

# Bularra ematen duten amentzako gida

Bularra eman nahi duten emakume edo bularra  
ematen duten amentzako eta baita haien  
bikotekide eta senitartekoentzako gida



Osakidetza



MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD



guiasalud.es

Red de Servicios de Práctica Clínica  
del Sistema Nacional de Salud



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

OSABUN SALA  
DEPARTAMENTO DE SALUD

Gida hau Ekonomia eta Lehiakortasun Ministerioaren erakunde autonomo den Carlos III.a Osasun Institutuak eta Eusko Jaurlaritzaren Osasun Sailak (OSTEBA) izenpetuta duten lankidetzahitzarmenaren babesean egin da, Osasun, Gizarte Zerbitzu eta Berdintasuneko Ministerioak finantzatzen dituen Estatuko Osasun Sistemaren teknologiak eta prestazioak ebaluatzeko Espainiako agentzia-sarearen jarduera-garapenaren esparruan.

Gida honen aipua honela egin behar da:

Amagandiko edoskitzeari buruzko Praktika Klinikoko Gidaren lantaldea. Bularra ematen duten amentzako gida. Osasun, Gizarte Zerbitzu eta Berdintasun Ministerioa. Euskal Autonomia Erkidegoko Osasun Teknologien Ebaluazio Zerbitzua (OSTEBA); 2017. Espainiako Osasun Sistemaren praktika klinikoko gidak.

Gida hau dokumentu honen zati da:

Amagandiko edoskitzeari buruzko Praktika Klinikoko Gidaren lantaldea. Amagandiko edoskitzeari buruzko Praktika Klinikoko Gida. Osasun, Gizarte Zerbitzu eta Berdintasun Ministerioa. Euskal Autonomia Erkidegoko Osasun Teknologien Ebaluazio Zerbitzua (OSTEBA); 2017. Espainiako Osasun Sistemaren praktika klinikoko gidak.

Informazio hau formatu elektronikoa ere badago, Guiasalud-en web-orrian ([www.guiasalud.es](http://www.guiasalud.es)). Orri horietan, gainera, Amagandiko edoskitzeari buruzko Praktika Klinikoko Gidaren bertsio osoa eta bertsio laburtua ere kontsulta daitezke. Dokumentu guztiak bost urtean behin eguneratzea aurreikusten da, baina ez da baztertzeko, beharrezkoa izanez gero, bertsio elektronikoa maizago eguneratzea.



**Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia**

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2017

Lan honen bibliografia-erregistro bat Eusko Jaurlaritzaren *Bibliotekak* sareko katalogoan kontsulta daiteke: <http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac>

Gida hau bularra eman nahi duten emakumeentzat eta bularra ematen duten amentzat da, baita haien bikotekide eta senitartekoentzat ere.

Argitaraldia: 1.a, 2017ko maiatza

Ale-kopurua: 25.000 ale

Argitaratzailea: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco  
C/Donostia-San Sebastián, 1-01010 VITORIA GASTEIZ

© Osasun, Gizarte Zerbitzu eta Berdintasun Ministerioa  
© Osasun Teknologien Ebaluazio Zerbitzua; Osteba  
© Irudiak: Eider Eibar Zugazabeitia

NIPO: Izapidetzen

Depósito Legal: VI 14/2017

# Egiletza

## Lantaldea

Adelina García Roldán, pediatriako erizaina, Amagandiko Edoskitzean Egiaztatutako Aholkularia (IBCLC) eta Barakaldo-Sestaoko ESko Bularra emateari buruzko Kontsultaren arduraduna, Bizkaia.

Eduarne Guerrero Etxeberria, Esnearen Ligako monitorea, Donostia, Gipuzkoa.

Maria Teresa Hernández Aguilar, pediatra, Amagandiko Edoskitzean Egiaztatutako Aholkularia (IBCLC) eta Amagandiko Edoskitzearen Unitateko arduraduna, Valentziako Osasun Saila-Peset doktorea. IHANeko koordinatzaile nazionala.

Catalina Legarra Pellicer, emagina, Mendaroko Ospitalea, Gipuzkoa.

Belén Martínez-Herrera Merino, Lehen mailako arretako pediatra eta Amagandiko Edoskitzean Egiaztatutako Aholkularia (IBCLC). Cazoñako Osasun Zentroa, Santander. Amamanta Edoskitze Klinika.

Rosario Quintana Pantaleón, Obstetrizia eta Ginekologian espezialista, Sierrallana Ospitalea, Kantabria.

Nora Ibargoyen Roteta. Osasun Zientzietan doktorea, Euskal Autonomia Erkidegoko Osasun Teknologien Ebaluazio Zerbitzua (Osteba), Gasteiz (Araba).

Rosana Fuentes Gutiérrez, Euskal Autonomia Erkidegoko Osasun Teknologien Ebaluazio Zerbitzuko (Osteba) proiektuen kudeatzailea, Gasteiz (Araba).

Lorea Galnares Cordero, Euskal Autonomia Erkidegoko Osasun Teknologien Ebaluazio Zerbitzuko (Osteba) dokumentalista, Gasteiz (Araba).

## Irudiak

Eider Eibar Zugazabeitia.

## Eskerrak ematea

Maria José Alamar Casares, Idoia Armendáriz Mántaras, Sarai de la Fuente, Zulema Millás Graullera eta Patricia López Izquierdori, agiriaren berrikusketa informala egin eta ekarpenak egiteagatik.

## Interesen adierazpena

Entitate finantzatzaileak ez du eragin agiri honetako edukian eta gomendioen ildoan.

Amagandiko edoskitzeari buruzko Praktika Klinikoaren Gidako lantaldeko egile eta kideei interesen adierazpen bat egiteko eskatu zaie.

## Aurkibidea

1. Aurkezipena .....	5
2. Zer jakin behar dut bularra emateari buruz? .....	6
3. Zer eskaini beharko lidateke ospitaleak eta osasun-zentroak bularra ematea errazagoa izan dadin? .....	8
4. Garrantzitsua da jaio orduko nire umetxoarekin azala azalaren kontra jartzea bularra ematea errazteko? .....	10
5. Nola jakin nire umetxoa nahikoa esne hartzen ari den? .....	12
6. Nola jar gaitezke nire umetxoa eta biok, hartualdiak errazagoak izan daitezen? .....	14
7. Segurua da nire umetxoak eta biok ohe berean lo egitea, gaueko hartualdiak errazago egiteko? .....	19
8. Txupetea oztupo izan daiteke bularra emateko? .....	21
9. Nola jakin dezaket nire umetxoak osagarririk behar duen? .....	22
10. Osagarriren bat behar izanez gero, zein izango litzateke egokiena eta nola eman beharko nuke? .....	22
11. Zein dira arazorik ohikoenak eta nola egin beharko zenieke aurre? .....	25
12. Baliagarria da esnea nola atera jakitea? Nola egin behar dut? Behin aterata, nola gorde behar dut? .....	34
13. Non aurki dezaket informazio gehiago? .....	39

## 1. Aurkezpena

Gida hau bularra eman nahi duten emakumeentzat eta bularra ematen duten amentzat da, baita haien bikotekide eta senitartekoentzat ere. Bularra ematen ongi joan dakizun eta esne artifizialarekin elikatzeak ekar ditzakeen arriskuak saihesten lagundu nahi dizugu.

Bularra ematen hasiera eta jarraipen ona edukitzeko garrantzitsuak diren hainbat alderdiri buruzko informazioa eman nahi dizugu, baita bularra ematen duten emakumeek jaso beharko lituzketen zaintzei buruzko informazioa ere

Agiri hau ez zaie berariaz zuzentzen honako emakume hauei:

1. Gaixotasun jakin batzuk dituztenei.
2. Ume goiztiarrak izan dituztenei.
3. Osasun-arazoren bat duten umetxoak dituztenei.

Nolanahi ere, agiri honetan azaltzen diren gomendio asko eta asko baliagarriak izan daitezke emakume eta haurtxo horiek zaintzeko.

Hemen bildu dugun informazioa Espainiako Osasun Sistemaren “Amagandiko edoskitzeari buruzko Praktika Klinikoaren Gidan” oinarritzen da.

Amagandiko edoskitzean espezialistak diren profesional askok (emaginak, obstetrak, pediatrik eta erizainak), bai eta bularra emateko laguntza eskaintzen duten elkarteetako kide diren emakumeek ere, agiri hau egiten parte hartu dute.

## 2. Zer jakin behar dut bularra emateari buruz?

Segur aski, argi duzu bularra ematea dela jaioberriak eta umetxoak elikatzeko modurik hoberena. Baina, horrez gain, jakizu bularra emateak gaixotasun askotatik babesten dituela, haien garapen kognitiboa bultzatzen duela eta atxikimendu segurua sendotzen laguntzen duela. Edoskitze artifizialak, berriz, areagotu egin dezake ondorengo hauek gertatzeko arriskua: heriotza-arriskua bizitzako lehen urtean, umearen bat-bateko heriotza, infekzio-prozesuak, dermatitis atopikoa, alergia, asma, hesteetako gaixotasun inflamatorioa, diabetes mellitusa, esklerosi anizkoitza eta minbizia.

