

HAURDUNALDI, aurrekontzepzio, erditze eta puerperio OSASUNGARRIA gidaliburua



LEHENENGO UNETIK

Aukeratu osasuna, zuk zeuk!



HAURDUNALDI, aurrekontzepzio, erditze eta puerperio OSASUNGARRIA gidaliburua



Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2017

Lan honen bibliografia-erregistroa Eusko Jaurlaritzaren *Bibliotekak* sarearen katalogoan aurki daiteke:<http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac>

Osasun Sailak bere esker ona adierazi nahi die, gida hau egin ahal izateko eskuzabaltasunez, material fotografikoa utzi duten emakumeei.

Hemen zer ikusia duten beste argitalpen batzuen berri kontsulta dezakezu



Argitaraldia:	1.a, 2017ko apirila
Ale-kopurua:	22.000 ale
©	Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa Osasun Saila
Internet:	www.euskadi.eus
Argitaratzailea:	Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz
Egileak:	Aitziber Benito eta Beatriz Nuin (Eusko Jaurlaritzako Osasun Publikoaren Zuzendaritza. Osasun Sustapen Arloa)
Argazkiak:	Mikel Arrazola: Or.: 12 eta 26 Andrea Yrazu (twitter: @andreyrazu): Or.: 8, 33, 36, 45 eta 46 Gainontzeko argazkiak: jabeek utzitakoak
Diseinua:	Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Inprimatzea:	Centro Gráfico Ganboa
Lege-gordailua:	SS 351-2017

Aurkibidea

SARRERA	5
HAURDUNALDIRAKO PRESTATZEN	6
HAURDUNALDIAN GERTATZEN DIREN ALDAKETAK.....	8
Enbrioia eta fetuaren garapena	8
Amak izaten dituen aldaketak.....	10
HAURDUNALDI OSASUNTSUA IZATEKO AHOLKUAK.....	13
Elikadura	13
Jarduera fisikoa.....	25
Gorputzaren zainketa	33
Sexu-harremanak	36
Tabakoa, alkohola eta beste droga batzuk	36
Haurdunaldiko bidaiak	37
Osasun azterketak eta zaintzak	38
ERDITZEA ETA ERDITZE-OSTEA.....	39
Erditzea	39
Erditze-ostea.....	45
Umetxoak jaio ondoren egin beharreko gestio administratiboak.....	46

SARRERA

Haurdun geratzea prozesu bati ekitea da, eta prozesu horrek emozioak eta egoera ezezagunak bizitzea dakar, bai eta erabakiak hartu beharra ere. Haurdun bat da, zaila batzuetan, eta egoera berri bat denez gero, egokitu egin beharko duzu horretara, baita zure bikotekideak ere (baldin eta esperientzia hori partekatzea erabaki baduzu).

Haurdunaldi bakoitza bakarra da, eta emakume bakoitzak zein bikotekideak (baldin baduzu) desberdin bizi dezake. Baina ez ahaztu, zu zeu zarela protagonista.

Garrantzitsua da jarrera aktiboa izatea, ekarriko duzun haurtxoarekin hartu-emanen egotea eta une horiek gertuen dituzunekin bizitzea. Horrez gainera, egoera berean dauden amekin egotea ere oso positiboa da, esperientziak, sentipenak eta zalantzak elkarri kontatuta, aberastu egiten baita haurdunaldiaren bizipena.

Umetxoa, haurdun zaudela egiaztatu baino lehen hasten da garatzen. Ernalketaren momentu berean hasten da osatze-aldia, zeina funtsezkoa baita umetxoa osasuntsu garatzeko. Garrantzitsua da, lehen unetik, artatzen zaituzten osasun-langileen aholkuak eta oharrak betetzea eta haurdunaldian zehar ezartzen dizkizuten segimendu-kontsulta guztietara joatea.

Zure osasun-zentroan, ama izaten ikasteko ikastaroak eskainiko dizkizute. Horietan, informazioa emango dizute haurdunaldiak dakartzan aldaketei buruz eta haurdunaldian, erditzean eta puerperioan egin behar diren zainketei buruz. Gimnasia, erlaxazio eta arnasketa-ariketak ere egiten dira ikastaro horietan, oso baliagarriak direnak garai honetarako.

Gidaliburu honen bidez, laguntza eman nahi dizugu (eta bikotekidea baldin baduzu, berari ere bai) egoera berri hau ezagutzeko eta bizitzeko.

HAURDUNALDIRAKO PRESTATZEN



Etorriko den umetxoaren osasuna oso lotua dago gurasoen (bereziki, amaren) osasunarekin; beraz, garrantzitsua da haurdun geratu baino lehen ere zaintzea:

- Ez erre, eta ez hartu alkoholik eta beste drogarik. Ahalik eta kafeina gutxien hartu.
- Elikadura zaindu, haurdun egongo bazina bezala (ikusi haurdunaldiko elikadurari buruzko kapitulua).
- Egunero azido folikoaren osagarria hartu, gutxieneko, sorkuntza edo aurrekontzepzioa baino hilabete bat lehenago.
- Jarduera fisikoa egin, erregulartasunez (ikusi jarduera fisikoari buruzko kapitulua).
- Ekidin substantzia toxikoen eragina; horretarako, garrantzitsua da substantzia horien eraginpean zauden ala ez berrikustea, bai lanean bai etxean.
- Joan dentistarengana ahoa aztertzeraz, eta, hortz-tratamenduren bat egin beharra baduzu, haurdun geratu baino lehen egin.
- Ez hartu botikarik, osasun-langileek hala agindu ezean; kasu horretan, esan egin behar diezu langile horiei haurdun geratu nahi duzula.
- Maskotaren bat baldin baduzu, albaitariari jakinarazi, eta ziurtatu hura osasuntsu dagoela.

Haurdun geratzea erabaki baldin baduzu, garrantzitsua da zure osasun-zentrora joan eta emaginarekin **aurrekontzepzio-kontsulta** bat eskatzea. Kontsulta horretan, zure osasuna nola dagoen eta haurdunaldirako arriskurik baduzun baloratuko dute.

Zure elikaduraren arabera, emaginak azido folikoa hartu behar duzun baloratuko du, eta, hala behar denean, baita folato-osagarriak hartu behar dituzun ere, umetxoaren hodi neuralean (bizkarrezur-muinean eta garunean) akatsak prebenitzeko. Gomendioa: haurdun geratu aurreko lau aste lehenago hartzen hasi, eta haurdunaldiaren lehen hiruhilekoan jarraitzea da. Halaber, iodo-kontsumo txikiagatik arriskurik baduzun ere baloratuko du (iodoa: esnean, arrainean, algetan, gatz iododunean egoten da), bai eta osagarriren bat hartu beharrean zauden ere.

Dena den, bitamina edo sendabelarren bat hartu baino lehen, esaiozu zure emaginari, produktu horietako batzuk kaltegarri izan baitaitezke fetu edo umekiarentzat.

Gaixotasun kronikoren bat baduzu (besteak beste, diabetesa, hipertentsio arteriala, epilepsia, asma eta gaixotasun mentalak) edo botikaren bat hartzen baduzu, nahitaez joan behar duzu mediku-kontsultara; izan ere, batzuetan beharrezkoa izaten da botika aldatu, eta fetuarentzat arrisku txikiagoa duen beste bat hartzea. Beti da onuragarria patologia horiek ondo kontrolatzea, haurdun geratu baino lehen.

HAURDUNALDIAN GERTATZEN DIREN ALDAKETAK



Enbrioiaren eta fetuaren garapena




Espermatozoide batek obulu bat ernaltzen duenean hasten da bizitza berri bat garatzen. Horrek enbrioi bat osatzea dakar. Batzuetan, hala ere, ernaldutako obulu berak bi enbrioi sortzen ditu, berdin-berdinak (biki monozigotikoak). Beste batzuetan, aldiz, bi obulu batera ernaltzen dira, obulu bakoitza espermatozoide desberdin batek ernalduta, bi enbrioi ezberdin sortuz (biki dizigotikoak edo bikiak).

Behin prozesua hasita, ernaldutako obulua haurdunaren umetokian gelditu eta han garatzen da enbrioi-aldian umeki bihurtu, eta, azkenik, jaio arte.

Fetua, zilbor hestearen eta plazentaren bidez dago amari lotua:

- Zilbor-hesteak odol-hodiak ditu barruan, odola plazentatik fetura eramateko.

- Plazentak fetuaren eta amaren odola lotzen ditu, eta bere bidez, umekiak, arnasketa, digestio eta iraitz-funtzioak egiten ditu. Plazenta, askatu eta kanporatu egiten da umetxoak jaio ondoren.

