

2021 / 2022 ikasturtea

AMAGANDIKO EDOSKITZEA SUSTATZEKO HAURDUN DAUDEN
EMAKUMEENTZAT OSASUN HEZKUNTZA PROGRAMA

Andrea Eceiza Atondo

LABURPENA

Sarrera: Amagandiko edoskitzea, faktore sozial, ekonomiko eta kulturelek eragindako gertakari biologikoa da eta amaren eta haurraren arteko lotura ezabaezina garatzen laguntzen du. Nahiz eta lehenengo orduan bularra hartzen hasten diren haurren ehunekoa nahiko handia izan, emakumeak hurrengo hilabeteetan hainbat arazorekin topatzen dira eta ehuneko hau nabarmenki jaisten da. Horregatik, edoskitzeari buruzko hezkuntzak eta formakuntzak ondorio positiboak ditu amek bularra emateko duten gaitasunean, edoskitzearen autoeraginkortasunean eta edoskitzearen ondorioz sortzen diren arazoetan. Emakume batek edoskitzeari buruzko ezagutza handiagoa eta edoskitzearekiko jarrera positiboagoa badu, aukera gehiago ditu bere haurrari bularra emateko eta edoskitze horren iraupena ahalik eta luzeena izateko.

Helburuak: Amagandiko edoskitzea sustatzeko Amara auzoko haurdun dauden emakumeentzat osasun hezkuntza programa bat diseinatzea.

Metodologia: Proiektua aurrera eramateko hainbat datu-baseetan oinarrituz bilaketa bibliografiko sistematizatu burutu da. Horretaz gain, hainbat web-orri eta gida kontsultatu dira.

Plangintza: Amagandiko edoskitzea sustatzea helburu duen programa honen xede taldea, lortu nahi diren helburuak, aurrera eraman nahi den metodologia eta jarraituko den kronograma zehaztu dira. Horretarako, iraupen berdineko 4 saio pentsatu dira, erizain eta emagin baten eskutik aurrera eramango direnak.

Ekarpen pertsonala: Amagandiko edoskitzea sustatzen duten programa asko egon arren, emakumeek honek sor ditzakeen arazoei aurre egiteko informazio falta handia dago. Bestalde, erizaintzak bularra emateari buruzko hezkuntza-arloko esku-hartzea behar du eta horretarako bularra ematea sustatzeko, babesteko eta laguntzeko politikak eta planak garatu behar dira.

Hitz gakoak: Amagandiko edoskitzea, emakume haurdunak, osasun hezkuntza programa.

AURKIBIDEA

1	SARRERA	1
1.1	Tamaina	1
1.2	Garrantzia	2
1.3	Arrisku faktoreak	3
1.4	Bulnerabilitatea	4
1.5	Kostua	5
2	HELBURUAK	6
2.1	NAGUSIA	6
2.2	BIGARREN MAILAKOAK	6
3	METODOLOGIA	6
4	PLANGINTZA	8
4.1	XEDE TALDEA	8
4.2	XEDE-TALDEAK LORTU BEHAR DITUEN HELBURU PEDAGOGIKOAK	9
	Nagusia	9
	Bigarren mailakoak	9
4.3	JARDUEREN PROGRAMAZIOA	10
	1. SAIOA	13
	2. SAIOA	15
	3. SAIOA	17
	4. SAIOA	19
4.4	EBALUAZIOAREN PLANGINTZA	21
5	EKARPEN PERTSONALA	21
6	BIBLIOGRAFIA	23
7	ERANSKINAK	26
1.	ERANSKINA: Bilaketa estrategikoa eta emaitzak	26
2.	ERANSKINA: Hasierako ebaluazioaren galdetegia	27
3.	ERANSKINA: Programa iragartzeko posterra.	29
4.	ERANSKINA: Saioetan lortu behar diren helburuak ebaluatzeko errubrika.	30
5.	ERANSKINA: Hausnarketa teknikarako bideoa.	32
6.	ERANSKINA: Egia ala gezurra jolaserako esaldiak:	33
7.	ERANSKINA: 1. gaia: Amagandiko edoskitzearen sarrera	34
8.	ERANSKINA: Helburuak ebaluatzeko txostena.	36
9.	ERANSKINA: Xede-taldearen ebaluaziorako tresna.	38
10.	ERANSKINA: Osasun-agenteen ebaluaziorako tresna.	39
11.	ERANSKINA: Hausnarketa teknikarako marrazkia.	40
12.	ERANSKINA: 2. gaia: Bularra ematearen konplikazioak.	41
13.	ERANSKINA: Hausnarketa eta ebaluaziorako kasuak eta erantzun beharreko galderak.	46
14.	ERANSKINA: Bularra emateko posizioen argazkiak.	47
15.	ERANSKINA: Bideo bidezko esposizio teknikarako beharrezko bideoak.	48
16.	ERANSKINA: 3. gaia: Bularra emateko teknika eta esnea ateratzeko eta biltegitratzeko teknika.	49
17.	ERANSKINA: Taularen hutsuneak betez.	55
18.	ERANSKINA: Esposizio teknikarako foiletoa.	56
19.	ERANSKINA: Ebaluazio teknikarako "Pasapalabra" jolasa.	57

TAULEN AURKIBIDEA

Taula 1: PIO egitura erabiliz hautatutako DeCS, MeSH eta hitz-gakoak.	7
Taula 2: Material eta baliabideen kostua	11
Taula 3: Osasun hezkuntza programaren kronograma	12
Taula 4: 1. saioaren plangintza	14
Taula 5: 2. saioaren plangintza	16
Taula 6: 3. saioaren plangintza	18
Taula 7: 4. saioaren plangintza	20
Taula 8: Bilaketa estrategikoa eta emaitzak	26
Taula 9: Saioetan lortu behar diren helburuak ebaluatzeko errubrika.	30
Taula 10: Amaren esnearen biltegiatzea.	54

IRUDIEN AURKIBIDEA

Irudia 1: Programa aditzera emateko posterra	29
Irudia 2: Bi esku eta urrats bakarraren metodoa	42
Irudia 3: Bi esku eta bi urratsen metodoa	43
Irudia 4: Bi hatz lodien eta bi urratsen metodoa	43
Irudia 5: Bi hatz lodien eta bi urratsen metodoa	43
Irudia 6: "C" formako posizioa	49
Irudia 7: "Sandwich" formako posizioa	49
Irudia 8: Hazkuntza biologikoko posizioa	50
Irudia 9: Sehaska posizioa	50
Irudia 10: Alboz etzandako posizioa	51
Irudia 11: "Rugby" edo "sandia" posizioa	51
Irudia 12: "Dancer" posizioa	52
Irudia 13: Sehaska gurutzatuaren posizioa	52

1 SARRERA

Amek historia bat dute; horregatik, amatasuna gertakari naturala da, etengabeko bilakaeran dagoen kulturarena. Amatasuna bizi-esperientzia bat da, eta, gehienetan, ama izateak dakartzan baldintza berrietara egokitzeko prozesu pertsonal eta sozial bat suposatzen du. Hazkuntzak, bizitzako lehen hilabeteetan eta baita lehen urteetan ere, hainbat zailtasun suposatzen ditu, eta egoera askori egin behar die aurre emakumeak rol berri horri egokitzeko, edoskitzea egoera horietako bat izanik. Amagandiko edoskitzea, faktore sozial, ekonomiko eta kulturelek eragindako gertakari biologikoa da eta amaren eta haurraren arteko lotura ezabaezina garatzen laguntzen du. (1,2,3)

1.1 TAMAINA

Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) eta Haurren Laguntzarako Nazio Batuen Funttsaren (UNICEF) politiken arabera, bularra ematearen sustapenak gora egin du osasun-sistemetan, eta ahalegin ugari egin dira amagandiko edoskitzea babesteko eta sustatzeko. Ahalegin hauek egiten diren arren, mundu mailan jaioberrien erdia baino gutxiagok hartzen dute bularra haien bizitzako lehen orduan. Afrika erdialdean, Afrika mendebaldean eta Asia hegoaldean ehunekoa %40koa da eta %60ra igotzen da Afrika ekialdean eta hegoaldean. (2,4)

Munduko egoerak erakusten duenez, amagandiko edoskitzearen hasiera ia herrialde guztietan nagusi den arren, bizitzako lehen hilabeteetan pixkanaka behera egiten du. UNICEFek 2016an argitaratutako datuen arabera, oro har, haurren %43k soilik (5etik 2) jarraitzen du amagandiko edoskitzea jasotzen 6 hilabeteren buruan. Tasarik handienak Asia Hegoaldeko herrialdeek dituzte (% 60) eta ondoren Afrika Ekialdeak eta Hegoaldeak (%57). Beste eskualde batzuetan, berriz, tasa %30koa baino ez da. (4)

Amagandiko edoskitzearen tasak herrialdearen diru-sarrera ekonomikoen arabera balioesten baditugu, alde nabarmenak ikusten ditugu, baliabide gutxien dituzten herrialdeetan edoskitze mota honen tasak handiagoak direlarik. Herrialde bateko klase sozial ezberdinen artean prebalentzia aztertzen denean, herrialde pobreenetan

edoskitzea denbora luzeagoan mantentzen duten klaseak klase sozial baxuenak direla ikusten da; baliabide gehien duten herrialdeetan, berriz, klase sozio-ekonomiko altuenen eta hezkuntza-maila onenen amak dira bularra gehien eta luzaroen ematen dutenak. (4)

Gaur egun, Espainiako Pediatria Elkartearen arabera, bizitzako lehen orduan bularra hartzen hasten diren haurrei dagokion ehunekoa oso adierazle garrantzitsua da, izan ere, ondo ezarrita dago bularreko elikadurari garaiz ekiteak lagundu egiten duela edoskitze eskusiboa ezartzen, eta haren iraupen handiagoarekin lotzen dela. (1)

Espanian, bularra ematen hasteko tasak %80tik gorakoak dira. Hala ere, hasten diren emakumeen %66,2k amagandiko edoskitze eskusiboa erditu ondorengo 6 asteetan mantentzen dute (hau da beste likido edo elikagairik eskaini gabe). Soilik %28,5ek jarraitzen dute amagandiko edoskitze eskusiboa eskaintzen beren seme-alabei erditu ondorengo 6 hilabeteetan. (5)

Gipuzkoan amagandiko edoskitze eskusiboaren prebalentzia, ospitaleko altari dagokionez %84,8koa da, 4 hilabetera iristerakoan %53,7-ra jaisten delarik eta %15,4-ra jaitsiz 6 hilabetera iristerakoan. Beraz, aldaketa handia dagoela ikus daiteke. (6)

1.2 GARRANTZIA

Amagandiko edoskitzeak erabat asetzen ditu haurraren behar nutrizionalak eta emozionalak sei hilabete bete arte, eta edoskitzeak irauten duen denbora guztian zehar haurraren osasun fisiologiko eta emozionalean laguntzen du. Baita edoskitzea amaitutakoan ere, bularra ematearen ondorio positiboak hau bukatu eta hamarkada batzuen ondoren nabaritzen jarraitzen baitira. (7,8)

Amaren esneak mantenugai guztiak giza hazkuntza optimorako proportzio ezin hobean ditu. Gainera, ama bakoitzak ekoizten duen esnea semearen beharretara egokitzen da espezifikoki. Amagandiko edoskitzea nutrizioa baino zerbait gehiago da, izan ere, haurra garatzen ari den immunitate-sistemarekin lan egiten du, gaixotasun ugariaren aurkako babesa ematen, onura hau haurtzarotik haratago hedatuz. Bularra ematen ez zaien haurrek arrisku handiagoa dute arnas-infekzioak, gernu-infekzioak, beherakoak eta otitisa pairatzeko, eta alergia-arriskuko familia baten kide badira, dermatitis

atopikoa, alergiak eta asma pairatzeko. Horretaz gain, bularra hartzen duten haurrek gizentasun-arrisku txikiagoa, adimen-koefiziente handiagoak eta maloklusio murriztua dituzte. Hautzaindegira joaten diren haurrentzat oso garrantzitsua da hori, bularra emateak babes immunitarioa eskaintzen baitie. Bestalde, bularra ematearen onura psikologikoak oso baliotsuak dira: ama ukitzeko eta sentitzeko aukerak, bai eta bularra hartzerakoan dagoen kontaktu fisiko eta bisualak ere, umearen garapenaren estimulu garrantzitsu gisa balio dute. (7,8)

Amagandiko edoskitzea ugalketa-sekuentziaren hurrengo urrats naturala da: haurdunaldia, erditzea, edoskitzea. Jaioberriak jaiotzean titiburuari heltzen dionean, umetokia uzkurto egiten da eta odoljariora murriztu. Amagandiko edoskitzearen hurrengo asteetan, amaren sistema metabolikoak eta endokrinoak behar bezala funtzionatzen dute; presio arteriala, bihotzeko funtzioa, pisu galtzea eta osasun fisikoa zein mentala erregulatuz. Horregatik, epe luzera, bularra ematen ez duten amek osteoporosia eta obulutegietako eta bularreko minbizia izateko arrisku handiagoa dute. Horretaz gain, II. motako diabetesa eta erditze ondorengo depresioa jasateko aukera gutxiago dutela ikusi da. Edoskitzaroan askatutako hormonek, oxitozinak eta prolaktinak zehazki, amaren eta haurraren arteko lotura afektibo handia eragiten dute. Lotura hori da amek gehien nabarmentzen duten bularra emateko arrazoia, eta hori bereziki garrantzitsua da seme-alabengandik bereizten dituen lana duten amentzat. Gainera, ama batek bere haurrari osasunez hazteko behar duen elikagaia emateko gai dela ikusten duen momentuan haren autokonfiantza eta autoestimua areagotzen da. (7,8)

