

→ HAURREK BEHERAKOA DUTENERAKO GOMENDIO ERABILGARRIAK

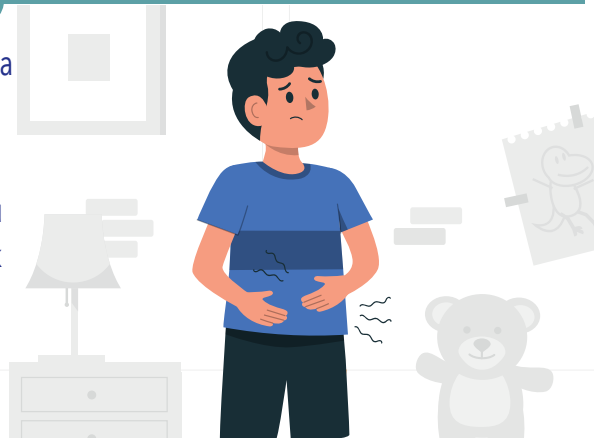


Ohiko arazoak haurtzaroan

ZER DA BEHERAKOA ETA ZERK ERAGITEN DU?

Beherakoak gorozkiak maizago eta kantitate handiagoan kanporatzea dakar, eta eginkariak likidoak edo oretsua izan daitezke.

Kausarik ohikoena gastroenteritisa da (hesteetako infekzioa); oso ohiko gaixotasun hori eskuen bidez transmititu ohi da, baita sendatu eta egun batzuetara ere. Egoera txarrean dauden elikagaiak hartzeak ere eragin dezake. Sarritan harrapatzen den gaixotasun arina da, eta berez sendatzen da egun gutxiaren buruan, inolako tratamendu zehatzik gabe.



EKIDIN KUTSATZEAK ESKUAK GARBITUZ

Gaixorik dagoen pertsonak berak eta haren ingurukoek eskuak garbitzea da kutsatzea saihesteko **neurririk eraginkorrena**.

Bereziki garrantzitsua da eskuak garbitzea elikagaiak prestatu baino lehen, jan baino lehen, komunera joan eta pixoihalak aldatu ondoren.



HIDRATA EZAZU EDO ANIMA EZAZU HIDRATATZERA

Beherakoa dela-eta likido asko galtzeak **deshidratazioa eragin dezake**. Deshidratazioaren zeinuak hauek dira: egarri bizia, gernu kantitatea murriztea (ez joatea komunera edo ez bustitzea pixoihala 6 ordu baino gehiagoan), ahoa edo mingaina oso lehor edukitzea, nekea eta zorabio-sentsazioa.

Umea hidratatuta egon dadin, **animatu likidoak edatera ahal bezain laster**. Komeni da zurrupada txikiekin hastea eta gero eta likido gehiago eta maizago hartzen joatea, hobeto sentitzen hasi ahala.

HIDRATATZEKO AUKERAK



- **Errehidratatzeko serum edangarriak** likido-galera berrezartzeko neurri zehatzak ditu. Tratamendu lehenetsia da. Ez ditu gorakoak sendatzen, baina deshidratazioa prebenitzen eta tratatzen du.
 - Formula likido bat da, eta farmazietan saltzen dute. Botaka egitean edo beherakoarekin galtzen diren ura, glukosa eta elektrolitoak (sodioa, potasioa, kloroa) izaten ditu.
 - Garrantzitsua da jarraibideak betetzea prestakina ongi prestatzeko:
 - > Gorputz-pisuaren arabera kalkulatu behar da zenbat eman behar zaion.
 - > Likidoa neurgailu komertzialarekin edo bolumena neurtzeko eskala duen ontzi batekin neurtu.
 - > Haurrak beherakoez gain gorakoekin ere badago, ahotik errehidratatzeko soluzioa kantitate txikitan ematea gomendatzen da; adibidez, 5 ml-tik 5 minutura. Beherakoekin soilik badago, egunean zehar har dezake.
- **Likidoak edatea** gomendatzen da, hala nola ura, ura limoiarekin edo salda naturalak.
- **Saihestu** zuku industrialak eta freskagarri komertzialak. Era berean, ez da gomendatzen hurrei kirolarientzako edariak ematea hidratatzeko (edari isotonikoak, energetikoak, hipertonikoak...), ezta etxean prestatutakoak ere, ez dutelako adin horretarako azukre eta gatz konposizioa egokia.

→ HAURREK BEHERAKOA DUTENERAKO GOMENDIO ERABILGARRIAK

ZER JAN DEZAKE?

Ez da beharrezkoa janari jakin batzuk mugatzea, hau da, egunean zehar ohiko elikagaiak eskaintzen jarrai daiteke, jatera behartu gabe, eta kontuan hartu denbora luzez baraurik egotea ez dela gomendagarria. Elikagai koipetsuak saihestea gomendatzen da.

Normala da jateko gogoa galtzea eta egun batzuetan gutxiago jatea.

Egokitu elikadura umearen behar eta lehentasunetara. Besteak beste, honako elikagai hauek hartzen has daiteke:

- Pasta, patatak, ogia eta arroza.
- Arrautzak, arraina eta haragi gihartsuak, hala nola oilaskoa edo indioilarra.
- Frutak eta barazkiak.
- Esnea eta esnekiak ongi toleratzen dira kasu gehienetan.



EGIN KONTSULTA BALDIN ETA...

- Ez bada ari behar beste likido hartzen.
- Beherakoa areagotzen bazaio eta egun bakarrean 6tan baino gehiagotan egiten badu.
- Pixa askoz gutxiagotan egiten duela eta hori-horia dela ikusten baduzu.
- 38,5 gradutik gorako sukarra badu 3 egunez baino denbora luzeagoan.
- Abdomeneko mina badu eta gero eta min handiagoa bada.
- Gorozkietan odola edo/eta zornea badago.
- Umea nekez mantentzen bada esnatuta, edo lo gehiegi egiten badu.
- Beherakoa ez bada gelditzen 5 egun igaro ondoren.



INFORMAZIO INTERESGARRIA



Beherako akutuaren dekalogo (AEPap)