

## **BB HAURDUN GELDITU AURREKO ZAINKETAK**

Gaur egun, bikote askok guraso izateko unea planifikatzen dute.

Haurtxoaren osasuna, bere gurasoen, batez ere, amaren, osasunaren menpean dago, hein handi batean. Hortaz, garrantzitsua da emakumea haurdun gelditu baino hile batzuk lehenago bere burua zaintzen has dadila.

Folato-gehigarriak haurtxoaren muin-hodian gerta daitezkeen akatsak (orno-muina eta burmuina garatzeko akatsak) prebenitzeko balio duela frogatu da, eta haurdun gelditu baino lehen eta haurdunaldiaren lehenengo hiruhilekoan hartzea aholkatzen da. Eskuarki, jan-neurriarekin folato gutxi hartzen dira, eta egunero pilula bat hartu behar izaten da, 400 µg azido folikoarekin.

Haurduntzarako prestaketa aukera ona izaten da aztura osasungarriak, norberak lehendik bazituenak nahiz berriak, sustatzeko eta umekia garatzeko kaltegarriak diren horiek saihesteko.

Horra hor, berraztertu edo zuzendu behar diren alderdi batzuk:

### **ELIKADURA**

Jan-neurriak askotarikoa eta orekatua izan behar du, mantenugai-ekarpen nahikoarekin: proteinak, karbohidrato konplexuak, bitaminak eta mineralak. Ez hartu kaloria ugari janari eta edaririk, elikatzen ez dutenak (litxarrerria, freskagarriak, opil industrialak, azukre finduak, koipeak...).

Hobetsi janari freskoak, ez aurrez prestatutako jakiak, eta hartu frijitu eta arrautzeztatu gutxi. Prestatu janaria gatz iodunaz.

Ez utzi otordurik egin gabe, eta ohitu egunean 5 aldiz jaten eta 1,5 edo 2 litro ur edaten.

Jan-neurri osasungarria izatea errazagoa izaten da familia guztiak egiten bada.

### **SAIHESTU BEHARREZKOAK EZ DIREN ARRISKUAK**

- \* Ez da tabakorik, edari alkoholdunik eta beste drogarik hartu behar, oso kaltegarriak baitira umekiarentzat. Ahal duzun kafeina gutxien hartu.
- \* Ez jarri gai toxikoen eraginpean; lanean edo etxean ama edo aita horien eraginpean jarrita dauden jakitea garrantzitsua da.
- \* Egiaztatu haurdun ez zaudela azterketa erradiologiko baten eraginpean jarri baino lehen.
- \* Ez hartu medikuak agindu ez duen botikarik. Medikuari haurdun gelditzeko asmoa duzula jakinarazi beharko diozu.\*
- \* Maskotarik baduzu, albatariari galdetu beharko diozu eta egiaztatu osasun ona duen. Batzuetan, hobe da beste norbait arduratzea aberea garbitzeaz.
- \* Sexu-ohitura seguruak.

### **GORPUTZ JARDUERA**

Kirolen bat egiten bada, kirol egiten jarraitzea aholkatzen da, baina haurdunaldian kirol-jarduera batzuk ordezkatu dira\*. Egoneko bizimodua izanez gero, berriz, une egokia da ariketa aerobiko neurritsuren bat egiten hasteko, hala nola, igeri egitea edo ibiltzea, ez baitute inolako arriskurik beraiekin, eta haurdunaldian ere egin daitezke.

### **UMEA SORTU AURRETIKO KONTSULTA**

Emakume gehienek badakite umea jaio aurreko arretak goiz hasi behar dutela eta haurdun daudela jakin bezain laster joaten dira emaginaren kontsultara. Hala ere, emakume gutxiak daki zein garrantzitsua den umea sortu aurretiko kontsulta, haurdun gelditu baino lehen egiten dena. Kontsulta horretan, emakumearen eta bikotekidearen osasun-egoera aztertzen da, eta haurdun gelditzeko arriskurik dagoen aztertzen den. Emakumeari bere aurrekari medikuez, aurretiko haurduntzez, txertaketez eta bizimoduaz galdetzen zaio. Emakumeak bere osasunaz, lanaz edo bizi-azturez dituen zalantzak eta kezak proposa ditzake emaginari eta haurduntzari zenbateraino eragin diezaioketen galdetu.

Gaixotasun kronikoak (diabetes, arteri hipertentsioa, epilepsia, asma edo buru-eritasunak, besteak beste) dituzten eta botikak hartu ohi dituzten emakumeei dagokienez, nahitaezkoa da medikuaren kontsultara joatea, zeren eta batzuetan botikaz aldatu behar izaten baita eta umekiari kalte gutxiago eragiten dion beste bat agindu. Hobe da haurdun gelditu baino lehen patologia hauek behar bezala kontrolatzea.

Umea sortu aurretiko kontsultari esker, aurreneurriak har ditzakegu eta haurduntzari ahal den hoberen ekiteko aldaketa beharrezkoak proposatu, hots, folatoak jan-neurrian sartzea eta bizimodu osasungarria izatea, ama izan nahi duen ama ororentzat. Datoren urtean haurdun gelditzeko asmorik baduzu, eskatu ordua zure emaginarekin elkartzeko.

Gloria Gutierrez de Terán Moreno  
La Peña / La Merced osasun-zentroetako emagina

