Haurraren osasun-gidak

6 hilabetetik 3 urtera arte

LEHENENGO URTETIK AURRERA

Osasuna aukeran, zuk zeuk!

Osakidetza

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Gida hau egiteko benetan lagungarria izan da Osakidetzako Lehen Mailako Atentzioko pediatrek eta erizainek, bere ezagutza eta esperientzien bidez, egin duten ekarpen desinteresatua.

Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak material fotografikoa lortzeko parte hartu duten familiei eskerrak eman nahi dizkie.

Haurraren osasun-gidak

LEHENENGO URTETIK AURRERA

6 hilabetetik 3 urtera arte

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA DEPARTAMENTO DE SALUD

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2018

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

Hemen zer ikusia duten beste argitalpen batzuen berri kontsulta dezakezu

Argitaraldia: 4.a, 2018ko abendua

Ale-kopurua: 11.000 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 (Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuzendaritza)

Lankideak: Jesús Arranz, Pedro Jesús Gorrotxategi eta Irene Ozkodi (Osakidetza)

Itzulpena: IZO (Itzultzaile Zerbitzu Ofiziala)

Diseinua: Eusko Jaurlaritzaren Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Argazkia: Mikel Arrazola

Inprimatzea: Gráficas Irudi, S.L.

Lege-gordailua: VI 891-2018

Aurkibidea

A. ELIKADURA 5

- Beste elikagai batzuk sartzea 5
- Elikadura 6 hilabetetik 12 hilabetera bitartean 6
- Elikadura urtebetetik aurrera 8
- Elikadura urte bi eta hiru urte artean 9
- Nola lortu plater osasungarria 11
- Aholku batzuk 14

B. JARDUERA FISIKOA 16

- Sedentarismoa 16

C. AHO-HORTZEN OSASUNA 17

D. ZAINKETA OROKORRAK 18

- Loa 19
- Tabakoa 21
- Aire zabalean 21
- Telebista 22
- Haurtxoentzako interfonoa eta telefonia mugikorra 24

E. ISTRIPUEN PREBENTZIOA 24

- Erorikoak eta golpeak 24
- Asfixia 25
- Erredurak 26
- Toxikoak 27
- Bidaiak 28

A. ELIKADURA

Amaren esnea da elikadurarik egokiena bizitzaren lehen hilabeteetan. **Bularrarekin bakarrik elika daiteke gutxienez 6 hilabete izan arte**. Hortik aurrera, beste janari mota bat eman behar zaio behar dituen elikagaiak lortzeko.

• BESTE ELIKAGAI BATZUK SARTZEA

Esneaz gain, beste elikagai batzuk noiz sartu, eta nolakoak? Ez du zertan erantzun bakarra egon behar, desberdina izan baitaiteke umearen arabera eta familia eta lan-egoeraren arabera. Ez da presarik izan behar umeek *denetarik* jan dezaten. Patxadaz jardun behar dugu; izan ere, haurrak denbora behar du zapore berrietara ohitzeko. Horregatik, normala izaten da hasieran kantitate gutxi jatea. Ume bakoitzari gehien zer komeni zaion, horixe gomendatuko dute pediatrek.

Normalean, 6 hilabetetik aurrera (zenbaitetan 4-5 hilabetetik aurrera) sartzen dira elikagai berriak (barazkiak, frutak, zerealak, haragia… koilararekin). Ez dio axola elikagaiak zein ordenatan sartzen diren, baina **banan-banan sartzea gomendatzen da, elikagai batetik bestera 7 egunetik 10 egunera bitarteko tartea utziz**. Horrela, alergia edo intolerantzia motaren bat agertzen bada, zein elikagaik sortu duen jakingo dugu.

Glutena (zerealek duten proteina bat da, hala nola gariak, oloak, garagarrak edo zekaleak) ez da haurrak 4 hilabete izan baino lehen sartu behar, ez eta 7 hilabete egin ondoren ere. Onena haurra amaren esnea hartzen ari dela sartzea da.

Behi-esnea ez zaio 12 hilabete egin aurretik eskaini behar.

Hosto berdeko barazkiek, hala nola espinakak, zerbak, azak, erremolatxak eta abarrek nitrato asko izaten dute, eta 12-24 ordu baino gehiago hozkailuan egon ondoren ematen badira metahemoglobinemia eragin dezakete. Horregatik, hobe da barazki-pure horiek egin eta berehala jatea, edo egin eta izoztea.