1.3 ARRISKU FAKTOREAK

Nahiz eta amagandiko edoskitzeak abantaila asko izan bai amarentzat bai umearentzat, badaude hainbat arrisku faktore hau uztera eraman dezaketenak edo, zuzenean, ama batek bularra ez ematea eragiten dutenak. Espainian, edoskitzea errazten duten hainbat faktore daude, eta nabarmentzekoak dira amaren adin eta unibertsitate-prestakuntza handiagoak eta haurrak jaiotzean duen pisu handiagoa; aitzitik, amak tabakoa kontsumitzea bularra emateko probabilitate txikiagoarekin lotzen da. Amek bularra ematen ez hastearren arrazoi nagusia lanera berehala itzuli behar izatea da eta hurrengo arrazoi nabarmenena osasun-arloko profesionalen laguntza

eza. Erditu osteko lehen 3 hilabeteetan, bularra emateko arazoak eta hipogalaktia dira abandonatzeko arrazoi ohikoenak. Abandonu goiztiar hauei aurre egin ahal zaie profesionalen aholkuen bidez, hauek amagandiko edoskitze eskusiboaren onurei buruzko informazioa emanaz eta sor dakiekeen edozein zalantza argitzeko prest egonez beti. Hipogalaktiaren kasuan, oso gutxitan gertatzen dela azaldu behar da (%5eko diagnostiko klinikoa), eta askotan amaren pertzeptzioaren ondorioz gertatzen dela, izan ere amak haurrak elikatzeko denbora gutxiago behar duela ikusten duenean beldurtu egiten da. Honen arrazoa haurrak, hazi ahala, xurgatzeko trebetasun handiagoa duela da, eta, beraz, denbora gutxiago behar du kopuru bera hartzeko. Mastitisa, pitzadurak edo mina bezalako beste arazo batzuei dagokienez, ama gehienek ez dakite kasu asko erraz konpon eta prebeni daitezkeela, jarrera egokia hartuz edo bularra eskainiz gero. (6,9)

Amei edoskitzaroan gertatzen diren gertakari normal horien berri emanaz, segurtasuna eta konfiantza ematen zaie, eta faktore hori erabakigarria da amagandiko edoskitze eskusiboarekin jarraitzeko, hainbat egilek eta erakunde profesionalak adierazi duten bezala. Garrantzitsua litzateke lehen aldiz ama izango direnei eta gizarte-maila txikiagoko amei laguntza handiagoa ematea, lehen etapa horretan abandonatzeko arrisku handiagoa baitute. (6,9)

1.4 BULNERABILITATEA

Bularra ematearen hasieran eta iraupenean eragiten duen faktore indibidualetako bat amak harekiko duen jarrera da. Jarrera positiboa duen emakume batek bularra emateko joera handiagoa du, eta jarrera ez hain positiboa duen emakumeak baino denbora gehiagoz egingo du. Horretaz gain, badaude beste faktore batzuk erabaki horretan eragiten dutenak, hala nola; gizarte eragina eta presioa, haurraren osasunean eta amaren osasunean dituen onurak ezagutzea, gizarte-laguntzaren pertzeptzioa (batez ere familiaren eta osasun-profesionalen aldetik)... Horregatik, amagandiko edoskitzea sustatzeko eta amek Osasunaren Mundu Erakundearen gomendioak betetzera animatzeko, haurdun dauden amei irakasteko beharra dago. Irakaskuntza da bularra ematearen arrakasta hobetzeko giltzarria. Horretarako, amagandiko edoskitzearen printzipioei eta onurei buruzko informazio egokia, egiazkoa eta ulergarria eman behar zaie gurasoei eta haien senideei (1,10-12).

Bularra emateko autoeraginkortasuna amak bularra emateko duen konfiantza da. Autoeraginkortasun txikia duten amek edoskitzea OMEk gomendatutako denboran baino lehenago uzten dutela ikusi da. Bularra emateko autoeraginkortasun handia duten amek, berriz, arazo gutxiago izaten dituzte edoskitzea hasteko eta mantentzeko.

Ikerketa askok adierazi dutenez, edoskitzeari buruzko hezkuntzak eta formakuntzak ondorio positiboak ditu amek bularra emateko duten gaitasunean, edoskitzearen autoeraginkortasunean eta edoskitzearen ondorioz sortzen diren arazoetan. Emakume batek edoskitzeari buruzko ezagutza handiagoa eta edoskitzearekiko jarrera positiboagoa badu, aukera gehiago ditu bere haurrari bularra emateko eta edoskitze horren iraupena ahalik eta luzeena izateko. (11)

Zoritxarrez, amatasun-zerbitzuetan eragina izan du COVID-19aren pandemiak. Pandemia sartu aurretik egiten ziren praktiketako batzuk, hala nola; erditzean laguntzea, amaren eta semearen larruazalen kontaktuaren sustatzea eta amagandiko edoskitzea sustatzea murriztu egin dira biztanleriaren konfinamendu-neurrien eta kutsatzeak prebenitzeko beharren ondorioz. Ildo horretan, hainbat ikerketek erakutsi dute etapa honetan emakumeak jasotako laguntzaren murrizketa estres-maila handiagoarekin lotzen dela, eta pandemia-egoerarekin eta kontaktu sozialen murrizketarekin batera, ondorio negatiboak eragin ditzakeela bai amen bai jaioberrien osasunean. (13)

1.5 KOSTUA

Hainbat herrialdeetan egindako zenbait azterlanek erakusten dute amagandiko edoskitzea osasun sistema nazionaletarako aurrezpen esanguratsuekin lotzen dela, haurren gaixotasunen intzidentziaren murriztearen eta amen gaixotasunen murrizketaren bidez. Aurrezpen hori Espainiako Osasun Sistema Nazionalerako 2014an edoskitze-tasaren igoera-puntu bakoitzeko 5,6 milioi euro baino gehiagoan kalkulatu da. (9)

2 HELBURUAK

2.1 NAGUSIA

Amagandiko edoskitzea sustatzeko haurdun dauden emakumeentzat osasun hezkuntza programa bat diseinatzea.

2.2 BIGARREN MAILAKOAK

- Xede-taldeak lortu behar dituen helburu pedagogiko nagusiak eta bigarren mailakoak formulatzea.
- Programak izango dituen hezkuntza edukiak identifikatzea.
- Programan erabiliko diren estrategia metodologikoak deskribatzea.
- Programa aurrera emateko beharrezkoak diren antolakuntza-, giza- eta material-baliabideak identifikatzea.
- Programaren emaitzen, prozeduraren, egituraren eta baliabideen ebaluazioa finkatzea.

3 METODOLOGIA

Bilaketa bibliografiko sistematizatua egiteko lan honen helburu nagusiaren PIO estruktura planteatu da. PIO egiturak, bilaketak modu argi eta egokian egiten laguntzen du. Gainera, lan honen helburuari buruzko informazio zehatza lortzeko lagungarria da. Hau izan da jarraitutako egitura:

- **Patient** (pazientea edo taldea): haurdun dauden emakumeak.
- **Intervention** (interbentzioa edo esku-hartzea): osasun hezkuntza programa.
- **Outcomes** (emaitzak): amagandiko edoskitzea sustatu.

Behin PIO estruktura zehaztuta, egitura honi dagozkion, DeCs (Descriptores en ciencias de la salud) eta MeSH (Medical Subject Headings) deskriptoreak eta hitz-gakoak erabili dira erreferentzia bibliografikoen bilaketa zehatza egin ahal izateko (ikus 1. taula).

Taula 1: PIO egitura erabiliz hautatutako DeCS, MeSH eta hitz-gakoak.

PIO EGITURA	DeCS	MeSH	Hitz-gakoak
P: haurdun dauden emakumeak	“Mujeres Embarazadas” Embarazadas “Mujer Embarazada”	“Pregnant Women”	“Mujeres Embarazadas”
I: osasun hezkuntza programa	“Educación en Salud” “Educación para la Salud”	“Health Education”	“Educación para la Salud”
O: amagandiko edoskitzea sustatu	“Lactancia Materna”	“Breast Feeding”	“Lactancia Materna”

Iturria: propioa

Bilaketa aurrera eramateko, datu-base ezberdinak erabili dira, hala nola; Dialnet, PubMed eta BVS (“Biblioteca Virtual en Salud”).

Aipatu beharra dago, PIO estrukturari jarraituz lortzen diren emaitza kopuruak oso handiak direla. Horregatik, bilaketa ahalik eta ebidentzia maila handienekoa izan dadin, zenbait iragazki erabili dira. Hala nola, hizkuntzari dagokionez, ingelesezko eta gaztelaniazko artikulua bakarrik hautatu dira. Horrez gain, artikulua idatzi zen urtea hautatzerako orduan, azken 5 urteetako artikulua bilatu dira.

Zenbait kasutan, iragazkiak erabili ondoren, artikuluen kopurua oraindik handiegia izan da eta aukeraketa egiterako orduan, hainbat barneratze eta kanporatze irizpide erabili dira:

- Barneratze irizpideak:
 - Artikuluaren izenburuak eta/edo laburpenak gaiarekin zerikusia izatea.
 - Osasun hezkuntza programen artikuluen kasutan, programa horiek emakume haurdunentzat zuzenduta joatea.
- Kanporatze irizpideak:
 - Osasun hezkuntza programen artikuluen kasutan, programa horiek jada

haurra izan duten emakumeentzat izatea

Datu base ezberdinetan eginiko bilaketan zehaztasunak 1. Eranskinean ikusi daitezke.

Bestetik, datu baseetan egin diren bilaketez gain, Interneteko hainbat web orri-etan hurrengo gidak kontsultatu dira:

- Osakidetzako web orri ofiziala: “Guía para las madres que amamantan” (14).
- Espainiako Pediatría Elkartearen web orri ofiziala: “Lactancia materna en cifras: tasas de inicio y duración de la lactancia en España y en otros países”. (4)
- “La liga de la leche” web orri-ko hurrengo artikulak erabili dira: “Lactancia y trabajo” (7) eta “Las diez claves de la lactancia materna” (21)

Gainera, osasun hezkuntza programen inguruan informazioa lortzeko hainbat eskuliburu erabili dira: “Manual sobre educación sanitaria en atención primaria de salud” (15) eta “Manual de Educación para la Salud” (16).

4 PLANGINTZA

OMEk honela definitzen du osasunerako hezkuntza: “Populazioak osasunari buruz duen ezagutza zabaltzeko eta osasuna sustatzen duten balioak, jarrerak eta trebetasun pertsonalak garatzeko diseinatutako hezkuntza-jarduerak” (16).

4.1 XEDE TALDEA

Donostia hiriko Amara auzoko emakume haurdunek osatuko dute Osasun Hezkuntza Programa honen xede-taldea. Taldea auzo batera mugatzea erabaki da, izan ere, talde txikian hobeto lan egiteko aukera dago, gainerako taldekideak gehiago ezagutzeko aukera ematen baitu, giro erosoago eta intimoago bat sortuz. Programa emakume haurdunei zuzenduta egotea pentsatu da, izan ere, prozesu hau gertu duen talde bat da eta hainbat ikerketetan ikusi da haurra jaio aurretiko hezkuntza modu garrantzitsua

dela amak bularra emateko esperientzia positiboetara animatzeko eta prestatzeko. Horretaz gain, edoskitzeari buruzko jaio aurreko hezkuntzak edoskitzearen tasak eta iraupena hobetzen ditu. (11)

Osasun-heziketa programari hasiera eman baino lehen, ezinbestekoa da parte hartuko duten emakume guztiek amagandiko edoskitzearen inguruan dituzten ezagutza, jarrera eta gaitasunei buruzko informazioa jasotzea, baita osasun hezkuntza programa honen inguruan dituzten itzaropenei buruz ere. Informazio guzti hau jaso ahal izateko galdetegi bat prestatu da, galdera ireki ezberdinek osatuko dutena. Gainera, haiek dituzten zalantzak islatzeaz ez ezik, haien bikoteek dituztenak ere islatzeko aukera izango dute (hautazkoa izanik). Galdetegi hau saioak hasi aurreko astean entregatuko zaie, Abuztuaren 30an eguerdiko 12h-tan Amarako kultur etxean eta bakoitzak bere etxean bete beharko du. 3 egun emango zaizkie galdetegi hau entregatzeko, aste horretako ostiralean entregatu beharko dutelarik leku eta ordu berdinean (Ikus 2. eranskina).

4.2 XEDE-TALDEAK LORTU BEHAR DITUEN HELBURU PEDAGOGIKOAK

NAGUSIA

Amara auzoko haurdun dauden emakumeek amagandiko edoskitzea sustatzeko behar diren ezagutza, jarrera eta gaitasunak barneratzea.

BIGARREN MAILAKOAK

Amara auzoko haurdun dauden emakumeek ondorengoak lortuko dituzte:

1. Amagandiko edoskitzearen definizioa adieraztea bigarren saioaren hasierarako. (EZAGUTZAZKOA)
2. Amagandiko edoskitze eskusiboaren definizioa adieraztea bigarren saioaren hasierarako. (EZAGUTZAZKOA)
3. Bularra emateak behar duen denbora zehaztea bigarren saioaren hasierarako. (EZAGUTZAZKOA)

4. Bularra emateak haurrentzat suposatzen dituen abantailak izendatzea bigarren saioaren hasierarako (EZAGUTZAZKOA)
5. Bularra emateak amarentzat suposatzen dituen abantailak izendatzea bigarren saioaren hasierarako. (EZAGUTZAZKOA)
6. Bularra emateari uzteko arrazoi nagusiak izendatzea bigarren saioaren bukaerarako. (EZAGUTZAZKOA)
7. Bularra ematearen konplikazio ohikoenak zehaztea bigarren saioaren bukaerarako. (EZAGUTZAZKOA)
8. Bularra ematearen konplikazio ohikoenen aurrean zer egin zehaztea bigarren saioaren bukaerarako. (EZAGUTZAZKOA)
9. Bularra posizio ezberdinetan emateko gaitasuna izatea hirugarren saioaren bukaerarako. (GAITASUNEZKOA)
10. Esnea ateratzeko teknika ezberdinak adieraztea hirugarren saioaren bukaerarako. (EZAGUTZAZKOA)
11. Amaren esnea biltegitzeko baldintzak zehaztea hirugarren saioaren bukaerarako. (EZAGUTZAZKOA)
12. Haien artean ahalik eta gehien komunikatzeko gaitasuna erakustea ikastaro guztian zehar. (JARRERAZKOA ETA GAITASUNEZKOA)
13. Haien sentimenduak eta beldurrak identifikatzeko eta beste taldekideekin konpartitzeko gaitasuna erakustea ikastaro guztian zehar. (JARRERAZKOA ETA GAITASUNEZKOA)

4.3 JARDUEREN PROGRAMAZIOA

Erizain bat eta emagin bat izango dira osasun programa honen osasun agenteak. Bien artean saio guztiak aurrera eramango dituzte. 4. saioan, azkenekoan, erizaina eta emaginaz aparte, Euskadiko Esnearen Ligako 4 emakume boluntariok hartuko dute parte. Horretarako, Euskadiko Esnearen Liga asoziazioarekin kontaktatuko da, haiekin lan egiten duten boluntarioak eskatuz.