Fetuaren garapena	Haurdunaldi-astea	Zer gertatzen da?
Enbrioi aurreko etapa		1.a eta 2.a Ernalketaren ondoko arrautza umetokiaren paretetan ezartzen da.
Enbrioi-etapa		3.etik 8.era 4.a 8.a Fetuaren bihotza taupadak egiten hasten da. Gorputzeko organo guztiak osatzen dira.
Fetu-etapa		8.etik 40.era 8.etik 12.era 16.a 20.a 24.a 28.a 32.a 36.etik aurrera Umekiaren bihotz-tonuak entzun daitezke. Fetuaren sexua ikus daiteke. Amak mugimenduak sentitzen ditu. Fetuak loaren, xurgatzearen eta hankei eragitearen jarduera erregularra garatzen du. Umekiaren eskuek heldu egin dezakete. Posiziorik erosoena hartzen du umetokian. Fetuaren gorputza gantz-geruza meheak (vermix) eta ile-geruza finak estaltzen eta babesten dute. Ilea agertzen da buruan, baita bekain eta betileetan ere. Areagotu egiten da fetuaren jarduera. 780 gr inguru pisatzen ditu. Begiak zabaltzen eta ixten hasten da. Azkenean izango duen tamainaren bi heren da. Azalpeko gantza metatzen da. Fetuak umetoki guztia hartzen du. Jaiotzeko gertu dago.

Fetua barrunbe amniotikoan garatzen da (ur-zorroa). Barrunbe amniotikoak daukan likido amniotikoak traumatismoetatik (kolpeak, erorketak, etab.) babesten du fetua, umekiaren tenperatura kontrolatzen du eta fetuak haziera harmonikoa eta mugimendu-askatasuna izatea ahalbidetzen du. Etengabe berritzen da. Umekiak irentsi eta iraitzi egiten du.

Hurdunaldiak 40 bat aste edo 10 ilargi-hilabete irauten du; edota 9 hilabete eta egutegi-aste bat.

Fetua osasuntsu garatzeko, garrantzitsua da ahalik eta familia-giro lasaia izatea. Ahotsek, soinuek, egoerek... eragina izaten dute, baita umetxoa jaio baino lehen ere.

Amak izaten dituen aldaketak



Hurdunaldian, aldaketa fisikoak gertatzen dira zure gorputzean, baita aldaketa psikikoak eta emozionalak ere. Aldaketa gehienak normalak izaten direnez, ez arduratu. Batzuetan ondoeza eta deserosotasuna eraginagatik, normalean ez da tratamendurik behar izaten. Horrelakorik ez sentitzea ere normala da; beraz, ez pentsatu horretan.

Aldaketa fisikoak

Zure umetxoa osatu eta hazi ahala aldatuko da zure gorputza. Haurdunaldian, sintomaren batzuk senti ditzakezu, batez ere hormona-aldaketagatik eta organoek umetxoaren hazkuntzara egokitzeko sufritzen dituzten aldaketengatik.

KEZKATZEKOAK EZ DIREN SINTOMAK

Bularretako tentsioa, bularrak sentikorrago izatea (temperatura-aldaketekin, batez ere).

Goragalea edo gorakoa izatea.

Neke-sentsazioa.

Txiza sarri egitea.

Ondoeza sentitzea sabelpean, hilekoaren aurreko sindromearen antzera.

Barizeak agertzea edo areagotzea.

Ondoeza sentitzea digestioa egiterakoan (digestio motelak, bihotzerreak...).

Idorreria, hemorroideak.

Azalaren pigmentazioa aldatzea (bular areoletan, aurpegian...).

Umore aldaketak.

SINTOMA HAUEK BALDIN BADITUZU, OSASUN-ZENTRORA JOAN

Gorako handia izatea, behin eta berriro.

Beherako handia izatea.

Mina edo ondoeza sentitzea txiza egiterakoan.

Ezohiko buruko mina.

Oinak eta orkatilak handituta izatea, atsedenean egonda ere.

Sukar handia.

SINTOMA HAUEK BALDIN BADITUZU, JOAN LEHENBAILEHEN OSPITALERA

Baginatik odol asko edo likidoa galtzea (fluxua ez).

Sabelaldean min handia izatea (haurdunaldiaren hasieran) edo umetokian uzkuordura mingarriak izatea.

Buruko min oso handia.

Fetuaren mugimenduak gutxitzea (haurdunaldiaren azken asteetan).

Aldaketa emozionalak

Emakume bakoitzak bere bizipena izango du, bakarra eta besteek dutenetik desberdina; norberak haurdunaldi bat baino gehiago izanda ere, desberdin bizi izaten da bakoitza. Zure izaeraren mende egongo da, zure inguruabarren mende eta une bakoitzean dituzun baliabideen eta laguntzaren mende.

Aldaketa emozionalek zugan eragin dezakete, zure bikotekidearengan (halakorik baldin baduzu) eta zurekin batera bizi direnengan, nahiz eta eragin hori beti

ez den ikusten. Normala da poza eta atsegina sentitzearekin batera zalantza, beldurra edo segurtasun-gabezia ere sentitzea, egoera berriaren aurrean.

Garrantzitsua da laguntza bilatzea, bakarrik egon ez zaitezzen sentipen horiei aurre egiteko. Saia zaitez inguruan dituzunei (bikotekideari, familiari, lagunei) eta artatzen zaituzten osasun-langileei azaltzen zer sentitzen duzun, sentimendu positiboa nahiz negatiboa izan, zerk arduratzen zaituen eta zer zalantza dituzun. Horien laguntzak eta konfiantzak, mesede handia egingo dizute haurdunaldia positiboki eta atseginez bizitzeko.



HAURDUNALDI OSASUNTSUA IZATEKO AHOLKUAK



Elikadura

Nola lortu elikadura osasungarria izatea

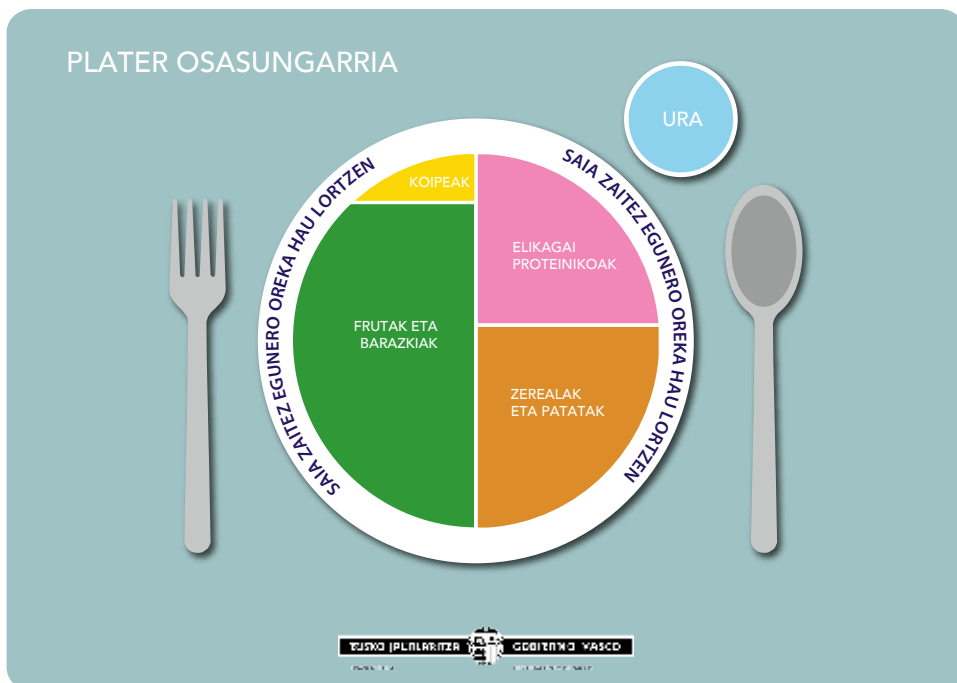
Sorkuntza baino lehen, eta haurdunaldian, ondo elikatzea da zuretzat eta zure umetxoarentzat har dezakezun neurririk onena.

Elikadurak, osasungarria izateko, **nahikoa** (energia-beharrak asetzeko), **askotarikoa**, **osoa** eta **orekatua** izan behar du, horrela jasoko baitituzu behar dituzun mantenu gai guztiak (proteinak, karbohidratoak, gantzak, bitaminak eta mineralak), behar beste.

Plater osasungarria

Erabili plater hau, eredu gisa, elikadura osasungarria lortzeko. Plater honek, egunean zehar, elikagai-talde bakoitza zer proportziotan hartu behar den jakitera ematen du.

