

Amarengandiko edoskitzea

Amaren esnea zure haurrari eman diezaiokezun elikagairik onena da. Jaio ondorengo lehenengo 6 hilabeteetan behar dituen elikagai guztiak eskaintzen dizkio, hainbat gaixotasunetatik babestuz, lotura afektiboak sortzen lagunduz eta garapen intelektuala bultzatuz. Gainera, amaren esnea elikagai ekologikoa izateaz gain, familientzat aurrezte ekonomikoa suposatzen du.

Zelan egin behar da?

Bizitzaren lehenengo orduetan eta ahalik eta lasterren bularra eskaini behar zaio haurrari, bera eta amaren artean azal-azaleko kontaktu zuzena sortuz.

Lehenengo egunetan, proteinetan aberatsa de esne horixka (Oritza) sortzen da. Ondoren, esne heldua irtetzen joango da. Hartzeko bakoitzaren hasiera likidoagoa eta azukreetan aberatsagoa da eta amaiera dentsuagoa eta koipeetan aberatsagoa izango da.

Hartzeen arteko maiztasuna eta iraupena

Bularrak ez du ordutegirik, umeak nahi ahala eskaini behar zaio. Ez da beharrezkoa umeak zenbat hartzen duen edo bular bakoitzean zenbat denbora ematen duen kontrolatzea, haurrak bere beharrak erregulatzen baititu eta aldi berean amaren gorputzak beharizan horiei erantzuteko esne-ekoizpena egokitzen du. Haur eta ama bakoitzak denbora jakin bat behar du. Bular-hartzeak umea titi-burutik askatzen den arte iraun behar du. Ez da beharrezkoa hartze bakoitzean bi bularretatik edatea, baizik eta gutxienez bularretako bat ondo hustea.

Arazo gehienak jarrera okerraren ondorio dira. Teknika egoki batek titi-arraildurak ekidin ditzake. Oso mingarriak

izanik, bularra emateari uzteko arrazoi nagusia izan ohi da.

Bularra emateko postura (eserita, etzanda...) edozein izanda ere, garrantzitsua da ama eta umeak kontaktu estuan egotea da (amaren zilborra umearen zilborraren ondoan), eta haurrak titiburuaren inguruan bi ezpainak zabalik izatea.



Bular-hartzearen kokapena eta modua

Beste zenbait aholku

Amaren eguneroko dutxa da beharrezko den garbiketa-arau bakarra.

Denetarik eta ondo jan. Ez duzu janari-kopuru handiagorik behar. Ur nahikoa edan ezazu.

Estres-egoerak ekidin itzazu.

Esnea bularretik atera eta biltzea (hozkaile edo lizozkailuan) baliagarri gerta daiteke, zuk ezin duzunean beste edozeinek haurrari esnea eman ahal izateko.

Erretzeari edo alkohola edateari uzteko garairik egokiena duzu hau.