

# BULARRA EMATEKO GOMENDIOAK

AEPren Bularra Ematearen aldeko Batzordea  
Argitalpenaren Arduraduna: Juan José Lasarte Velillas  
Azken eguneratze-data: 2005eko urriaren 27a

## ZERGATIK EMAN BULARRA?

Amaren esnea da amak haur jaio berriari eman diezaiokeen **elikagairik onena**. Eta ez esnearen konposizioagatik bakarrik, baita alderdi emozionalagatik ere, amaren eta bularra hartzen duen haurraren artean sortzen den **lotura afektiboa** oso estua eta berezia delako. Egin diren proba zientifiko batzuek argi asko erakusten digute bularra ematea oso mesedegarria dela haurrarentzat, amarentzat eta gizartearentzat, munduko herrialde guztietan.



Haurrak bizitzako lehenengo hilabeteetan behar duen guztia dago amaren esnean. **Haurra babesten du** gaixotasun askotatik (katarroak, bronkiolitisa, meningitisa, txiza-infekzioak, enterekolitis nekrotizatzailea edo bularreko umearen bat-bateko heriotzaren sindromea) **haurrari bularra ematen zaion bitartean**; baina aldi berean, **geroko gaixotasunetatik ere babestu du** (asma, alergia, gizentasuna, gaixotasun inmunitarioak, hala nola diabetesa, Crohn-en gaixotasuna edo ultzeradun kolitisa eta arterioesklerosia edo miokardio-infartua **heldu-arooan**) eta gainera adimena ere garatzen du.

Bularra ematea oso **onuragarria** da **amarentzat** ere. Bularra ematen duten emakumeek errazago galtzen dute haurdunaldian irabazitako pisua eta gutxiagotan izaten dute anemia erditu ondoren; bestalde, hipertentsioa eta erditu ondoko depresioa izateko arrisku gutxiago dute. Haurrari bularra ematen dioten emakumeek gutxiagotan izaten dute osteoporosia eta bularretako eta obulutegiko minbizia.

Beste alde batetik begiraturuta, amaren esnea elikagai **ekologikoa** da, fabrikatu, ontziratu eta garraiatu beharrik ez duelako; horrela, energia aurreztu eta ingurumenaren kutsadura saihesten dugu. Eta aldi berean, familiaren **ekonomiarako** ere mesedegarria da, urte betean 100.000 pta. inguru aurreztu baitezake elikagaietan. Gainera, bularra eman zaien haurrek gaixotasun gutxiago izaten dituzte eta beraz familiek eta gizarteak gastu gutxiago dituzte, botikak eta Osasun Zerbitzu gutxiago erabili behar dituztelako eta gurasoak lanera ez joategatik izaten diren galerak ere gutxitzen direlako.

Arrazoi horiengatik guztiengatik eta **Osasunerako Mundu Erakundeak (OMS)** eta Amerikako Pediatria Akademiak (AAP) adierazitakoari jarraituz, Espainiako Pediatria Elkarteko Bularra Ematearen Aldeko Batzordeak gomendatzen du **haurra lehenengo sei hilabeteetan bularrarekin bakarrik elikatzea** eta hortik aurrera, 2 urte edo gehiago bete arte, bularra ematen jarraitzea beste janari osagarriekin batera.

## HASIERA

Oso garrantzitsua haurrari bularra **lehenbailehen** ematea, ahal dela erditu eta ondoko ordu erdiaren barruan. Lehenengo orduaren ondoren, jaio berria lozorroan bezala geratu ohi da ordu batzuetan. Denbora horretan komeni da haurra **amaren ondoan** egotea, bularra hartzeko gogorik ez badu ere, eta biak ondo-ondoan egotea, azala elkarren kontra dutela (1. Argazkia). Horrela, bularra hartzeko gogoa duela nabaritzen gero (ahoarekin titi-muturra bilatzen badu edo ukitzen badu) amak berehala eman ahal izango dio, eta ez negarrez hasten denean bakarrik. Gose dela adierazteko azkenetakoa egiten duen gauza da negarra.



1. Argazkia

## BULARRA BAKARRIK?

**Edozein emakumek elika dezake bere haurra bularreko esnea bakarrik erabilia.** Bularrek barruan duten gantz kopuruaren arabera izaten dira handiak edo txikiak, eta ez esnea ekoizten duen guruin kopuruaren arabera. Bestalde, bularra ez emateko arrazoiak (gaixotasun batzuk edo botika jakin batzuk hartu beharra) oso gutxi dira eta ia-ia salbuespentzat har daitezke. Gaur egun, amen gaixotasun gehienek haurrari bularra ematen jarraitzeko moduko tratamendu egokia izaten dute (galdetu zure pediatrari).

