

→ HAURREK GORAGALEAK ETA GORAKOAK DITUZTENERAKO GOMENDIO ERABILGARRIAK



Ohiko arazoak haurtzaroan

ZER DIRA ETA ZERK ERAGITEN DITU?

Goragaleak eta gorakoak nahiko ohikoak dira haurtzaroan, eta gastroenteritis birikoak eragiten ditu gehienetan. Gaixotasun hori eskuen bidez transmititu ohi da, baita sendatu eta egun batzuetara ere.

Gorakoak bat-batean hasten dira, eta berez desagertzen dira egun gutxi batzuen buruan.

EKIDIN KUTSATZEAK ESKUAK GARBITUZ

Gaixorik dagoen pertsonak berak eta haren ingurukoak eskuak garbitzea da kutsatzea saihesteko neurriarik eraginkorrena.

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



HIDRATA EZAZU EDO ANIMA EZAZU HIDRATATZERA

Gorakoa 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:
 - Likidoa 5 minutuz behin eman, gutxi gorabehera, umearen tolerantziaren arabera, 60-90 bat minutuz.
 - Ahotiko errehidratatzaileko likidoa hartu eta gero, eman jaki arin pixka bat, kopuru txikitan, adibidez jogurta, ogia, arroza...
 - Ez badu prestakina edo beste likidorik hartu nahi edo hartu eta berehala botaka egiten hasten bada, erne ibili behar da deshidratazio-zeinuak agertzen diren ikusteko.
- **Likidoak edatea** gomendatzen da, hala nola ura 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 GORAGALEAK ETA GORAKOAK DITUZTENERAKO GOMENDIO ERABILGARRIAK

ZER JAN DEZAKE?

Botaka egiten duten umeek jaten jarrai dezakete, nahi badute, baina normalean, ez dute jateko gogorik izaten edo gutxiago jan nahi izaten dute ondoezik dauden bitartean.

Likidoak ondo toleratzen baditu, hasi janari **kantitate txikiak** eskaintzen. Jakiak onartu heinean, eman gero eta janari gehiago eta maizago, baina jatera behartu gabe. Ez da gomendatzen baraualdi luzeak egitea.

Gorakoak errepikatzen badira, jarraitu likidoak ematen, eta pixkanaka handitu jakien maiztasuna eta kantitatea.

Askotariko elikagaiak ematea gomendatzen da, umeak jan nahi dituenak, eta teknika hauekin prestatzea: lurrunetan, egosita, labean, parrillan, papillotean edo plantxan.

Elikagai hauek ondo onartzen dituzte

- Karbohidrato ugari dituztenak, hala nola arroz, patatak eta ogia.
- Haragi gihartsuak (adibidez, oilasko edo indioilar haragia), arrautzak, arrain zuria eta jogurtak.
- Frutak eta barazkiak (normalean hobeto onartzen dituzte azalik gabe).

Saihestu

- Oso elikagai koipetsuak, hala nola frijituak edo saltsa duten elikagaiak, hestebeteak, gurinak, opilak...
- Espezia gehiegi erabiltzea: pikantea, piperbeltza...
- Kafea, tea, alkohola eta gasdun edariak.



EGIN KONTSULTA BALDIN ETA...

- 2 urte baino gutxiago baditu.
- Goragalearen eta gorakoen ondorioz ezin badu likidorik hartu edo botaka egiten jarraitzen badu ezer hartu gabe ere.
- Sarri egiten badu botaka (5 aldiz baino gehiago 12 orduan), edo botaka egiten jarraitzen badu 48 orduz baino gehiago.
- Oso-oso egarri bada, gernu gutxiago kanporatzen badu (ez badoa txiza egitera edo ez badu pixoihala busti 6 orduan edo denbora luzeagoan), begiak sartuta baditu, eskuak eta oinak hotz badauzka, ahoa lehor-lehor badu, ahoko muki-mintza edo mingaina lehor badu edo negar egiten duenean malko gutxi ateratzen bazaizkio.
- 3 egun baino gehiago igarotzen baditu 38,5 gradutik gorako sukarrarekin.
- Sabelaldean min handia badu.
- Okadak berdeak badira, odol gorria badute edo bat-batean egiten badu botaka.
- Sabelaldea oso puztuta badauka, okadak oso ohikoak badira, egun bat edo gehiago badaramatza gorozkirik eta haizerik kanporatu gabe.
- Goibel antzera, erdi lo edo ondoez handiarekin badago.