Zuretzat ere abantaila asko ditu bularra emateak: erditze ondorengo hemorragia-arriskua murrizten du, eta baita bularretako eta obulutegietako minbizia izateko arriskua ere, haurdunaldian irabazitako pisua galtzen laguntzen du, eta, batez ere, umearekiko lotura sendotu, eta zure seme edo alabarekin harreman estu eta bakarras gozatzeko aukera emango dizu.

Hori guztia dela-eta, Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) bizitzako lehenengo sei hilabeteetan soil-soilik bularra hartzea gomendatzen du, eta, hortik aurrera, bi urtera arte edo amak eta semeak edo alabak hala nahi izan arte, bularra beste elikagai batzuekin batera

Agian zalantza egingo duzu ea bularra emateko gai zaren; bada, jakizu emakume osasuntsu gehien-gehienek egin dezaketela, hala nahi badute. Ezagutuko dituzu bularra emateko zailtasunak izan eta azkenean bularra emateari utzi diotenak ere. Segur aski, emakume horietako askok ez zuten izan behar besteko laguntzarik, bularra emateko orduan sortzen diren arazo gehienek badute-eta konponbidea. Horregatik, komeni da zailtasunen bat izanez gero profesional espezializatu batengana jotzea, arazoa zein den ikus dezan eta behar duzun laguntza eman diezazun. Bien bitartean, lagungarri izango zaizu gida hau irakurtzea eta laguntza-taldeetara jotzea.

**Gogoan izan:**

Bularra ematea ez da mingarria, eta ez dago bularrak aurrez prestatu beharrik. Kontsultatu lehenbailehen profesional batekin bularreko mina baduzu, arrakalak badituzu, bularra ematea zaila egiten bazaizu edo umea bularrean denbora luzez eta sarri-sarri baduzu, esne gutxi duzula iruditzen bazaizu, eta abar.

Oso garrantzitsua da babesa eta laguntza praktikoa bilatzea bikotekidearengan, senitarteko zein lagunengan eta zure inguruan bularra ematen laguntzeko dauden taldeetan. Bularra eman duten beste ama batzuen esperientziak lagungarri izango zaizkizu zure bizitzako etapa berri honen lehen urratsetan.



### 3. Zer eskaini beharko lidateke ospitaleak eta osasun-zentroak bularra ematea errazagoa izan dadin?

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) eta UNICEFek Jaiotzeko eta Edoskitzeko Laguntza Humanizatzearen aldeko Ekimena (IHAN) sustatu zuten 1991n; ekimenaren helburua ospitaleei, osasun-zentroei eta bereziki amaetxeei bultzada ematea zen, jaiotze beretik bularra soil-soilik hartzea babesteko, sustatzeko eta laguntzeko neurriak har ditzaten.

Ekimen horren arabera, umea edukiko duzun amaetxeak honako hauek egin beharko lituzke:

- 1. urratsa :** Bularra emateari buruzko araudi idatzia eduki eta langile guztiak jakinaren gainean jarri.
- 2. urratsa:** Langile guztiak trebatu, araudia gauzatzeko gai izan daitezen.
- 3. urratsa:** Haurdun dauden emakume guztiei informazioa eman bularra ez emateak dakartzan arriskuei buruz eta erditu ondoren bularra ematen ahalik eta ondoen hasten laguntzeko.
- 4. urratsa:** Erditu ondoren amei bularra ematen lagundu, umeak azala azalaren kontra jartzen lagundu, eta amei azaldu umetxoak noiz dauden bularra hartzeko prest, laguntza eskainiz beharrezkoa izanez gero.
- 5. urratsa:** Amei erakutsi nola eman bularra eta nola jarraitu bularra ematen semearengandik edo alabarengandik bereizi behar izanez gero ere.
- 6. urratsa:** Jaioberriei ez eman amaren esnea ez den beste elikagairik, medikuak hala agindu ez badu.
- 7. urratsa:** Ama eta jaioberriak elkarrekin eduki (elkarrekin 24 orduz).
- 8. urratsa:** Amei adre eman bularra eskatu ahala emateko.
- 9. urratsa:** Ez eman biberoirik, tetinarik edo txupeterik bularra hartzen duten umei.
- 10. urratsa:** Bularra emateko taldeak finkatzea sustatu, eta amak ospitaletik ateratzen direnean talde horiekin harremanetan jar daitezen saiatu (eta ama horien inguruan bularra ematen laguntzeko dauden baliabideak eskaini).

Halaber, zure umetxoaren jarraipena egingo duen Osasun-Zentroan honako hauek bete beharko lirateke:

- 1. urratsa:** Amagandiko edoskitzeari buruzko araudi idatzi bat eduki beharko luke, eta zentroko langile guztiek horren jakitun izan beharko lukete.

- 2. urratsa:** Langile guztiak politika hori gauzatzeko trebatu beharko lirateke.
- 3. urratsa:** Haurdun daudenei eta haien senideei informazioa eman beharko lieke bularra emateari buruz eta nola egin azalduz.
- 4. urratsa:** Osasun arloko profesionalak lagundu egin beharko liokete bularra ematen hasten eta ospitaleko alta hartu eta lehen 72 orduetan kasu egin zaiola ziurtatzen.
- 5. urratsa:** Laguntza eman beharko litzateke lehen 6 hilabetetan amaren esnea bakarrik hartzeko eta, hortik aurrera, elikadura osagarriarekin batera bularra ematen jarraitzeko.
- 6. urratsa:** Harrera abegitsua eta goxoa egin beharko litzaike umetxoen amei eta familiei.
- 7. urratsa:** Osasun arloko profesionalen eta komunitatearen arteko harremana sustatu beharko litzateke, bularra emateko tailerren eta tokiko laguntza-taldeen bidez

Ekimenari buruzko informazio gehiago lortzeko, bere web-orria kontsulta dezakezu:

<https://www.ihan.es/>



## **4. Garrantzitsua da jaio orduko nire umetxoarekin azala azalaren kontra jartzea bularra ematea errazteko?**

Oso garrantzitsua da jaio orduko, berehalakoan eta etengabe, zure umetxoarekin azala azalaren kontra jartzea. Izan ere, bularra ematea errazten du horrek; umetxoari umetokiz kanpoko bizitzara egokitzen laguntzen dio, eta oso atsegina da. Horrez gain, betiko elkartuko zaituzten lotura sendotzen lagunduko dizue. Azala azalaren kontra lehen hartualdia amaitu arte edo zuk eta zure umetxoak hala nahi izan arte egon zaitezke.

Jaio eta berehala, umetxo osasuntsua ahuspez\* jarri beharko litzateke, burua alde batera biratuta duela amaren sabelaren eta bularraren gainean, azala azalaren kontra. Jaioberriaren organismoan aldaketa garrantzitsuak gertatzen dira umetokitik kanpoko bizitzara egokitzeko (arnasa hartzen hasi, odol-zirkulazioa aldatu, gorputzeko tenperatura erregulatu, grabitatera egokitu, eta abar), eta aldaketa horiek hobeto eta estres txikiagoarekin egingo dira zurekin harreman estuan badago, azala azalaren kontra. Egokitzapen-aldi hori zaindu egin behar dute beti profesionalek eta zurekin dagoenak; hain zuzen, lagun egiten ari zaizunak jakin egin behar du zeri erreparatu eta nola eman edozein anomaliaren berri.

Azala azalaren kontra dagoen umetxoari estimulatu egingo zaizkio bere erreflexuak, eta, atsedean hartzen duenean, bular-muturra bilatuko du, eta bularrari helduko dio, berez. Lehen orduan bere kabuz lortzen ez badu, eskatu laguntza zaintzen zaituzten profesionalei.

Zure umetxoa zesarea bidez jaio bada eta biok ongi bazaudete, azala azalaren kontra jartzeko moduan zarete. Zaintzen zaituzten profesionalek lagun zaitzakete umea gainean jartzen. Egin beharreko zainketak, erditze baginala edukitzean bezalaxe, zure umea bular gainean duzula egin daitezke.

\*Umetxoa oheratzen duzunean, ez jarri inoiz ahuspez, areagotu egiten baita bularreko umea bat-batean hiltzeko arriskua (ikus 20. orria).