**Haurrak bularra xurgatzea** da esnea sortzeko **estimulu nagusia**; beraz, haurrak amaren bularrari zenbat eta maizago heldu eta zenbat eta gehiagotan hustu, orduan eta esne gehiago sortuko da. **Esne-kopurua** haurraren beharretara egokitzen da, hustu ahala betetzen baita. **Kalitatea** ere aldatu egiten da denborarekin haurraren premien arabera. Aurreneko egunetan esnea horixkagoa da (oritza) eta esne horrek proteina gehiago eta infekzioen aurkako sustantzia gehiago ditu: gero esne "heldua" agertzen da. Esne horrek "urtsuagoa" ematen du, batez ere hartualdiaren hasieran; amaiera aldean, berriz, gero eta gantz gehiago duela irteten da. Nolanahi ere, amak ez du inoiz kalitate gutxiko esnerik ematen: haurraren premia guztiak betetzeko egokiena den esnea sortzen du.

Oso garrantzitsua da, batez ere hasieran, umeari **ez txupeterik ez biberoirik ez ematea**. Tetina ez da bularra bezala "zuputzen" eta horregatik jaio berria "nahastu" egin daiteke, eta benetako bularrari heldu behar dionean ez du agian hain ondo egingo (xurgatzeko gihar desberdinak erabiltzen baititu txupetea eta biberioia xurgatzen ari denean eta bularra xurgatzen ari denean). Horrek hainbat arazo sor ditzake, adibidez pitzadurak titi-muturrean, mastitisa eta luzera begira esne-falta. Era berean, ez da komeni **titi-babesak** erabiltzea. Haurrak bularrari gaizki heltzen diolako sortzen dira pitzadurak; beraz, oso garrantzitsua da haurra ondo jartzea (laguntza eskatu zure pediatrari, pediatriako erizainari edo edoskitzaroko adituari). Titi-babesak erabiltzeak hartualdiaren iraupena laburtzen du eta gainera ez dira batere erosoak.

Jaio berriak amak ematen dion esnea **beste likidorik ez du behar**; ez da beharrezkoa, ez gomendagarria ere, ura edo serum glukosatua ematea. Amaren esnea ez den "osagarriren" bat edo beste edozein janari eman baino lehen pediatrarekin hitz egitea komeni da.

## HARTUALDIEN IRAUPENA ETA MAIZTASUNA

Haur bakoitzak bularra hartzeko behar duen denbora desberdina da haur eta ama bakoitzarentzat, eta umearen adinaren arabera eta hartualdi batetik bestera ere aldatu egiten da. Gainera, esnearen osaera ez da berdina hartualdiaren hasieran eta amaieran, ez eta haurraren lehenengo egunetan edo 6 hilabete dituenean ere. Hasierako esnea urtsuagoa da baina proteina eta azukre gehiago ditu; hartualdiaren amaierako esnea, berriz, ez da hain ugaria baina kaloria gehiago ditu (gantz eta bitamina gehiago ditu). Haur batek egunean bularra zenbat aldiz hartzen duen eta bakoitzean zenbat denbora behar duen, **alde handia dago** eta beraz ez dago aurrez arau finkorik jartzetik. Hobe da bularra "**eskatu ahala**" ematea. Haur batek bularra hartu eta handik 15 minutura berriro eska dezake, edo agian 4 ordu geroago eskatuko du; hala ere, hasieran, bizitzako aurreneko 15 edo 20 egunetan, komeni da haurrak 20 ordutan gutxienez 8 aldiz bularra hartzea. Ez da komeni, ezta ere, amak edo laguntzen dion norbaitek hartualdi bakoitzaren iraupena mugatzea; haurrak daki ongiena noiz dagoen aseta, eta aseta gera dadin oso garrantzitsua da amaierako esnea ematea. Hartualdiaren iraupenari dagokionez, **haurrak bere kabuz bularra utzi arte luzatzea** litzateke egokiena.

Haur batzuek behar duten guztiak **bular bakar batetik** hartzen dute eta beste batzuek **bietatik**. Azken kasu honetan, gerta daiteke haurrak azkeneko bular hori erabat ez hustea; horregatik hurrengo hartualdia horrekin hasi beharko dugu. Garrantzitsuena ez da haurrari bi bularretatik esnea ematea, **baizik eta txandaka horietako bakoitza erabat hustea**; era horretan mastitisa sor dezakeen esne-pilaketa galarazi eta amaren gorputza hobeto egokituko da haurrak behar duen esne-kopurura. Horregatik, haurrak bular bat hustea komeni da, bestearekin hasi baino lehen.