Arrain-barietate ahalik eta handiena kontsumitzea gomendatzen da, oso elikagarriak direlako (aminoazido esentzial asko dituzte, egokia baino hobea den kantitatean, koipe ase gutxi, Omega-3 gantz-azido proportzio ona eta A, D, E, B6 eta B12 bitaminak). Hala ere, **3 urte egin arte ez da komeni merkurioak gehien kutsatuta dauden espezieak jatea (ezpata-arraina, marrazoa, hegalaburra eta lutxoa)**. Merkurioa oso toxikoa da, eta adin gutxiko haurren neurona-garapenean asaldurak eragin ditzake.

Fruitu lehorrak ez dira osorik eman behar 4 urte bete baino lehen, kontrako eztarritik joateko arriskua dagoelako.

Umeak elikagai jakin bat errefusatzen badu, ez behartu hura jatera. Aurrerago saia gaitezke.

Gero eta elikagai gehiago sartuko ditugu, apurka-apurka. Prozesu hori errazagoa izango da, baldin eta:

- Zaintzailearen eta umearen artean harreman ona badago.

- Umetxoaren gose- edo asetasun-zantzuak zeintzuk diren jakiten badugu eta horiek errespetatzen baditugu, elikagaiak umeak hartarako gogoa duenean soilik emanez eta errefusatze- edo asetasun-keinuak egiten dituenean gehiago ez emanez.

- Elikagai berriak errefusatzea normala dela onartzen badugu. Izan ere, normala izanagatik, iragankorra izaten da.

- Elikagaiak beren zapore naturalekin eskaintzen baditugu. Umeek dieta orekatu bat euren kabuz aukeratzeko gaitasuna dute. Zapore gozoak areagotzeko gehigarriek edo gatzak ahosabaia nahas dezakete, eta ondorioz, gaitasun hori urritu.

Amaren bularra hartzen ahalik eta denbora gehien jarraitzea gomendatzen da.

• ELIKADURA 6 HILABETETIK 12 HILABETERA

Gutxieneko esne-kantitate bat hartzea bermatu behar da; amagandiko edoskitzearen kasuan, umeak eskatu bezainbat, eta edoskitze artifizialaren kasuan, haurrentzako formularen 500 ml inguru; esne hori 2 motakoa izango da 6 hilabetetik aurrera 12-18 hilabete egin arte.

Elikagaiak, hasieran, birrinduta eman ahal zaizkio, pure eran, baina pixkanaka-pixkanaka gutxiago birrindu eta erdi-solido eskainiko dira, adinaren arabera eta trebetasun motorrak eta mastekatzekoak eskuratu ahala.

Haurren elikadurarako gai garrantzitsu bat umeak trebetasunak lortzearekin lotuta dago, autonomoak izaten lagunduko dioten trebetasunak lortzearekin, hala nola: edalontzitik edatea, koilaraz jatea, atzamarrekin, elikagai solidoak manipulatu eta karraskatzea, familiako kideekin batera mahaian egotea, etab.

Horretaz gain, jatorduek komunikatzeko aukera ere ematen dute. Horregatik komeni da:

- Elikagaiak lasai eta jarrera onez eskaintzea.
- Umeari elikagaiarekin esperimentatzen uztea, eskuak erabiltzen uztea, tresnak manipulatzen saia daitezela.
- Adi egotea ase dauden konturatzeko (janaria botatzen du, burua biratzen du, jolas egin nahi du, lo gelditzen da…).
- Umea familiarekin batera mahaian jar dadin laguntzea.

• ELIKADURA URTEBETETIK AURRERA

Umetxoak gose handirik ez duela ikusiko dugu, eta ohi baino gutxiago jaten duela. Normala da, zeren eta **18-24 hilabetetik aurrera nabarmen murrizten da hazteko behar duten energia**, une horretatik aurrera motelago hazten baitira.

Zatiak egokiak izan behar dira, umearen adinaren arabera. Anoa txikiak eskaini behar dira, eta umeak gosetuta jarraitzen badu, gehiago eskaini dakioke.

Jan nahi ez badute, inoiz ez dira jatera behartu behar, ez trikimailuak eginez, ez sariak emanez edo mehatxu eginez, eta are gutxiago, inoiz ez dira zigortu eta umiliatu behar, eta ez da haiekin haserretu behar.

Dagoneko ez badu egin, sardexkaz eta koilaraz jaten has daiteke, eta edalontzia erabiltzen.

Komenigarria da euren kabuz jan dezaten akuilatzea, atzamarrekin jaten badute ere. Horretarako, hobe da erdi-solidoak diren elikagaiak erabiltzea: bananak, arto-opilak, ogia zati txikitan zatitua, arroz egosia...

Une egokia da elikagai berriak dastatzeko. Adin honetan, ume askok zapore biziko elikagaiak jateko nahia izaten dute.

Ez da komeni umeak azkar amai dezaten estutzea; azkar jaten duten umeak, berriz, entretenitu egin behar dira, mokaduen artean tartetxo bat utziz. Zuk zeuk ere patxadaz jan eta izan zaitez bere eredu.