Printzipioz, euskaraz jakitea izango litzateke hoberena, izan ere saioak euskaraz jorratuko dira. Saio bakoitzean gehienez 16 emakumek hartuko dute parte, beraz, guztira gehienez 32 emakume apuntatu ahalko dira.

Amara auzoko kultur etxeko gela batean egingo dira saioak. Horretarako, Udaletxeari eskatuko zaio baimena, saio bakoitzean burutuko diren ekintza guztiak eta erabiliko

diren baliabide guztiak azalduz. Udaletxearen baimena izandakoan, Amara kultur etxearekin erabakiko da zein geletan egin daitezkeen saio horiek zehaztutako egun eta ordu horietan. Programa aditzera eramateko poster bat itsatsiko da Amara Berriko eta Amara Zaharreko osasun-zentroetako emaginaren kontsultaren kanpoaldean eta kontsultan bertan (Ikus 3. eranskina).

Iraileko hilabeteetan zehar burutuko da programa, geroago kronograman zehaztutako egunetan. 4 saio egingo dira, saio bakoitza goizean eta arratsaldean errepikatuko delarik, emakume guztiak etortzeko aukera izan dezaten.

Material eta errekurtsoen kostua 40€-koa izatea aurreikusten da, izan ere material eta leku publikoak erabiltzeko asmoa dago. Kultur etxeko gela bat erabili nahi da eta hau establezimendu publikoa denez, egin nahi den ekitaldiak publikoa izan behar du, beraz lekuak ez du dirurik suposatuko. Osasun agenteei dagokienez, ez da diru-kontentsaziorik egongo, era boluntarioan etorriko dira. Baliabide elektronikoei dagokienez, kultur etxeko gelaren erabilera publikorako dauden baliabideak erabiltzen saiatuko da. Simulaziorako panpinak eta esne-erazgailua gertuko norbaiti uzteko eskaera egingo da (ikus 2.taula).

Taula 2: Material eta baliabideen kostua

BALIABIDEA		KOSTUA
Baliabide materialak	Kultur etxeko gela	Dohainik
	Material didaktikoa (orriak, boligrafoak, kartulinak...)	20€
	Panpinak eta esne erazgailua	Norbaitek prestatuak
	Ordenagailua + proiektorea	Dohainik
	Esnea eta fruta	20€
Giza-baliabideak	Osasun-agentekak	Boluntario

Iturria: propioa

Taula 3: Osasun hezkuntza programaren kronograma

	DATA	GAIA	LEKUA	IRAUPENA	OSASUN AGENTEAK	BALIABIDEAK
1.SAIOA	Irailak 6, asteartea, 10:00tan eta 16:00tan	1. gaia: Amagandiko edoskitzearen sarrera	Amara kultur etxean	2 ordu	Erizaina eta emagina	Orriak Boligrafoak Ordenagailua eta proiektorea Kartulina berde eta gorriak Esnea
2. SAIOA	Irailak 13, asteartea, 10:00tan eta 16:00tan	2. gaia: Amagandiko edoskitzearen konplikazioak eta aurre egitea	Amara kultur etxean	2 ordu	Erizaina eta emagina	Orriak Boligrafoak Ordenagailua eta proiektorea Esnea
3. SAIOA	Irailak 19, asteartea, 10:00tan eta 16:00tan	3. gaia: Bularra emateko teknika. Eta esnea ateratzeko eta biltegitratzeko teknika.	Amara kultur etxean	2 ordu	Erizaina eta emagina	Orriak Boligrafoak Ordenagailua eta proiektorea Panpinak Esne-erauzgailua Esnea
4. SAIOA	Irailak 26, asteartea, 10:00tan eta 16:00tan	Errepasoa, esperientziak eta agurra	Amara kultur etxean	2 ordu	Erizaina, emagina eta 4 emakume boluntario	Orriak Boligrafoak Ordenagailua eta proiektorea Esnea eta fruta

Iturria: propioa

Saio guztiek estruktura bat jarraituko dute. Hasieran, aurkezpena eta gogoeta egiteko teknikaren bat erabiliko da, ondoren ikerketa teknika batez jarraituta. Geroago, osasun agenteek esposizio teknika ezberdinez baliatuz informazioa helaraziko dute eta bukaeran ebaluazio teknikaren bat erabiliko da lortu beharreko helburuak ebaluatzeko asmoz. Gainera, saio bakoitzaren amaieran bai osasun agenteek bai xede-taldeak saio horri dagokion ebaluaketa bete beharko dute. Saio guztietan zehar burutuko diren ekintzetan zehar xede-taldeak lortu beharreko helburuak ebaluatuko dituzte osasun agenteek errubrika jakin batez baliatuz (Ikus 4. eranskina). Jarraian saio bakoitzean landuko den edukia eta saio bakoitzeko programazioa azaltzen da.

1. SAIOA

Lehenengo saioan 1. gaia den “Amagandiko edoskitzearen sarrera” jorratuko da. Bertan Amagandiko edoskitzearen definizioa eta motak, azalen arteko kontaktua, bularra emateko denbora, eta haurrarentzat eta amarentzat dituen onurak landuko dira.

Amara auzoko haurdun dauden emakumeek ondorengo helburuak landuko dituzte:

1. Amagandiko edoskitzearen definizioa adieraztea bigarren saioaren hasierarako. (EZAGUTZAZKOA)
2. Amagandiko edoskitze eskusiboaren definizioa adieraztea bigarren saioaren hasierarako. (EZAGUTZAZKOA)
3. Bularra emateak behar duen denbora zehaztea bigarren saioaren hasierarako. (EZAGUTZAZKOA)
4. Bularra emateak haurrarentzat suposatzen dituen abantailak izendatzea bigarren saioaren hasierarako (EZAGUTZAZKOA)
5. Bularra emateak amarentzat suposatzen dituen abantailak izendatzea bigarren saioaren hasierarako. (EZAGUTZAZKOA)
12. Haien artean ahalik eta gehien komunikatzeko gaitasuna erakustea ikastaro guztian zehar. (JARRERAZKOA ETA GAITASUNEZKOA)
13. Haien sentimenduak eta beldurrak identifikatzeko eta beste taldekideekin konpartitzeko gaitasuna erakustea ikastaro guztian zehar. (JARRERAZKOA ETA GAITASUNEZKOA)

Taula 4: 1. saioaren plangintza

JARDUERA K	LANDUTAKO HELBURUAK	TEKNIKA ETA GARAPENA	IRAUPEN A
Goazen elkar ezagutzera.	12,13	<p>Elkartze teknika: Osasun-agenteen eta xede-taldearen arteko lehen kontaktua denez, erizainak eta emaginak bere burua aurkeztuko dute, bere izena, profesioa eta lantokia adieraziz.</p> <p>Gero, xede-taldea ezagutzeko, emakumeek zirkunferentzia bat osatuko dute aulkiekin eta bakoitzari orri txuri bat emango zaie. Orri horretan hurrengo idatzi beharko dute: izena eta haien egoera deskribatzen duen sentimendu bat, sentimendu hori haien izenaren edo abizenen baten lehen letrarekin hasi behar duelarik. Ondoren bakoitzak idatzitakoa altuan esango du eta hala nahi badu haren haurdunaldiaren ezaugarriak adieraziko ditu (zenbatgarrena den, zenbat hilabetez dagoen...). Bestalde, emakume bakoitzak bere izena paper batean idatziko du eta bere lekuaren aurrean utziko du, gainerakoek saio osoan zehar ikus dezaten.</p>	15min
Zertan datza Programa?	Aurkezpena	<p>Elkartze teknika: Osasun-agenteeek OHeP zertan datzan azalduko dute, bertan landuko diren gaiak aurkeztuz eta metodologia zehaztuz. Hau guztia egiteko power point (pptx) bidezko aurkezpen bat erabiliko dute.</p>	10min
Etapita polit honetaz gozatu...	12,13	<p>Hausnarketa teknika: Denborari buruzko gogoeta. Dani Rovirak egindako denborari buruzko bideo bat jarriko zaie. Denborari buruzko gogoeta honek etapa polit hau ahalik eta gehien gozatzeko garrantzia erakutsi nahi du, izan ere denbora oso azkar pasatzen da... (Ikus 5. eranskina) Bideoa ikusi ondoren, bakoitzak orri batean galdera hauei erantzun die:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zer ondorio ateratzen dut bideo hau ikusi ondoren? • Nire bizitzan, zerbait aldatu beharko nukeela uste dut? <p>Ondoren, norbaitek erantzun horiek konpartitu nahi izanez gero, horretarako aukera izango du. Erizainak eta emaginak bitartean ariketa hau nola burutzen duten ebaluatuko dute (Ikus 4. eranskina)</p>	10min
Egia ala gezurra?	1,2,3,4,5,12,13	<p>Ikerketa teknika: Emakumeak 4ko taldeetan bilduko dira eta talde bakoitzari kartulina berde bat eta gorri bat emango zaie. Proiektorean esaldi ezberdinak jarriko dira (ikus 6. eranskina) eta agertzen den esaldi hori egia ala gezurra den taldean erabakitzeko 15 segundo emango zaizkie. 15 segundo horiek pasatakoan, talde bakoitzeko ordezkariak kartulina bat ala bestea altxatuko dute, haien erantzunaren arabera: berdea egia izango litzateke, gorria, berriz, gezurra. Horrela, puntu gehien lortzen dituen taldeak irabaziko du.</p>	10min
Atsedena	Atsedena,12,13	Atsedenean esnea eskainiko zaie. Horrela, emakumeak atsedena batera hartuko dute, haien arteko erlazio estuago bat sortuz.	10min

JARDUERA K	LANDUTAKO HELBURUAK	TEKNIKA ETA GARAPENA	IRAUPEN A
Bideo garaia...	1,2,3,4,5	Esposizio teknika: Pptx (power point) baten laguntzaz osasun-agenteek 1. saioari dagozkion edukiak landuko dituzte: definizioak, azal azalen arteko kontaktuaren garrantzia, beharrezko denbora eta onurak. Hauek azalpena bukatu ondoren xede-taldeko partaideek sortu zaizkien zalantzak galdetzeko aukera izango dute. (7. eranskina)	45min
Txostenen banaketa	1,2,3,4,5	Ebaluazio teknika: Partaide bakoitzari ariketa ezberdinez beteriko txosten bat banatuko zaie. Txosten hori hurrengo saiorako beteta ekarri beharko dute. (Ikus 8. eranskina)	5min
Agurra	1,2,3,4,5	Esposizio teknika: Osasun agenteek landutakoaren laburpen bat egingo dute, saioa amaitutzat eman aurretik. Xede-taldeak eta osasun agenteek lehenengo saioaren prozeduren ebaluazioa beteko dute (Ikus 9. eta 10. eranskinak). Osasun agenteek taldea agurtuko dute.	15min

Iturria: propioa

2. SAIOA

Bigarren saioan 2. gaia den “Amagandiko edoskitzearen konplikazioak eta aurre egitea” jorratuko da. Bertan, besteak beste, hipogalaktia, bularreko kongestioa, bularreko mina, arrakalak eta mastitisa landuko dira.

Amara auzoko haurdun dauden emakumeek ondorengo helburuak landuko dituzte:

6. Bularra emateari uzteko arrazoi nagusiak izendatzea bigarren saioaren bukaerarako. (EZAGUTZAZKOA)
7. Bularra ematearen konplikazio ohikoenak zehaztea bigarren saioaren bukaerarako. (EZAGUTZAZKOA)
8. Bularra ematearen konplikazio ohikoenen aurrean zer egitea zehaztea bigarren saioaren bukaerarako. (EZAGUTZAZKOA)
12. Haien artean ahalik eta gehien komunikatzeko gaitasuna erakustea ikastaro guztian zehar. (JARRERAZKOA ETA GAITASUNEZKOA)
13. Haien sentimenduak eta beldurrak identifikatzeko eta beste taldekideekin konpartitzeko gaitasuna erakustea ikastaro guztian zehar. (JARRERAZKOA ETA GAITASUNEZKOA)

Taula 5: 2. saioaren plangintza.

JARDUERAK	LANDUTAKO HELBURUAK	TEKNIKA ETA GARAPENA	IRAUPEN A
Zertan datza Programa?	Aurkezpena	Elkartze teknika: Osasun-agenteeek taldeari harrera egingo diote. Xede-taldekideek bestalde, aurreko saioan horri batetan idatzi zuten izena eserita dauden mahaian jarriko dute. Osasun agenteek aurreko saioaren bukaeran banatutako txostenak jasoko dituzte, eta haien zuzenketak egingo dituzte, ondoren, ebaluazio errubrika betez. (Ikus 4. eranskina)	5min
Komunikazioaren garrantzia	12,13	Hausnarketa teknika: Xede taldeko boluntario bat aukeratuko da. Partaide honi marrazki bat emango zaio (Ikus 11. eranskina) eta honen deskripzioa eman beharko die beste guztiei, eskuekin keinurik egin gabe. Hiru txanda egingo dira guztira: <ul style="list-style-type: none"> • Lehenengo txandan beste partaide guztiak isilik egon beharko dira eta boluntarioak marrazkiaren deskripzioa egiten dien bitartean hauek orri txuri batean marraztu beharko dute. • Hurrengo txandan, partaideek, soilik bai ala ez erantzuna duten galderak egin ahalko dizkiote boluntarioari. • Azkenekoan, berriz, nahi dizkioten galderak egin ahalko dituzte. Horrela, 3 marrazkiak konparatuko dira eta ondoren komunikazioari buruzko gogoeta egingo da, honen garrantzia nabarmenduz, saioetan haien arteko komunikazioa ahalik eta egokiena izan dadin.	15 min
Beldurrei aurre eginez...	12,13	Hausnarketa teknika: Partaide bakoitzak bularra emateak sortzen dion beldur bat idatziko du orri batean. Ondoren, orri horiek nahastu egingo dira eta borobil bat eginez partaideen erdian utziko dira. Banaka altxatu eta ausaz orri bat hartuko dute, altuan irakurriz eta beldur horri aurre egiteko moduren bat esanez. Osasun agenteek bitartean, behaketaren bidez ebaluazioa egingo dute. (Ikus 4. eranskina)	10min
Goazen ikastera!	6,7,8	Esposizio teknika: Pptx baten laguntzaz osasun-agenteeek bularra ematearen konplikazio ohikoenen inguruko ezagutzak aurkeztuko dituzte. Baita konplikazio hauei aurre egiteko modu ezberdinak ere. (Ikus 12. eranskina)	30min
Atsedena	Atsedena, 12,13	Aurrekoan bezala, esnea eskainiko zaie.	10min
Kasuak landuz.	6,7,12,13	Ebaluazioa eta Hausnarketa teknika: "Kasu baten inguruan". Bi kasu aurkeztuko zaizkie. Kasu horiek irakurri eta jarraian emango zaizkien galderei erantzun beharko diete. Ondoren, denek batera galdera horien erantzunak komentatuko dituzte. (Ikus 13. eranskina) Osasun-agenteeek erantzun horiek jasoko dituzte eta horren ebaluazioa egingo dute. (Ikus 4. eranskina)	15min

