar	orbaindu
cita	hitzordu/ordu/txanda
coágulo	odolbildu
común	arrunt

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
confidencial	isilpeko
contagiar	kutsatu
contagioso	kutsakor
contracción	uzkurdura
contracción lenta	uzkurdura geldo
contracción regular	uzkurdura erregular
contraer	uzkurtu
costra	zarakar
cruzar (hankak, besoak)	antxumatu
cuidado	zainketa
cura	sendaketa
deposición	eginkari/gorozki
desarrollo	garapen
detectar	detektatu, antzeman
dilatación	dilatazio
doblar	tolestu
doblar las rodillas	belaunak tolestu
dolores de parto	erdimin(ak)
dolores de parto (estar con)	erdiminez egon
drenaje	drainadura/drainatze
duración	iraupen
ejercicio	ariketa
embarazada	haurdun
embarazo (estado de)	haurduntza
embarazo (tiempo de)	haurdunaldi
empujar (hacer fuerza)	indarra egin/bultzatu
enfermera, -o	erizain
enfermo	gaixo
enrojecimiento	gorritasun
epidural	epidural
eructo	korroka/korrokada

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
escozor	erresumin
espina bífida	arantza bifido
extrahospitalaria, -o	ospitalez kanpoko
fatiga	arnasestu
fecundar	ernaldu
fértil	emankor
feto	fetu/umeki
fibra	zuntz
fiebre	sukar/kalentura
flema	flema
flujo vaginal	fluxu baginal/baginako jario
frecuencia cardiaca	bihotz-maiztasun
friccionar	igurtzi
gasa	gaza
grave	larri
grieta	erroitz/itzasi
hemorragia	hemorragia/odoljario
hipo	zotin
incisión	ebaki/ebakidura
informe	txosten
intravenoso	beni-barnetik/zain-barneko
involuntario	nahi gabeko/oharkabeko
inyectable	injektagarri
irritar	narritatu
jeringuilla	xiringa
lactancia (período)	edoskitzaro
lactancia (actividad)	edoskitze
lado	alde/albo
lado (de lado/costado/ oblicuamente)	saiheska/alboka
lavativa	aiuta

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
laxante	libragarri
leve	arin
malestar	ondoez/ezinegon
mancha	orban
máscara	mozorro/maskara
masticar	(ahoan) txikitu/murtxikatu/ mamurtu
matrona	emagin
médica, -o (adjetivo)	mediko
medicamento	sendagai/medikamentu
médico (nombre)	mediku/sendagile
médico de familia	familia-medikua
menstruación	hileko
molesto	gogaikarri
muestra	lagin
náusea	goragale/botalarri/botagura
observación clínica	miaketa kliniko
observar	behatu
OMS (Organización Mundial de la Salud)	OME (Osasunaren Mundu Erakundea)
orinar/mear	pixa egin/txiza egin
ovulación	obulazio
óvulo	obulu
paciente	paziente
parir	erditu
paritorio	erditze-gela
pasajero	iragankor
pérdida de sangre	odol-galera
pezonera	txopera
pinchazo	ziztada
postparto	erditze ondoko

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
postura	jarrera/postura
premature	garai aurreko/heldu aurreko
presionar	zanpatu
puerperio	puerperio
pulso	pultsu
punzada de dolor	sastada
rasgar	urratu
recuperación	suspertze
romper aguas	urak bota/egin
romper la bolsa	ur-poltsa/zorroa hautsi/ apurtu/lehertu
secreción	jariakin/jariatze
Seguridad Social	Gizarte Segurantz
sensibilidad	sentikortasun
sospechoso, -a	susmagarri
succionar	zurrupatu, xurgatu
sutura	jostura
tejido	ehun
tensión arterial	tentsio arterial
TIS (Tarjeta Individual Sanitaria)	OTI (Osasun Txartel Indibidual)

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
toma	hartualdi
tranquilizante	lasaigarria
trastorno	asaldu
tubo neural	hodi neural
urgencia	larrialdi/urgentzia
urgente	presazko/urgentziako/ premiatzko/urgente
vacuna	txerto
vacunación	txertaketa
variz	barize
venda	benda/lotura
vía oral	aho bidez
vía respiratoria	arnasbide
vía urinaria	gernubide
VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana)	GIB (Giza Immuneskasiaren Birusa)
volante	bolante/kontsulta-orri
voluntario	borondatezko
vomit	gonbitoka/botaka/oka/ goitika egin
vómito	gorako/gonbito/goitikin

4. MATERIAL LAGUNGARRIA

4.1 Liburuak

- Osasun Sailak haurdunaldiari buruz argitaratutako liburua: **Ama izateko bidean**
- Osasun Sailak jaioberriari buruz argitaratutako liburua: **Zure haurra badago etxean**
- Gramatika bat: ZUBIRI, Ilari; ZUBIRI, Entzi: **Euskal gramatika osoa**
- IVA Pek oso liburu on eta interesgarriak dauzka: **Zalantza-dantza, Argiro idazteko proposamenak eta ariketak, Galdezka, IVA Peko estilo-liburua...**

4.2 Internet

- Morfosintaxiaren inguruko zalantzak eta argibideak: http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.net/r43-573/es/contenidos/informacion/dih/es_5490/adjuntos/estilo_liburua/MORFOSINTAXIA_PDFa.pdf
- Lanhitz: http://www.euskara.euskadi.net/r59-14154/eu/contenidos/informacion/agiriereduen_bankua/eu_agiri_er/agiri_ereduen_bankua.html
- Euskaltzaindiaren arauak: <http://www.euskaltzaindia.net/arauak>

4.3 Hiztegiak

- Erizaintzako hiztegia: <http://www.ehu.es/euskalosasuna/Erizaintza2.pdf>
- Euskalbar: <http://euskalbar.eu/>
- Euskalterm (banku terminologikoa): <http://www.euskara.euskadi.net/r59-15172x/eu/q91EusTermWar/kontsultaJSP/q91aAction.do>
- Elhuyar hiztegi elebiduna (hiztegi orokorra): <http://www.elhuyar.org/hizkuntza-zerbitzuak/EU/Hiztegi-kontsulta>
- Zehazki: <http://ehu.es/ehg/zehazki/>
- Sinonimoak (UZEI): <http://www.uzei.com/estatico/sinonimos.asp?sesion=14&sarrera=euskalterm&eragiketa=bilatu>
- Administrazio sanitarioko hiztegia (Osakidetza): http://www.osakidetza.euskadi.net/r85-pkrhh10/eu/contenidos/informacion/otras_publicaciones_euskera/eu_osk/adjuntos/administrazioSanitariokoHiztegia.pdf
- Osatuz, monografikoa: Hiztegi Zalantzak Argitzen (Osakidetza): <http://extranet.hospitalcruces.com/doc/adjuntos/Osatuz%20Glosario.pdf>

4.4 Kontsulta-guneak

- IVAPen **Dudanet**: http://www.ivap.euskadi.net/r61-euskcont/es/contenidos/informacion/euskalduntze_argitalpenak/es_hizkera/dudanet.html
- Euskaltzaindiaren **Jagonet**: <http://www.euskaltzaindia.net/jagonetgaldeerantzunak>
- Elhuyarren **Hizkuntza-kontsulta**: <http://www.elhuyar.org/hizkuntza-zerbitzuak/eu/Hizkuntza-kontsulta>
- EHUren **Argitokia**: <http://www.ehu.es/azpidazki/argitokia.asp>