Jatorduetan ahaztu telebista; hobe da une hori familian hitz egiteko aprobetxatzea. Telebistak umearen arreta harrapatzen duenez, ez du janaria kontrolatzen eta behar baino gehiago jan dezake. Gainera, ohitura onak sortu ordez, aurrean jarritakoa jatera bultzatzen du.

Ez da komeni:

- Elikagai azukretsuak gehiegi jatea, esate baterako, zukuak, freskagarriak edo irabiakiak, otorduen artean, batez ere. Arriskutsua da hortzetarako, elikagai nutritiboagoak jatea eragotzi dezake eta nutrizio-nahasmenduak sor ditzake.

- Gozokiekin eta litxarreriekin saritzea. Umeentzat, adina edozein dela ere, oparirik edo saririk onena haiei kasu egitea da, umeak arduratsu eta zintzo zaintzea; haiei minutu batzuk eskaintzea, haiekin hitz egitea, ipuin bat irakurtzea, broma bat egitea, jolas bat erakustea, edo haien inguruko mundua nolakoa den azaltzea.

• ELIKADURA URTE BI ETA HIRU URTE ARTEAN

Hiru urteko neskatila-mutikoek familiako gainerako kideen elikadura bera har dezakete. Dieta askotarikoa eta elikagarria izan dadin saiatu behar da.

Oso baliagarria da jatorduen eta mahaiko arau sinpleen gaineko ohitura sortzea. Ikusten dutena imitatuz ikasten dute umeek; horrenbestez, lagungarria izango da haurrek gurasoekin edo beste ume batzuekin batera jatea.

Kantitatea beti haurrak erabaki behar du, gosearen eta beharren arabera, eta ez helduek. Beraz, hobe da bere platerean kantitate gutxi jartzea, eta, nahi badu, janari gehiago eskatzea. Horrela saihestu egingo dira jana bukatzeko izaten diren liskarrak edo elikagaiak alferrik galtzen uztea.

Jan nahi ez badu, hurrengo otordura arte janik eman gabe utzi behar dugu. Modu lasaian. Ez diogu esan behar gaiztoa denik, ez eta zigortu ere; izan ere, egin duen gauza bakarra ez jatea izan da, eta jango du hurrengoan.

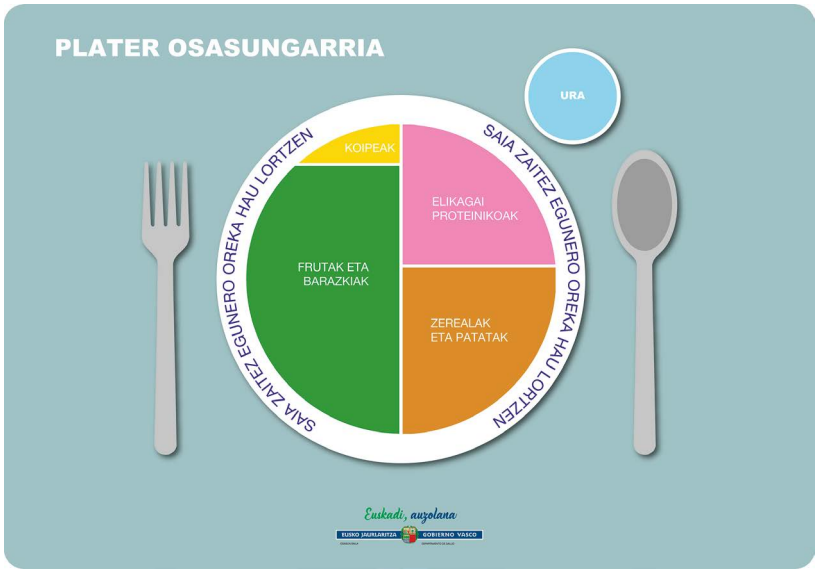
Haurrari gustatzen zaizkion jakiak eta gustatzen ez zaizkionak errespetatu egin behar ditugu, arrazoizkoa bada: ez dauka 2 urterekin denetik jan beharrik, hobe da multzo bakoitzeko elikagairen bat jatea (frutaren bat, barazkiren bat eta abar). Apurka-apurka, elikagai berriak sartzen joango gara eta haurra elikagai horiek probatzera animatzen.

Bi urterekin interes handia izaten du gauzak laguntzarik gabe egiteko. Berak bakarrik jan dezake, nahiz eta zikindu, hala ikasiko baitu, pixkanaka-pixkanaka, mahaian egoten.

Erabili **plater osasungarria** eredutzat, familia osoak ondo eta sano jateko.

Horretarako, egunean zehar jaten duzuen erdia barazkiak eta frutak izan behar dira, laurden bat zerealak eta beste laurdena proteina-eduki handiko jakiak.