**Erraza da azala azalaren kontra zaudetela zure umetxoaren ongizatea zaintzea. Honako hau bakarrik kontrolatu behar da:**

- 1. Ezpainak arrosa-koloreko daudela.** Ikusten baduzue ezpainak urdinxka edo oso argi daudela, abisatu (ez du garrantzirik lehendabiziko orduetan eskuak edo hankak urdinxka egoteak).
- 2. Jaioberriak zailtasunik gabe hartzen duela arnasa.** Ikusten baduzue arnasa hartzea kostatzen zaiola edo soinutxoaren bat egiten duela (kexa moduko bat), abisatu.
- 3. Tonu muskular ona duela.** Bigun ikusten baduzue (trapuzko panpina bat bezala) edo dardarti, abisatu.

## 5. Nola jakin nire umetxoa nahikoa esne hartzen ari den?

Zure jaioberria nahikoa esne hartzen ari da arrosa-koloreko badago, azal leuna badu, lasai badago, bularra sarri hartzen badu (gutxienez, egunean zortzi aldiz) eta bukatzen duenean lasai gelditzen bada, fardelak bustitzen baditu, egunean hainbat aldiz kaka egiten badu, eta pisua behar bezala irabazten ari bada. Gainera bularreko minik ez baduzu, orduan edoskitzea arazorik gabe finkatzen ari da.

Garrantzitsua da zure umetxoari bularra sarri-sarri ematea. Horretarako, adi-adi erreparatu gosearen lehen seinaleei (ahoa irekitzea, burua alboetara mugitzea, xurgatze-keinuak egitea edo eskua ahora eramatea), eta bularra eskaini, negarrez hasi arte itxaron gabe. Izan ere, antsietateak zaildu egiten du hartualdiaren hasiera.

Komeni da ospitaleko alta hartu eta hurrengo 48-72 orduetan umetxoa osasun-zentrora eramatea. Bisita horren ondoren, hurrengo kontsultak programatuko dizkizute, dena ongi doala ikusteko behar besteko maiztasunez.

Komeni da jakitea jaioberriek urdail txikia dutela (gerezi baten neurrikoa jaiotzen direnean eta intxaur baten tamainakoa hiru egunera) eta esnea oso azkar digeritzen dela; hortaz, bularra sarri-sarri hartu beharra daukate. Hartualdiek ez dute zertan hiru ordutik behin izan behar. Egunean gutxienez zortzi hartualdi egitea eta hartualdi batetik bestera bospasei ordu baino gehiago ez igarotzea; hori da garrantzitsua. Hala, jaioberri batzuek hartualdi asko egiten dituzte ordu batzuetan, eta tarte handiagoa uzten dute beste batzuetan. Tarte bospasei orduz baino gehiagoz luzatzen bada, komeni da esnatzea eta bularrean jartzea. Umetxoa esnatzeko zailtasunak badituzu, azala azalaren kontra jartzeak bere erreflexuak estimulatzeko dituzte eta hartualdia hastea errazten du.

# 1 SEINALE GOIZTIARRAK: GOSE NAIZ



MUGITZEN HASTEN DA



AHUA IREKITZEN DU



BURUA MUGITZEN DU  
ETA BULARRAREN  
BILA DABIL



BULARRA EMAN

# 2 ERDIBIDEKO SEINALEAK: OSO GOSE NAIZ



LUZATU EGITEN DA



GEROZ ETA GEHIAGO  
MUGITZEN DA



ESKUA AHORA  
ERAMATEN DU



# 3 BERANDUKO SEINALEAK: LASAITU NAZAZU, ETA GERO EMAN JATEN



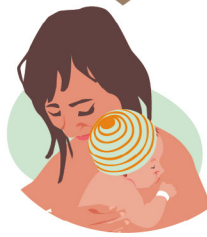
NEGAR EGITEN DU



MUGIMENDU URDURIAK



GORRI-GORRI  
JARTZEN DA



LASAITU NAZAZU

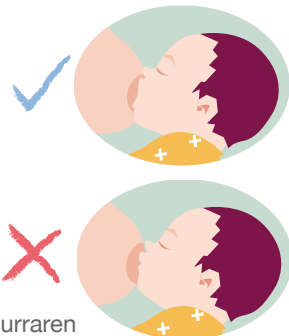
## 6. Nola jar gaitezke nire umetxoa eta biok, hartualdiak errazagoak izan daitezzen?

Garrantzitsuena eroso egoteko jarrera bat edo gehiago aurkitzea da.

Umetxoak bularrari errazago heltzeko eta bularra ongi husteko:

- Jar zaitez pixka bat atzeraka etzanda.
- Sudurrak eta kokotsak zure bularra ukitzen egon behar dute.
- Umetxoaren gorputzak zure gorputzarekin kontaktu estuan egon behar du.
- Errazagoa da pixka bat atzeraka etzanda bazaude.
- Umetxoaren buruak eta gorputzak ongi lerrokatuta egon behar dute (lepoak ez du tolestuta egon behar, eta buruak biratuta ere ez).
- Buruak bular aurrean egon behar du, bular-muturra goiko ezpainaren eta sudurraren parean dela. Hobe da umetxoa mugitzea bularra umearen ahoa gerturatzea baino.
- Erabilgarria da bere kabuz finkatzea (edo bere kabuz heltzea); alegia, jarri umetxoa zure gainean, bular-muturra sudurraren parean eta kokotsa bularraren gainean jarrita duela. Umetxoak burua atzera botako du bular-muturra bilatzeko, eta ahoa irekiko du. Normala da hainbat aldiz saiatu behar izatea, bular-muturrari berez heltzea lortu aurretik. Emaiozu denbora, eta ez hartu aurre bular-muturra ahoan sartuz. Zailtasunak baldin baditu, orduan soilik izango da beharrezkoa laguntzea.

Bularrari bere kabuz heltzea lortzen ez badu, lagungarri izan liteke heltze bideratua.

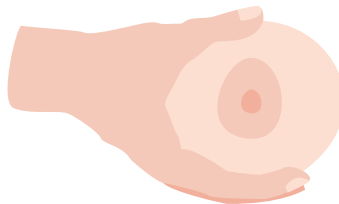


### Heltze bideratua

- Sandwicharen teknika: bularrari sakon hel diezaion errazteko, bularrari forma obalatua eman behar zaio, umetxoaren ahoak duena bezalakoxea. Horretarako, jarri eskuko hatzak bular gainean, C forma eginez, umetxoaren ezpainen norabide berean (haiekiko paraleloan), eta presio pixka bat egin. Garrantzitsua da areola libre uztea, bularrari heltzeko oztoporik ez jartzeko.
- Umetxoak ahoa irekitzen duenean, amak bularrerantz ekarriko du eta bular-muturra mihiaren gainetik gidatuko du, belarri-pabilioirantz (ahosabai bigun aldera).
- Ez kendu eskua bularretik, bularrari ongi heldu diola egiaztatu arte.

## Bularrari eusteko moduak

**“C”** forman, amak areolaren atzean jartzen du atzamar lodia, eta behean beste lau hatzak (jarrera etzana, sehaska-jarrera, dancet eta errugbi jarrerak).



**“Sandwich”** forman, amak forma ematen dio bularrari hatzekin, eta umetxoaren ahoaren formara egokitzen du bularra, irudian ikusten den bezala.

### Sandwich horizontala



### Sandwich bertikala



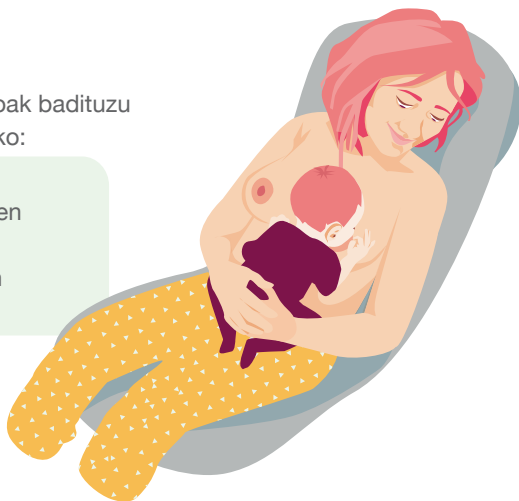


**Hauek dira gehien erabiltzen diren jarrerak:**

### **Haziera biologikoaren jarrera®**

Lagungarria da umeak bularrari ongi heltzeko arazoak badituzu edo eserita egoteak min ematen badizu. Horretarako:

- Jar zaitez 15°-65° artean erdi etzanda eta eroso.
- Jarri umetxoa zure gainean, aurpegia zure bularren artean duela.
- Utziozu mugitzen, burua mugituz bularra bilatzen eta bere kabuz bular-muturrari heltzen.



### **Sehaska-jarrera**

**Jarrera erabilienetako bat da**

- Jarri umetxoaren burua besaurrearen gainean, ez ukondoaren tolesturan, eta eskua, berriz, bizkarrean eta ez ipurmasailetan.
- Umetxoak kontaktu estuan egon behar du zure gorputzarekin, burua eta gorputza bular aurrean lerrokatuta dituela, eta bular-muturra sudur parean duela.
- Gerturatu umetxoa bularrerantz, bularra umetxoaren ahorantz eraman beharrean, eta emaiozu denbora, bularrari bere kabuz hel diezaion.



