

AMAREN ESNEA DA ELIKAGAIK ONENA ETA ALDI HORRETAN HAURRAK BEHAR DUEN BAKARRA



BIBEROIAK PRESTATZEA

Lehenik eta behin: **eskuak urarekin eta xaboiarekin garbitu!** Agente infekziosoak transmititzea bideratzen dute; beraz, biberioiak, tetinak edo esne hautsa manipulatu aurretik, komeni da garbitzea.

Higiene egokia izan behar da, **nahiz eta erabili aurretik ez den beharrezkoa tetinak eta biberioiak sistematikoki irakitea** (gainerako ontziak bezala eskuz edo makinaz garbitu behar dira, esne-hondarririk geratzen ez dela ziurtatuta).

Zer esne mota erabiliko dut? Bi motatako prestakinak daude: **hasierako esneak edo 1. motakoak (1 bat jarri ohi du ontzian)**, 6 hilabetera arte erabiltzen direnak, eta jarraipeneko esneak (2 esneak), 6 hilabetetik aurrera.

Zer ur erabiliko dut? Txorrotako ura erabil daiteke bizi den lekuan uraren osasun-kontrol egokia badago, giza kontsumorako. **Beste aukera bat da ontziratutako ura erabiltzea, gatz gutxiduna** (25 mg/l sodio baino gutxiago), haurrak elikatze egokia dena.

Ez da beharrezkoa irakitea zure herrian **uraren osasun-kontrol egokia badago**. Ura **giro-tenperaturan eman** daiteke **edo maria bainuan berotu**. Mikrouhin-labearen berotuz gero, beroketa irregularra da, eta, beraz, oso ondo astindu behar da gero, eta oso bero ez dagoela ziurtatu (egiaztatu tenperatura, biberioitik tanta batzuk eskuaren atzealdean edo eskumuturraren aurrealdean isuriz: kontrastea ia nabaritzen ez bada, tenperatura egokian dago).

Uraren kalitatea zein den, komeni da **minutu batez irakitea** bizitzako lehen hilabeteetan (irakiten badago, epeldu arte hozten utzi hautsa gehitu aurretik).

Zenbat ur jartzen da? Gomendio zehatzei jarraitu behar diezu, eta **30 ml ur bakoitzeko arrasean betetako ontzitxo baten proportzioa** prestatu behar da beti. Lehenik, ura gehitzen zaio biberioari (30, 60, 90, 120 ml...), eta, ondoren, hautsa. Ontzitxoa bete eta ganibet bat erabiliz soberako hautsa kenduko dugu, estutu eta zanpatu gabe.

30cc ur	Arrasean betetako neurri 1 hauts
60cc ur	Arrasean betetako 2 neurri hauts
90cc ur	Arrasean betetako 3 neurri hauts
120cc ur	Arrasean betetako 4 neurri hauts
150cc ur	Arrasean betetako 5 neurri hauts
180cc ur	Arrasean betetako 6 neurri hauts
210cc ur	Arrasean betetako 7 neurri hauts
240cc ur	Arrasean betetako 8 neurri hauts

Esne-potoan biltzen diren kopuruak gutxi gorabeherakoak dira; izan ere, ondo elikatuta dagoela jakiteko modurik onena da asetasun-itxura eta pisu-irabazia.

Noiz prestatzen dira? Komeni da biberioiak hartualdi bakoitzean prestatzea (behar izanez gero, egun osorako presta daiteke, gehienez 24 ordu kontserbatzen bada hozkailuan).

Biberioiak, prestatu ondoren, ez dira termoetan gorde behar (bai, ordea, ura bero gorde daiteke, eta hautsa hartu aurretik gehitu).

Nahitaezkoa da biberioia prestatu eta berehala eskaintzea (tenperatura egokian) eta **EZ gordetzea geroko hartualdietarako sobera geratutakoa**.

ELIKATZEKO TEKNIKA

Loturaren garrantzia. Bularreko elikaduran bezala, biberioia emateko orduan larruazalekiko kontaktua eta elkar ikustea zaindu behar da. Ahal bada, ez eskuordetu elikadura ama eta/edo aita ez den beste norbaiti.

Eskaria errespetatzea. Formuladun elikadura bizitzako lehen 3 orduetan hasiko da, gutxi gorabehera, beste mediku-agindurik ez badago. **Jaioberriaren eskaria errespetatu** behar da, **betiere eguneroko hartzea egokia bada (7-8 hartualdi)**.

Era berean, **haur bakoitzaren ezaugarriak**, lo-zikloak eta hartualdi bakoitzean duen gosea errespetatu behar dira, **ez** da inoiz **jatera behartu** behar (gehiegizko elikadurak sabeleko ondoeza eta berrahoratzea eragin ditzake).

Hartualdiaren aurretik kontuan hartzekoak...

- Bularreko haurrak **gose izan behar** du, erabat **esna** egon behar du, bero eta lehor.
- Esnearen **tenperatura egiaztatu**.
- Tetinak **luzea eta malgua** izan behar du, eta bere zuloak esnea astiro ateratzea ahalbidetuko duen tamaina izan behar du. Egiaztatu tetina beti esnez beteta dagoela eta ez duela aieririk.
- Hartzeko posizioak eroso izan behar du, eta **presarik eta distrakziorik gabe** egon behar du.

Kassing metodoa: haurtxoari elikagaiak biberioiarekin emateko modua da, **bularreko elikaduraren antzekoena** dena. Helburua da haurra gehiegi elikatuta ez egotea eta une bakoitzean hartu nahi duen **esne-kopurua umeak arautzea**.

- **Hartu aurretik, bilatzeko erreflexua piztu** tetina erabiliz (masailak ukituz, ezpainen ingurua...). Horrela, haurra bila hasiko da eta jango duela jakingo du.
- **Sartu tetina osoa ahoa ondo irekita dagoenean**.
- Umetxoari **ahalik eta bertikalen** eutsi behar zaio (eserita, 90°-ko angelu batean). Hartualdietan erdi-zuzen egon behar da, elikatzen duenari begira. Teknika horrek bularreko haurraren belarriak babesten ditu, eta horrela tratatzeko arriskua txikiagoa izango da, eta irenstea erraztuko du. Gainera, ikuste-kontaktua eta harreman soziala errazten ditu.
- **Biberioia ahalik eta horizontalen** eman, inklinatu gabe. Horrela, grabitatea saihesten da eta esne-fluxu motelagoa sortzen da, haurtxoak erregulatu ahal duena (astiroago hartuko du). Haurrak kontrolatuko du hartu nahi duen abiadura eta kantitatea.
- **Ez etzan haurtxoa:** erdi etzanda badago eta biberioia oso inklinatuta, esnea kontrolik gabe isurtzen da grabitateagatik, eta jaioberriak ez du ahaleginik egiten esnea lortzeko.
- Behin gertatzen denean, 15-20 aldiz behin **etenaldi txikiak** egin behar ditugu; horrela, denbora ematen dugu haurra bere asetasunaz oartzeko. Biberioia kentzean haurra lasai geratzen bada, ez dugu gehiago eskaini behar, baina bilatzen jarraituz gero, berriro hasiko dugu zikloa.
- **Hartualdi bakoitzean hartzeko aldea txandakatu**, ikusmen-garapena sustatzeko.



Bibliografia:
 Lehen urteko elikadurari buruzko informazio-orrria (ezaz.) AVPAP
<https://enfamilia.aeped.es>
 Osakidetza jaioberrien elikadura-dokumentu korporatiboa
 13. eranskina. Osasun Ministerioaren AERI buruzko GPK
 LactAoo Kassing Metodoa