Saia zaitez egunero oreka hau lortzen.



• NOLA LORTU PLATER OSASUNGARRIA

1. Frutak eta barazkiak

Plateraren erdia frutaz, berduraz eta barazkiz bete ezazu.

Plateraren parte honetan zenbat eta kolore eta aukera gehiago, hobe. Hautatu fruta eta barazki-ortzadarra egunero. Ahal bada, aukeratu garaikoak.

2. Zerealak eta patatak

Plateraren laurdena zerealez eta horien eratorriez bete ezazu. Talde honetan patatak ere sartzen dira, patataren osaeran karbohidratoak nagusi direlako.

Arroza, oloa, garia, artoa edo beste zereal batzuk eta horien eratorriak (ogia, pasta eta abar) jateko orduan, oso garrantzitsua da integralak izatea, zuntza, burdina eta B bitamina ematen baitigute; zereal finduek, adibidez, ogi zuriak edo arroz zuriak, ez dute ia zuntzik ematen, eta azukreak bezalaxe jokatzen dute, odolean glukosaren gorakada handia eraginez.

3. Elikagai proteikoak

Proteina-iturri sanoz bete ezazu plateraren laurdena.

Ahal dela honako hauek aukeratu:

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

Denetarik jan astero, txandakatuz.

Lekaleak eta zerealak nahastuz gero (adibidez, dilistak edo garbantzuak, eta arroza), kalitate on-oneko proteinak jango dituzu.

Osasun-arazorik ez baduzu, egunean arrautza bat ere badaukazu jaterik.

Arrain-barietate ahalik eta handiena kontsumitzea gomendatzen da, oso elikagarriak direlako (aminoazido esentzial asko dituzte, egokia baino hobea den kantitatean, koipe ase gutxi, Omega-3 gantz-azido proportzio ona eta A, D, E, B6 eta B12 bitaminak). Hala ere, **hiru urte egin arte ez da komeni merkurioak gehien kutsatuta dauden espezieak jatea (ezpata-arraina, marrazoa, hegalaburra eta lutxoa)**.

Kontuz esnekiekin; baliteke esnea edo esne eratorria den beste ezer nahi ez izatea. Egunean litro erdi esnerekin edo esne eratorrirekin nahikoa da; hortik kantitate asko hartzen badu, ez ditu beste elikagai batzuk probatu nahiko.

Fruitu lehorrak ere proteina iturri oso onak dira eta elikagarri eta erakargarriak dira umeentzat. Kontuan izan 4-5 bat urte egin arte xehatuta ematea, itotzeko arriskurik ez izateko. Gatzik erantsi ez dioten fruituak lehenetsi behar dira.

Saihestu haragi gorria eta gizen askokoa edo prozesatua (urdaia, hestebeteak, saltxitxak, etab.).

4. Olioak eta koipeak

Janaria prestatzean, mahaian, entsaladetan edo ogi xigortuak jatean, hobe duzu oliba-olioa erabili, eta birjina bada (birfindu gabea), are eta hobe. Gurina eta margarina ahal duzun gutxien erabili.

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

5. Ura

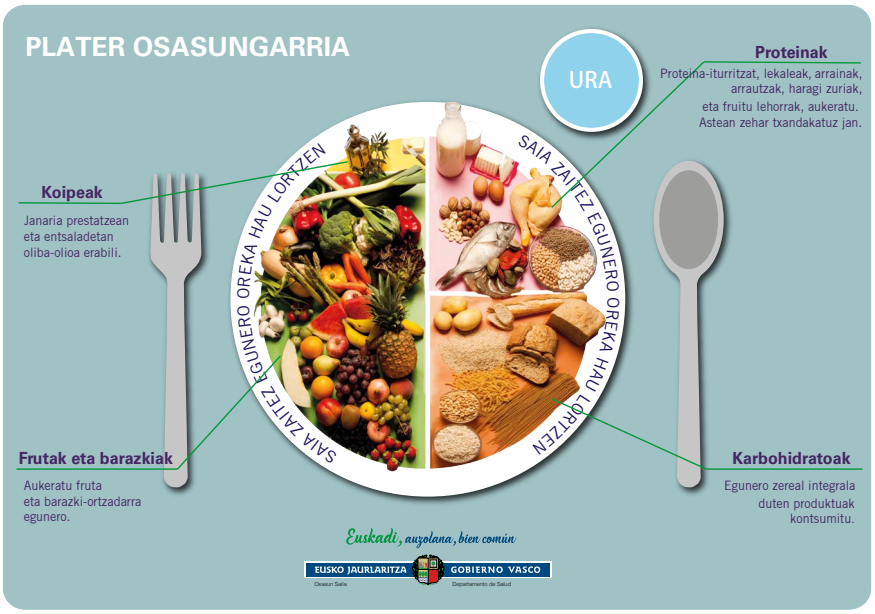
Eskaini ura edateko. Saihestu fruta-zukuak, edari azukretsuak, edari gasdunak eta kafeina dutenak. **Edari azukretsuak edateak** txantxarra edo kariesa sortzen laguntzen dute eta **oso kaltegarriak dira osasunerako**, pisua areagotzea eta nutrizio-trastornoaz gain elikagai nutritiboagoak jatea ere galarazi baitezakete.