## Albo baterantz etzanda

Jarrera honek atsedean hartzen lagunduko dizu, eta erabilgarria egingo zaizu perineoan min baduzu.

- Etzan zaitez albo baterantz.
- Jarri umea bere burua zure bular aurrean duela eta koltxoi gainean etzanda, ez zure beso gainean.
- Mugitu umetxoa bere sudurra eta goiko ezpaina bular-muturraren parean jarri arte, eta utziozu bularrari bere kabuz heltzen.
- Jarrera horri eusteko, eutsi umetxoari eskuarekin edo jarri toalla bat bere bizkarrean.



## Errugbiko jarrera

Jarrera hau bereziki baliagarria da zesarea egin badizute, bular handiak badituzu, bularraren kanpoko aldea hustu behar baduzu edo bikiei bularra aldi berean eman nahi badiezu.

- Eutsi umetxoaren gorputzari eta buruari eskaintzen ari zaren bularraren aldeko besaurrearekin eta eskuarekin, gorputza zure alboan eta hankak zure bizkarrerantz dituela.
- Jarri bere burua bularraren aurrean, bular-muturra sudurraren eta goiko ezpainaren parean duela.
- Erosoago egongo zara kuxin bat erabiltzen baduzu, eta zure besoa eta umetxoaren gorputza gainean jartzen badituzu.



## “Dancer” jarrera (SC Danner eta E. Cerutti-rena)

Jarrera hau bereziki erabilgarria da umetxoak bularrari heltzeko arazo anatomikoak, hipotonia edo errefluxu gastroesofagikoa dituenetan.

- Jarri umetxoa zangalatrau zure izter gainean, burua bularraren aurrean duela.
- Esku batekin, eutsi umeari lepotik eta sorbaldatik, eta bestearekin, berriz, eutsi bularrari bandeja baten gainean balego bezala, eta umetxoaren kokotsa eta baraila ere bai, bularra hartzen ari den artean. Horretarako, eutsi zure bularrari esku-ahurrez, eta hatz luzez, nagiz eta txikiz. Utzi kokotsa hatz lodia-aren eta erakuslearen arteko tartean pausatzen, eta eutsi barailari pixka bat aurrerantz, umetxoak bularrari hobeto hel diezaion.



## Sehaska-jarrera gurutzatua

Baliagarria da umetxoak bularrari heltzeko zailtasunak dituela-eta heltze bideratua beharrezkoa denean, jaioberria txikia denean, eta beste jarrera batzuetan min hartzen duzunean.

- Eutsi umetxoaren gorputzari eta buruari eskaintzen ari zaren bularraren aurkako besoaz eta eskuaz.
- Sandwich-teknika egin eskaintzen ari zaren bularraren aldeko eskuaz.
- Itxaron umetxoaren ahoa ongi irekita egon arte, eta, orduan, gerturatu umetxoa bularrera, bular-muturra mihiaren gainera bideratuz, belarri-pabiloierantz.



## 7. Segurua da nire umetxoak eta biok ohe berean lo egitea, gaueko hartualdiak errazago egiteko?

Gaueko hartualdiak neurri handi batean umetxoari bularra denbora luzeagoz ematearekin lotuta daude, nahiz eta gauez bularra hainbat aldiz ematea oso nekagarria egingo zaizun agian. Gaueko hartualdiak erraztuko dizkizun praktiketako bat ohe berean umetxoarekin lo egitea da. Hori egitea erabakitzen baduzu, arau batzuk bete beharko dituzu zure umetxoaren segurtasuna bermatzeko. Beste aukera bat da sidekar sehaska homologatuak erabiltzea; hala, oso gertu egongo zarete, baina azalera desberdinetan.

Arriskutsua da umetxoa besotan duzula lo geratzea sofán edo aulkian, umetxoa bakarrik uztea ohe edo sofa gainean, edo umetxoa anai-arrebekin, bere gurasoak ez diren beste norbaitekin edo etxe-abereekin sartzea ohean.





## ZURE UMETXOAREKIN OHE BEREAN LO EGITEA SEGURUA DA, BALDIN ETA:

- Zure semea edo alaba dagokion garaian eta osasun-arazo larririk gabe jaio bada.
- Bularra soil-soilik eta eskatu ahala ematen badiozu.
- Ez zuk ez aitak obesitate morbidorik ez baduzue, erretzen ez baduzue eta edari alkoholdunik, drogarik edo ohikoa baino lo sakonagoa eragiten duen sendagairik hartzen ez baduzue.
- Biok badakizue umetxoa zuen ohean dagoela.
- Umetxoak beti ahoz gora lo egiten badu. Ahuspez edo albora begira jartzeak areagotu egiten du bularreko umea bat-batean hiltzeko arriskua.
- Arropa gehiegi ez badu, burua estalita ez badu eta gelako tenperatura 20°C baino gehiagokoa ez bada.
- Koltxoia sendoa bada, eta ez badu patchwork erako edredoi astunik, manta elektrikorik, kuxin handirik, peluxerik edo uneren batean bularreko umeari arnasa hartzea eragotz diezaiokeen bestelako objekturik.
- Umea erortzeko edo harrapatuta geratzeko lekurik ez badago.

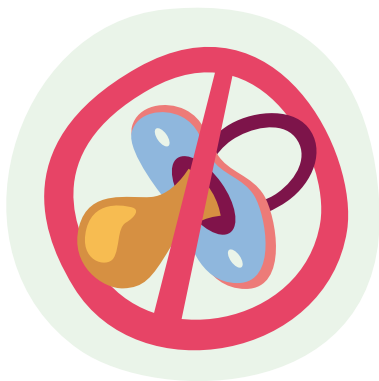


## 8. Txupetea oztopo izan daiteke bularra emateko?

Xurgatze ez-nutritiboa umetxoaren behar bat da; lasaitu egiten du eta lo hartzen laguntzen dio. Baina beti ezin da behar hori amaren bularrarekin ase, eta, horregatik, ama askok txupetea erabiltzen dute.

Jakizu, dena den, lehen lau asteetan txupetea erabiltzeak zaildu egin dezakeela bularra emateko prozesua finkatzea, eta, hortaz, hobe dela tarte horretan txupeterik ez erabiltzea.

Ala ere, zure umetxoa txupetea erabiltzen ohituta badago ez da komeni lo-orduetan txupetea kentzea.



## **9. Nola jakin dezaket nire umetxoak osagarririk behar duen?**

Sarritan, formula-esnea ematen zaie umetxoei, osagarri horiek emateko benetako beharrik egon gabe ere. Hori egitea arriskutsua izan daiteke jaioberriarentzat, eta oztopo izan daiteke bularra ematea ongi joan dadin. Oso ohikoa izaten da umetxoek, hazkunde-kolpeak direla-eta, bularra askoz gehiagotan eskatzea. Ez pentsatu esnerik gabe geratzen ari zarelako denik, ez: zure umetxoa azkarrago hazten ari da, esne gehiago behar du, eta, hori lortzeko, gehiagotan hartzen du bularra. Bi edo hiru egunetan bularra gehiagotan eskainita esne gehiago sortuko duzu, eta hartualdiak erregularizatu egingo dira berriz. Ez bada hala, kontsultatu.

Kontuan izan umetxoaren negarrak edo esne nahikoa ez izateko beldurrak ez duela justifikatzen errutinaz osagarriak ematea. Zure pediatrik erabaki beharko luke, umetxoa eta zu aztertu eta hartualdi bat ikusi ondoren, osagarria ematea beharrezkoa den ala ez.

Halaber, komeni da jakitea badirela zure esne-ekoizpena areagotzeko neurriak: besteak beste, saiatu atsedean hartzen, hartualdiak sarriago egin, eta bularra eskuz edo esnea ateratzeko tresnarekin hustu.

## **10. Osagarriren bat behar izanez gero, zein izango litzateke egokiena eta nola eman beharko nuke?**

Zure umeak benetan osagarri bat behar badu, lehendabiziko aukera atera duzun oritza (lehendabiziko esnea, balio nutritibo eta biologiko handikoa) edo atera duzun esnea izango da.

Oritza errazago ateratzen da eskuz esnea ateratzeko tresnekin baino, lehendabiziko egunetan sortzen den kopurua oso txikia baita, eta, horrela, koilaratxo batean bildu eta umetxoari eman diezaiokezu. Esnea ateratzeko teknika 12. galderan azaltzen da.

Osagarria emateko, zuen beharretara hobekien egokitzen den metodoa erabili, eta, ahal dela, ez erabili tetinarik.