JARDUERAK	LANDUTAKO HELBURUAK	TEKNIKA ETA GARAPENA	IRAUPEN A
Antzerki garaia...	6,7,12,13	Gaitasuna ebaluatzeko teknika: "Role playing". Bikoteka jarriko dira eta bikote bakoitzak edoskitzearen konplikazio bat edo gehiago aukeratu eta 3 minutuko kasu bat asmatu beharko du, besteen aurrean antzezteko. Beste guztiek ze konplikazio ikusi dituzten eta horien aurrean egindakoa egokia den eztabaidatu beharko dute. Osasun agenteek bitartean, behaketaren bidez ebaluazioa egingo dute. (Ikus 4. eranskina)	25min
Agurra	Agurra	Osasun agenteek landutakoaren laburpen bat egingo dute, saioa amaitutzat eman aurretik. Xede-taldeak eta osasun agenteek bigarren saioaren prozeduren ebaluaketa beteko dute (Ikus 9. eta 10. eranskinak). Osasun agenteek taldea agurtuko dute	10min

Iturria: propioa

3. SAIOA

Bigarren saioan 3. gaia den "Bularra emateko teknikak. Eta esnea ateratzeko eta biltegitratzeko teknikak." jorratuko da. Bertan, batetik, bularra emateko posizio ezberdinak landuko dira; hala nola, «C» posizioa, "Sandwich" posizioa, hazkuntza biologikoko posizioa, sehaska-posizioa, alboz etzandako posizioa, "Rugby" edo "sandia" posizioa, "Dancer" posizioa eta sehaska gurutzatuaren posizioa. Bestetik, amaren esnearen erauzketa, hau da, esku bidezko eta esne-erazgailu bidezko erauzketa jorratuko dira. Bukatzeko, esnearen kontserbazioa ere landuko da.

Amara auzoko haurdun dauden emakumeek ondorengo helburuak landuko dituzte:

9. Bularra posizio ezberdinetan emateko gaitasuna izatea hirugarren saioaren bukaerarako. (GAITASUNEZKOA)
10. Esnea ateratzeko teknika ezberdinak adieraztea hirugarren saioaren bukaerarako. (EZAGUTZAZKOA)
11. Amaren esnea biltegitratzeko baldintzak zehaztea hirugarren saioaren bukaerarako. (EZAGUTZAZKOA)
12. Haien artean ahalik eta gehien komunikatzeko gaitasuna erakustea ikastaro guztian zehar. (JARRERAZKOA ETA GAITASUNEZKOA)
13. Haien sentimenduak eta beldurrak identifikatzeko eta beste taldekideekin konpartitzeko gaitasuna erakustea ikastaro guztian zehar. (JARRERAZKOA ETA GAITASUNEZKOA)

Taula 6: 3. saioaren plangintza

JARDUERA K	LANDUTAK O HELBURUA K	TEKNIKA ETA GARAPENA	IRAUPEN A
Aurkezpena	Aurkezpena	Elkartze teknika: Osasun-agenteeek taldeari harrera egingo diote. Xede-taldekideek bestalde, aurreko saioan horri batetan idatzi zuten izena eserita dauden mahaian jarriko dute.	5min
Argazkiei erreparatuz	9,12,13	Ikerketa teknika: "Fotopalabra". Bularra emateko posizio guztien argazkiak erakutsiko zaizkie. (Ikus 14.eranskina) Partaide bakoitzak erosen iruditzen zaion posizioa aukeratu beharko du, honen arrazoia emanaz. Bitartean, osasun agenteek ekintza honen ebaluazioa burutuko dute (Ikus 4. Eranskina)	10min
Bideo garaia	9,10,11,12,13	Esposizio teknika: "Bideoa diskusioarekin" + Azalpena diskusioarekin". Osasun agenteek bideo batzuen bidez (Ikus 15. eranskina) amagandiko edoskitzearen puntu interesgarri batzuk landuko dituzte. Bideo horietaz aparte, informazioa osatzeko asmoz, pptx baten laguntzaz azalpena emango dute (Ikus 16. eranskina). Ondoren, bideoan ikusitakoaren eta haiek hasieran komentatutakoaren inguruan eztabaidatuko dute. Gainera, suertatu diren zalantzak argitzeko aukera egongo da. Bitartean, osasun agenteek ekintza honen ebaluazioa burutuko dute (Ikus 4. Eranskina)	45min
Atsedena	Atsedena, 12, 13	Aurrekoetan bezala, esnea eskainiko zaie.	10min
Pasa gaitezen ekitera!	9,10	Ebaluazioa eta gaitasuna garatzeko teknika: "Demostrazioa eta entrenamendua". Osasun-agenteeek panpina baten laguntzaz bularra emateko teknika bakoitzaren demostrazioa banan-banan egingo dute. Teknika bakoitzaren jarraian taldekide bakoitzari jostailuzko haur batekin postura egiteko eskatuko zaio. Ondoren, postura hori zein kasutan baliagarria den adierazi beharko du. Ondoren, prozesu bera errepikatuko da baina esnea ateratzeko bi metodoak azalduz: eskuzkoa eta erauzgailu bidezkoa. Bitartean, osasun agenteek ekintza honen ebaluazioa burutuko dute (Ikus 4. eranskina)	30min
Hutsuneak betez.	11,12,13	Hausnarketa teknika: "Ariketa bitartez". Emakume bakoitzari amaren esnearen biltegitzearen taula erdi hutsik banatuko zaio. Hasieran, bakarrik bete beharko dute. Ondoren, 4ko taldeetan jarriko dira eta haien artean falta zaizkien datuak osatuko dituzte. Ondoren, denok batera erantzunak komentatuko dituzte. (Ikus 17. eranskina). Bitartean, osasun agenteek ekintza honen ebaluazioa burutuko dute (Ikus 4. Eranskina)	10min
Agurra	Agurra	Osasun agenteek landutakoaren laburpen bat egingo dute, saioa amaitutzat eman aurretik. Xede-taldeak eta osasun agenteek hirugarren saioaren prozeduren ebaluaketa beteko dute (Ikus 9. eta 10. eranskinak). Osasun agenteek taldea agurtuko dute.	5min

Iturria: propioa

4. SAIOA

Azken saio honetan aurreko gai guztien errepassoa egiteaz gain, 4 emakumek beraien esperientziak konpartituko dituzte. Amaitzeko, agurrari bere garrantzia emango zaio.

Amara auzoko haurdun dauden emakumeek ondorengo helburuak landuko dituzte:

1. Amagandiko edoskitzearen definizioa adieraztea bigarren saioaren hasierarako. (EZAGUTZAZKOA)
2. Amagandiko edoskitze eskusiboaren definizioa adieraztea bigarren saioaren hasierarako. (EZAGUTZAZKOA)
3. Bularra emateak behar duen denbora zehaztea bigarren saioaren hasierarako. (EZAGUTZAZKOA)
4. Bularra emateak haurrarentzat suposatzen dituen abantailak izendatzea bigarren saioaren hasierarako (EZAGUTZAZKOA)
5. Bularra emateak amarentzat suposatzen dituen abantailak izendatzea bigarren saioaren hasierarako. (EZAGUTZAZKOA)
6. Bularra emateari uzteko arrazoi nagusiak izendatzea bigarren saioaren bukaerarako. (EZAGUTZAZKOA)
7. Bularra ematearen konplikazio ohikoenak zehaztea bigarren saioaren bukaerarako. (EZAGUTZAZKOA)
8. Bularra ematearen konplikazio ohikoenen aurrean zer egin zehaztea bigarren saioaren bukaerarako. (EZAGUTZAZKOA)
9. Bularra posizio ezberdinetan emateko gaitasuna izatea hirugarren saioaren bukaerarako. (GAITASUNEZKOA)
10. Esnea ateratzeko teknika ezberdinak adieraztea hirugarren saioaren bukaerarako. (EZAGUTZAZKOA)
11. Amaren esnea biltegitatzeko baldintzak zehaztea hirugarren saioaren bukaerarako. (EZAGUTZAZKOA)
12. Haien artean ahalik eta gehien komunikatzeko gaitasuna erakustea ikastaro guztian zehar. (JARRERAZKOA ETA GAITASUNEZKOA)
13. Haien sentimenduak eta beldurrak identifikatzeko eta beste taldekideekin konpartitzeko gaitasuna erakustea ikastaro guztian zehar. (JARRERAZKOA ETA GAITASUNEZKOA)

Taula 7: 4. saioaren plangintza

JARDUERAK	LANDUTAK O HELBURUAK	TEKNIKA ETA GARAPENA	IRAUPENA
Aurkezpena	Aurkezpena	Elkartze teknika: Osasun-agenteeek taldeari harrera egingo diote. Xede-taldekideek bestalde, aurreko saioan horri batetan idatzi zuten izena eserita dauden mahaian jarriko dute. Gainera, saio honetan parte hartuko duten 4 emakumeak aurkeztu egingo dira.	10min
10 item nagusiak aztertuz	1-11	Esposizio teknika: "Irakurketa diskusioarekin". Osasun agenteek taldekide bakoitzari foileto bat banatuko eta irakurriko diete, amagandiko edoskitzearen 10 item garrantzitsuenak azalduko direlarik, laburpen moduan. (Ikus 18. eranskina)	10min
Pasapalabra errepassoa!	1-11	Ebaluazio teknika: Aurreko 3 saioetako edukiak hartzen dituen jolas handi bat egingo da, "Pasapalabra" modukoa. (Ikus 19. eranskina)	45min
Atsedena	Atsedena, 12, 13	Aurrekoetan bezala, esnea eskainiko zaie. Gainera, azkeneko eguna izanik, fruta ezberdinez osaturiko hamaiketako bat ere eskainiko zaie, agur moduan.	10min
Esperientziak elkarbanatuz	1-13	Bularra eman duten 4 emakume ezberdin etorriko dira haien esperientzia xede-taldearekin elkarbanatzera. Emakume bakoitzak bere esperientzia elkarbanatuko du, bukaeran emakumeek dituzten zalantzak galdetzeko aukera izango dutelarik.	40min
Agurra	Agurra	Osasun agenteek landutakoaren laburpen bat egingo dute, saioa amaitutzat eman aurretik. Xede-taldeak eta osasun agenteek hirugarren saioaren prozeduren ebaluaketa beteko dute (Ikus 9. eta 10. eranskina). Osasun agenteek bukaerako agurra egingo dute, haien partaidetza eskertuz.	5min

Iturria: propioa

4.4 EBALUAZIOAREN PLANGINTZA

Hezkuntza-ebaluazioren helburu nagusia irakaskuntza-prozesua ikaskuntzen benetako aurrerapenera egokitu ahal izateko informazioa lortzea da, ezarritako programazioaren diseinua eta garapena antzemandako behar eta lorpenetara egokituz. Ebaluazioa bai xede-taldeak bai osasun-agenteeek bete behar dute eta hiru gauza ebaluatu behar dira: emaitzak, prozesua eta erabilitako baliabideak. (16)

Emaitzak ebaluatzeko, hasieran ezarritako helburuak lortu dituzten ala ez aztertuko da. Horretarako, alde batetik, saio bakoitzaren amaieran burutuko diren ariketa ezberdinak erabiliko dira. Ikastaro guztian zehar garatu behar diren helburuak, berriz, saio guztietan zehar behaketa sistematiko bat eginez ebaluatuko dira. Ariketa hauen emaitzak ebaluatzeko errubrika zehatz bat erabiliko da (Ikus 4.eranskina).

Prozesuaren ebaluaketa egiteko, saio bakoitzean erabilitako metodologia egokia izan den aztertuko da, burutu diren ekintzak, parte-hartzea... ebaluatuz. Horretarako, saio bakoitzaren amaieran saio horri dagokion ebaluaketa bete beharko dute bai xede-taldeak (Ikus 9. eranskina), bai osasun-agenteeek (Ikus 10. eranskina).

Azkenik, erabilitako baliabideak ebaluatzerako orduan, lekuaren, saioen iraupenaren, ordutegiaren eta errekurso didaktiko eta pertsonalen ebaluazioa egingo da. Horretarako, saio bakoitzaren amaieran aurretik aipatutako ebaluaketak osatu beharko dituzte bai xede-taldeak (Ikus 9.eranskina), bai osasun agenteeek (Ikus 10. eranskina).

5 EKARPEN PERTSONALA

Nire esperientzia propioarengatik, beti izan dut kuriositatea amagandiko edoskitzearengatik; izan ere, nik txikitan ez nuen bularra hartu, eta 2. mailan "Bizi zikloaren erizaintza" ikasgaia lantzerakoan eta amagandiko edoskitzeak zekartzan onurez ohartzekoan, nire amak bularra ez ematearen arrazoia ez nuen aurkitzen. Bularra emateak soilik abantailak ekar zitzakeela ulertu nuen, horregatik gradu amaierako lana egiteko honetan zentratzea aukera ona iruditu zitzaidan.

Lana egiterako orduan, bularra ez ematearen arrazoiak asko izan daitezkeela ohartu naiz, hau da, soilik abantailak ekartzen dituenaren ideia ez dela erabat zuzena. Hala ere, arazo edo konplikazio guzti hauei aurre egiteko aukera asko daudela ere konturatu naiz.

Amagandiko edoskitzea sustatzen duten programa asko egon arren, emakumeek honek sor ditzakeen arazoei aurre egiteko informazio falta handia dagoela ikusi dut. Horregatik, horri indarra ematen dion programa sortzea ideia ona iruditu zait.