6. Gatza

Txiki-txikitatik kontrolatu gatz kopurua eta hartzen dutena iododuna izan behar da. Gatza gustatzea ez da berezkoa, ohitu egiten gara, eta nolabait hezi daiteke gustu hori; txikitan gatz gutxiko janariak ematen badizkiegu, handitan ere gatza gutxikoak aukeratuko dituzte.

Egunean gehienez koilaratxo bat hartu, iododuna bada hobe.

Plater hau kontutan izan gosaria, bazkaria eta afaria prestatzeko garaian.



Hamaiketakoa eta merienda

Hamaiketakoa eta **merienda** ere erabil daitezke eguneko platerean bete beharreko proportzioak osatzeko:

Lehenengo aukera, beti, **berdura nahiz fruta** ale bat edo gehiago (fruta osorik edo zatituta, mazedonia, azukrerik gabeko irabiatuak, azenarioa edo apioa tiratan, edo beste edozein berdura).

Goseak geldituz gero proteina edo karbohidrato batzuk gehitu:

Aukeran, hobe hauek:

- Fruitu lehorrak.
- Azukrerik gabeko zereal-opilak.
- Bihi osoko ogitarteko bat, eta barruan, esate baterako: tomatea, letxuga, ahuakatea, gazta, arrautza egosia edo tortilla, izokina, humusa…
- Jogurt naturala (azukreztatu gabea, zuk erabakitzeko zenbat azukre bota).

Plater osasungarrian agertzen den beste edozein aukera.

Saihestu:

- Gozoak, opilak eta gailetak.
- Edari azukretsuak: fruta-zukuak, freskagarriak, irabiatuak edo jogurt irabiatuak, etab.
- Hestebeteak edo fianbreak (urdaiazpiko egosia, saltxitxoia, mortadela, indioilar-fianbrea, etab.).

Edonola ere, kontsumoa oso noizbehinkakoa izan dadila.

Txokolatea sartzea aukeratzen baldin bada, hobe da % 75 edo gehiagokoa izatea azukre gutxiago du-eta.

• AHOLKU BATZUK

Saihestu kontsumitzea:

- **Aurrez prestatutako produktuak**, berotu eta jateko prest daudenak (pizzak, ogi-birrinduan pasatutako haragi edo arraina, kroketak, zopak, etab.).
- **Edari azukretsuak, gozoak eta opilak**.
- **Aperitibo gaziak**.
- **Haragi gorriak eta haragi prozesatuak**: saltxitxak, hestekiak, urdaia, etab.
- **Frijituak**, aukeratu janaria prestatzeko beste era batzuk: lurrunetan, plantxan, labean, etab.

Orduen artean ez jan, batez ere zizka-mizkak, litxarreriak eta ontziratutako edariak.

Erosketak egitera zoazenean, begiratu jakien etiketari, eta koipe, azukre eta gatz gutxi dutenak hartu beti. Landare-koipe edo olio *partzialki hidrogenatua* jartzen duen produkturik ez erosi ahal baduzu.

Ez da komeni gozokiak edo litxarkeriak ematea saritzeko, ez janaria edo jaki konkretuak erabiltzea ere errekonpentsarako.

Eskolan bazkaltzen badu, garrantzitsua da zer jan duten jakitea afari-orduan menua osatzeko.

Laburtuz, gurasoek dute ardura elikagaiak askotarikoak eta elikagarriak izan daitezen, baina kantitatea beti haurrak erabakiko du. Jarrera horrek lagunduko digu obesitatea prebenitzen, eta, gainera, lortuko du familia guztiak otorduez gozatzea.

B. JARDUERA FISIKOA

Etapa honetako jarduera fisikoa izaten da jolastea, kirol edo zaletasunen bat egitea eta familian, eskolan edo jarduera komunitarioetan modu aktiboan mugitzea.

Jarduera fisikoa egiteak zure seme edo alabari lagunduko dio:

- osasun oneko lokomozio-aparatua garatzen (hezurrak, muskuluak eta artikulazioak);
- osasun oneko sistema kardiobaskularra garatzen (bihotza eta birikak);
- sistema neuromuskularra kontrolatu dezan ikasten (mugimenduen koordinazioa eta kontrola);
- osasunerako ona izango duen gorputz-pisuari eusten;
- autokonfiantza, gizarte integrazioa eta interakzioa indartzen;
- eskolan errendimendu hobea izaten.