## Koilaratxoarekin elikatzea

Baliagarria izan daiteke bizitzako lehen egunetan, esne-kopuru txikia emateko, umetxoa erdi lo badago, hartualdi gutxi egiten baditu edo bularra ongi xurgatzen ez badu.

- Oritza eskuz atera eta koilaratxo batean jaso.
- Koilaratxoa umetxoaren beheko ezpainaren azpian jarri, miaztu dezan.



## Koilara-ontzia

Biberoiaren antzekoa da, baina tetinaren ordeaz, kutxara formako amaiera du ontzi honek. Erabiltzeko erraza da, eta esne kantitate handiagoa emateko aukera emango dizu.

## Katiluarekin eta edalontziarekin elikatzea

Metodo erabilgarria eta eroso da, baina praktika behar da. Etxeko baso bat erabil dezakezu edo merkatuan horretarako dauden basoak.

- Jarri umea ahalik eta bertikalen.
- Jarri edalontzia umearen beheko ezpainaren gainean, ezpaina kanporantz duela, eta okertu, esneak ezpaina pixka bat ukitzen duen arte. Utzi umetxoari mingaina edalontzian sartzen, eta ez sartu esnea bere ahoan.



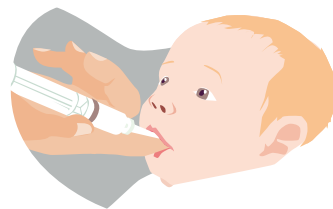
Pisu txikiko umeek miazkatu egiten dute, eta handiagoek xurgatu.



## Hatz-xiringarekin edo hatz-zundarekin elikatzea

Lagungarri izango zaizu, oraindik bularra ematea ongi finkatuta ez badago.

- Jarri umea ahalik eta bertikalen.
- Ukiozu goiko ezpaina, ahoa zabal dezan, eta sartu hatza, garbi, hatz-mamia ahosabaian jarrita.
- Miiari presio txiki bat egin beherantz, umetxoa xurgatzen ari denean bakarrik. Emaiozu esnea xiringa batez.
- Egiatzatu beheko ezpaina kanporantz duela.



## Errelaktagailuarekin elikatzea

Errelaktagailua lepoaren bueltan zintzilik jartzen den esne-poltsa edo -botila bat da. Balbula batetik, bi zunda ateratzen dira, eta amaren bularrari lotzen zaizkio zinta itsasgarriarekin, muturra titiburuan jarrita umea bularra hartzera doanean. Xurgatzen duenean, errelaktagailutik eta bularretik joaten zaio esnea.

Ontzia eta zundak sakon garbitu behar dira erabiltzen diren bakoitzean.

Erabiltzea konplikatua izan daiteke, baina, praktikarekin, abilezia hartzen da, eta oso eraginkorra izan daiteke.



Osagarrien beharra, gehienetan, konponbidea duten edoskitze-arazoei lotuta egoten da. Bularra ematen adituak diren profesionaleri kontsultatzen dizugu, arazoak konpontzen eta osagarri horien beharrik ez izaten lagunduko baitizute.

## 11. Zein dira arazorik ohikoenak eta nola egin beharko zenieke aurre?

Bularra ematea ez da beti erraza, eta baliteke zuk eta umetxoak egokitzapen-aldi bat behar izatea.

Zailtasun batzuk konpontzeko, amagandiko edoskitzean esperientzia duten profesional batzuek esku hartu behar izaten dute. Garrantzitsua da hasieratik ziurtatuta edukitzea babes eta laguntza osoa izango duzula arazoren bat sortzen bada. Laguntza-taldeek amagandik amagana eskaintzen duten laguntza oso baliagarria izan dakizuke.

Konplikaziorik ohikoenak (bularreko kongestioa, mina, bular-muturretako arrakalak eta mastitisa) bularra emateko teknikari lotutako arazoen ondorio izan ohi dira. Arazoa zerk eragin duen eta nola konpon daitekeen jakiteko, beharrezkoa da osasun arloko profesional batek historia klinikoa jasotzea, bularra eta umetxoa aztertzea, eta, oso garrantzitsua, hartualdi bat behatzea.

### Bularreko kongestioa

Bularreko kongestioa erditu eta bizpahiru egunera ager daiteke bi bularretan: bularrak gogor, puztuta eta bero jartzen dira. Kezka handia sortzen du, bularrak puztuta eta minduta daudelako, umeak bularrari heltzeko zailtasunak dituelako, eta ama gauzaez sentitzen delako, bularrak hustu nahi eta ezinik. Egia esan, kongestioa ez da esnea pilatzearen ondorio, ugatzaren kongestioaren ondorio baizik; alegia, bularra emateko prestatzen ari den gurutuean sortutako dilatazio baskularrak eragiten du. Lehenengo egunetan bularra sarri-sarri eskainiz prebenitu dezakezu.

Kongestioa baduzu, garrantzitsua da hartualdiaren aurretik lasaitzea. Horretarako, bainu edo dutxa bero bat har dezakezu, sorbaldan edo bizkarrean masaje atsegin bat jaso, musika entzun, eta abar. Umetxoa bularrean jarri baino minutu batzuk lehenago, azala azalaren kontra jarri zure umetxoarekin, eta beroa jarri bularrean, esnea errazago atera dadin. Garrantzitsua da hartualdiak sarriago egitea, umetxoari bularra eskainiz bi orduan behin, gutxi gorabehera.

Molestiak arintzeko, hartualdien artean, hotza jar dezakezu bularrean (gel termikoak, izotz-poltsak, konpresa hotzak...), edo antiinflamatorio bat hartu (ibuprofenoa, esaterako) alergiarik ez baduzu edo arazoren batengatik kontraindikaziorik ez badago.

Neurri horiek hartuta ere umetxoak bularrari heltzea lortzen ez baduzu, alderantzizko presio leungarriaren teknika proba dezakezu; alegia, bular-muturraren oinarria inguratzen duen eremuan presio egitea, edo, bestela, esperientzia duen profesional bati kontsultatu.

## Alderantzizko presio leungarria

### Bi esku eta urrats bakarraren metodoa



Azazkal motzak, hatz-puntak okertuta; bakoitza bular-muturraren ingurua ukitzen.

### Bi esku eta bi urratsen metodoa



Bi edo hiru hatz zuzen jarri alde banatara, lehendabiziko hatz-koskorrekin bular-muturra ukituz. Mugitu hatzak 90 gradu. Gauza bera egin berriz, bular-muturraren goitik eta behetik.

### Bi hatz lodien eta bi urratsen metodoa



**1-** Jarri bi hatz lodiak zuzen, azazkalen oinarria altura berean dutela, bular-muturraren ondoan.



**2-** Mugitu hatzak 90 gradu. Gauza bera egin berriz, bular-muturraren goitik eta behetik.

## **Mina**

Lehenengo egunetan normala da hartualdian bular-muturretan molestia sentitzea, haurdunaldian areagotu egiten delako bular-muturretako sentsibilitatea, eta erditu eta gutxira desagertu egiten da. Baina mina handia bada edo arintzen ez bada, ezin da normaltzat hartu, eta arazoren baten adierazle izaten da. Normalena da mina bular-muturraren konpresioaren ondorio izatea. Horren ondorioz, arrakalak ager daitezke, eta gainera, zaildu egiten da bularra hustea, eta horrek konplikazioak edukitzeko arriskua dakar (hala nola mastitisa, esnearen ekoizpena gutxitzea, pisu gutxi irabaztea eta abar). Hartualdietan min baduzu edo lehen egunetako molestiak desagertzen ez badira, komeni da kontsultatzea, arazoa zerk eragin duen jakiteko, mina kentzeko eta konplikaziorik ez sortzeko.

Mina ez baduzu sentitzen hartualdiaren unean eta bularrean sastadak edo erremina sentitzen baduzu, baliteke bestelako arrazoi batzuegatik izatea (infekzioak, Raynaud sindromea, kontraktura muskularrak, eta abar), eta, beraz, komeni da amagandiko edoskitzean adituak diren profesionalekin kontsultatzea.

## **Arrakalak bular-muturrean**

Bular-muturrean traumatismoa eragiten duen heltze-arazo baten ondorio izaten dira arrakalak. Mingarriak dira, eta beste sintoma batzuekin batera agertzen dira: hartualdi luzeak eta sarriak izatea, hartualdiaren ondoren umetxoak lasai ez geratzea, bularrean lo geratzea eta haien kabuz ez askatzea, eta, kasu batzuetan, nahikoa pisu ez irabaztea.

Bularrari heltzeko zailtasunen arrazoa umetxoarengan egon daiteke (mihi-hari laburra, heltze konpresioa hipertoniagatik –alegia, tentsio muskular etengabeko eta gehiegizkoagatik–, kontraktura muskularrak, eta abar), edo bularra emateko jarrera izan daiteke, horrek baldintzatzen baitu umetxoaren aho barruan nola kokatzen den bular-muturra.