Bestalde, lana egiterako garaian, erizaintzak bularra emateari buruzko hezkuntza-arloko esku-hartzea behar duela konturatu naiz; izan ere erizaintzak bularra emateari buruzko kultura sustatzea du zentzu gisa, eta horretarako bularra ematea sustatzeko, babesteko eta laguntzeko politikak eta planak garatu behar dira. Hala ere, erizaintzak horretarako formakuntza falta duela uste dut. Horregatik, etorkizuneko osasun-langileak eta egungo profesionalak edoskitzeari buruz heztega garrantzitsua iruditzen zait.

Nahiz eta amagandiko edoskitzea sustatzea garrantzitsua iruditu, amaren ongizatea faktore garrantzitsuena dela uste dut, ama egoera onean ez badago, umeari transmitituko diona ez baita positiboa izango. Beraz, ama bat bularra emateko egoera egokian ez dagoela sentitzen badu, lehenengo pausua egoera horri aurre egiteko aukerak eskaintzea izan beharko lukela uste dut. Behin aukera horiek eskainita, berak erabakia hartzea eta erabaki horretan laguntzea iruditzen zait egokiena.

6 BIBLIOGRAFIA

- (1) García EPL. Evidencia científica de efectividad de la educación para la salud en la promoción de la lactancia materna. Ciencia y Salud Virtual [Internet]. 2020 [konsulta, 2021/12/15];12(1):20-28.
- (2) Piro SS, Ahmed HM. Impactos de las intervenciones de enfermería prenatal en la autoeficacia de las madres para amamantar: un estudio experimental. BMC embarazo y parto [Internet]. 2020[konsulta,2021/12/22;20(1):1-12. Eskuragarri: <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2701-0>
- (3) Vicente, María del Pilar Sebastián. Los grupos de apoyo a la lactancia materna como iniciativas de participación y promoción de la salud en la comunidad. Dilemata [Internet].2017[konsulta,2022/01/15](25):227-238.Eskuragarri: <https://www.dilemata.net/revista/index.php/dilemata/article/view/412000144>
- (4) Asociación Española de Pediatría [Internet]. España: Fundación Española de Pediatría[konsulta 2022/02/15]; Cifras LME. Tasas de inicio y duración de la lactancia en España y en otros países;[9].Erabilgarri: <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/201602-lactancia-materna-cifras.pdf>
- (5) Tomás-Almarcha R. Impacto de la actitud sobre el inicio y duración de la lactancia materna [Interneteko tesia]. Alicante: Universidad de Alicante; 2017 [konsulta,2021/12/22].Erabilgarri: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/77087/1/tesis_rosa_tomas_almarcha.pdf
- (6) Oribe M, Lertxundi A, Basterrechea M, Begiristain H, Santa Marina L, Villar M, et al. Prevalencia y factores asociados con la duración de la lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses en la cohorte INMA de Guipúzcoa. Gaceta Sanitaria [Internet].2015[konsulta,2022/01/15];29:4-9.Erabilgarri: <https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2014.08.002>
- (7) La Liga de la Leche [Internet]. España: La Leche League International[konsulta 2022/02/15]. Lactancia y trabajo; [22]. Erabilgarri: <http://www.laligadelaleche.es/documentos/LactanciayTrabajo.pdf>

- (8) Grummer-Strawn LM, Rollins N. Resumen de los efectos de la lactancia materna en la salud. Acta Pediatrca [Internet]. 2015 [konsulta 2022/01/23]; 104:1-2. Erabilgarri: <https://doi.org/10.1111/apa.13136>
- (9) Santamaría-Martín MJ, Martín-Iglesias S, Schwarz C, Rico-Blázquez M, Portocarrero-Nuñez JA, Diez-Izquierdo L, et al. Effectiveness of a group educational intervention–prolact-in primary care to promote exclusive breastfeeding: a cluster randomized clinical trial. BMC pregnancy and childbirth [Internet]. 2022 [konsulta 2022/01/23];22(1):1-12. Erabilgarri: <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04394-8>
- (10) Almarcha RT. Impacto de la actitud sobre el inicio y duración de la lactancia materna [Interneteko tesia] Alicante: Universidad de Alicante; 2017 [konsulta, 2022/02/03]. Erabilgarri: <http://hdl.handle.net/10045/77087>
- (11) Abuidhail J, Mrayan L, Jaradat D. Evaluación de los efectos de la educación sobre lactancia materna basada en la web prenatal para madres embarazadas en su tercer trimestre de embarazo: ensayo de control aleatorio prospectivo. Partería [Internet] 2019 [konsulta 2022/01/23]; 69:143-149. Erabilgarri: <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.11.015>
- (12) Gómez-García JA, Rojas-Russell ME, Serrano-Alvarado K, Juárez-Castelán MA, Huerta-Ibáñez A, Ramírez-Aguilar M. Intención de lactar exclusivamente con leche materna: un estudio basado en la Teoría de la Conducta Planeada. Clínica y Salud [Internet] 2020 [konsulta 2022/02/02];31(1):13-20. Erabilgarri: <https://dx.doi.org/10.5093/clysa2019a20>
- (13) González-Berrocal P, Ortiz-Rodríguez I. Influencia de una intervención educativa virtual sobre el mantenimiento de la lactancia materna exclusiva durante la pandemia de Covid-19. Enfermería Cuidándote [Internet] 2022 [konsulta 2022/03/10];5(1):2-13.Erabilgarri: https://enfermeriacuidandote.com/adjuntos/adjunto_23.1642619144.pdf
- (14) Osakidetza web [Internet].Euskal Herria: Eusko Jaurlaritza; 2022. [eguneratua 2022, konsulta 2022/02/13]. Guia para las madres que amamantan; [41]. Erabilgarri: https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osk_osaesk_lactancia/e_s_def/adjuntos/GPCLactancia_mujeres_Osteba-1.pdf

- (15) Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra; 1989 [konsulta 2021/12/15]. Manual sobre educación sanitaria en atención primaria de salud; [277].
- (16) Pérez MJ, Echauri M, Ancizu E, Chocarro J. Manual de educación para la salud [Internet]. Navarra: Instituto de Salud Pública del Gobierno de Navarra; 2006 [konsulta 2021/12/15].
- (17) Suárez-Cotelo MdC, Movilla-Fernández MJ, Pita-García P, Arias BF, Novío S. Breastfeeding knowledge and relation to prevalence. Revista da Escola de Enfermagem da USP [Internet] 2019 [konsulta,2022/02/03];53. Erabilgarri: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018004503433>
- (18) Espinoza Barrios LM, Huamán Longa RG, García Rivera JG. Efectividad de la intervención educativa "lactancia materna eficaz" en el conocimiento y prácticas de madres primigestas de niños prematuros [gradu amaierako lana Interneten]. Peru: Universidad Peruana, Facultad Enfermería; 2016 [konsulta 2022/02/03].
- (19) Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra; 1989 [konsulta 2022/01/14]. Lactancia Materna Exclusiva.
- (20) Vila-Candel R, Soriano-Vidal FJ, Mena-Tudela D, Quesada JA, Castro-Sánchez E. Health literacy of pregnant women and duration of breastfeeding maintenance: a feasibility study. J Adv Nurs [Internet] 2021 [konsulta,2022/03/15];77(2):703-714. Erabilgarri: <https://doi.org/10.1111/jan.14625>
- (21) La Liga de la Leche [Internet]. España: La Leche League International[konsulta 2022/02/25]. Las diez claves de la Lactancia Materna. Erabilgarri: http://www.laligadelaleche.es/lactancia_materna/diez_claves.htm

7 ERANSKINAK

1. ERANSKINA: BILAKETA ESTRATEGIKOA ETA EMAITZAK

Taula 8: Bilaketa estrategikoa eta emaitzak

DATU-BASEA	BILAKETA ESTRATEGIA	EMAITZAK	IRAGAZKIAK APLIKATUTA	ERABILIAK
Dialnet	"Mujeres Embarazadas" AND "Lactancia Materna" AND "Educación para la salud"	2	2	1
	"Mujeres Embarazadas" AND "Lactancia Materna"	36	27	2
	"Lactancia Materna" AND "Educación para la salud"	25	18	2
Pubmed	((Pregnant Women[MeSH Terms]) AND (Health Education[MeSH Terms])) AND (Breast Feeding[MeSH Terms])	36	17	2
	(Pregnant Women[MeSH Terms]) AND (Breast Feeding[MeSH Terms])	175	107	1
	(Health Education[MeSH Terms]) AND (Breast Feeding[MeSH Terms])	43433	613	1
BVS	(tw:(Mujeres Embarazadas)) AND (tw:(Lactancia Materna))	390	162	1
	(tw:(Educación para la salud)) AND (tw:(Lactancia Materna))	2659	310	1
	(tw:(Lactancia materna)) AND (tw:(Educación para la salud)) AND (tw:(Mujeres Embarazadas))	62	16	0

Iturria: propioa

2. ERANSKINA: HASIERAKO EBALUAZIOAREN GALDETEGIA

Zer da amagandiko edoskitzea?

Zenbat iraun beharko lukeela uste duzu amagandiko edoskitze eksklusiboak?

Bularra modu egokian emateko informazio nahiko duzula uste duzu? Baizkoa bada, jar ezazu nola egin behar den:

Bularra emateak beldurren bat sortzen dizu? Baizkoa bada, zein?

Zer espero duzu Programa honetatik?

Zeintzuk dira amagandiko edoskitzeari buruz dituzun zalantzak?

Zeintzuk dira zure bikoteak amagandiko edoskitzeari buruz dituen zalantzak?
(Aukerakoa erantzutea).

3. ERANSKINA: PROGRAMA IRAGARTZEKO POSTERRA



Irudia 1: Programa aditzera emateko posterra.

Iturria: propioa

4. ERANSKINA: SAIOETAN LORTU BEHAR DIREN HELBURUAK EBALUATZEKO ERRUBRIKA

Saioa:

Ikaslearen izen-abizenak:

Taula 9: Saioetan lortu behar diren helburuak ebaluatzeko errubrika.

	BIKAIN BETE DU (7,5-10 puntu)	ERDIZKA BETE DU (5-7,5 puntu)	EZ DU BETE (<5 puntu)	LORTUTAKOA PUNTUAK
Amagandiko edoskitzearen definizioa	Amagandiko edoskitzea zer den garbi adierazten du.	Amagandiko edoskitzea zer den adierazteko zailtasunen bat aurkezten du.	Ez daki amagandiko edoskitzea zer den adierazten.	
Bularra emateko denbora	Bularra emateko behar den denbora zehazten du.	Bularra emateko behar den denbora zehazteko zailtasunen bat aurkezten du.	Ez daki bularra emateko behar den denbora zehazten	
Amagandiko edoskitzeak haurrarentzat abantailak	Haurrarentzako suposatzen dituen abantailak izendatzen ditu.	Haurrarentzako suposatzen dituen abantailaren bat izendatzen du, baina ez guztiak.	Ez ditu haurrarentzako suposatzen dituen abantailak izendatzen.	
Amagandiko edoskitzeak amarentzat abantailak	Amarentzako suposatzen dituen abantailak izendatzen ditu.	Amarentzako suposatzen dituen abantailaren bat izendatzen du, baina ez guztiak.	Ez ditu amarentzako suposatzen dituen abantailak izendatzen.	
Amagandiko edoskitzea uzteko arrazoi nagusiak	Edoskitzea uzteko arrazoi nagusiak zeintzuk diren izendatzen ditu.	Edoskitzea uzteko arrazoi nagusiren bat izendatzen du, baina ez guztiak.	Ez du edoskitzea uzteko arrazoi bakar bat izendatzen.	
Amagandiko edoskitzearen konplikazio ohikoenak	Konplikazio ohikoenak zehazten ditu.	Konplikazioren bat zehazten du, baina ez guztiak.	Ez du konplikaziorik zehazten.	
Amagandiko edoskitzearen konplikazio ohikoenen aurrean zer egin	Konplikazio horien aurrean zer egin zehazten du.	Konplikazioren baten aurrean zer egin zehazten du, baina ez guztietan.	Ez du konplikazio horien aurrean zer egin zehazten.	

	BIKAIN BETE DU (7,5-10 puntu)	ERDIZKA BETE DU (5-7,5 puntu)	EZ DU BETE (<5 puntu)	LORTUTAKOA PUNTUAK
Bularra emateko posizio ezberdinak	Bularra posizio ezberdinetan emateko gaitasuna erakusten du.	Bularra posizio batzuetan emateko gaitasuna erakusten du, baina beste batzuetan ez.	Ez du bularra posizio ezberdinetan emateko gaitasuna erakusten.	
Esnea ateratzeko teknika ezberdinak	Esnea ateratzeko teknika ezberdinak zeintzuk diren adierazten ditu.	Esnea ateratzeko teknika ezberdinak adierazterako orduan zailtasunen bat du.	Esnea ateratzeko teknika ezberdinak ez ditu adierazten.	
Esnea biltegitratzeko baldintzak	Esnea biltegitratzeko baldintza guztiak zehazten ditu.	Esnea biltegitratzeko baldintzaren bat zehazten du, baina ez guztiak.	Ez ditu esnea biltegitratzeko baldintzak zehazten.	
Sentimenduen identifikazioa eta adierazpena	Bere sentimenduak arazorik gabe identifikatzen eta adierazten ditu.	Bere sentimenduak arazorik gabe identifikatzen ditu baina adierazteko zailtasunak ditu.	Bere sentimenduak identifikatzeko eta adierazteko zailtasunak ditu.	
Komunikatzeko gaitasuna	Besteekin arazorik gabe komunikatzen da.	Besteekin komunikatzen saiatzen den arren, hainbat zailtasun ditu.	Ez da besteekin komunikatzen.	
Sormenaren lanketa	Sormena ahalik eta gehien lantzeko gai da.	Sormena lantzen saiatzen den arren, hainbat zailtasun ditu.	Ez du sormena lantzen.	

Iturria: propioa

5. ERANSKINA: HAUSNARKETA TEKNIKARAKO BIDEOA

Rovira D. El tiempo... [bideo]. Youtube; 2020.

https://www.youtube.com/watch?v=_e7_fkC6Q6k



6. ERANSKINA: EGIA ALA GEZURRA JOLASERAKO ESALDIAK

- Amagandiko edoskitzea jaioberriaren elikadura-iturri ideala da.
- Esneak duen karbohidrato nagusia laktosa da.
- Oso garrantzitsua da jaiio orduko, berehalakoan eta etengabe, ama umetxoarekin azala azalaren kontra jartzea.
- Bularra egunez eta gauez eman behar zaio haurrak eskatzen duen bakoitzean.
- Amak bularra emateko denbora neurtu behar du.
- Osasunaren Mundu Erakundeak 8 hilabetera arte gomendatzen du bularra soilik ematea eta, ondoren, elikadura osagarriarekin hastea, 2 urtera arte.
- Bularra ematen ez zaien haurrek arrisku handiagoa dute arnas-infekzioak, gernu-infekzioak, beherakoak eta otitisa pairatzeko.
- Jaioberriak jaiotzean titiburuari heltzen dionean, umetokia erlaxatu egiten da eta odoljariora handitu.