Gomendioak:

- Zure seme edo alabaren jarduera fisikoa jaiotzatik bertatik estimulatu dezakezu, bereziki, jolas gainbegiratuen bidez, ingurune seguruetan, lurrean edo uretako jarduera egokien bidez. **Aktibo egon behar luke egunean, gutxienez, 3 orduz**.
- **Komenigarria da, bere garapenerako, lurrean jolasten uztea**, betiere, helduren batek haurra zaintzea posible denean. Ez da gomendatzen taka-taka.

• SEDENTARISMOA

Hiru urte baino gutxiagoko haurrek ez lukete egon behar ordubete baino gehiago jarraian jokabide sedentarioan, lotuta edo geldirik, lotarako denboran izan ezik.

C. AHO-HORTZEN OSASUNA

Ahoko higiene ona funtsezko faktorea da txantxarrik ez izateko, eta, honenbestez, **zenbat eta lehenago hasi ahoa garbitzen, orduan eta aukera gutxiago dute neska-mutilek txantxarra izateko**.

Haurren aho-higienea, ordea, helduen erantzukizuna da, bai, behintzat, haurrak ahoa garbitzeko trebetasun nahikoa izan arte, hau da, haurrak 5 bat urte izan arte.

Lehenengo hortzak mugitzen hasi aurretik egunean behin garbitu behar da ahoa. Etapa honetarako, silikonazko titareak edo uretan bustitako gaza bat erabil daitezke.

Lehenengo hortzak atera ondoren, egunean bitan garbitzen hasi behar dira aho-hortzak, silikonazko titareak edo haurrentzako hortzetako eskuilak erabilita.

Ez erabili fluordun hortzetako pastarik haurrak txistua botatzen ikasi arte; ondoren, 500 ppm-ko fluordun hortzetako pasta erabil daiteke 2-3 urteko haurrekin. Erabili beharreko pasta-kantitateak ilar baten tankerakoa izan behar du.

D. ZAINKETA OROKORRAK

- Pediatriako taldeak egindako azterketetan, neska-mutikoaren zainketa, elikadura, aurrerapen eta abarrei buruzko zalantzak eta kezkak azaldu ahal izango dituzue.

- 12-14 hilabetetik aurrera, edo lehenago, beste neska-mutiko batzuekin batera ibiltzen bada, gero eta maizago harrapatuko ditu katarroak, sukarrak, beherakoak eta beste gaixotasun arrunt batzuk. Esperientzia horrek umeen defentsen heldutasuna ekarriko du, nahiz eta aita-ama askorentzat kezka-iturria izan.

- Batzuetan, zaila izaten da jakitea gaixorik dagoen ala ez. Jolas egiteko edo mugitzeko gogoa badu, pozik badago eta zerbait jan edo edan nahi badu, ziur aski axola gutxiko prozesua izango da.

- Adin horretako gaixotasun infekzioso gehienak birikoak izaten dira, nahikoa izaten da sintomak kontrolatzea (mukiak, eztula, sukarra, mina).

- Sukarra jaisten edo hotzeriak sudurrean sortutako kongestioa arintzen laguntzeko galdetu zure osasun zentroan.

- Ez da sekula antibiotikorik hartu behar, bere pediatrak agindu ez badu.

- Komeni da jan aurretik eta komunera joan ondoren eskuak xaboiez garbitzen ikasten hastea.

- Moztu beti zuzen azazkalak eta saiatu izkinak gehiegi ez mozten, horrela ez zaizkio barrura sartuko eta ez dio minik eragingo.

• LOA

Haur bakoitzak bere lo erritmo eta ordutegia ditu.

Sortu oheratu aurretiko ohitura bat; bainuak, masajeak, sehaska-kantak edo ohiko jarduera lasairen batek, baretu egingo du zure seme-alaba, eta loak hartzen lagunduko dio. Horretarako, saihestu zaratak eta tentsioak oheratzeko garaian eta lo dagoen bitartean.

Errespetatu, ahal den neurrian, oheratzeko ordua.

Lehenengo 8 hilabeteetan edo gehiagoan ohikoa eta normala izan daiteke gauetan esnatzea. Gurasoak lasai badaude eta eztiki hitz egiten badiote, sentsazio hori jasoko du haurrak eta modu berean erantzungo du. Aldiz, gurasoek duda egiten badute edo haserretzen badira, zalantzaz bete, eta urduritu egingo da haurra.