Haurrak bularra sarritan hartzeagatik edo hartualdi bakoitzean bularrari luzaroan helduta egoteagatik titi-muturrak ez dauka zertan pitzaturik, haurraren jarrera eta bularrari heltzeko modua egokiak badira behintzat (2. argazkia).

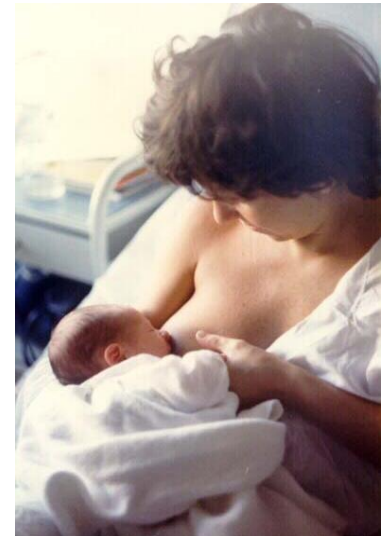
## HAURRAREN JARRERA ETA BULARRARI HELTZEKO MODUA



2. Argazkia

Hartualdian sortzen diren arazo gehienak haurra gaizki jarrita dagoelako, edo bularrari gaizki heltzen diolako, edo bi arrazoi horiengatik sortzen dira. **Teknika egokia erabiliz titi-muturrean pitzadurak agertzea saihestuko da.**

Bularra hartzea eta biberioa hartzea ez da gauza bera; amarengandik haurraren bidean esnearen kanporatze aktiboa (eiekzio edo "esnea-igotzea"ren erreflexua) eta ateratze aktiboa gertatzen da (haurrak esnea xurgatzea). Haurrak, bularra behar bezala xurgatzeko, tetina moduko bat sortu behar du, eta hori osatzeko gutxi gorabehera, titi-muturraren heren bat eta ugatz-ehunaren bi heren behar ditu. Bularra xurgatzen ari denean, haurraren mingainak funtsezko eginkizun bat betetzen du; haren mingaina uhin peristaltikoen antzera mugitzen da (aurretik atzera eginez) eta horri esker hodi galaktoforoak "jetzi" egiten ditu, esnea sortu ondoren horietan pilatzen baita. Hori egin ahal izateko, ordea, jaio berriak ondo heldu behar dio bularrari.



3. Argazkia

Jarrera batean nahiz bestean egon (eserita, etzanda...) amak eta haurrak **eroso eta elkarren ondo-ondoan** egon behar dute, ahal dela haurraren gorputz osoak amarena ukitzen duela "zilborrez zilbor" (3, 4 eta 5. argazkiak). Jarrera txar batek ezerosotasunak eta bizkarreko minak sor ditzake. Haurrak bularrari ondo heltzeko modua izan dezan, amaren aldera begira jarri behar dugu, **burua eta gorputza zuzen jarrita, lepoa okertu gabe** edo gehiegi tolestu edo luzatu gabe, aurpegia bular aldera begira eta sudurra titi-muturraren aurrean duela. Eserita egonez gero, komeni da amak bizkarra zuzen eta belauak pittin bat gora begira edukitzea, haurraren burua besaurrean jarrita, ez ukondoaren txokoan. Era berean, oso lagungarria da haurrari **ipurmasailetik ere eustea**, eta ez bizkarretik bakarrik.

Haurra ondo jarri ondoren, amak haurra **kitzika dezake ahoa ireki dezan**, haren ezpainak titi-muturrarekin ukituz, eta horren ondoren, **haurra poliki-poliki bular aldera ekarriz**. Haurrak errazago helduko dio titiari beheko aldetik gerturatzen badugu, titi-muturra haren ahoaren goiko aldera zuzenduz, bularrera iristeko burua atzeraka zertxobait makurtuz. Era horretan, kokotsak eta beheko ezpainak lehendabizi bularra ukituko dute, haurrak ahoa ondo irekita duen bitartean. Helburua da **haurrak ahalik eta bular-zatirik handiena sartzea ahoan** eta bere beheko ezpaina titi-muturraren azpialdetik aparte edukitzea. Bularrak handiak direnean komeni da bularrari azpiko aldetik eustea, oinarria bilatu eta torax aldetik eutsiz, haurrak bularrari heldu behar dionean amaren hatzek trabarik sor ez dezaten. Era berean, haurrak besoa bere gorputzaren eta amarenaren artean ez jartzeko modua bilatu behar dugu.