PLATER OSASUNGARRIA



SAIA ZAITEZ OREKA HAU LORTZEN EGUNERO

Saia zaitetz egunean zehar jaten duzunaren erdia, frutak eta barazkiak izaten; laurden bat, zerealak, eta beste laurden bat, proteinak dituzten elikagaiak.

Plater hau izan gogoan gosaria, bazkaria edo afaria planifikatzen duzunean, non eta medikuaren agindu zehatzak bete behar ez dituzun osasun, alergia edo intolerantzia arazoengatik.

Frutak eta barazkiak:



Plateraren erdia fruta, berdura eta barazkiz bete behar duzu (freskoak zein prestatuak izan daitezke).

Plater-zati honek zenbat eta kolore nahiz aukera handiagoa izan, hobe. Fruta, berdura eta barazki-ostadar bat prestatu egunero. Ahal duzun guztietan, sasoikoak aukeratu.

Zerealak eta patatak:

Plateraren laurden bat zerealez edo deribatuez bete. Patatak, barazkiak badira ere, talde honetan sartzen dira duten karbohidrato kopuru handiagatik.



Arroza, oloa, garia, beste zereal batzuk eta haien deribatuak (ogia, pasta, eta abar) kontsumitzen badituzu, oso garrantzitsua da horiek integralak izatea, zeren eta burdina eta B bitamina asko dute, eta hesteetako mugikortasuna areagotzen eta idorria saihesten laguntzen dute. Izan ere, elikagai finduek (ogi zuria edo arroz zuria) azukrearen antzeko efektua dute, gluzemia-indize handia dutelako, eta nabarmen handitzen dute odoleko glukosa-maila.

Proteina ugariko elikagaiak:

Plateraren beste laurden batean proteina-iturri osasungarria jarri.

Ahal dela, hauek aukeratu:



- Okela zuria (oilaskoa, indioilarra, untzia...).
- Arraina (arrain urdina eta zuria, txandakatuz).
- Lekaleak (dilistak, txitxirioak, babarrunak, soja...).
- Fruitu lehorrak.
- Arrautzak.

Txandaka jan batetik eta bestetik astean zehar.

Lekaleak eta zerealak nahastuz gero (adibidez, dilistak edo txitxirioak eta arroza), kalitate handiko proteinak jango dituzu.

Kolesterol-arazorik ez baduzu, egunean arrautza bat jan dezakezu.

Esnea eta haren deribatuak egunero hartu behar dituzu, hala nola gazta edo jogurtak. Lehenetsi erdigaingabetuak eta gaingabetuak.

Aldiz, gutxiagotan jan okela gorria, okela koipetsu edo prozesatua (urdaia, hestekiak, saltxitxak, eta abar) eta gazta koipetsuak. Saiatu astean behin edo bitan baino ez jaten.

Olioak eta gantzak:



Sukaldean, mahaian, entsaladetan edo ogi txigortuetan, ahal dela, oliba-olioa erabili; birjina (findu gabea) bada, hobe. Murriztu gurina eta margarina.

Gehiegizko koipea duten saltsak ez prestatu: esnegaina, gurina, gantza, etab.

Ura:



Plasmaren bolumena handitzearen eta likido amniotikoa sortzearen ondorioz, likido gehiago hartu behar duzu. Kontraindikaziorik ez baduzu, saia zaitetz likido asko hartzen: ura edan edo zopa, salda, infusioak eta etxean egindako fruta zein barazki-zukuak hartu.

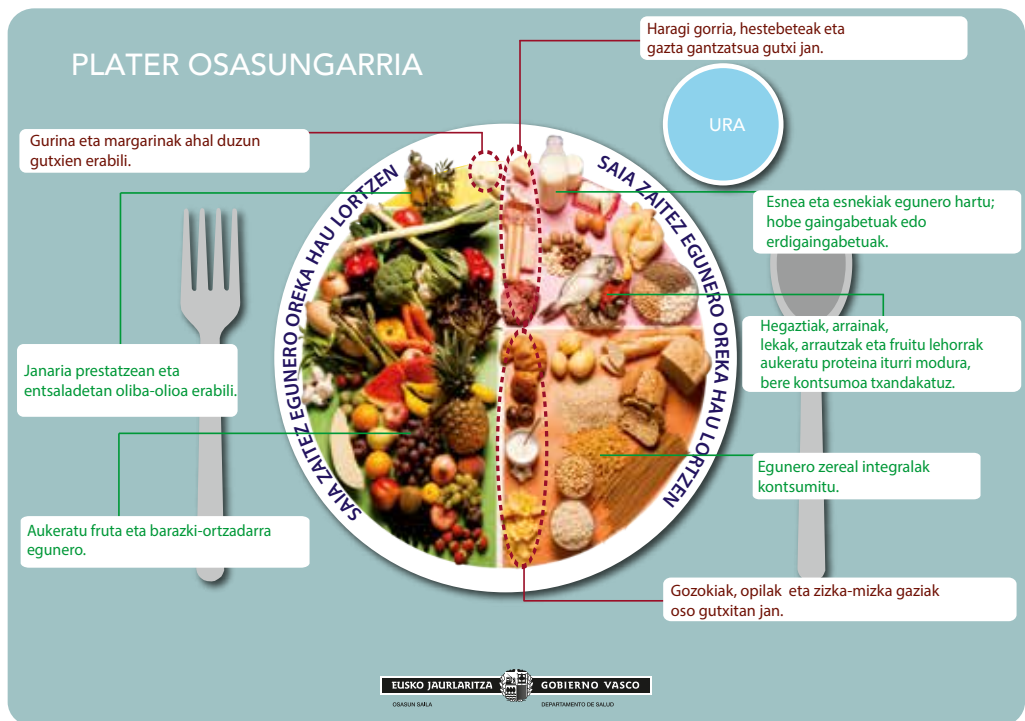
Deshidratazioa saihesteaz gainera, idorreria prebenitzen lagunduko dizu, eta gerneru-infekzioak eta giltzurruneko harriak izateko arriskua gutxituko du.

Gatza:

Gure gorputzak, behar bezala funtzionatzeko, oso gatz-kantitate txikia behar du: kafe-koilaratxokada baten baliokidea egunean, gehienez.



Kontuan izan behar duzu janariari botatzen diozun gatzaz gainera, industria-produktu gehienek gatz ugari dutela (hestebeteak, salda egiteko pastillak, saltsak, kontserbak, gatzak, ogiak, gailetak, zerealak...); beraz, horiek gehiegi





jaten badituzu, baliteke eguneko gatz-beharrak gainditzea.

Horregatik, saiatu gatza mugatzen, bai janariari botatzean, bai gatz ugarirekin egindako elikagaietan.

Gatza erabiltzerakoan, ez hartu zuzenean gatzontzitik: bota ezazu lehenengo zure eskura, horrela jakingo baituzu zenbat kantitate botatzen duzun.

Elikagaiei gatzik bota gabe beren zaporea areagotu nahi baduzu, honako hauek erabil ditzakezu: ozpina, limoia, belar aromatikoak (albaka, ezkaia, oreganoa), espeziak (piperbeltza, piperrautsa, azafraia), olio mazeratuak, eta abar.

Etxean, gatz iododuna erabili beti.

Azukrea:

Mugatu azukrearen kontsumoa. Janariari edo edariari gehitu diezaiokezunaz gain, elikagai ugaritan aurki daiteke azukrea, eta batzuetan, kopuru oso handian. Kontrola ezazu opil, gosariko zereal, freskagarri, zuku, prestatutako saltsa eta

gainerako elikagai prozesatuek duten azukrea.

Azukre kopuru altua duten elikagaiak, ez dute nutriente egokirik umekiaren hazkuntzarako. Gainera goragalea edo oka egiteko gogoia areagotu dezakete eta neke sententzioa nahiz pisua handitu.

Aholku garrantzitsu batzuk:

1. Erosketak egiterakoan:

- Etxean bertan atondu eta presta ditzakezun oinarriko elikagaiak erostea da gomendiorik hoberena.
- Beste produktu motaren bat erosten baldin baduzu, aztertu beti etiketa, eta **hautatu gantz ase, azukre eta gantz gutxi duten elikagaiak**. Saihestu gantzak edo landare-olio partzialki hidrogenatuak edo TRANS gantzak dituztenak.

2. Janaria prestatzerakoan:

- Eskuak behar bezala garbitu, jan baino lehen eta elikagaiak ukitu ondoren.
- Txandakatu janaria prestatzeko modu desberdinak. Hobe da egosita, plantxan, lurrunetan, grillean, labean edo papillotean, frijituta baino.
- Ondo garbitu elikagai gordinak (okela, barazkiak, arrainak) manipulatzeko erabili dituzun sukaldeko tresna guztiak, beste elikagai batzuk ez kutsatzeko.
- Barazkiak, berdurak eta frutak kontu handiz garbitu, jan baino lehen.