Txupetea ematekotan, sarri-sarri garbitu xaboi-uraz. Txupetea garbitu nahi denean ez da komenigarria pertsona heldu baten ahoan sartzea.

• TABAKOA

Tabako-kea kaltegarria da pertsona guztien osasunerako: erretzaileen osasunerako eta inguruan daudenen osasunerako, batez ere adingabekoenerako, zeren, gainera, adingabekoek ezin baitute beren borondatez saihestu kearen eragina.

Saihestu beti eta egoera guztietan adingabekoak tabako-kearen eraginetik: etxean, kotxean, senide eta lagunen etxeetan eta edozein leku publikotan. **Tabakotik ingurunera zabaltzen den keak nikotina eta osagai kantzerigenoak eta toxinak ditu**.

Tabakoa erre den lekua aireztatzeak ez du balio airea garbitzeko. Kearen usaina murriztu arren, haren osagai kimiko toxikoak modu partzialean baino ezin dira ekidin; izan ere, denbora luzea behar da airea erabat berritzeko.

Erretzaileen seme-alabak arrisku-talde berezia dira; izan ere, sarriago izan ditzakete eztula, otitisa eta arnas-eritasunak, esaterako, pneumonia, bronkitisa eta asma. Osasun-arazo horiez gain, aukera gehiago daukate nagusitan erretzaileak izateko.

• AIRE ZABALEAN

Eguzkia

Umeak beti babestu behar dira, **txano, eguzki krema eta kamisetaz**, izpi ultramore kaltegarrietatik, dela hondartzan, igerilekuan, basoan edo kalean.

Hondartzara edo igerilekura eramaten baldin baduzu, denbora gutxi igaro eta inoiz ez eguerdian. **Saiatu ahalik eta luzaroen gerizpetan egoten**.

Babestu iezazkiozu begiak UVA eta UVB izpietatik % 100eko babesa ematen duten **eguzkitako betaurrekoekin**.

Ez jarri eguzkitan goizeko 11etatik arratsaldeko 3etara (zure gorputzak lurrean egiten duen itzala zure garaiera baino laburragoa den bitartean):

- Itzal luzea = arrisku txikia
- Itzal laburra = arrisku handia

Babes-maila osoa duen krema eman oso maiz.

- Eguzkitan jarritako aldeetan babes-maila oso handiko krema eman eta ugari:
  - **eguzkitan jarri baino ordu erdi lehenago**, nahiz eta lainotuta egon;
  - berriro eman **bi edo hiru ordutik behin**;
  - **bainatu ostean ere beti eman**, baina larru-azala ondo lehortu ondoren.
- Eguzkitarako krema beti eskura eduki, autoan, poltsan edo neskatoaren nahiz mutikoaren bizkar-zorroan.

Ur asko edanarazi deshidrataziorik gerta ez dadin.

Kontuz lainotuta dagoenean! Eguzkia den egun batean bezain zuhur ibili. UV izpiek eragiten diote kaltea larru-azalari, ez bero handiak, eta lainoek ez dute UV izpietatik babesten.

Bainua

Ez utzi inoiz ere umeak bakarrik—ezta une batez ere— uraren ondoan edo uretan, nahiz eta ur azala izan.

Beti egon behar dute zainduta, erortzeko edo itotzeko arriskua dela eta.

Uretatik ateratzen den bakoitzean emaiozu berriro eguzkitako krema.

• TELEBISTA

Bi urtetik beherako inork ez luke denborarik eman behar telebista ikusten edo pantaila aurreko jardueretan.

Adin horretan, jolasaren bidez soilik ikasten dute modu sortzailean pentsatzen, arazoak konpontzen eta arrazoiketa eta trebetasun motorrak garatzen. Pantailen aurrean pasatzen duten denborak negatiboki eragiten du haurraren

garapen psikiko eta motorrean, pasibotasuna sustatzen du, lo-arazoak sortzen ditu, urduritasuna, kontzentrazio falta eta telebistarekiko mendekotasuna.

Hiru urte egin aurretik telebista ikusten duten haurrek irakurtzeko zailtasunak izaten dituzte, bai eta arreta-arazoak ere, sei urtera iristen direnean.

Izan ditzakeen ondorio negatiboak gehiago dira onurak baino, programen edukia edozein dela ere.

Jatorduetan ez da sekula telebistarik piztu behar.

• HAURTXOENTZAKO INTERFONOA ETA TELEFONIA MUGIKORRA

Ez dago ebidentzia argirik erradiazio elektromagnetikoak kaltegarri direla egiaztatzeko. Hala ere, prebentzio moduan, haurraren nerbio-sistemaren garapen prozesua bete-betean dagoenez, gomendagarria da:

- Interfonoa umearen ohetik metro batera kokatzea, gutxienez. Interfonoa korrontera konektatuta badago egokigailu baten bidez, egokigailurako ere distantzia hori kontuan hartzea.