4. Argazkia

Haurra ondo jarrita baldin badago (2. Argazkia), bere azpiko ezpaina titi-muturretik oso behera geratuko da eta areolaren zati handi bat **ahoaren** barruan geratuko da; ahoak **zabal-zabalik** egon behar du. Ia beti ikusiko dugu **haurraren goiko ezpainaren gainaldean areola gehiago ageri dela**, beheko ezpainaren behealdean baino. **Haurraren kokotsak bularra ukituko du** eta haren ezpainak itzulikatutik egongo dira (kanporaka). Era horretan, bularra haurraren ahoaren barruan geratuko da eta esnea xurgatu eta jezteko mugimenduak behar bezalakoak izango dira. Ikusten dugunez, haurrak matrailezurrarekin “lan egiten du”, eta horren mugimendu erritmikoa belarrietaraino iristen da; **masailak ez dira barruko aldera hondoratzen**, borobildu egiten dira. Haurra era horretan xurgatzen ari denean, amak **ez du minik sentitzen**, ez eta pitzadurak dituenean ere.



5. Argazkia

**Era berean, ez da komeni bularra hatzekin estutzea eta “pintzarena” egitea** (zigarreta bati eusten diogunean bezala), hori eginez gero titi-muturra luzatu egiten baita, eta haurrari ez baitiogu behar hainbat hurbiltzen uzten, bularra ahoan sartzeko. Sudurra bularrari itsatsita baldin badu, beharbada burua makurtuegia izango du. Hori konpontzeko nahikoa izango da haurra pixka bat beste bularrerantz mugitzea.

Titi-mutur lauak dituzten amak direnean, haurrak bularra xurgartzea nahikoa izaten da tetina moduko bat osatzeko, lehenago adierazi dugun bezala; horregatik, kasu gehienetan **titi-babesak ez dira baliagarriak**.

## BESTELAKO GOMENDIOAK

Amaren bularrak behar duen **higiene-neurri** bakarra **eguneroko dutxa** da. Hartualdi bakoitzaren ondoren ez da beharrezkoa bularrak xaboiarekin garbitzea; lehortu besterik ez dira egin behar. Horren ondoren, oso lagungarria izan daiteke disko xurgatzaileak erabiltzea, behar den guztietan horiek aldatuz.

Amak **ez dauka jateko edo edateko ohiturak zertan aldaturik**. Beharbada amak egarri handiagoa izango du, baina ez da beharrezkoa derrigor edatea. Alergiaren bat dagoenean bakarrik gerta liteke amaren dietatik janariaren bat kendu behar izatea.

**Lan** gogor edo estresagarri bat kaltegarria izan daiteke bularra emateko garaian; beraz, oso mesedagarria da aitak edo familiako beste kide batzuek amari laguntzea eta eginkizun batzuk gainetik kentzea. Aitak eta familiako beste kide batzuek (amonak, arrebek, lagunek) ama babestea, laguntzea eta ulertzea funtsezkoa da bular emate hori behar bezala egin dadin.

Batzuetan oso interesgarria izan daiteke amak **bere esnea ateratzen** ikastea, hura gorde eta amak ezin duenean beste norbaitek haurrari emateko, edo esne gehiegi edukitzeak sor ditzakeen deserosotasunak arintzeko, haurrak gose gutxiago duen aldietan; horri esker, mastitisa agertzea saihestuko da. Esnea era naturalean edo edoskigailuaren bidez atera daiteke (galdetu zure pediatrari, emaginari, pediatriako erizainari edo edoskitzaroko adituari). Amaren esneak 5 egunetan gorde daiteke hozkailuan, eta izoztuta 3-6 hilabete iraun dezake tenperaturaren arabera.

Ama **erretzailea** bada, oraintxe da unerik egokiena tabakoa uzteko. Ezin baldin badu, hobe da bularra eman aurretik erretzea eta haurraren aurrean behintzat ez egitea. Esne artifiziala ematea baina egokiagoa izango da beti. Kea dagoen lekuetan egoten diren haurrek arnasbideetako infekzio akutua eta asma izateko arrisku handiagoa dute.

Gauza bera esan daiteke alkoholari buruz ere; nolana ere, amak noizean behin eta gutxi samar edaten badu segur asko ez zaio batere kostatuko hori erabat uztea.

