

# Haurraren osasun-gidak

6 hilabetetik 3 urtera arte



LEHENENGO URTETIK AURRERA

*Osasuna aukeran, zuk zeuk!*

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.

Kasu guztietan, edo zalantzaren bat duzun guztietan, zure pediatria-taldeari kontsultatu, Osasun-Aholkua telefonora deituta:

**Araba: 945 203 020**

**Bizkaia: 944 203 020**

**Gipuzkoa: 943 203 020**

Berehala erantzungo dizute asteko egun guztietan.

# 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, 2017

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: 3.a, 2017ko apirila
- Ale-kopurua: 10.000 ale
- © Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa  
Osasun Saila
- Internet: [www.euskadi.eus](http://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 Dosbi, S.L.
- Lege-gordailua: VI 203-2017

# Aurkibidea

<b>A. ELIKADURA</b> .....	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
• Aholku batzuk .....	12
<b>B. JARDUERA FISIKOA</b> .....	15
• Sedentarismoa .....	15
<b>C. AHO-HORTZEN OSASUNA</b> .....	16
<b>D. ZAINKETA OROKORRAK</b> .....	17
• Loa .....	18
• Tabakoa .....	21
• Aire zabalean .....	21
• Telebista .....	22
• Haurtxoentzako interfona eta telefonia mugikorra .....	24
<b>E. ISTRIPUEN PREBENTZIOA</b> .....	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 sei 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 umek *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) sartzten dira elikagai berriak (barazkiak, frutak, zerealak, haragia... koilararekin). Ez dio axola elikagaiak zein ordenatan sartzten 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, **hiru 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 lau urte bete baino lehen, kontrako eztarritik joateko arriskua dagoelako.

**Umeak elikagai jakin bat errefusatzeko badu, ez behartu hura jatera.** Aurrerago saia gaitzke.

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 gogoia duenean soilik emanez eta errefusatzeko edo asetasun-keinuak egiten ditutenean gehiago ez emanez.
- Elikagai berriak errefusatzeko normala dela onartzen badugu. Izan ere, normala izanagatik, iragankorra izaten da.
- Elikagaiak beren zapora naturalekin eskaintzen baditugu. Umeek dieta orekatu bat euren kabuz aukeratzeko gaitasuna dute. Zapora 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:

- Elikatzen ari garen umearen alboan jartzea.
- Elikagaiak lasai eta jarrera onez eskaintzea.
- Umeari elikagaiarekin esperimentatzen uztea, eskuak erabiltzen uztea, tresnak manipulatzeko 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 dakioko.

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 daitezke, 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 azukredunak 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 saritzea, litxarrerriak oparitzea. 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 nutritiboa 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 plateran kantitate gutxi jartzea, eta, nahi badu, janari gehiago eskatzea. Horrela saihestuko 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.

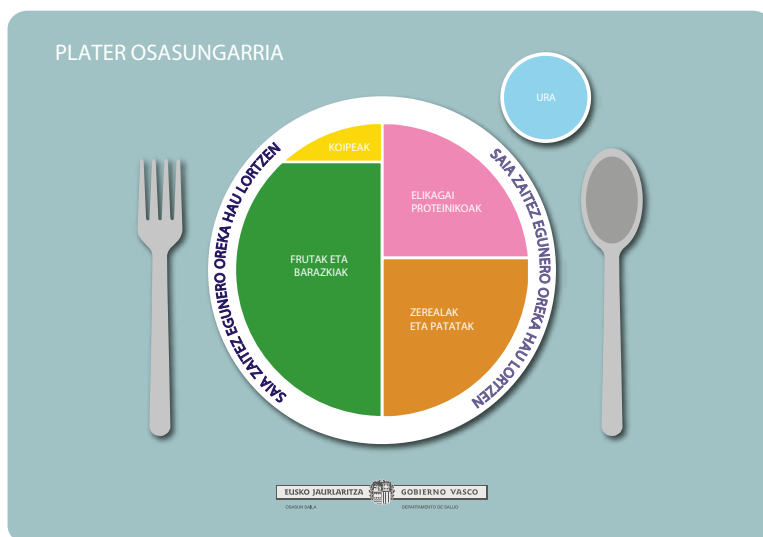
Haurrari gustatzen zaizkion jakiak eta gustatzen ez zaizkionak errespetatu egin behar ditugu, arrazoizkoa bada: ez dauka 2 urterekin denetik jan beharrik, hobea da multzo bakoitzeko elikagairen bat jatea (frutaren bat, barazkiren bat eta abar). Apurka-apurka, elikagai berriak sartzen joango gara eta 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 fruituak izan behar dira, laurden bat zerealak eta beste laurdena proteina askoko jakiak.