7. ERANSKINA: 1. GAIA: AMAGANDIKO EDOSKITZEAREN SARRERA

Definizioa: Amagandiko edoskitzea jaioberriaren elikadura-iturri ideala da. Amaren esneak hainbat gauza ditu: ura, kaseina, infekzioaren aurkako proteinak, lisozima, laktoferrina, entzimak, hazkuntza-faktoreak eta hormonak. Proteinak erraz digeritzen dira eta aminoazido esentzial guztiak hornitzen dituzte. Gantza da osagairik aldakorrena eta energia-iturri nagusia, gantzaren %88 gantz-azidoek osatzen dute. Karbohidrato nagusia laktosa da, kaltzioa eta burdina xurgatzen laguntzen duena, hazteko energia ematen duena eta hesteetan mikroorganismoak ugaritzea saihesten duena. (17,18)

Hiru edoskitze mota bereizten dira:

1. Amagandiko edoskitze eskusiboa: OMEk honela definitzen du: 'Haurtxo batek amaren esnea bakarrik jasotzen duenean, ez zaio beste likidorik edo solidorik ematen, ezta urik ere, soilik ahozko birhidratazio-soluzioa edo bitamina, mineral edo sendagaien tanta/jarabeak”.
2. Amagandiko edoskitze nagusitua: amaren esneaz aparte, ura eta fruitu-urezko edariak hartzen dituena barne.
3. Elikadura osagarria: amaren esneaz aparte, edozein elikagai likido edo solido hartzen ditu barne, giza jatorria ez duen esnea eta formula esnea kontuan hartuz. (9,19)

Azalen arteko kontaktuaren garrantzia: Oso garrantzitsua da jaiorako, berehalakoan eta etengabe, ama 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 dituen lotura sendotzen laguntzen du. Azala azalarekin ukitze horrek lehen hartualdia osatu arte iraun dezake, edo amak eta haurrak nahi duten arte. Larruazala ukitzen duen haurtxoak bere erreflexuak estimulatuko ditu, eta atsedean hartu bezain laster, bularra bilatuko du eta bere kabuz helduko dio. (14)

Bularra emateko denbora: Ume guztiak ez dira berdinak. Haur bakoitzak denbora bat behar du pozik egoteko. Bularra egunez eta gauez eman behar zaio haurrak eskatzen duen bakoitzean. Hasieran, edoskialdi oso bakoitzean esnea urria eta urtsua da eta honekin egarria kentzen zaio (hasierako esnea). Erdiko edoskialdian, esnea lodiagoa eta zuriagoa da eta plater nagusia bezalakoa da. Bukaeran, esnea krematsuagoa da; postrea bezalakoa da eta haurra gizentzea eragiten du. Amak ez du presaka ibili

behar, ezta haurrari bularra emateko denbora neurtu ere. Bestalde, Osasunaren Mundu Erakundeak 6 hilabetera arte gomendatzen du bularra soilik ematea eta, ondoren, elikadura osagarriarekin hastea, 2 urtera arte. (18)

Haurrarentzat onurak:(18)

- Lipidoen eta aminoazidoen profil fisiologikoak.
- Digerigarritasun hobea.
- Entzima aktiboen eta infekzioen aurkako faktoreen presentzia.
- Mikromantenugaiak kantitate fisiologikoetan.
- Enterokolitis nekrosatzailatik babestea.
- Traktu gastrointestinala azkarrago heltzea.
- Infekzio nosokomialetatik babestea.
- Erretinako funtzioa hobetzea.
- Garapen kognitiboa hobetzea

Amarentzat onurak: (18)

- Hilekoaren iraupena murrizten du.
- Anemia hobetzen da eta burdin erreserbak handitzen dira.
- Pisua berreskuratzea errazten du.
- Ama-eme-alaben arteko lotura afektiboa hobetzen du.
- Autoestimua hobetzen du emakume eta ama gisa.
- Abantaila ekonomikoak.

8.ERANSKINA: HELBURUAK EBALUATZEKO TXOSTENA.

1. ariketa: Eman ondorengo kontzeptuen definizioak:

Amagandiko edoskitzea:

Amagandiko edoskitze eskusiboa:

2. ariketa: Bete hutsuneak

1. _____ da osagairik aldakorrena eta energia-iturri nagusia.
2. Bularra _____ eta _____ eman behar zaio haurrak eskatzen duen bakoitzean.
3. Hasieran, edoskialdi oso bakoitzean esnea _____ eta _____ da eta honekin egarria kentzen zaio (hasierako esnea).
4. Erdiko edoskialdian, esnea _____ eta _____ da eta plater nagusia bezalakoa da.
5. Bukaeran, esnea _____ da; postrea bezalakoa da eta haurra gizentzea eragiten du.
6. Osasunaren Mundu Erakundeak _____ arte gomendatzen du bularra soilik ematea eta, ondoren, elikadura osagarriarekin hastea, _____ arte.

3. ariketa: bete taula

Haurrentzako onurak	Amarentzako onurak

9. ERANSKINA: XEDE-TALDEAREN EBALUAZIORAKO TRESNA.

Bete hurrengo taula item bakoitzari dagokion puntuazioa eman ez:

- 1: Guztiz desados
- 2: Nahiko desados
- 3: Erdizka
- 4: Nahiko ados
- 5: Guztiz ados

	1	2	3	4	5
Emandako informazioa egokia izan da.					
Informazioa modu argian eman da.					
Lortu beharreko helburuak egokiak dira.					
Emandako informazioa lortu beharreko helburuekin bat dator.					
Erabilitako baliabideak egokiak izan dira.					
Erabilitako metodologia egokia izan da.					
Saioa aurrera eramane duten osasun-agentek egokiak izan dira.					
Erabilitako lekua egokia izan da.					
Saioaren iraupena egokia izan da.					
Ordutegia egokia izan da.					
Saioaren nota globala					

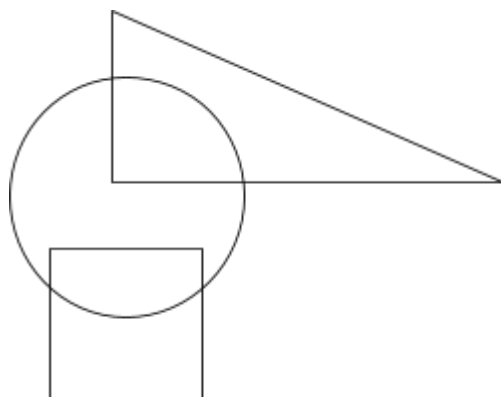
Item-en batean 3 edo gutxiagoko puntuazioa eman badiozu, idatzi zergatik:

Iradokizunak (hobetzekoak, proposamenak...):

10.ERANSKINA: OSASUN-AGENTEEN EBALUAZIORAKO TRESNA.

OSASUN-AGENTEEN EBALUAZIORAKO PLANTILLA					
Zenbatek hartu dute parte? ____				Hurrengoia kontuan hartuz: 1: Guztiz desados 2: Nahiko desados 3: Erdizka 4: Nahiko ados 5: Guztiz ados	
Guztiek hartu dute parte ekintza guztietan? ____					
Ezezkoa bada, zergatik?					
Jarduera guztiak egin dira? ____					
Ezezkoa bada, zergatik?					
Puntuatu hurrengo itemak:	1	2	3	4	5
Pentsatutako metodologia aurrera eraman da					
Pentsatutako baliabide guztiak erabili dira					
Lekua egokia izan da					
Xede-taldearen parte-hartzea egokia izan da					
Erabilitako denbora egokia izan da					
Ordutegia egokia izan da					
Helburuak bete dira					
Edukia xede-taldearen beharretara egokitu da					
3 edo gutxiago erantzun baduzu, zergatik?					

11. ERANSKINA: HAUSNARKETA TEKNIKARAKO MARRAZKIA.



12. ERANSKINA: 2.GAIA: BULARRA EMATEAREN KONPLIKAZIOAK

Uzteko arrazoiak eta konplikazioak: Bularra goiz emateari uzteko hainbat arrazoi identifikatu dira, besteak beste; hipogalaktia, jaioberriaren pisua gomendioen azpitik egotea, amaren adin baxuagoa, maila sozioekonomiko baxua, amaren hezkuntza maila, edoskitzearen ezagutza, asmoa eta autoeraginkortasuna eta amarekiko itxaropen negatiboak edo amarekiko esperientzia. (20) Beste arrazoietakoa bat, ama lanera bueltatu behar izatea da. Honelako arazoei aurre egiteko, amak esnea edozein momentutan erauzi dezakeela eta umeari edozein momentutan har dezakeela azaldu behar da. (7) Horretarako, esnea ateratzeko eta kontserbatzeko informazioa eman behar da, hurrengo saioan azalduko delarik.

Hipogalaktia: Arrazoi ugari eragin dezakete esne gutxi ekoiztea eta bakar bat ere ez da konpontzen formula-esnearen osagarriak emanda. Nahiz eta osagarri horiek aldi batez beharrezkoak izan, esne gutxi sortzea eragiten duen kausa konpontzeko neurri egokiak ere hartu behar dira, bestela umeak bularra utziko du. Haurraren xurgapenak edo esnea ateratzeko makinak sortzen duten estimulazioa da esnearen produkzioa mantentzen duena, izan ere kasu gehienetan hipogalaktia bularra gutxi estimulatzearen ondorio da. (14,18)

Zer egin hipogalaktiaren aurrean? (14,18)

- Hartualdi gehiago egin eta hartualdi bakoitzean bi bularrak eskaini.
- Umea xurgatzen ari dela, bularra konprimatu esnea errazago ateratzeko.
- Umeari bere kabuz bular-muturra askatzen utzi. Beharrezkoa balitz, bularra erabat husteko esnea ateratzeko tresnarekin edo eskuz egin eta esne hori haurrari eskaini hartualdi baten ondoren.
- Profesional bati kontsultatu.

Ugarienak diren konplikazioak, hala nola bularreko kongestioa, mina, bular-muturretako arrakalak eta mastitisak, bularra emateko teknikari loturako arazoaren ondorio izaten dira. (14,18)

Bularreko kongestioa erditzea gertatu eta bi edo hiru egunera ager daiteke bi bularretan, eta tente, puztuta eta bero jartzen dira. Kezka handia sortzen du, bularrak puztuta eta minduta daudelako, haurrak heltzeko zailtasunak dituelako eta ama

ezinean sentitzen delako bularra husten saiatzean. Ingurgitazioa ez da esne pilaketa baten ondorio, bularreko glandularen kongestioaren ondorio baizik, hau da, bularra emateko prestatzen ari den guruinean sortutako dilatazio baskularrak eragindako hanturaren ondorioa. (14,18)

Zer egin bularreko kongestioaren aurrean? (14,18)

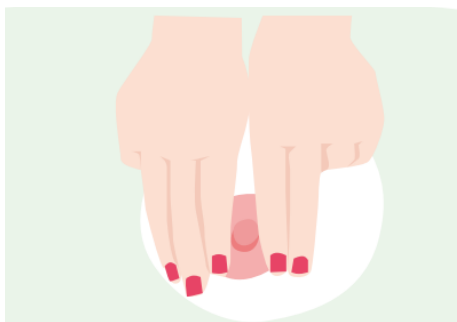
- Garrantzitsua da bularra eman aurretik erlaxatzea. Horretarako, dutxa bero bat har dezakezu, masaje atsegin bat jaso sorbaldetan edo bizkarrean, musika entzun, etab.
- Haurtxoa bularrean jarri baino minutu batzuk lehenago, larruazala ukitu zure haurtxoarekin eta bero lokala aplikatu esnearen irteera errazteko.
- Garrantzitsua da hartualdien maiztasuna handitzea, bularra bi orduz behin eskainiz zure haurrari, gutxi gorabehera.
- Molestiak arintzeko asmoz, bularrean hotza jarri behar da hartualdien artean edo beste aukera bat antiinflamatorioak hartzea da.
- Aurreko neurriak hartuta haurrak bularra heltzen ez badu, alderantzizko presio leungarriarren teknika probatu.
 - Bi esku eta urrats bakarraren metodoa: Azazkal motzak, hatz puntak okertuta; bajiutza bular-muturraren ingurua ukitzen.



Irudia 2: Bi esku eta urrats bakarraren metodoa

Iturria: (14)

- 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.



Irudia 3: Bi esku eta bi urratsen metodoa.

Iturria: (14)

- Bi hatz lodien eta bi urratsen metodoa:
 - Jarri bi hatz lodiak zuzen, azazkalen oinarria altura berean dutela, bular-muturraren ondoan.



Irudia 4: Bi hatz lodien eta bi urratsen metodoa.

Iturria: (14)

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



Irudia 5: Bi hatz lodien eta bi urratsen metodoa.

Iturria: (14)

Mina: normala da lehenengo egunetan molestia sentitzea sentsibilitatea areagotu egiten baita haurdunaldian. Hala ere, mina handia bada edo arintzen ez bada, arazo bat dagoela esan nahi du. Normalean bular-muturraren konpresioaren ondorioz agertzen da eta honek beste gainontzeko konplikazioen agerpena erraztu dezake. (14,18)

Zer egin minaren aurrean? (14,18)

- Kontsultatu, beste konplikazioak saihesteko asmoz.
- Bularrean sastadak sentitzen badituzu, beste arrazoi batengatik izango da seguraski (infekzioa, kontraktura muskularrak...). Kasu honetan, amagandiko edoskitzean adituak diren profesionalekin kontsultatu.