## BULARRA EMATEKO ZAILTASUNAK

Batzuetan, bularra ematea zailagoa izan daiteke, ezinezkoa ez izan arren, haurrak aurrez **biberoiak** hartu dituelako edo **txupetea** edo **titi-babesak** erabili dituelako edota **arazo espezifikoren** bat duelako: garaia baino lehen erditzea, bikiak, erbi-epaina, Down sindromea... Kasu horietan, komeni da zure pediatriari, pediatriako erizainari edo edoskitzaroko adituari lehenbailehen galdetzea.

Amaren bularreko esnea bakarrik erabilia bi **bikiak** ondo elika daitezke. Kasu horretan, xurgatze-estimulua bikoitza izango da eta beraz esne-ekoizpena ere bi aldiz handiagoa izango da. Lehengo egunetan segur asko erosoagoa da bularra aldi berean bi umeei ematea, eta horretarako komeni da burkoen laguntzarekin jarrera desberdinak probatzea (5. Irudia). Gerora, txandaka eman diezaiokegu bularra bati eta besteari. Bi haur baino gehiago direnean, amak bakarrik bularra ematea zailagoa izan daiteke eta segur asko amak laguntza gehiago beharko du.



6. Argazkia

Erditzea **zesarearen** bidez egiten denean, “esne-igotzea” pixka bat beranduago izaten da eta horregatik oso garrantzitsua da bularra lehenbailehen ematea, haurra eta ama elkarren ondo-ondoan egotea, “azala elkarren kontra dutela”, eta bularra hartu nahi duela adierazten duenean bularrari heltzeko aukera ematea. Ohean saiheska etzanda bularra ematea oso egokia izan daiteke josturek sortzen dituzten ezerosotasunak arintzeko. Aurreneko egunetan haurrari ez zaio inolako janari osagarririk eman behar, horrek bularra emateko ohiko modua trabatu baitezake.



7. Argazkia

Bularra emateko teknikak eta ezagutzak komunitatean ere eskura daitezke eta gainera badira **bularra ematearen aldeko taldeak** ere; talde horietako ama esperientziadunek beste amei lagun diezaiekete arazoak edo zailtasunak konpontzeko eta bularra ondo emateko, eta era horretan osasuneko profesionalak emandako laguntza osatu egingo dute.

## ESKERRAK

1., 3., 4., 5., 6. eta 7. Irudietako Argazkiak Deniako (Alicante) Marina Alta Ospitaleko Pediatria Zerbitzuak utzi dizkigu. 1999. urteaz geroztik OME/UNICEF Haurren Ospitale Laguna. 2. Argazkiko irudiak Andaluziako Batzarraren Osasun Kontseilaritzaren “Lactancia materna” Gidaliburutik hartu ditugu, horretarako baimena eskatu ondoren. Aldi berean eskerrak eman nahi dizkiogu Eulalia Torras i Ribas-i Espainiako Laguntza Taldeen zerrenda eman digulako.

## GOMENDATUTAKO BIBLIOGRAFIA

### Amentzat eta aitentzat

#### **Cómo amamantar a tu bebé.**

Kitzinger S. Ed. Interamericana. Madril, 1989.

#### **El gran libro de la lactancia.**

Marvin S. Eiger, MD, Wendkos Olds S. Ed. Médici. Bartzelona, 1989.

#### **La mejor alimentación para tu bebé, la mejor manera.**

Renfrew M, Fisher C, Arms S. Ediciones Tikal. Girona, 1994.

#### **Antes de tiempo. Nacer muy pequeño.**

Carmen R. Pallás eta Javier de La Cruz. Exlibris argitaletxea. Madril, 2004. 1. argit.

#### **Bésame mucho**

Carlos González. Ed. Temas de Hoy. Madril, 2003. 1. arg.

### Profesionalentzat

#### **Lactancia materna.**

Lawrence RA. Ed. Mosby. Madril 1996. 4. arg.

#### **Lactancia materna.**

Josefa Aguayo Maldonado. Universidad de Sevilla. Argitalpenen Idazkaritza. Ekaina, 2001

#### **Lactancia materna: guía para profesionales.**

AEPko Bularra Ematearen aldeko Batzordea AEPren monografia 5 zk. Ed. Ergon. Madril, 2004. 1. arg.

#### **Manual práctico de lactancia materna**

Carlos González. ACPAM. Bartzelona, 2004. 1. arg.