**Saia zaitetz egunero oreka hori lortzen.** Kontuan izan mahaian esertzen zaren bakoitzean, hau da, zure gosariak, bazkariak eta afariak antolatzerakoan.



## 1. Fruituak eta barazkiak

Plateraren erdia fruituz, berduraz eta barazkiz bete ezazu.

Plateraren parte honetan zenbat eta kolore eta aukera gehiago, hobe. Aukeratu fruitu eta barazki-ortzadarra egunero-egunero. Eta garaikoak badira, are hobeto.

## 2. Zerealak eta patatak

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

Arroza, oloa, garia, artoa edo beste zereal batzuk eta horien eratorriak (ogia, pasta eta abar) jateko, hobe da zahidunak aukeratzea; birfinduta badaude, adibidez, ogi zuria edo arroz zuria, ez dute ia zuntzik ematen, eta azukrea bezalaxe jokatzen dute, odolean glukosaren gorakada handia eragiten dute.

## 3. Elikagai proteikoak

Proteina-iturri sanoz bete ezazu plateraren beste laurdena. Onen-onenak hegaztiak eta arrainak (arrain zuriak nahiz urdinak), lekak eta fruitu lehorrak dituzu. 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 hobe 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 lutxo).**

**Kontuz esnekiekin;** baliteke esnea edo esne eratorria den beste ezer nahi ez izatea. Egunean litro erdi esnerekin edo esne eratorrierekin 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.

Haragi gorria, gizen askokoa edo prozesatua (urdaia, hestebeteak, saltxitxak, etab.) gutxi jan.

#### **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.

#### **5. Ura**

Eskaini ura edateko. Esnea eta zuku naturalak ere edan ditzakete, baina azukrerik ez duten horietakoak. Ez hartu azukre, gas eta kafeinadun edariak. Azukredun edariak edatea kaltegarria da osasunerako eta arriskutsua zure hortzetarako; gainera elikagai nutritiboagoak jateko oztopo izan daitezke.

#### **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 gatz gutxikoak aukeratuko dituzte.

Egunean gehienez koilarakada txikitxo bat hartu.

### **• AHOLKU BATZUK**

Jakiak ez beti frijituta prestatu; egosita, plantxan, lurrunetan, grillean, labean edo papillot-ean ere presta daitezke.

Frijitutako jakiak, aurrez eginda datozenak, zizka-mizka gaziak eta opilak oso gutxitan jan, gatz asko eta bihotzerako kalterako koipe asko dute-eta.

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 birrikak);
- 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 higiea 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-higiea, 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 eskulak erabilia.

**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 kezak 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 gogoia 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 pediatriak agindu ez badu.
- Komeni da jan aurretik eta komunera joan ondoren eskuak xaboez 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, sehaskak 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 ezтики 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 adingabe-koenerako, zeren, gainera, adingabeok ezin baitute beren borondatez saihestu kearen eragina.

**Ahalegindu beti eta egoera guztietan adingabeok tabako-kearen eraginetik kanpo izaten** etxean, kotxean, senide eta lagunentxeetan 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, neumonia, 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.

Ahalegindu eguzkitan ez daitezen jolastu, batez ere eguerdian. **Saiatu ahalik eta luzaroen gerizpetan egoten.**

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

**Ez jarri eguzkitan goizeko 11etatik arratsaldeko 3etara (zure gorputzak lurrian 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:

- Interfona umearen ohetik metro batera kokatzea, gutxienez. Interfona 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 atek ipintzea komeni da. Ateak 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 hertz 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 CE 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 lau 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 biberioia 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, hurrak 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 temperatura.

## • TOXIKOAK

- Sukaldea toki arriskutsua izan daiteke. Kendu bere bistatik garbikariak eta ebaki dezaketen tresnak; kazola eta zartaginen kirtanak 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 sistemari 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 ugala ondo lotuta eraman beharko lituzke.