3. Kontsumitzerakoan, murriztu:

- **Frijitutako elikagaien** kontsumoa.
- **Aurrez prestatutako jakiak**, berotu eta jateko prest daudenak (pizzak, ogi-birrinetan pasatutako haragia edo arraina, kroketak, eta abar), gantz, azukre eta gantz aseak dutelako.
- **Aperitibo gaziak** (gatzak duten patatak, fruitu lehorrak), gantz ugari baitute.
- **Opil industrialak** (gailetak, pastak, pastelak, eta abar), gantz eta azukre aunitz baitute.
- **Gas-freskagarriak** eta azukredun edariak.

Mantenugaiak

Etiketek elikagaien mantenugai edo nutrienteen berri ematen digute. RDA letrek, esate baterako, honako hau esan nahi dute ingelesez: **Baimendutako Eguneko Gomendioa**, hots, zenbat mantenugai gomendatzen diren zure eguneroko dietarako. Haurdunaldian, RDA gomendio gehiago ematen dira. Gainera, burdinaren kopuru bikoitza eta azido folikoaren gehigarria beharko dituzu haurdunaldiaren lehenengo hiru hilabeteetan.

Ondoren, behar dituzun mantenugai ohikoenak dituzu, baita zer balio duten ere:

Mantenugaia	Zertarako da beharrezkoa?	Iturri onenak
Kaltzioa 1.000 mg/egunean	Hezur eta hortz sendoak izateko, muskuluen uzkurdura nahiz nerbioen funtzionamendurako.	Esnea, gazta, jogurta, sardina (hezur eta guzti), izokina, berde ilunak diren barazkiak, aza, brokolia.
Burdina 27 mg/egunean	Globulu gorrien produkzi-rako (anemiarik izan ez dadin).	Hegaztiak, muskuiluek eta txirlak, goringoa, arraina, ziazerbak, zereal integralak, okela gorri gihartsua (abelburuarena).
A bitamina 770 µg/egunean	Azal osasuntsua, ikusmen ona eta hezur sendoak izateko.	Azenarioak, orri berdeko barazkiak, patata gozoak (batatak).
C bitamina 85 mg/egunean	Hortzoi, hortz eta hezur osasuntsuak izateko; burdina xurgatzen laguntzen du.	Fruitu zitrikoak, brokolia, tomateak, marrubiak.
B6 bitamina 1,9 mg/egunean	Globulu gorrien garapene-rako eta proteina, gantz nahiz karbohidratoen erabilera eraginkorra izan dadin.	Zereal integralak, banana, abelburu okela, zerria, urdaiazpikoa.
B12 bitamina 2,6 µg/egunean	Globulu gorrien garapen eta nerbio-sistemaren osasuna mantentzeko.	Okela, oilaskoa, arraina, esnea (oharra: esnekirik hartzen ez duten barazki-jaleek B12 bitaminaren osagarri bat behar dute).
D bitamina 600 UI	Hezur eta hortz osasuntsuak izateko; kaltzioa xurgatzen laguntzen du.	Izokina, berdela, sardina, atuna.
Azido folikoa 600 µg/egunean	Odolaren eta proteinen produkzio nahiz funtzio entzimati-ko eraginkorrerako.	Orri berdeko begetalak, hori iluneko frutak eta landareak, babak, ilarrak, fruitu lehorrak.
Gantzak	Gorputz-energia metatzeko.	Oliba-olio birjina, fruitu lehorrak, esnekiak.

Arrisku mikrobiologikoak

Haurdun zaudenean, garrantzitsua da elikagai batzuk saihestea; izan ere, mikroorganismo batzuekin kutsatzeko arriskua izaten dute, eta horiek eragiten dituzten gaixotasunek fetuko malformazioak edo berezko abortuak eragin ditzakete (listeriosiak eta toxoplasmosiak, esate baterako).

1. **Listeriosia:** Infekzio bat da, *Listeria monocytogenes* bakteriak sortua. Saihesteko, ez jan elikagai hauek:

- Okela, arrain nahiz itsaski gordinak edo gutxi eginak (hotzean ketuak, marinatuak, hartzituak) eta kabiarrak.
- Esne gordina, pasteurizatu gabea, eta haren deribatuak. Gazta bigunak (Feta motakoak), ahuntz-gazta, Brie, Camembert, gazta urdina edo artzain-gazta, non eta etiketan "esne pasteurizatuarekin egina" jartzen ez duen. Ez erosi xerratan moztuta dagoen gaztarik. Xerrak egiteko prozesuan, listeriaz kutsa daiteke, zeina ugaritu egin daitekeen hozkailuan dagoen bitartean.
- Pasteurizatu gabeko zukuak.
- Arrautza gordinak edo horiek dituzten jakiak, mousee erako postreak eta Tiramisua.
- Okela prozesatuak, hala nola saltxitxak eta hestebeteak (ondo eginda ez badaude).
- Solteko pateak.

Listeria saihesteko, hozkailuko tenperatura 4 °C-tan jarri, gehienez.

2. **Toxoplasmosia:** *Toxoplasma gondii* parasitoaren kisteak hartzeagatik sortzen den gaixotasuna da. Parasito hori animalien muskulu-ehunean txertatzen da, eta berotuz edo izotzuz baino ezin da suntsitu. Horregatik, 65 °C-tik gora prestatutako edo gutxienez 24 orduz zero azpiko 20 °C-tik behera izoztutako okela besterik ez jan. Hanburgesak jatea ez da komeni (erdialdeko okela gordinik egon daiteke, prestatuta egon arren), ez eta txorizoa edo urdaiazpiko ondua ere, lehenagotik izoztu ezear. Gaixotasuna kutsatzeko beste modu bat ere badago: katu-eginkariekin kutsatutako uraz edo elikagaien bidez; horregatik, barazki eta fruta guztiak ondo garbitzea edo zuritzea komeni da, eta tratatu gabeko urik ez edatea.

Katuren bat baldin baduzu, ez manipulatu gorozkien-bandeja, eginkarietan egon baitaiteke kisteak. Etxe-abere honi ez eskaini okela gordinik edo gutxi eginik.

Arrisku kimikoak

Metal astunak

Omega-3 gantz-azidoak, berez, arrain mota askotan egoten dira, eta beharrezkoak dira umekiaren garuna garatzeko; horregatik, horiek jateko ohitura izatea komeni da. Hala ere, arrain handietan merkurio-maila handiak egon daitezke. Haurdun bazaude edo haurdun geratu nahi baldin baduzu, saiatu tamaina handiko arrainik ez jaten; esate baterako, marrazoa, atuna, ezpata-arraina, berdela eta panga. Merkurioak kalte egin diezaiokie fetuaren garunaren garapenari.

Elikadurarekin lotutako ohiko arazoak

Idorreria

Saihesteko, ahalegindu zuntz-kontsumoa gehitzen. Zuntz-iturri onenak fruta freskoak, landareak eta zereal integralak dira (ogi integrala, arroz integrala, etab.). Likido asko hartu, ura batez ere, zuntz-kontsumoa handitzen duzunean; horrela egin ezean, areagotu egin daiteke arazoa.

Ariketa egitea da idorreria saihesteko moduetako bat. Ahal duzun guztietan, saiatu mugitzen (paseatu, igeri egin, yoga, gimnasia arina egin, besteak beste) eta luzatze-arietak ere bai (taula bat egin dezakezu etxean bertan). Begiratu gidaliburuan, jarduera fisikoaren atala.

Ez egon luze eserita; saiatu orduero jaikitzen.

Edozer botika, sendabelar edo libragarri hartu baino lehen, kontsultatu zure osasun-zentroan, horrelakoek traba egin baitezakete zure gorputzak mantenugaiak xurgatzeko prozesuan.

Goragaleak

Haurdunaldiaren lehen sintoma izan daiteke; lehen hiru hilekoan izaten dira edo gero ere bai, nahiz eta emakume batzuek ez duten sekula izaten.

Desatseginak izan daitezke, baina ez dira batere arriskutsuak umetxoaren osasunerako.

Horiei nola aurea hartu:

- Ez jan eta ez usaindu goragalea eragiten dizun janaririk.
- Utzi biskoteak edo arroz-opilak ohe ondoan, eta jan pare bat jaiki baino lehen. Itxoin apur batean, eta poliki-poliki jaiki.
- Jan anoa edo errazio txikiagoak eta maizago, egunean zehar.
- Jatorduetan ur edo likido gutxiago edan, eta gehiago, otorduen artean.
- Elikagai lehorragoak aukeratu (arroza, ogi txigortua, patatak) krema eta zopen ordez.
- Asko deskantsatu. Entzun zure gorputzari nekatuta sentitzen zarenean, eta saiatu atseden hartzen.
- Usaindu edo edan limoi edo jenjibre ura: goragalea leuntzen lagunduko dizu.