Arrakalak heltzeko arazo baten ondorio izaten dira, eta horrek traumatismoa eragiten du titiburuan. Mingarriak dira eta beste sintoma batzuekin batera joan ohi dira, besteak beste, hartualdi luze eta sarriak, hartzearen ondoren erlaxatuta geratzen ez diren umeak, bularrean lo egiten dutenak eta berez askatzen ez dutenak eta, kasu batzuetan, pisu nahikoa irabazten ez dutenak. (14,18)

Zer egin arrakalen aurrean? (14,18)

- Profesional batekin kontsultatu, arrazoia aurkitu eta tratatu dezan.
- Kasu batzuetan frenotomia bat egin beharko da, hau da, mihia edo goiko ezpaina hortzoiari lotzen dion mihi-haria kentzea.
- Txoperak oso lagungarriak dira, beti ere bular-muturrari eta umearen ahoari hobekien egokitzen zaiona aukeratuz. Arrakalak sendatzen direnean, hauek kend, luzera oztopo izan daitezkeelako.
- Bularra eman baino lehen, esne tanta batzuk atera eta pitzaduren gainean ipini eta 5 minutuz airearekin lehortzen utzi. Bularra eman ondoren, prozesu hau errepikatu.
- Gutxienez egunean bi aldiz titiburuak eguzki izpietan minutu batzuez ipini.

Mastitisa bularren hantura da. Amarengan hainbat sintoma eragiten ditu: sukarra, bularrak gorri, bero eta puztuta edukitzea eta mina. (14,18)

Zer egin mastitisaren aurrean? (14, 18)

- Bularra gutxienez 2 orduero eman, nahiz eta bularrean hantura izan. Ziurtatu hartualdi bakoitzean bularra behar bezala husten dela; beharrezkoa bada, erabili esnea ateratzeko tresna edo eskuz atera esnea.
- Hartualdia baino minutu batzuk lehenago azala azalaren kontra jarri edo bularrean beroa aplikatu.
- Atsedean hartu, analgesikoak hartu eta likidoen ingesta handitu.
- Osasun zentrora medikamentuen bila joatea.

13. ERANSKINA: HAUSNARKETA ETA EBALUAZIORAKO KASUAK ETA ERANTZUN BEHARREKO GALDERAK.

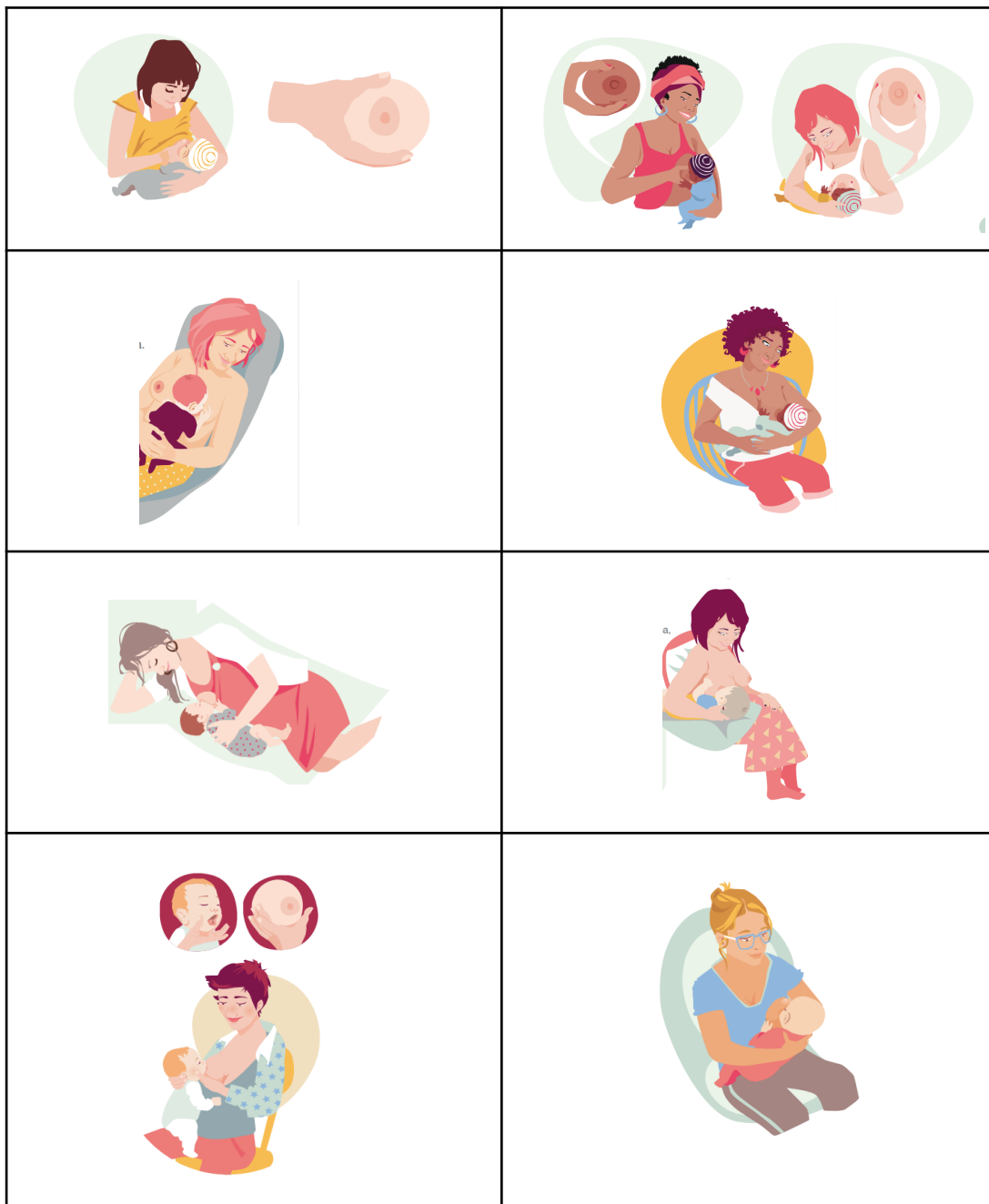
1. Kasua: Amaia izeneko 32 urteko neska bat haurdun gelditu da lehenengo aldiz. Haurdunaldiko 40. astean erditu egiten du. Umea jaio bezain laster, bularra ematen hasten zaio. Edoskitzeari buruz galdetzen zaionean bularra emateko asmoa duela esaten du, prozesuari buruzko hainbat zalantza galdetuz. Osasun zentroan egiten den jaioberriaren azterketan Amaia kezkatuta dago, izan ere bularrak tente, puztuta eta bero ikusten ditu. Aurrekoa dela eta azkeneko egun horretan bularra ez diola eman esaten du.

2. Kasua: Leire izeneko 35 urteko neska bat haurdun gelditu da bigarren aldiz. Haurdunaldiko 39. astean erditu egin du. Lehenengo izan zuen haurrari ez zion bularra eman, baina orain ez daki zer egin eta erizainari ea zer gomendatzen dion galdetzen dio. Azkenean, bularra ematea erabakitzen du. Osasun zentroan egiten den jaioberriaren berrikuspenean dena ondo doala komentatzen dio Leirek erizainari. Hilabete bateko berrikuspenean, berriz, kezkatuta dago, izan ere bularra bero eta gorrituta ikusten du eta azken egunetan febrakula izan du.

Jarraian erantzun ondorengo galderei kasu bakoitzari dagokien erantzunak emanaz:

1. Nolakoa da amaren hasierako jarrera amagandiko edoskitzearekiko?
2. Zein konplikazio ikusten da?
3. Zeintzuk dira konplikazio horren zeinu eta sintoma nabariak?
4. Zer gomendatuko zenioke arazo horri aurre egiteko?

14. ERANSKINA: BULARRA EMATEKO POSIZIOEN ARGAZKIAK.



15. ERANSKINA: BIDEO BIDEZKO ESPOSIZIO TEKNIKARAKO BEHARREZKO BIDEOAK.

1. Azal azalarekin buruzko bideoa:

Osakidetza. ¿Cómo empieza a mamar tu bebé? ¿Cómo es el inicio de la lactancia de mi bebé? [video]. 2021.

<https://www.youtube.com/watch?v=FRWDML1az30>

2. Bularrari nola heltzeko bideoa:

Osakidetza. ¿Tienes dudas sobre si tu bebé mama bien? [video]. 2021.

<https://www.youtube.com/watch?v=StugSGwQqF0>

3. Posizio ezberdinei buruzko bideoak:

Osakidetza. Recomendaciones para facilitarte la lactancia materna. Lactancia de cuna [video]. 2021.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z7znwFVTUgg>

Osakidetza. Recomendaciones para facilitarte la lactancia materna. Lactancia de cuna corrida [video]. 2021.

<https://www.youtube.com/watch?v=4AW7N-kilsI>

Osakidetza. Recomendaciones para facilitarte la lactancia materna. Lactancia en balón de rugby [video]. 2021.

<https://www.youtube.com/watch?v=7RwMIYS-HNQ>

4. Esnearen eskuzko erauzketa:

Osakidetza. Cómo realizar la extracción de leche materna manualmente [video]. 2021.

<https://www.youtube.com/watch?v=YhS4O3sc9hk>

16. ERANSKINA: 3 GAIA: BULARRA EMATEKO TEKNIKA ETA ESNE ATERATZEKO ETA BILTEGIRATZEKO TEKNIKA.

Bularra emateko posizio ezberdinak

Garrantzitsuena ama eroso egotea da. Posizio on batek esne-ekoizpena egokia izatea eragiten du, baita nekea saihestea eta titiburuak ez mintzea (14,18):

- a) «C» formako posizioa: amak areolaren atzetik jartzen du erpurua, eta lau behatzak azpitik.



Irudia 6: "C" formako posizioa.

Iturria: (14)

- b) "Sandwich" formako posizioa: amak forma ematen dio bularrari hatzekin, eta hauraren ahoaren formara egokitzen du.



Irudia 7: "Sandwich" formako posizioa.

Iturria: (14)

- c) Hazkuntza biologikoko posizioa: Baliagarria da heltzeko zailtasunak badaude edo esertzerakoan mina agertzen bada. Horretarako:
- Erdi etzanda jarri 15°-65° artean.
 - Haurra zure gainean jarri, aurpegia bularren artean duela.
 - Haurrari mugitzea eta titiburu bilatzea eta berez heltzea utzi.



Irudia 8: Hazkuntza biologikoko posizioa.

Iturria: (14)

d) Sehaska-posizioa: Gehien erabiltzen den posizioetako bat da.

- Haurren burua zure besurrearen gainean jarri, ez ukondoaren tolesturan, eta eskua ipurmasailean jarri beharrian, bizkarrean jarri.
- Haurrak kontaktu estuan egon behar du zure gorputzarekin, burua eta gorputza bularraren aurrean ondo lerrokatuta eta titiburua sudurraren parean dituelarik.
- Bularra haurtxoaren ahorantz mugitu beharrian, haurtxoari bularraldera hurbildu, eta eman denbora bularra bere kabuz har dezan.



Irudia 9: Sehaska posizioa.

Iturria: (14)

e) Alboz etzandako posizioa: Posizio honek amaren atsedena errazten du eta baliagarria izan daiteke perineoan mina badago.

- Alde batera etzan.
- Haurtxoa bere burua bularraren aurrean eta koltxoian bermatuta dagoelarik jarri, ez zure besoaren gainean.
- Haurtxoa mugitu bere sudurra edo goiko ezpaina titiburuaren parean geratu arte, eta itxaron bere kabuz heldu arte.
- Posizio hau mantentzeko haurra eskuarekin heldu edo bere bizkarrean eskuoihal bat ipini.



Irudia 10: Alboz etzandako posizioa.

Iturria: (14)

f) “Rugby” edo “sandia” posizioa: Jarrera hau bereziki erabilgarria da zesarea kasuetan, bular handiak dituzten emakumeetan, bularraren kanpoko aldea hustu behar bada edo bikiei bularra aldi berean eman behar bazaie.

- Haurraren gorputza eta burua eskaintzen duzun bular bereko besurrearekin eta eskuarekin eutsi, gorputza zure alborantz eta oinak zure bizkarrerantz gera daitezten.
- Jarri burua bularraren aurrean, sudur edo goiko ezpainaren parean.
- Erosoago egon zaitezke buruko edo kuxin bat erabiliz, zure besoa eta umearen gorputzak zerbaiten kontra ezartzeko asmoz.



Irudia 11: “Rugby” edo “sandia” posizioa.

Iturria: (14)

g) “Dancer” posizioa: Jarrera bereziki egokia da haurtxoak bularrari heltzeko arazo anatomikoak, hipotonia edo errefluxu gastroesofagikoa dituenengan.

- Jarri haurra “zaldi posizioan” zure izterrean, burua bularraren aurrean duela.
- Esku batekin haurra lepotik eta sorbaldatik heldu eta bestearekin bularra “bandeja moduko posizioa” eginez.



Irudia 12: "Dancer" posizioa.

Iturria: (14)

h) Sehaska gurutzatuaren posizioa: Baliagarria da haurtxoak bularrari lotzeko dituen zailtasunengatik helduleku bat behar denean, jaioberria txikia denean eta beste jarrera batzuetan mina badago.

- Haurraren burua eta gorputza bularra ematen ari den kontrako besoarekin heldu.
- Bularra ematen ari den aldeko eskuarekin "sandwich" teknika burutu.
- Haurraren ahoa ondo irekita egotera itxaron eta haurrari bularra gerturatu, titiburua mingainaren goitik eramaten delarik, belarri-pabiloira zuzenduz.



Irudia 13: Sehaska gurutzatuaren posizioa.