Arrakalak badituzu, garrantzitsua da bularra ematen aditua den profesional batekin kontsultatzea, arrazoa aurkitu eta tratatu dezan. Historia kliniko egokia egin beharko du, eta zure bularra eta

umetxoa aztertu eta hartualdi bat behatu. Umetxoak bularrari hobeto hel diezaion lagunduko dizu, jarrera hobetuta edo heltze bideratuaren bidez, eta horrekin arindu ederra sentitzen da berehalakoan. Batzuetan, baliteke frenotomia bat egin behar izatea ere; alegia, mihia edo goiko ezpaina hortzoiari lotzen dion mihi-haria kentzea.

Min handia baduzu, txoperak oso lagungarri izango zaizkizu aldi batez, betiere behar bezala jartzen badituzu eta kausa zuzendu eta arrakalak sendatu bitartean. Hainbat neurritakoak daude, eta, hortaz, garrantzitsuena da zure bular-muturrari eta umearen ahoari hobekien egokitzen zaiona hartzea. Zalantzan bazaude, hobe duzu handiena hartu. Arrakalak sendatzen direnean, hobe txoperak kentzen badituzu, luzera oztopo izan daitezkeelako zure esne-produkziorako.

Arrakalak sendatzea luze badoa nahiz eta eragin dituen arrazoia konpondu den, bakterioengatiko gain-infekzio bat dagoela susmatu behar da, eta baliteke hartualdiaren ondoren pomada antibiotiko bat eman behar izatea. Amagandiko edoskitzean aditua den osasun arloko profesionalak erabakiko du hori. Nolanahi ere, hartualdiaren aurretik, komeni da hondarrak kentzea, uretan edo serum fisiologikoan bustitako gasa bat hainbat minutuz bular-muturrean jarrita.

Kontuan izan edoskitzaroan areolan dauden glandula txiki horiek hidratazioa ematen diotela bular-muturrari, eta, beraz, ez da komeni hartualdien aurretik eta ondoren bular-muturrak garbitzea, babes natural hori ez kentzeko. Dutxatzea nahikoa da higiene egoki bat izateko.

## **Mastitisa**

Bular-zatiren batean mina edo gorritasuna nabaritzen baduzu, sukarra eta ondoez orokorra izan ala ez izan, baliteke mastitisa garatzen aritea. Jakizu mastitisa ez dela beti infekziosoa eta bularra guztiz hustu ez delako bularraren zati batean sortutako hanturaren ondorio hutsa izan daitekeela. Horregatik, mastitisa duzula susmatzen baduzu, oso garrantzitsua da bularra ematen jarraitzea hartualdiak sarriago eginez, edo, horrek gehiegizko mina eragiten badizu, bularra esnea ateratzeko tresnarekin hustea. Ziurtatu eragindako bularra behar bezala husten dela; beharrezkoa iruditzen bazaizu, erabili esnea ateratzeko tresna edo eskuz atera esnea. Molestiak arintzeko, hotza jar dezakezu hartualdien artean, eta ibuprofenoa hartu, efektu antiinflamatorioa baitu.

Hartualdia hasi baino minutu batzuk lehenago azala azalaren kontra jartzea edo bularrean beroa jartzea lagungarri da esnea ateratzeko.

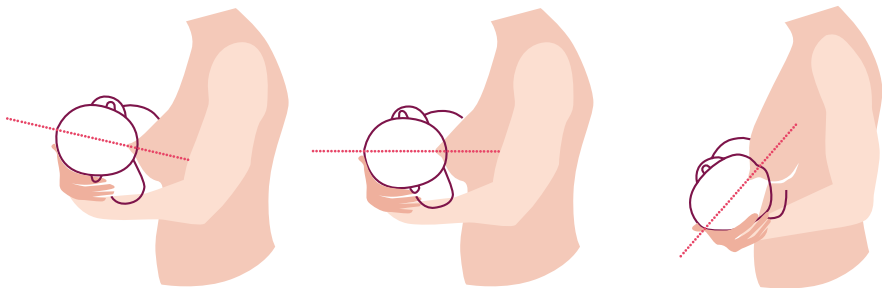
Neurri horiek guztiak hartuta ere hobekuntzarik nabaritzen ez baduzu 12 edo 24 orduan edo bularreko minaz gain sukarra, ondoez orokorra, hotzikarak, min muskularrak eta abar badituzu, medikuaren balorazioa beharko duzu, balitekeelako mastitisa infekziosoa izatea eta, gainera, tratamendu antibiotikoa behar izatea. Inolaz ere ez da aholkatzen bularra emateari uztea; aitzitik, bularra ematen jarraitzea eta hartualdiak sarriago egitea lagungarri dira mastitisa sendatzeko, eta konplikazio garrantzitsu bat prebenitzen dute, gainera: bularretako abzesua.

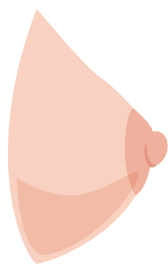
Mastitisa jasatea gogorra izan daiteke, eta, gainera, zenbaitetan, bularra emateko beste arazo batzuk etor daitezke ondoren, baina jakizu tratamendu egokiarekin askoz hobeto sentituko zarela 24 ordutan. Ez galdu adorerik. Lagungarri izango zaizu amagandiko edoskitzean aditua den profesional bati kontsultatzea, arrazoa diagnostikatu dezan eta berriz mastitisik eta konplikaziorik ez izateko lagun zaitzan.

## **Bularraren eta bular-muturren tamainak eta formak eragindako zailtasunak**

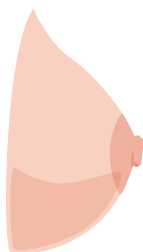
Bularraren eta bular-muturren tamainak eta formak ez du zertan kezkarik sortu, baldin eta zure umetxoak bularrari behar bezala heltzeko zailtasunik ez badu. Zailtasunak baditu, berriz, profesionalak lagunduko dizute bularrari ongi heltzen errazteko jarrera eroso bat aurkitzen.

Bularraren forma eta tamaina kontuan hartu behar dira jarrera hartzeko orduan, non umetxoaren ahoa eta burua lerrokatuta egongo diren amaren bularraren eta bular-muturraren ardatzarekin, hurrengo irudietan azaltzen den bezalaxe.

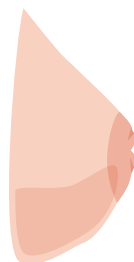




**NORMALA**



**LAUA**



**ALDERANTZIKATUA**

Bular-mutur lauak ez dira arazo izaten; izan ere, umetxoak, eraginkortasunez bularra hartzeko, ez du bular-muturra bakarrik sartu behar ahoan, areolaren zati handi bat baizik. Bularrari heltzea erraztu diezaiokezu hartualdiaren aurretik eskuz bular-muturra estimulatuta, hartara pixka bat gehiago aterako da eta.

Bular-mutur alderantzikatuak hodi galaktoforo motzak edukitzearen ondorio dira; hodi horiek garraiatzen dute esnea bularreko lobuluetatik bular-muturrera. Egoera horrek hobera egiten du aldi batez bularra ematen aritu ondoren. Lehendabiziko hartualdiak mingarriak izan daitezke, xurgaketak konduktu horiek tenkatzen dituelako. Egiaztatu da ez dela lagungarria haurdunaldian bular-muturrak luzatzeko ariketak egitea, ez eta jaio aurreko ezkutuak erabiltzea ere. Hauek plastikozko ezkutu batzuk dira, barruan uztai txiki bat dute, eta presio arin bat egiten dute, bular-muturra ateratzen laguntzeko.

Bular-mutur alderantzikatuak badituzu, agian lagungarri izango zaizu bular-muturra xiringa batez edo esnea ateratzeko tresna batez ateratzen saiatzea, edo bular-muturra biratuz estimulatzea edo hartualdiaren aurretik ur hotzez bustitzea. Azala azalaren kontra jartzea, haziera biologikoaren jarrera eta heltze bideratua ere lagungarri izango zaizkizu agian.

Txoperak oso erabilgarri izan dakizkizuke, aurreko neurriekin umetxoak bularrari ongi heltzea lortzen ez badu. Hartualdiekin hodiak luzatuz joango dira, eta mina desagertu egingo da.

Zure bular-muturrak handiak badira umetxoaren ahoarentzat, baliteke esnea ateratzeko tresnaz baliatu eta esnea horrela eman behar izatea, umea pixka bat handitu eta bularrari ongi heltzea lortzen duen artean. Txoperak erabiltzen ere egin dezakezu proba, kontuan izanik bular-muturraren zati bat baino ez dela sartuko edo bular-muturra oso konprimatuta egongo dela, eta, ondorioz, bularra ez dela behar bezala hustuko. Kasu horretan, komeni da hartualdiaren ondoren esnea ateratzeko tresnarekin bukatzea bularraren hustuketa.