Badira bitamina-osagarri batzuk, hala nola B6 bitamina, goragalea eta oka egiteko gogoia gutxitzen dutenak (egiaztatuta dago). Kontsulta iezaiozu emaginari.

Egoera bereziak

Emakume barazki-jaleak

Barazki-jalea izatea eta haurdun egotea ez da bateraezina, baina beharrezkoa da elikadurari buruzko gai batzuk oso gogoan izatea. Esnekiak eta arrautzak, proteina, bitamina eta mineral-iturri onak izan daitezke dieta obolaktobegetarianoan.

Baina ez badituzu elikagai horiek hartzen, animalia-jatorriko produktu oro ez hartzea erabaki duzulako, nahitaez ziurtatu behar duzu landare-proteina nahikoa jaten duzula beste iturri batzuen bidez (lekaleak, fruitu lehorrak edo algak). Gogoan izan: alga asko janez gero, iodo-kontsumo ugari izango duzu, eta, ondorioz, ez duzu beste elikagai batzuetan (gatz iododuna) sartu behar, ez eta iodo-osagarririk hartu ere.

Zereal integral kantitate handia sartu jatordu guztietan. Ziurtatu iturri bat baino gehiagoko proteinak konbinatzen dituzula jatordu bakoitzean; adibidez, lekaleak arrozarekin edo pastarekin jan ditzakezu, edo kakahuete-gurina ogi integralarekin.

B12 bitamina, aminoazido esentzial, burdina eta kaltzio eskasirik izan ez dezazun, fruitu lehor, garagar-legami, galorratz edo soja germinatu gehiago jan behar duzu.

Kaltzinoa duelako esnekiak hartzea gomendatuta egon arren, dietan holakorik ez sartzea erabakitzen baduzu, handitu ezazu hosto berde iluneko berdurak, aza, brokolia, almendrak, eta pikupasen kontsumoa.

Emakume zeliakoak

Funtsezkoa da glutenarekiko murriztapenak beti betetzea, bederatzi hilabeteetan; bestela, fetuaren garapenean arriskua egon daiteke.

Anemia ferropenikoa askoz ere ohikoagoa da zeliakoen artean; horregatik, ziurtatu beharra duzu nahikoa burdina hartzen duzula, bai menuaren bidez, bai beste osagarri batzuen bidez.

Glutenik hartu ez arren, karbohidrato konplexuak hartu behar dituzu, hala nola lekaleak, arroz integrala edo kinoa. Energia emango dizute, eta egonkortu egingo dute odolean duzun azukre-maila; horretaz gainera,

zuntza emango dizute, haurdunaldian berez sortzen den idorreriari aurre egin ahal izateko.

Ziurtatu behar adina proteina hartzen duzula; batez ere, okela gihartsu eta arrain urdinaren bidez (arrain urdinak Omega-3 gantz-azido ugari ditu).

Laktosarekiko intolerantzia duten emakumeak

Haurdunaldian behar den kaltzio-kantitatea lortzeko, laktosarik gabeko esnea eta jogurtak har ditzakezu, bai eta oso gazta onduak ere, gorputzak errazago onartzen baititu. Handitu kaltzioan aberatsak diren produktuen kontsumoa, esate baterako, hosto berde iluneko berdurak, sardinak oliotan, ganbak, almejak, almendrak, pikupasak, etab. Hala ere, dietan kaltzio gutxi baldin badago, mineral horren osagarri bat agindu diezazukete.

Edonola ere, azaldu gai hau zeure emaginari; aholku emango dizu, eta dituzun zalantzak argituko dizkizu.

Jarduera fisikoa



Jarduera fisikoaren onurak

Haurdunaldian aktibo izateak onura ugari ekarriko dizkizu, bai fisikoak, bai emozionalak.

Onura fisikoak:

- Txikitu egingo duzu konplikazio batzuk izateko arriskua, hala nola preeklampsia (haurdunaldiko hipertentsioa) edo haurdunaldiko diabetesa (odolean azukre asko izatea).
- Haurdunaldian agertu ohi diren ondoez batzuk saihestuko dituzu: bizkarreko mina, arranpa edo kalanbreak hanketan, idorreria, handitzeak, etab.
- Pisua kontrolatzen eta zure muskulu-tonua hobetzen lagunduko dizu.
- Hobeto lo egingo duzu.
- Odol-zirkulazioa hobetu egingo zaizu.
- Gorputza erditze unerako prestatuko duzu.

Onura emozionalak:

- Gogo-aldarteak hobetu egingo da.
- Autoestimua handitu egingo duzu.
- Hobeto sentituko zara.



Nola aktibo jarraitu

Onena jarduera fisikoa zure eguneroko ohituretan sartzea da: autoa edo autobusa hartu ordez, oinez ibili (edo bizikletaz, ohituta baldin bazaude eta seguru sentitzen bazara); igogailua hartu ordez, eskaileretan gora eta behera ibili; egunero ibilaldiak egin, etab.

Beste jarduera batzuk ere egin ditzakezu:

- Gainkargarik ez dakarten jarduera aerobikoak, esate baterako, igeriketa.
- Muskuluak luzatzeko eta jarrera zuzentzeko jarduerak (yoga, adibidez).

Bihotz-maiztasunak ez du 90 edo 100 taupada gainditu behar minutuko.

Osasunari on egiteko, jarduera fisikoa egunero egitea gomendatzen da, ordu erdiz, gutxienez.

Une honetan ez zaizu komeni inpakturen bat dakarren kirola egiten hasterik. Hala ere, halakoren bat egiteko ohitura baldin baduzu, jarrai dezakezu egiten, zure gorputza behatuz eta gehiegizko ahaleginik egin gabe.

Dena dela, ez egin erorketa-arriskua dakarren kirolik edo sabelean golpeak izateko arriskua dakarrenik (zaldian ibili, mendiko eskia, erraketa-kirol indartsuak, futbola, saskibaloia edo beste ukipen-kirolik).

Ez da komeni:

- Lehen hiruhilekoaren ostean, ahoz gora etzanda luze egotea ariketak eginez.
- Urpekaritza egitea (arrisku handiagoa baitu fetuak deskonpresio-sindromea izateko).

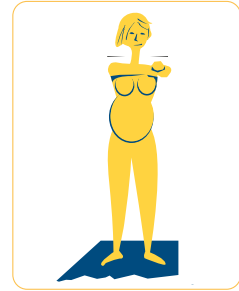
Baztertu sedentarismoa

Egiten duzun jarduera fisikoa egiten duzula, eserita luze egotea arriskutsua da osasunerako.

Lanlekuan, telebista ikusiz, irakurriz,... eserita eta jaiki gabe egoten zaren ordu horiek gaixotasun batzuk izateko arriskua dakarte: barizeak, odolbilduak, enboliak, herniak, gerrialdeko mina, bihotzeko gaixotasunak, diabetesa, hipertentsioa, gehiegizko pisua eta minbizia.

BULARRALDEA

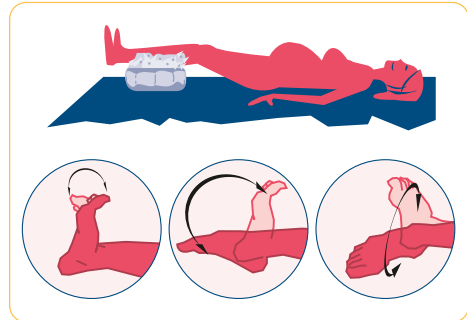
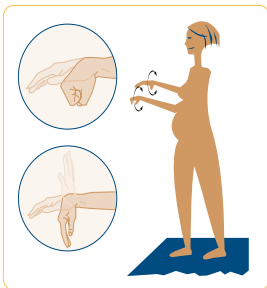
- Zutik edo jesarrita, tolestu itzazu besoak, ukondoak sorbalden parean jarriz. Esku bakoitzarekin kontrako besaurreari eutsi, eta uzurtu, eskuak kontrako ukondora hurbilduz.



ZIRKULAZIOA HOBETZEKO

Ariketa hauek egitea komeni da, atsedean hartzeko agindu badizute ere:

- Eskuak zabaldu eta itxi.
- Eskumuturrekin biraketak egin, barrurantz eta kanporantz.
- Etzanda, zangoak burko baten edo biren gainean dituzula:
 - Oinetako behatzak tolestu eta luzatu.
 - Oinak tolestu eta luzatu, orkatilak mugituz.
 - Oinekin zirkuluak egin, orkatilak barrurantz eta kanporantz jiratu.