Iturria: (14)

Amaren esnearen erauzketa eta kontserbazioa: Jaioberri bat ospitaleratzeak ez du eragozten amak bularra ematea. Haur goiztiarren edo bularra zuzenean ematea eragozten duten patologiak dituzten beste jaioberrien kasuan, amari jakinaraziko zaio amagandiko edoskitzeak arrakasta izan dezakeela, esnea eskuz edo esne-erauzgailuen bidez erauziz. Erauzketa amarentzat eroso den giroan egingo da

ahalik eta lasaien. Ahal bada, erauzketa haurtxotik gertu egin behar da, harekin kontaktua izan ondoren edo argazki bat gertu izanda. Esnearen kutsadura murrizteko, beharrezkoa da erauzketa bakoitzaren aurretik eskuak urarekin eta xaboiarekin garbitzea. Bularrak ohiko higieua baino ez du behar, hau da, eguneroko dutxa nahikoa da. Erauzketa aurretik minutu batzuek bularreko masajea egiteak esnearen irteera hobetzen du. (14,18)

a) Esku bidezko erauzketa: Eskuzko erauzketa neketsua dela eman dezake hasieran, baina emakume askorentzat atseginagoa eta naturalagoa da. Oso gomendagarria da bularretako kongestioa arintzeko eta oritza ateratzeko. Horretarako "Marmet" teknika erabiltzen da:

- Bularrak minutu batzuek masajeatuz estimulatu. Masajeatzeko, puntu berean eta bular osoaren inguruan mugimendu zirkularrak egin.
- Hatz lodia eta hatz erakuslea eta erdikoa C bat osatuz jarri, titiburuaren atzetik 3 zentimetrora.
- Hatzekin atzera bultzatu (saihetsetara). Bular handi edo errietarako, hobe da lehendabizi altxatzea eta gero atzamarrekin atzerantz bultzatzea.
- Hatzak titibururantz biratu.
- Erritmoa jarraituz errepikatu bularra husteko: jarri hatzak, bultza barrurantz, biratu.
- Esnea ateratzen jarraitu, esnea ateratzeko erritmoa motelagoa izan arte.
- Prozesu osoa errepikatu: irteerako erreflexua eragin eta esnea atera, beste behin edo bitan.
- Saihestu luzaketak eta gehiegizko presioa bularrean edo titiburuan.

b) Esne-erazgailuaz bidezko erauzketa: Eskukoak edo elektrikoak izan daitezke eta bakoitzak bere erabilerari buruzko jarraibideak eramaten ditu. Jarrera eroso hartzea ezinbestekoa da, sorbaldak erlaxatuta eta bizkarra eta besoak zerbaiten gainean jarrita daudelarik. Xurgatze-presioa eroso egiten den mailara egokitu behar da eta erauzketak ez du inoiz mingarria izan behar. Erauzketa bularretako tentsioa nabaritzen den arte eta tanta gutxi ateratzen diren arte mantendu behar da.

Erauzketa metodoa:

- Giro erlaxatua eta intimoa bilatu.
- Eskuak ura eta xaboiarekin garbitu.

- Esne eiekzioa estimulatzen (oxitozina bidez) umea gertu ipini, umearen argazkiak ikusi...
- Titiburuak estimulatu, bularra masajeatuz.

Behin estimulatuta, bularra esne erauzgailuaren koparekin jarri kontaktuan, titiburuak honen barnean gelditzen delarik. Kopa bularrera egokitzeko presio pixka bat egin. Erauzketa bukatzerakoan, bularrarekin edo esnearekin kontaktuan egon diren zatiak desmuntatu eta xaboi eta ur hotzarekin garbitu eta ondoren ur epelarekin, esne hondarrak kentzeko. Ondoren airean lehortzen utzi.

Esnea kontserbatzeko teknika: Haurrak erauzitako esnea ahal bezain laster kontsumitu behar du, esne freskoak propietate guztiak kontserbatzen baititu. Ontzi bat baino gehiago biltegitratzen badira, erauzketa-datarekin gorde behar dira, beti esne zaharrena erabiltzeko asmoz. (14,18)

- Tapa duten plastikozko ontziak erabili behar dira.
- Erauzketa data eta ordua ipini behar dira.
- Ez da gomendagarria esnea irakitea edo mikrouhinean berotzea, hainbat propietate galtzen baititu.
- Esnearen desizoztea Maria bainuan egiten da.

Esnea gordetzeko hainbat leku daude eta lekuaren eta tenperaturaren arabera gehiago edo gutxiago irauten du esneak (Ikus 10. taula).

Taula 10: Amaren esnearen biltegitratzea.

TOKIA	TENPERATURA	DENBORA
Giro-tenperatura	15 °C	24 ordu
	19 – 22 °C	10 ordu
	25 °C	4-6 ordu
	30-38 °C	4 ordu
Poltsa termikoa	-15 – 4 °C	24 ordu
Hozkailua	4 °C	3-8 egun
Izozkailua (hozkailuaren barnean doana)	-15 °C	2 aste
Izozkailua (hozkailutik aparte doana)	-18 °C	3-6 hilabete

Iturria: (7). Moldaketa: Propioa.

17. ERANSKINA: TAULAREN HUTSUNEAK BETEZ.

Bete falta diren hutsuneak.

TOKIA	TENPERATURA	DENBORA
Giro-tenperatura	15°C	
		10 ordu
	25°C	
	30-38°C	4 ordu
Poltsa termikoa	-15°C – 4 °C-ra	
	4°C	3-8 egun
Izozkailua (hozkailearen barnean doana)	-15°C	
Izozkailua (hozkailetik aparte doana)		3-6 hilabete

18. ERANSKINA: ESPOSIZIO TEKNIKARAKO FOILETOA.

AMAGANDIKO EDOSKITZEAREN 10 GILTZARRIAK

1. Bularra ematen azkar hasi, zenbat eta lehenago, orduan eta hobeto. Haur gehienak erditzearen ondorengo lehen orduan bularra hartzeko prest daude. Bularra garaiz emateak haurra bularrean behar bezala jartzea errazten du.
2. Bularra gauez eta egunez sarritan eskaini. Pentsa ezazu denbora asko emango duzula zure haurrari bularra ematen lehen aste hauetan. Jaioberri batek, normalean, 8-12 aldiz hartzen du bularra 24 orduetan. Ez begiratu erlojuari eta eman bularra berak bilatzen edo negar egiten duen bakoitzean.
3. Ziurtatu haurra modu eraginkorrean eta jarrera egokian hartzen duela esnea.
4. Utzi haurrari lehen bularretik nahi duen guztia hartzen, bera bakarrik askatu arte. Gero eskaini beste bularreko esnea. Batzuetan nahiko du, beste batzuetan ez. Horrela, hartualdiaren amaieran sortzen den esnea hartuko du haurrak, gantz eta kalorietan aberatsa dena, eta pozik sentituko da.
5. Haurrak zenbat eta bular gehiago hartu, orduan eta esne gehiago sortzen du amak. Garrantzitsua da oreka naturala errespetatzea eta haurrari eskatzen uztea. Ez da beharrezkoa bularra beteta sentitzea; esnea hartualdian sortzen da batez ere, haurraren xurgapenari esker.
6. Saihestu "laguntzako" biberioiak eta glukosatutako serumeoak. Esne artifizialak eta serumak haurra betetzen dute eta bularra emateko interesa gutxitzen dute; orduan, haurrak gutxiago xurgatzen du eta amak esne gutxiago sortzen du.
7. Saihestu txupetea, lehen asteetan behintzat, edoskitzea ondo ezarrita egon arte. Jaioberri batek ondo ikasi behar du nola heldi bularra, eta tetina artifizialek (biberioiak edo txupeteak, esaterako) zaildu egin dezakete ikasketa hori.
8. Gogoan izan haur batek ere bularra hartzen duela gosea ez den beste arrazoiengatik, adibidez kontsolatzeko. Bularra eskaintzea da zure haurra lasaitzeko modurik azkarrena.
9. Zaindu. Atsedeen uneak aurkitu behar dituzu, eta arreta gehiago jarri zure haurtxoan, beste zereginetan baino. Eskatu laguntza zure albokoei.
10. Laguntza bilatu eta eskatu.

Iturria: (21) **Moldaketa:** propioa

19. ERANSKINA: EBALUAZIO TEKNIKARAKO “PASAPALABRA” JOLASA.

Taldeak: 4 talde egingo dira, talde txikietan haien artean jolasteko. Talde horietako bakoitza bitan banatuko da, batzuk besteen aurka jolasteko asmoz. Beraz, talde bat bestearen aurka jolastuko da.

Jolasaren azalpena: Talde bakoitzak bere “roskoa” edukiko du. Rosko hori alfabetikoki ordenatuta joango diren letraz osatuta egongo da eta momentuan ematen den definizioa txanda horretan tokatzen den letrarekin hasi beharko da edo letra hori eduki beharko du. Hasten den taldeari definizio bat emango zaio eta definizio horri dagokion hitza asmatzeko 10 segundo emango zaizkio, 10 segundo horiek pasatakoan ordezkariak hitz hori altuan esan behar duelarik. Taldeak ez badaki erantzuna, txanda beste taldeari pasatzeko aukera egongo da, “Pasapalabra” hitza esanez. Ondoren, definizio horren hitza zein den asmatzeko aukera izango dute berriz. Definizio gehien asmatzen dituen taldea izango da irabazlea.

Materiala:

- Letra bakoitzarekin, horrelako fitxa gorri eta berde bat:
- 1. taldearentzat definizioak:

A: A letraz hasten da. Bere esneak mantenuz guztiak giza hazkuntza optimorako proportzio ezin hobean ditu. Erantzuna: ama.

B: B letraz hasten da. Zer daukate emakume gehienek eta horregatik askotan ez dute bularra ematen? Erantzuna: beldurra.

D: D letra dauka. Zerren maiztasuna handitu behar da bularreko kongestioaren aurrean? Erantzuna: hartualdiak.

E: E letraz hasten da. Edoskitze mota honetan haurtxo batek amaren esnea bakarrik jasotzen du, ez zaio beste likidorik edo solidorik ematen, ezta urik ere, soilik ahozko birhidratazio-soluzioa edo bitamina, mineral edo sendagaien tanta/jarabeak. Erantzuna: eksklusiboa.

F: F letra dauka. Zein da amaren esneak duen glikoproteina bat? Erantzuna: laktoferrina.

G: G letraz hasten da. Amaren esnea temperatura honetan uzten bada 24 ordu irauten ditu. Erantzuna: giro-temperatura.

H: H letraz hasten da. Esne gutxi ekoiztea. Erantzuna: hipogalaktia.

I: I letraz hasten da. Amaren esnea hemen kontserbatzen bada 3-6 hilabete bitartean iraun dezake. Erantzuna: izozkailua

J: J letraz hasten da. Zein beste hitz erabili daiteke haurra esan beharrean? Erantzuna: jaioberri.

K: K letraz hasten da. Zer sortzen du bularreko kongestioak emakumeengan? Erantzuna: kezka.

L: L letra dauka. Zer dira mastitisa, mina, arrakalak...? Erantzuna: konplikazioak.

M: M letraz hasten da. Nola deitzen zaio bularraren hanturari? Erantzuna: mastitisa.

N: N letraz hasten da. Eskuzko esnearen erauzketa nolakoa dela ematen du hasiera batean? Erantzuna: neketsua

O: O letra dauka. Marmet teknikan, hatz erakusleaz eta erdikoaz aparte zein hatz erabili behar da C bat osatzeko? Erantzuna: lodia.

P: P letra dauka. Esnea hartualdian sortzen da batez ere, haurraren zerri esker? Erantzuna: xurgapena.

R: R letra dauka. Zein elikadurarekin hasi behar da 6. hilabetean amagandiko edoskitzeaz aparte? Erantzuna: osagarria.

S: S letraz hasten da. Zerk betetzen du haurra eta bularra hartzeko interesa gutxitzen du? Erantzuna: serumak.

T: T letraz hasten da. Zer saihestu behar da edoskitzea ondo ezarrita egon arte? Erantzuna: txupetea.

U: U letra dauka. Esnearen zer murrizteko, beharrezkoa da erauzketa bakoitzaren aurretik eskuak urarekin eta xaboiarekin garbitzea? Erantzuna: kutsadura.

Z: Z letra dauka. Hartualdiaren amaieran sortzen den esnea kalorietan aparte, zertan da aberatsa? Erantzuna: gantza.

- 2. taldearentzat galderak:

A: A letrarekin hasten da. Heltzeko arazo baten ondorio den konplikazioa da, traumatismoa eragiten dute titiburuan eta mingarriak dira. Erantzuna: arrakalak.

B: B letrarekin hasten da. Noiz da amaren esnea krematsuagoa da; postrea bezalakoa da eta haurra gizentzea eragiten du? Erantzuna: bukaeran.

D: D letrarekin hasten da. Bularra emateko posizio hau bereziki egokia da haurtxoak bularrari heltzeko arazo anatomikoak, hipotonia edo errefluxu gastroesofagikoa dituenean. Erantzuna: "Dancer".

E: E letrarekin hasten da. Zein erauzketa mota neketsua dela eman dezake hasieran, baina emakume askorentzat atseginagoa eta naturalagoa da? Erantzuna: eskuzkoa.

F: F letra dauka. Zerren aurkako proteinak ditu amaren esneak? Erantzuna: infekzioak.

G: G letra dauka. Zein da erditzea gertatu eta bi edo hiru egunera bi bularretan ager daitekeen konplikazioa, bularrak tente, puztuta eta bero jartzen direlarik? Erantzuna: kongestioa.

H: H letraz hasten da. Amaren esnea leku honetan uzten bada 3-8 egunez iraun dezake. Erantzuna: hozkailua.

I: I letra dauka. Nolakoak dira arrakalak? Erantzuna: mingarriak.

J: J letra dauka. Zer egin behar da bularrarekin titiburuak estimulatzeko? Erantzuna: masajeatu.

K: K letraz hasten da. Zer egin behar da edozein konplikazioren aurrean? Erantzuna: kontsultatu.

L: L letra dauka. Nolako giroa bilatu behar du amak esnea ateratzeko? Erantzuna: erlaxatua.

M: M letraz hasten da. Zein arazo arintzeko asmoz, bularrean hotza jarri behar da hartualdien artean? Erantzuna: molestiak

N: N letraz hasten da. Erdiko edoskialdian, esnea lodiagoa eta zuriagoa da eta zein plater bezalakoa da? Erantzuna: nagusia.

O: O letraz hasten da. Zein hormona bidez estimulatzen da esne eiekzioa? Erantzuna: oxitozina.

P: P letraz hasten da. Arrakalen kasuan, norekin kontsultatu behar da arrazoia aurkitu eta tratatu dezan? Erantzuna: Profesionala.

R: R letra dauka. Bularreko kongestioaren aurrean, haurtxoa bularrean jarri baino minutu batzuk lehenago, zer aplikatu behar da esnearen irteera errazteko? Erantzuna: beroa

S: S letrarekin hasten da. Zein posiziotan amak forma ematen dio bularrari hatzekin, eta haurraren ahoaren formara egokitzen du? Erantzuna: "Sandwich".

T: T letra dauka. Azal azalarekin kontaktuak zer sendotzen laguntzen du? Erantzuna: lotura.

U: U letra dauka. Zer sortzen dute arrakalek titiburuan? Erantzuna: traumatismoa.

Z: Z letraz hasten da. Masajeatzeko, puntu berean eta bular osoaren inguruan nolako mugimenduak egin behar dira? Erantzuna: zirkularrak.