## **Esne gutxi ekoiztea edo hipogalaktia**

Segur aski, noizbait, zalantzan jarri duzu ea gai izango zaren zure umetxoak behar duen adina esne sortzeko, edo inguruko norbaitek sorrarazi dizu zalantza hori. Bada, jakizu emakume gehienak gai direla behar den esne gutzia ekoizteko, bularra maiz eskaintzen badute eta umetxoak bularrari ongi heltzen badio eta, hortaz, bularra husteko arazorik ez badago.

Zure umetxoak bularra sarri hartzen badu, bularrari heltzerakoan eta hartualdian minik sentitzen ez baduzu, aseta eta lasai geratzen bada, bular-muturra berak bakarrik askatzen badu, eta fardelak zikintzen baditu, nahikoa esne hartzen ari da. Baina arrakalak edo mina baduzu, bularrean zati induratu batzuk badituzu, umetxoak urduri hartzen badu bularra edo hartualdietan lo geratzen bada eta “egun gutzia bularretik zintzilik badago”, agian, umetxoa ez da behar duen adina esne hartzen ari. Kasu horretan, pisuaren kurba kontrolatu eta edoskitzea baloratu behar dira, hipogalaktiaren balizko kausaren bat identifikatzeko.

Arrazoi ugari eragin dezakete esne gutxi ekoiztea. Eta horietako bakar bat ere ez da konpontzen formula-esnearen osagarriak emanda. Baliteke osagarri horiek aldi batez beharrezkoak izatea, baina, horrekin batera, esne gutxi sortzea eragiten duen kausa konpontzeko neurri egokiak hartu behar dira, bestela egoera okertu eta umeak bularra uztea ekarriko baitute. Jakizu zure umetxoaren xurgapenak edo esnea ateratzeko makinak sortzen duten estimulazioa eta bularra behar bezala hustea dela esnearen produkzioa mantentzen duena. Kasurik gehienetan, hipogalaktia bularra gutxi estimulatzearen ondorio da, hartualdiak sarri-sarri egiten ez direlako, hartualdien iraupena



mugatu egiten delako, hartualdi bakoitzean bular bakarra eskaintzen delako, eta bularrari ongi heltzeko dauden zailtasunek bularra ongi ez hustea dakartelako. Bularrari heltzeko zailtasunak lotuta egon daitezke bularra eskaintzeko orduan hartzen dugun jarrerarekin edo umetxoaren berezko zailtasunekin (mihi-hari motza, heldugabea izatea, eta abar).

Inoiz edo behin, hipogalaktaia bestelako arazo medikoek eragiten dute, eta arazo horiek identifikatu eta tratatu egin daitezke. Kasu horietako batzuetan, baliteke edoskitze mistora jo behar izatea.

Hipogalaktiaren arrazoia edozein dela ere, honako hauek dira hartu beharreko lehenengo neurriak: hartualdi gehiago egin eta hartualdi bakoitzean bi bularrak eskaini; umea xurgatzen ari dela, bularra konprimatu esnea errazago atera dadin; umeari utzi bere kabuz bular-muturra askatzen eta, bularra erabat husteko, beharrezkoa bada, erabili esnea ateratzeko tresna edo eskuz hustu. Ateratako esnea umetxoari eskaini hartualdi baten ondoren, eta kontsultatu profesional bati. Neurri horiekin esne-produkzioa areagotzen ez bada eta formula-esnearen osagarria ematea beharrezkoa bada oraindik ere, komeni da amagandiko edoskitzean aditua den profesional bati galdetzea. Agian badakizu badirela esne gehiago produzitzeko medikamentuak, galaktogogo deituak. Farmako horiek profesional mediko batek agindu behar ditu beti, hipogalaktiaren arrazoi posible guztiak aztertu ondoren. Beharrezkoak badira, esne gehiago produzitzeko goian azaldutako neurriekin batera erabiliko dira.

## **Jaioberrien eta bularreko haurren arazoak**

Jaioberri batzuk oso loguratuta egoten dira lehen egunetan, eta ez dira esnatzen bularra hartzeko. Komeni da umetxoa esnatzea, gutxienez 8 hartualdi egin ditzan egunean. Egizu aproba: jarri azala azalaren kontra, eman masajea oinetan, aldatu fardela edo biluztu, eta, beharrezkoa bada, lagundu bularrari heltzen.

Beste jaioberri batzuek maiz hartzen dute bularra, baina ez dute behar bezala xurgatzen, eta bularrean lo geratzen dira. Laguntzeko, xurgatzen ari den bitartean estutu bularra, esnea ateratzen laguntzeko, eta bularra konprimitzeari utzi atsedenaldietan.

Zure umetxoak hartualdi eraginkorrak egiten dituen artean, komeni da esnea edo oritza ateratzea produkzioa estimulatzeko, eta eskaini koilaratxo, edalontzi txiki, xiringa edo tetina batekin.

Mihi-hari laburra duten bularreko umeek zailtasunak izan ditzakete bularrari ongi heltzeko, eta min eman dezakete hartualdian. Zailtasun hori konpentsa daiteke bularrari sakon heltzen laguntzen bazaie, hala murriztu egiten baita bular-muturraren konpresioa eta mina. Baliteke, gainera, denbora gehiago behar izatea bularra hartzeko, eta xurgatzen ari direnean bularra konprimatuz lagun diezaiekezu. Batzuetan, baliteke kirurgia bidez zuzendu behar izatea.

## 12. Baliagarria da esnea nola atera jakitea? Nola egin behar dut? Behin aterata, nola gorde behar dut?

Esnea nola atera jakitea baliagarria egingo zaizu egoera askotan: bularreko kongestioak edo min handiak eraginda bularra eman ezin baduzu, esne gehiago sortu edo esnea gorde nahi baduzu, edo edozein arrazoi dela-eta umearengandik urrundu behar baduzu.

Jakizu esnea ateratzea ez dela zenbat esne sortzen duzun jakiteko modua; izan ere, ateratzen duzun bolumena eta zure umetxoak ateratzen duena ez dira parekagarriak. Eskuz edo esnea ateratzeko tresna baliatuta ateratzen duzun bolumena baldintzatuta dago: kontuan hartu behar da zer teknika erabiltzen duzun, teknika horrekin zer-nolako esperientzia duzun, esnea ateratzeko zer tresna mota baliatu duzun, une horretan nola zauden...

Esnea ateratzen hasi aurretik, honako hau egitea gomendatzen dizugu:

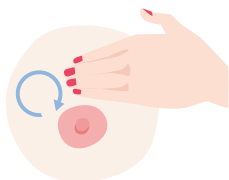
- Gustura, lasai eta presarik gabe ibiliko zaren leku bat eduki.
- Garbitu eskuak..



Esnea atera dadin estimulatzeko:

- 1.- Umetxoarengandik gertu edo umetxoarengan pentsatuz atera esnea.
- 2.- **Masajea eman** bular guztian, hatzak puntu berean dituzula –azalean irristatu gabe– mugimendu zirkularrak eginez, eta saiatu masajea ematen ari zarenean esnea areolara eta bular-muturrera bideratzen. Hasi bularraren kanpoko aldetik, eta eremua aldatuz joan, pixkanaka areolara gerturatuz.
- 3.- **Irristatu hatzak** leun-leun, bularraren lotunetik bular-muturrerantz.
- 4.- **Astindu** leun-leun bi bularrak, pixka bat aurreraka jarrita zaudela.

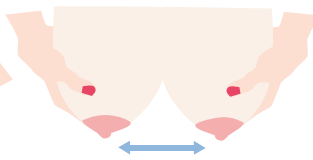
Esnea eskuz atera dezakezu, edo esnea ateratzeko tresna baten bidez. Hautatu une bakoitzean hobekien datorkizun metodoa.



**MASAJEA EMAN**



**IGURTZI**



**ASTINDU**

**Esnea ateratzeko tresna baliatu behar baduzu**, eskuz erabiltzekoa edo elektrikoa erabil dezakezu. Hainbat neurritako kopak daude, eta garrantzitsua da zure bularrari hobekien egokitzen zaiona hautatzea. Kontuan izan esnea ateratzeak ez dizula minik eman behar eta bular-muturrak ez dituela inbutuaren hormak ukitu behar ponpatzen ari den bitartean. Azaldu dugun bezala, lortzen duzun esne kopurua faktore askoren arabera izango da. Baliteke hasieran tanta batzuk baino ez ateratzea. Ez etsi, eta gogoratu: horrek ez du erakusten zenbat esne sortzen duzun, eta hainbat aldiz aterata esne gehiago lortuz joango zara.

**Esnea eskuz ateratzeko tresna** bat erabiltzen baduzu, jarri neurri egokiko kopa, eta hasi ateratze labur eta azkarrak eginez. Esne pixka bat ikusten duzunean, egin aspirazio luzeagoak eta motelagoak, betiere minik hartu gabe.