- Ez erabili etengabe igortzen duen gailurik; haurtxoaren moduluan «ahotsaz automatikoki abiaraztea» edo «VOX» aukera jarri.

- Telefono mugikorrak edo haririk gabeko telefonoak bere ohetik, gutxienez, metro batera kokatu behar dira.

E. ISTRIPUEN PREBENTZIOA

• ERORIKOAK ETA GOLPEAK

- Ez da sekula bakarrik utzi behar aldatzeko mahaian edo leku altu batean.

- Gainbegiratu leihoak, eskailerak eta igerilekuen inguruko babesgarriak.

- Etxe barruan eskailerak badaude, haurra jausi ez dadin, eskaileren punta bietan barrote bertikaleko ateak ipintzea komeni da. Ateok 70-75 cm-ko altuera izan beharko dute, eta barroteen arteko distantzia 9 cm-tik beherakoa izango da.

- Bere aulkitxoak egonkorra izan behar du, oinarria jesarlekuaren azalera baino askoz zabalagoa izan dadila.

- Kolpeak saihesteko ondo dator babesgarriak ipintzea altzarien ertz eta irtenguneetan. Bestalde, komenigarria da alfonbrak kentzea; edo bestela, alfonbren azpian irrista-gaitzak jartzea.

• ASFIXIA

- Ez erabili begiztak, eraztunak, eskumuturrekoak edo lepoko kateak.

- Umeak dena ahora eramateko joera du; beraz, ez utzi berak hartzeko moduan jostailu edo beste edozer gauza txiki (pilak, botoiak, fruitu lehorrak, etab.). Zaindu beste ume batzuekin jolasean dabilenean.

- Jostailuak erosterakoan, ziurtatu EB marka daukatela eta bere ahoa baino handiagoak izan daitezela, itolarriak saihesteko.

- Jaten ari den bitartean, ez utzi bakarrik sekula, batez ere jateko solidoak, ogi zatiak, gailetak edo frutak jaten ari denean. Fruitu lehorrak ez dira osorik eman behar 4 urte bete baino lehen.

• ERREDURAK

- Haurra besoetan duzuela likido beroengatiko erredurak izateko arriskua handiagoa da orain, haurra gehiago mugitzen da eta. Beraz, ez edari berorik hartu edota bazkaria prestatu haurra besoetan duzula.

- Jatekoak eman aurretik hotz-beroa ikusi behar da, batez ere mikrouhin-labea erabiltzen baduzu. Horretarako, lehenengo ondo eragin biberoia eta gero bota esne-tantak zure eskumuturraren barrualdean. Pureari dagokionez, eragin eta gero dastatu apurtxo bat.

- Entxufeak babestu. Ez utzi lurrean kable edo luzagarri elektrikorik. Plantxaren kablearekin aparteko kontua eduki, haurrak tirakada egiten badio, bere gainera jausi daiteke eta.

- Kontuz bero-iturriekin (berogailu elektrikoak edo butanokoak, erradiadore beroegiak), jarri pantaila babesgarriak. Sehaska bero-iturrietatik urrun kokatu.

- Aztertu beti bainuko uraren tenperatura.

• TOXIKOAK

- Sukaldea toki arriskutsua izan daiteke. Kendu bere bistatik garbikariak eta ebaki dezaketen tresnak; kazola eta zartaginen kirtenak barrura begira jarri, eta labearen atea berotzen bada, babestu. Umea ez da sukaldean egongo pertsona helduren baten arretarik gabe.

- Irentsi dezakeen guztia bere bistatik kendu: medikamentuak, sustantzia kimikoak, koloniak... Ez eman haurrari medizina edo botika gozokia dela esanez eta ez hartu haurraren aurrean medikamenturik.

Toxikologiako Institutu Nazionalaren telefono-zenbakia: 915620420

• BIDAIAK

Automobilez ibiliz gero, segurtasun-aulki homologatua erabili beti, nahiz eta bidaia oso motza izan. Autoaren atzeko jesarlekuan jarriko da, salbuespenak salbuespen. Aulki hau eta bidaiaria, fabrikatzailearen argibideak jarraituz lotu behar dira. Adingabeak garraiatzeko araudiari buruz eta haurrak lotzeko sistemei buruz argibide gehiago jasotzeko: http://goo.gl/HxKnrJ.

Gogoratu gomendio hauek balio dutela zuen haurra normalean ibiltzen ez den automobiletan edo taxian joaten denean ere.

Bizikletaz, patinetez edo horrelako beste ibilgailu batean badoa edo eramaten baduzu, kaskoa eta ziurtasun-uhala ondo lotuta eraman beharko lituzke.