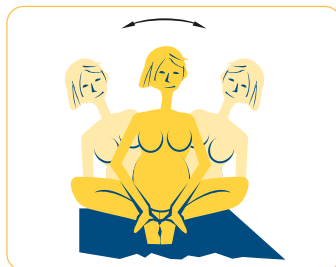


PERINEOA INDARTZEKO

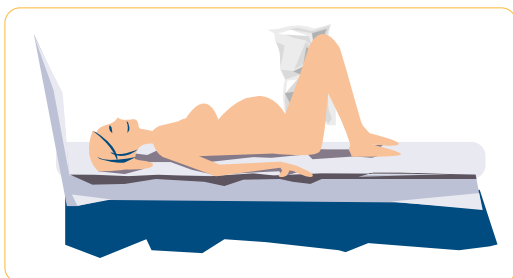


- Eserita, bizkarra zuzen, batu oinazpiak, perineora hurbilduz. Jarri eskuak belauen gainean, eta saiatu belauak lurrera gerturatzen, indarra etengabe eginez.

- Posizio berean eserita, eskuak orkatiletan jarrita, alde bietara kulunkatu, belauak lurrera hurreratzen saiatuz.



- Ohean etzanda, eserita edo zutik, uzurtu bagina eta uzkiaren inguruko muskuluak, gernuari edo eginkariei atxiki nahi bazenie bezala; eutsi segundo batzuetan, eta erlaxatu.



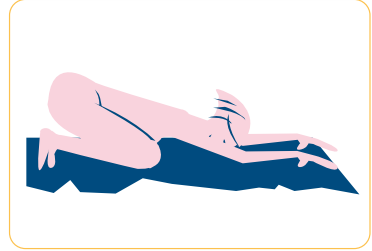
- Etzanda, belauak tolestuta, burko bat jarri belauan bien artean, eta belauan bat bestearen kontra gogor bultzatu. Bost arte zenbatu, eta hartu atseden.

BIZKARRA



- *Lau hankan* jarrita, bota airea, burua barrurantz tolestuz. Aldi berean, sabelaldea, genitalen aldea eta ipurmasailak uzurtu, bizkarra gorantz kurbatu araziz. Airea hartzean, erlaxatu muskulu guztiak.

- Belauniko jarri eta hurbildu ipurmasailak orporantz, eserita geratu arte, sabela izterren artean duzula eta burua lurrean jarrita eta besoak aurrerantz luzatuta, bizkarra luzatu araziz; erlaxatu, segundo batzuetan.



Jarrera-higienea

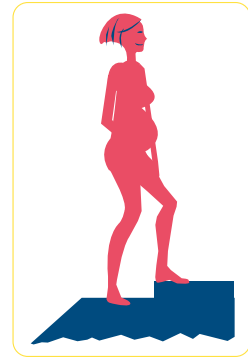
Haurdunaldia aurrera joan ahala, areagotu egiten da bizkarraren amaieran dagoen kurbatura, eta, horren eraginez, buruak eta soinburuek atzerantz egiten dute.

Aholku hauei esker, muskulu indartsu eta malguak izatea eta hala mantentzea lortuko duzu. Batez ere, ez egin mugimendu zakarrik.

Saiatu eserita edo zutik eta geldirik luze ez egoten.

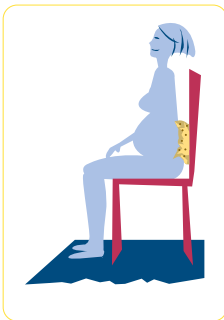
Eserita eta geldi egon behar baldin baduzu, jarrera egokia hartu:

- Oinak apur bat banandu, belaunak pittin bat flexionatu eta erlaxatu besaburuak.
- Behatzak flexionatzeak eta luzatzeak eta oin-puntetan jartzeak ere lagunduko dizu.
- Jarri oin bat altura gutxiko objektu batean, belauna tolestuta mantenduz. Egin gauza bera beste oinarekin. Bizkarra arintzen lagunduko dizu.



Makurtu beharra baldin baduzu, flexionatu belaunak bizkarra zuzen mantenduz.

Eserita zaudenean:



- Ezarri bizkarrezurra bizkarraldean, eta, ahal baduzu, jarri kuxin txiki bat sorbaldaren beheko aldean. Ez gurutzatu zangoak.

Altxatzerakoan:

- Zakarkeriarik gabe. Etxanda baldin bazaude, biratu alde baterantz belaunak flexionatuz, zangoak kanporantz lerratu, eta, besaburuaren eta besoaren gainean jarrita, tentetu zaitetz, harik eta ohearen ertzean eserita geratzen zaren arte.

Pisuren bat jaso behar baldin baduzu, tolestu belaunak, eta, bizkarra zuzen duzula, ahalik eta gehien hurbildu pisua gorputzera; ondoren, jaso.

Pisuren bat eramaterakoan, hobe da, ahal izanez gero, bi besoen artean banatzea; ezin baduzu, ordea, aldian-aldian, pisua beso batetik bestera eraman.

Erosketak egitera baldin bazoaz, orga bat erabiltzea komeni da, beti aurrerantz eramanez, umetxo baten kotxea bezala.



Gorputzaren zainketa



Azala zaintzea

Zure azala aldatu egin daiteke haurdunaldian gertatzen diren nahasmendu hormonal, metaboliko, baskular edo endokrinoengatik. Aldaketa hauek erditzearen ondoren desager badaitezke ere, gomendio hauek betez gero, prebenitu egin ditzakezu, edo gutxienez, haien ondorioak arindu.

Ildoak edo estriak:

- Azala maiz hidratatu (egunean birritan edo gehiagotan), batez ere, bolumena handitzen den lekuetan: bularretan, sabelean eta izterretan. Almendra-olioa erabil dezakezu.
- Behar adina ur edan gorputz-hidratazio egokia izateko.

Azaleko orbanak (melasmak):

- Kalera irteten zaren bakoitzean, eguzkitik babesteko iragazkiak eman, babes osokoak (50+), haurdunaldiaren lehen egunetik.



- Ez jarri eguzkitan egunaren erdialdeko orduetan (goizeko hamaiketatik arratsaldeko bostak arte), eta babestu kapera, alkandora, eguzkitakoarekin, etab.

Barizeak:

- Ez jantzi takoi handia duen oinetakorik, eta saiatu zutik luze ez egoten.
- Eserita zaudenean, jar itzazu zangoak mokorra baino gorago, oinak gurutzatu gabe.
- Dutzatzerakoan, ur hotza eman hanketan.
- Barizeak izateko joera baldin baduzu, konpresio-galtzerdiak erabil ditzakezu.

Haurdunaldian gehiago izerditzen da, eta areagotu egiten da baginako jariakina; horregatik, maiz garbitzea komeni da, xaboi neutroak erabiliz. Ez erabili xaboi urragarririk eta azala minberatzen duen produkturik; esate baterako, peeling-ak edo azal-urratzaileak.

Aho-hortzen osasuna:

Komeni da zure dentistarengana jotzea hartz-azterketa bat egiteko. Haurdunaldiaren berri eman dentistari, proba edo tratamendu jakin batzuk —X izpiak, esaterako— kaltegarri izan baitaitezke umetxoarentzat.

Haurdunaldian, ondo zaindu aho-higienea. Hartzak kontuz eskuilatu jatordu bakoitzaren ondoren, eta, gauean eskuilatu ondoren, hartz-haria pasatu.

Jantziak eta oinetakoak

- Jantzi erosoak eta zabalak erabili. Hobe da barruko arropa kotoizkoa izatea, eta inoiz ez estuegia.
- Haurdunaldirako diren bularretako bereziak erabili, uztairik gabeak, gerri eta tirante zabalak dituztenak, eta bularren tamaina-aldaketara egokitzen direnak. Bularretakoak ez dira bularrak estutzeko, bularrei eusteko baizik.
- Saihestu zure zangoak edo gerria estutzen duen oro (gerrikoak, galtzerdiak, ligak), barizeak sortzea eragiten baitute.
- Oinetako erosoak jantzi, oso takoi handia ez dutenak (ez 3-4 zentimetro baino gehiago).
- Normalean, ez da faja edo paxa erabiltzea gomendatzen, sabeleko muskulu-potentzia gutxitu egiten baitu.

Loa, atsedena eta lana



Baliteke haurdunaldiaren lehen hiruhilekoan ohi baino nekatuago sentitzea. Saia zaitetz ordu gehiago egoten atsedenean. Ahalegindu egunean zortzi ordu lo egiten, eta, ahal baduzu, lo-kuluxkatxo bat egin.

Sabelaren bolumena handitzen den heinean, baliteke zaila izatea lo egiteko jarrera egoki bat aurkitzea. Probatu, alde batera edo bestera lo egiten, belaunak tolestuta, eta burko bat hanken artean duzula.