**Esnea ateratzeko tresna elektriko batekin**, aspirazio maila baxuan hasi, eta pixkanaka igotzen joan, eroso zauden eta esnea trabarik gabe ateratzen den gehieneko puntura arte, betiere minik hartu gabe.

Bularrak txandakatuz ateratzen da esnea, non eta ez duzun esnea ateratzeko tresna bikoitz bat erabiltzen. Bular bateko tanta-jarioa murritu egin dela nabaritzen duzunean, estimulatutako beste bularra, eta hasi berriz esnea ateratzen. Errepikatu prozesu bera, bular bakoitzean bizpahiru aldiz. Prozedura osoak 30 minutu irauten du.

Esnea ateratzeko aldebiko tresnekin, prozesu bera egiten da, baina bi bularretan batera, eta, hortaz, eraginkorragoak eta azkarragoak dira.

Esnea ateratzen ari zarela bularra konprimatzen baduzu eta esnea ateratzeko tresnaz egindako hustuketa esnea eskuz aterata osatzen baduzu, esne gehiago lor dezakezu, eta zure produkzioa areagotu.

Esnea eskuz ateratzeko, behin esne-etorrera estimulatutako ondoren:

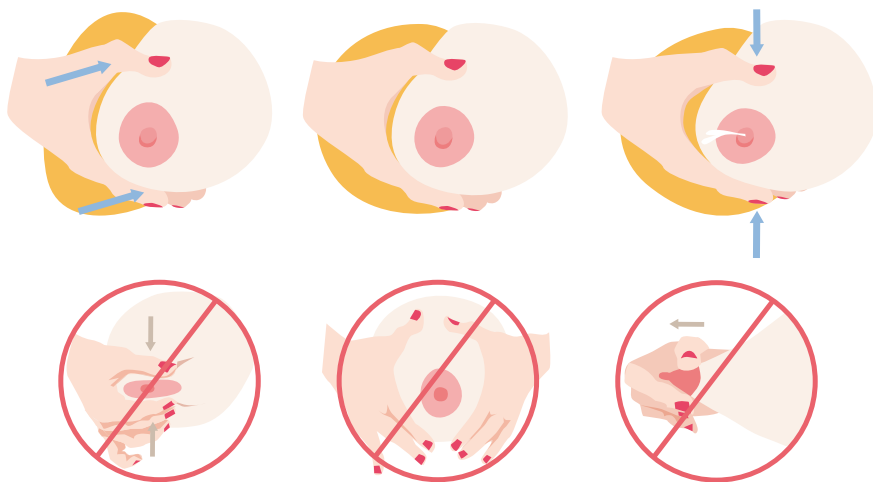
- Masajea eman bularretan.
- Zukutu edo ponpatu bular bakoitza 5-7 minutuz, gutxi gorabehera.
- Masajea eman bularretan.
- Zukutu bular bakoitza beste 3-5 minutuz.
- Berriz masajea eman bularretan.
- Berriz zukutu bular bakoitza 3-5 minutuz.



Esnea eskuz atera nahi baduzu, jarri hatz, erakuslea eta luzea “C” eginez bular-muturretik hiruzpalau zentimetro atzerago, bularra esku gainean jarri gabe. Hatzei atzeraka bultza (saihets aldera), askatu gabe, eta, ondoren, hatz luzea, erakuslea eta lodia bular-mutur aldera biratu. Hatzen posizioa biratuz joan, bularraren beste alde batzuk husteko.

Prozesu hori (hatzak jarri, barrurantz bultza eta biratu) bi bularretan egiten da, eta 20 edo 30 minutu irauten du. Bi bularretatik batera ateratzen baduzu esnea, denbora gutxiago beharko duzu.

Kontuz atera esnea, bularra edo bular-muturra mintzen duen mugimendurik egin gabe.



Kasu guztietan, esnea ateratzeko edozein metodo hautatzen duzula ere, gomendagarria da esnea ateratzerakoan bularra konprimitzea, eraginkorragoa izan dadin, eta esnea ateratzeko tresna erabiltzen baduzu, komeni da, bukatzeko, eskuz hustea. Eskatu aholkua ondoen egokitzen zaizun esnea ateratzeko tresna aukeratzeko.

## Ama-esnea mantentzea eta kontserbatzea

Oso garrantzitsua da zure esnea maneiatzerakoan higiena zaintzea: eskuak garbitu, eta ontzi egokiak erabili.

Esnea atera eta berehala erabili behar ez baduzu, hozkailu eramangarri batean sartu. Hozkailuan egunetan gorde badaiteke ere, hobe duzu izoztu, baldin eta hurrengo 24 orduetan umetxoari eskaini behar ez badiozu. Izan ere, hozkailuan gordeta hainbat egunetan ongi kontserbatzen den arren, propietateak galtzen ditu denborak aurrera egin ahala.

Hartualdi baten ondoren zure umetxoak esne guztia bukatzen ez badu, egokiena esne hori botatzea da. Gaizki kalkulatu baduzu eta esne asko geratzen bada soberan, hozkailuan gorde eta handik ordubetera edo bira berriz eskaini diezaiokezu, nahiz eta hori ez den egokiena. Esnea hotzetan gordetzerik ez baduzu, ez eskaini ordu erdi bat baino gehiago igarotzen denean.

## Ama-esnea gordetzea

- Zure esnea gordetzeko, janariarekin erabiltzeko egokia den edozein ontzi erabil dezakezu (plastiko gogorreko ontziak, beirazkoak edo ama-esnea gordetzeko berariazko poltsak). Poltsa horiek aukeratuz gero, komeni da hautsi ez daitezen babestea, eta izozkailuan ontzi baten barruan gordetzea. Komeni da esnea hozkailuaren edo izozkailuaren atzealdean jartzea, tenperatura konstanteagoa da hor eta.
- Gogoratu gorde aurretik eguna jartzea.
- Hobe da kantitate txikitik gordetzea, 60 ml eta 120 ml bitartean, zure umetxoak une horretan bertan hartuko duena soilik desizozteko aukera izateko.
- Une desberdinetan ateratako esnea nahas dezakezu. Horretarako, komeni da hoztuta egotea eta gutxi gorabehera tenperatura bera edukitzea.



## Kontserbazio-denbora

LEKUA:	TENPERATURA	DENBORA
Giroko tenperaturan	19-26 °C-tan.	4-8 ordu
Poltsa termikoan	15°C	24 ordu
Hozkailuan	4°C	3-5 egun
Hozkailu barruko izozkailuan	-15°C	2 aste
Hozkailuan banandutako atea duen izozkailuan	-18°C	3-6 hilabete

## Aurrez hoztu edo izoztutako ama-esnea erabiltzea

- Hobe da esne freskoa erabiltzea (ez izoztua).
- Esnea desizozteko edo epeltzeko, ur epela duen ontzi batean sar dezakezu. Ez da komeni esnea zuzenean berotzea edo marian edo mikrouhinean berotzea, propietate nutrizionalak galtzen ditu eta. Inolaz ere esneak ez du irakin behar.
- Ama-esnea, hozten denean, ongi bereizitako bi geruzatan banatzen da, eta, hortaz, gantza uniformeki zabal dadin, astiro nahasi behar duzu hartualdia hasi baino lehen, astindu gabe.
- Behin nahasten duzunean, egiaztatu tenperatura.
- Desizoztu ondoren, hozkailuan gorde daiteke 24 orduez, baina ez da berriz izoztu behar.

## 13. Non aurki dezaket informazio gehiago?

### Web-orrien estekak

- Esnearen Liga: <http://www.laligadelaleche.org/>
- IHAN: Jaiotzeko eta Edoskitzeko Laguntza Humanizatzearen aldeko Ekimena: <https://www.ihan.es/>
- OME: Bularra OME: Bularra ematea: <http://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>
- SINA: <http://www.asociacionsina.org>
- FEDALMA: Federación de Asociaciones prolactancia materna: <http://www.fedalma.org/>
- Amagandiko edoskitzearen aldeko Munduko Aliantza (WABA): <http://waba.org.my/>
- El parto es nuestro: <https://www.elpartoesnuestro.es/informacion/lactancia>
- Haurdun: <https://haurdun.wordpress.com/>
- Alba lactancia materna: <http://albalactanciamaterna.org/>
- LACTAPP: <http://www.lactapp.es/>

### Sozietate zientifiko eta profesionalak

- Comité de lactancia de la Asociación española de pediatría: <http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna/documentos-sobre-lactancia-materna>
- Asociación Española de Consultoras Certificadas de Lactancia Materna AECCLM: <http://www.ibcllc.es>
- APILAM. Asociación para la Promoción e Investigación científica y cultural de la Lactancia Materna. [Apilam.org](http://Apilam.org) · [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org) · [www.telasmos.org](http://www.telasmos.org)



