

# BEHERAKOAK ETA GORAKOAK

ZAINTZEKO ETA AURREA HARTEKO AHOLKUAK



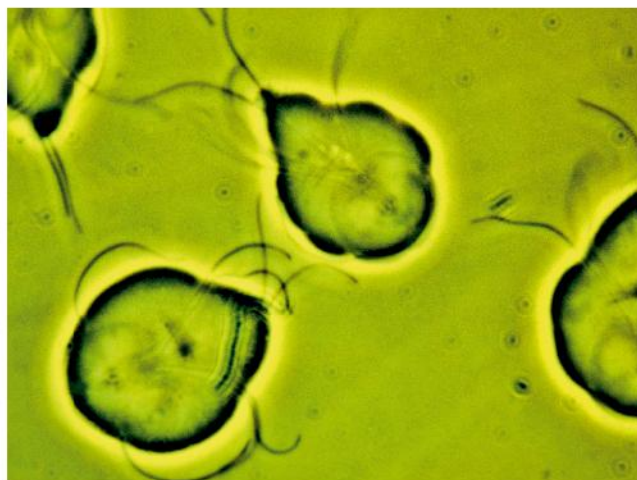
# ZER DIRA ETA NOLA KUTSATZEN DIRA?

---

**Beherakoa** bat-batean ohi baino maizago libratzea da eta kaka bigunagoa eta likidoagoa egitea.

**Gorakoa** urdailean dagoena bortxaz ahotik hotatzea da.

Gorakoen eta/edo beherakoen arrazoiak asko izaten dira. Gehienak birusek eragindako infekzioak ditugu. Egun gutxitan sendatzen dira eta gastroenteritis biriko deitzen zaie. Beherakoa edo gorakoa jaki galduak kontsumitzeagatik edo edateko ura ez dena edateagatik etor daitezke.



# ZER EGIN BEHERAKOA EDO GORAKOA DUGUNEAN?

Oro har, beherakoak eta gorakoak egun gutxitan sendatzen dira. Tratatzeko ez da antibiotikorik edo beherakoen aurkakorik hartu behar. Gogoan izan beharrekoak, ondoko hauek:



## LIKIDOAK EDAN

Beherakoa eta/edo gorakoa izaten denean, ura eta gatz mineralak galtzen dira. Galtze horiek larriak izan daitezke haur eta zaharrengan.

Ez deshidratatzeko, beharrezkoa da likidoak edatea eta edari eta soluzioak hartzea. Bi prestakin mota daude, biak farmazietan saltzen direnak. Batzuk, zorrotxoetan datozenak, urarekin nahastekoak dira; besteak jadanik prestatuta daude.

## LIKIDO KANTITATEA HANDITU, PIXKAKA-PIXKAKA

Lehen 6-8 orduetan, hidratatzeko edaria besterik ez hartu:

- koilara bat 10 minututik, lehen eta bigarren orduetan
- gero koilara bat 5 minututik, 6-8 ordu arte.

Botaz gero, egon 15 minutu eta hasi berriz hidratazioa.

Hobera eginez gero, edan beste likido batzuk (kamamila, tea).

## JANARIEKIN BERRIZ HASTEA

Janariekkin lehenbailehen hasi behar da. Ongi hidratatu ondoren, jaki solidoak hartuko dira. Hasieran, dieta lehortzailea: arroz egosia, azenario egosiak, sagarra, banana eta jogurt naturala.

Ez da komeni jakiei azukrerik botatzea.

Bularreko haurra bada, ez eten inola ere.

Haurrak esne artifiziala hartzen badu, ohiko esnearekin jarraitu eta ez erabili esne urturik edo laktosarik gabeko prestakiunik.



## NOLA AURRE HARTU BEHERAKOEI ETA GORAKOEI?

- Beherako edo gorako gutxiago izateko komeni da ondoko hauek kontuan hartzea:
- Eskuak maiz garbitu, batez ere komuncan izan ondoren edo jakiak jan eta/edo erabili aurretik.
- Barazkiak beti garbitu; fruta ere garbitu eta zuritu.
- Jakien kontserbazioa zaindu.
- Ongi egosi edo erre arrautzak, haragia eta arraina.
- Hurrei erakutsi ez dutela deus ere ahoan sartu behar.
- Iturburu, iturri edo putzuetatik urik ez edan, ez badakigu ziur edatekoa dela.



# NOIZ GALDETU OSASUN ETXEAN?

- Librantza beltza bada, edo odola edo zornecrik badu edo oliotsua ematen badu.
- Libratu ondoren sabelaldeko mina arintzen ez bada.
- Deshidratazio seinalerik bada: larruazal lehorra, egarria, aho lehorra, pixa gutxi egiten bada (haurrak pixoihal gutxiago erabiliko ditu), zorabioak edo bihotz-erritmo arina. Haur txikiek jateko gogo gutxi izan dezakete, malkorik ez negar egitean eta oliu baino geldiago egon daitezke.
- Beherakoa izan eta gainera, pertsona larri batek 38,3 gradu baino gehiagoko sukarra badu edo haur batek 38 gradu baino gehiagokoa.
- Eria berriki atzerrira joan bada.
- Gauza bera jan dutenek beherakorik edo gorakorik badute.
- Botika bat hartzen hasi bada.
- Beherakoa 5 egunetan sendatzen ez bada (2 egunetan, haur txikietan) edo okerrera egiten badu epe hori baino lehenago.



- Ume bat botaka aritu bada 12 ordu baino gehiagoan. Jaioberrietan (hiru hilabete baino gutxiago dutenetan), deitu pediatriari botaka edo beherakoarekin hasi bezain laster.
- Zalantzarik baduzu, deitu telefonoz zure pediatriari edo orotariko medikuari. Horrela, zure umearentzat edo familiakoarentzat kaltegarri izan daitekeen joan-etorria saihestuko duzu.

ZAINTZEKO ETA AURREA HARTZEKO AHOLKUAK  
BEHERAKOAK ETA GORAKOAK