Etiket kanpo lan egiten baduzu, lanean jarrai dezakezu haurdunaldiaren amaierara arte, baldin eta arriskurik ez badago, ez zuretzat, ez zure

umetxoarentzat. Arriskupean lan egiten baldin baduzu, hau da, besteak beste arrisku fisikoekin (erradiazio, bibrazioak etab.), arrisku kimikoekin (disolbatzaileak, akrilamidak, etab.) edo arrisku infekziosoekin (bakteria, birus, onddoak, etab.); gauzez lan egiten baldin baduzu; zamaketa-lanean aritzen bazara; etab., esaiozu emaginari, zeure edo umetxoaren osasunerako arriskurik ikusten duen aztertzeko eta zer prebentzio neurri har dezakezun jakitera emateko. Edonola ere, garrantzitsua da atsedeen-tarte laburrak egitea lanaldian, jarreraz aldatu ahal izateko; batez ere, jarrera estatikoan lan eginez gero.

Sexu-harremanak

Sexu-desira aldatu egin daiteke haurdunaldian, baina saia zaitzez horregatik errudun ez sentitzen. Bila ezazu zer desio edo behar duzun, eta esaiozu zure bikotekideari. Jarrai dezakezu sexu-harremanak izaten haurdun geratu aurretik egiten zenuen bezala, baina biok ahalegindu beharko duzue egoera berrira moldatzen. Nahi izanez gero, sarketa bidezko harremanak izan ditzakezu haurdunaldi osoan, non eta kontraindikaziorik ez dagoen (baginako odol-isuriak, erditze goiztiarraren mehatxua, ur-zorroa apurtzea). Saia zaitzez jarrera egokiak aurkitzen, eta zuk zeuk jarri muga (nahi eta behar duzunean). Zalantza edo beldurren bat baldin baduzu, komenigarria da zure bikotekideari edo emaginari jakinaraztea.



Tabakoa, alkohola eta beste droga batzuk

Erretzailea baldin bazara, aukera aparta duzu erretzeari behin betiko uzteko; zure osasunak eta zure umetxoarenak eskertuko dizute. Izan ere, erretzeak larriki kaltetu dezake umetxoaren garapena (arrisku handiagoa abortuak izateko, erditze goiztiarra gertatzeko, jaiotzerakoan pisu gutxi izateko, bat-bateko heriotzak gertatzeko, etab.).

Ahalegindu zaitez! Zure osasunak hobera egingo du, eta zure umetxoarenak ere bai, eta hobeto sentituko zara.

Laguntza behar izanez gero, galdetu zeure osasun-zentroan; hantxe lagunduko dizute erretzeari uzten.

Tabakoaren keak kutsatutako giroa ere kaltegarria da, bai zuretzat, bai zure umetxoarentzat. Ez zaitez joan erre daitekeen lekuetara, ezta bertan azken aldiz erre denetik denbora bat iragan bada ere eta leku hori aireztatuta badago ere, produktu kantzerigenoek, hor jarraitzen dute-eta. Zure bikotekideak edo gertuko norbaitek erre egiten badu, eska iezaiezu ez erretzeko, ez zure aurrean, ez zu egon ohi zaren lekuetan.

Erabat baztertu alkohola edatea. Alkohola umetxoarengana iristen da, eta haurra, larriki kaltetu dezake.

Beste droga batzuk hartzea (kokaina, estasia...) kaltegarri da zuretzat eta fetuarentzat. Drogaren bat kontsumituz gero, behar-beharrezkoa da lehenbailehen laguntza eskatzea, droga hartzeari uzteko.

Sendagai asko plazentara pasatzen dira; beraz, sendagai bat hartu baino lehen, zure osasun-zentroan kontsultatu.

Haurdunaldiko bidaiak



Haurdunaldian bidaiatzea ez da arriskutsua; hala ere, hobe da zazpigarren hiletik aurrera bidaiak luzerik ez egitea.

Autoz baldin bazoaz, segurtasun-uhalaren beheko zinta sabelaren azpian jarri, eta zintaren goiko aldean, bularren artean.

Autoz bidaiak luzeren bat egin behar baduzu, atsedena hartu bi orduero,

irten autotik eta ibili apur batean.

Hegazkinez baldin bazoaz, jakin ezazu zer politika duen aire-konpainiak; izan ere, batzuek haurdunei ez diete hegan egiten uzten zazpigarren hilabetetik aurrera.

Aldean eraman beti *Haurdunaren Kartilla*, eta bidaia luzerik eginez gero, jakin ezazu zer osasun-baliabide dauden joango zaren leku horretan.

Osasun azterketak eta zaintzak



Haurdunaldiaren azken hiruhilekoan, komenigarria da osasun-zentrora joatea, izango duzun umetxoari zein pediatria dagokion jakiteko, bai eta pediatria-kontsultarako lehenengo aldiz hitzordua nola eskatu jakiteko ere.

Ziurtatu ez zaudela haurdun, azterketa erradiologiko bat egin baino lehen.

Ospitaleko senda-agiria hartu eta etxera itzultzen zarenean, jakinaren gainean jarri emagina. Puerperioan, berak lagunduko dizu, umetxoa edo zeure burua zaintzeari buruz zalantza edo arazoren bat duzuenean, (edoskitze naturala, erditze-osteko ariketak, etab.).

ERDITZEA ETA ERDITZE-OSTEA



Erditzea

Erditzea prozesu naturala da, haurdunaldiari amaiera ematen diona. Ordura arte, gorputza egokituz joan da, fetua umetokitik kanporatzea –hau da, umetxoa jaiotzea– errazteko. Prozesua, hala ere, ez da bukatzen harik eta plazenta eta haren mintzak bota arte (haurlaguna), plazentaren berezko uzkurduen bidez.

Nahi duzun pertsona izan dezakezu alboan, osasun-langileek egoki ez deritzon salbu.

Nola jakin erditzearen hasieran zaudela?

Haurdunaldiko azken hiru edo lau asteetan, denboran irregularrak diren uzkurdurak igarriko dituzu; uzkurdura horiek geratu egiten dira atsedean hartuta edo berez, eta ez dira mingarriak izaten.

Erditzea hasten denean, uzkurdura irregular horiek erregulatu egiten dira progresiboki, eta maizago gertatzen dira. Prozesu horrek, oro har, ordu batzuk irauan ditzake; beraz, garrantzitsua da entretenituta eta erlaxatuta egotea. Erlaxatzeko balio dizuten jarduera atsegin eta entretenigarri batzuk planifika ditzakezu, alde zurretik. Gomendagarria da, esate baterako, paseatzea, irakurtzea, musika entzutea, film bat ikustea, eskuekin zerbait egitea, bainu epel bat hartzea (baldin eta ur-zorroa apurtu ez bada) edo dutxatzea. Likidoak har ditzakezu eta zerbait arina jan.

Umetxoa jaioko den amaetxera noiz joan behar duzun jakiteko, jarrai itzazu emaginak aholkatutako jarraibideak. Gomendio hauek lagungarri gerta dakizkizuke, orientatzeko:

- Lehenago ere ama izan baldin bazara, komeni zaizu ospitalera joatea uzkurdurak 10 minutuero dituzunean, behin 2 ordu igaro ostean.
- Ama lehen aldiz izango bazara, askoz denbora gehiago izaten duzu, normalean. Uzkurdurak 5 minutuero gertatzen direnean eta egoera horretan gutxienez ordubete daramazunean joatea komeni zaizu.
- Ur-zorroa apurtuz gero, beti joan behar duzu amaetxera, baita uzkurdurarik ez baduzu ere.
 - Likidoaren kolorea argia bada, nahikoa denbora duzu dena prestatzeko eta dutxatzeko; ez da gomendatzen bainua hartzea.
 - Aldiz, kolorea ez bada horren argia edo odola jarioz gero (hilekoa zenuenean bezala edo gehiago), berehala joan ospitalera.
- Fetuaren mugimendurik sentitzen ez baduzu.

Tapoi mukosoa (muki lodia eta mukosoa, apur bat odoldua) botatzen baldin baduzu, ez duzu zertan amaetxera joan: lepoa aldatzen hasi dela esan nahi du; ez besterik. Uzkurdura irregularrek eta azken egunetako baginako miaketek eragin dezakete zikintze hori.

Amaetxean zaudenean, lehen miaketa bat egingo dizute, eta hortik aurrera zer jarduera egingo duten esango dizute.

Baimen informatua

Ospitaleratuta zaudenean, artatzen zaituzten osasun-langileek argituko dizkizute dauzkazun zalantza guztiak, eta anestesia epidurala jartzeko baimena sinatzeko eskatuko dizute, baldin eta hori erabaki baduzu.

Jaio ondoren umetxoari berehalako zainketak egiteko baimena ere eskatuko dizute. Honako hauek egiteko, hain zuzen:

- K bitaminaren muskulu barneko injekzioa, jaioberriaren hemorragia prebenitzeko.
- Eritromizina oftalmikorako pomada, jaioberriaren sortzetiko konjuntibitisa prebenitzeko.
- Jaioberrien patologien baheketa-proba (orpoko proba).
- Jaioberria identifikatzea, DNAren ziurtapenaren bidez.

Erditzearen prozesua

Erditzea hiru fasetan gertatzen da: dilatazioa, egozpena eta haurlaguna botatzea.

Dilatazioa

Faserik luzeena da. Umetokiko uzkurduarekin hasten da, eta umetoki-lepoa guztiz dilatatzearan amaitzen.

Lehenik, umetoki-lepoa mehetu egiten da (umetoki-lepoaren ezabatzea). Gero, umetoki-lepoa progresiboki dilatatzen hasten da, fetua pasatzen utzi arte.

Une honetan, asko lagunduko dizu erlaxazio eta arnasketa-teknikak egiteak.

Likidoak har ditzakezu.

Egozpena

Umetoki-lepoa guztiz dilatatuta dagoenean hasten da, eta umetxoaren jaiotzarekin amaitzen.

Uzkurdurak aldatu egiten dira, aurreko fasearekin konparatuz. Presio handia senti dezakezu baginaren inguruan, bultza egitera behartzen zaituena. Gogor bultzatu, hala agintzen dizutenean. Ezinbestekoa da zure laguntza.

Baginan urradurarik ez gertatzeko, perineo aldean ebaketa bat egiten da (episiotomia), batzuetan.

Haurlaguna bobtatzea

Fase hau umetxoaren jaiotzarekin hasten da, eta plazenta eta haren mintzak botatzen direnean amaitzen. Fase motza da, eta ez da mingarria izaten.

Erditzearen mina arintzea



Erditzean, emakume guztiek ez dute mina berdin hautematen. Oro har, uzkurdurak ez dira mingarriak izaten harik eta intentsitate eta maiztasun jakin batera iritsi arte.

Zure buruarengan duzun konfiantzak eta maite duzun norbait alboan izateak lagunduko dizute ondoeza edo mina kontrolatzen, maneiatzen eta jasaten. Gainera, emagina ere zurekin egongo da, laguntzen.

GOGOAN IZAN:

- **Distrazkioa:** Atsegin dituzun gauzak egin, entretenigarriak, erditzearen prozesuan zehar egin ditzakezunak, bai etxean, bai zentroan. Garrantzitsua da, jardueraz, nahiko sarri aldatzea.
- **Mugimendua:** Ez egon etzanda; ahal baduzu, ibili. Jarrera maiz aldatu. Eroso zauden postura bat hartu: eserita, zutik, kokoriko, albo batera etzanda, etab. Eskuak eta belaunak lurrean jarrita oso eroso egongo zara, eta mina arintzen lagunduko dizu. Gomazko pilotak erabiltzea lagungarri izaten da jarrera horretan. Gorputza kulunkatzeak arindu egiten du mina, eta fetuari pelbisetik pasatzen laguntzen dio. Ariketaren bat egin dezakezu: pelbisa kulunkatu, katuaren ariketa edo beste batzuk.
- **Masajea:** On egingo dizu norbaitek masajeak ematea izterretan, mokorretan, ipurmasailetan eta hanketan. Eskumuturrekin edo ahurrekin gerrialdean —bizkarrezurraren alde bietan— presioa egiteak ere leundu dezake uzkurdurek eragindako ondoeza.
- **Erlaxamendua:** Saia zaitetz erlaxatuta egoten erditzearen prozesu osoan, erlaxazio-ariketaren bat eginez.
- **Arnasketa:** Ahalegindu poliki eta sakon arnasten; arnasketa-teknikaren bat ikasi baldin baduzu, erabili ezazu.

Dilatazioaren fase aktiboan ur berotan sartzeak arindu egiten du apur bat mina, eta erlaxatzen laguntzen du.

ANALGESIA EPIDURALA ERDITZEAN

Analgesia epiduralari esker, mina arindu egiten da dilatazio-aldian eta uzkurdurek eragindako sentsazio mingarriak gutxitu; epiduralarekin, emakumea, bere kordean edo kontziente parte hartzeko moduan egoten da.

Hala ere, albo-ondorio kaltegarriak ekar ditzake. Jaio aurreko kontsultan edo

prestaketa-eskoletan esango dizute zer abantaila eta zer desabantaila dakarren analgesia-mota honek.

Edozein unetan, sintoma arraroren bat izanez gero, jakinarazi artatzen zaituenari.

Umetxoa hartzea



Osasun-egoerak uzten badizu eta umetxoa osasuntsu izanez gero, garrantzitsua da umetxoa zure bularrean jartzea (azala azalaren kontra), gutxienez 2 orduz –edo, behintzat, titia lehen aldiz hartu arte–, giro isil eta goxoan. Hori egiterik ez baduzu, zure bikotekideak edo alboan duzunak har dezake umetxoa, eta bere bular biluzian jarri.

Elkar ukitze hori oso da garrantzitsua: zure umetxoarekin lotura afektibo osasungarria ezartzen uzten dizu, eta lagungarria da umetxoaren bizi-konstanteak (tenperatura, bihotz-maiztasunaren pultsua) egonkortzeko eta edoskitzeari ekiteko.

Edoskitze naturalari lehenbailehen ekitea komeni da, eta bizitzaren lehen orduan bada, hobe.

Jaio eta berehala egiten zaizkion zainketek, zure umetxoa azala azalaren kontra jarri eta haurtxoak edoskitze naturalari ekiten dion arte, itxaron dezakete.

Erditze-ostea

Puerperioa

Erditzea amaitu denetik zure organo genitalak suspertu eta hilekoa agertu arteko aldia da. Sei (6) astetik zortzi (8) atera bitartean irauten du.

Prozesu naturala da, zure gorputza leheneratzeko, hau da, haurdunaldiaren aurreko egoerara bueltatzeko:

- “Lokioak” botatzea. Hilekoaren antzeko hemorragia bat da: hasieran asko botatzen da, eta, gero, gutxituz joaten da.
- Perineoko mina izatea, erditzeko prozesuarengatik.
- Sabelaldeko mina, umetokia bere egoera normalera itzultzeko gertatzen diren uzkurduarengatik (erditu ondoko minak). Mingarriagoak izaten dira behin baino gehiagotan erditu direnengan, lehen aldiz erditu direnengan baino.
- Neke-sentsazioa.



Aldaketa hauekin batera, aldaketa psikologikoak edo emozionalak ere senti ditzakezu, etxean, umetxoa zure ondoan duzunean. Inguruan dituzunei arreta, laguntza eta zaintza eskatu, atsedean hartu eta zeure burua zaintzeko uneak izan ditzazun.

Umetxoa jaio ondoren egin beharreko gestio administratiboak

Erregistro zibila

Zure umetxoa erregistratzeko, herriko **Erregistro Zibilera** joan, eta dagokion inprimakia bete behar duzu; zure NANaren fotokopia eta familia-liburua aurkeztu behar dituzu, edo, ezkondata ez baldin bazaudete, aitaren NANA eta sinadura. **Ospitale-amaetxeetan** ere eskaintzen dute, tramite hori zuzenean egiteko aukera. Kontsultatu zure emaginari.



Umetxoaren errolda-ziurtagiria

Behin umetxoa Erregistro Zibilean inskribatu ondoren, zuzenean sartuta geratzen da erroldan. Ziurtagiria dagokizun udalean eskatu behar duzu edo, bestela, zure auzoan dagoen Herritarrentzako Arreta Bulegoan. Familia-liburua eta aitaren edo amaren NANA aurkeztu behar dituzu, horietan agertuko baita umetxoa non erroldatuta dagoen.

Umetxoa Gizarte Segurantzaren inskribatu

Zure herriko GSINera (Gizarte Segurantzaren Institutu Nazionala) joan behar duzu. Hitzordua eskatu, telefonoz edo web-orrialde honetan: <https://sede.seg-social.gob.es>

Pediatra eskatu

Zure osasun-zentrora joan behar duzu, ondorengo dokumentazio hauekin (jatorrizkoa eta fotokopiak):

- Familia-liburua (umetxoa inskribatuta dagoen orria).
- Errolda-ziurtagiria.
- Gizarte Segurantzaren kartillaren fotokopia (umetxoa inskribatuta dagoena).

Osasun-zentroan OIT (Osasun Identifikazioko Txartela) eskatzeko orria bete dezakezu.

