

Haur jaioberriaren elikadura (1)

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Osasun ezin hobea, hazkuntza egokia eta errendimendu fisiko eta intelektual onena lortzeko, ezinbestekoa da ondo elikatzea, eta elikagai-kantitate egokia eskuratzeko bizitzako beste etapetan baino garrantzi handiagoa du haurtzaroan. Gorputzaren tamaina kontuan hartuta, elikagaien beharra askoz handiagoa da garai horretan; desorekaren ondorioak larriagoak izan daitezke, hazte- eta formazio-prozesuan dauden organismo heldugabeak direlako.

LEHENENGO SEI HILABETEETAN, HAURRAK EGUNERO 95-145 kcal inguru behar ditu pisatzen duen kg bakoitzeko, bigarren sei hilekoan, berriz, 80-135 kcal pisatzen duen kg-ko. Energia horren % 40-50 (50-100 g artean) karbohidratoak izan behar dute, koipeak 3,8-6 g/kg-ko eta proteinak 2,2 g/kg-ko (helduok 0,8-1 g/kg-ko behar ditugu). Gainera, helduok baino bitamina eta gatz mineral gehiago behar ditu jaioberriak, betiere gorputzaren tamainaren proportzioa kontuan hartuz.



E. IMAZ AMIANO

Jaioberrietan, behar horiek guztiak asetzeko elikagai egokiena amaren esnea da, zalantzarik gabe. Amaren esnearen % 87 ura da eta 750 kcal/l ditu. Nabarmenezkoa da amaren esneak haurrak behar dituen elikagai guztiak dituela, eta haurrak behar dituen proportzioan, gainera.

Amaren eta behiaren esnea alderatuz gero, ezberdintasun hauek topatuko ditugu:

- Energia- eta koipe-kantitate antzekoa dute biek, baina amaren esneak baditu behiarenak ez dituen bi gantz-azido esentzial: azido linoleikoa eta azido linolenikoa.
- Amaren esneak karbohidrato gehiago du.

- Amaren esneak proteina eta gatz mineral gutxiago dituen arren, haurraren beharretarako nahikoa dira. Behiaren esneak duen kantitatearen ondorioz, haurraren giltzurrunetan gainkarga sor daiteke, eta horrek arazoak eragin diezazkioke.

- Amaren esnearen proteina alfa-laktoalbumina da, alergia sortzeko inongo arriskurik ez duena. Behiarena, berriz, beta-laktoalbumina da, eta alergiaren bat eragiteko arrisku handia du.

- Amaren esneak, behiarenak ez bezala, haurraren sistema immunologikoa garatzen laguntzen duten immunoglobulinak ditu, baita infekzio-eragileen aurkako faktoreak ere. Modu horretara, haurra babestuz dago gaixotasun eta infekzioen aurka.

BABESLEA

TXITXARDIV
BELTXA
FELIX SARAJOLA



- Ikuspuntu nutritibotik begiratuta dituen abantailez gainera, ikusi da eragin positiboa duela amak haurrari bularra emateak, haurra amarekin elkartuago eta zainduago sentitzen delako.

Arrazoi horiek guztiak direla eta, ahal izanez gero behintzat, jaio eta lehenengo lau hilabeteetan, haurrak amaren esnea hartzea gomendatuko genuke. Edozein arrazoiengatik hori posible ez denean, esne artifizialetera jo beharko dugu. Badira lehen lau hilabeteetarako saltzen diren esne edo formula bereziak. Amaren esnearen antzekoagoak izan daitezen, behi-esnea egokitu egiten da. Gehienak hauts-itxurakoak dira, eta 100 ml uretan 15-16 g isurtzen dira.

“amaren esneak haurrak behar dituen elikagai guztiak ditu, eta haurrak behar dituen proportzioan, gainera”

Oso garrantzitsua da ekoizleek ezarritako azalpenei jarraituz prestatzea. Izan ere, dena kantitateak zehatzak izan behar dute; eta hauts gehiago botaz gero, gehiegi gizentzeaz gainera, haurraren giltzurrunean gainkarga eragin dezakegu. Gutxiago botaz gero, berriz, behar bezala ez elikatzeak arriskua dago. Halaber, amak bularrik eman ezin badio, lehenengo orduetatik hasierako esnea har dezake. Lehenengo hartualdiak txikia izan behar du (30 ml ingurukoa); gero, hurrengo egunetan, pixkanaka, kantitateak handitzen joango gara, eta laugarren hilabeterako 180 ml-ko 5 hartualdi egin behar ditu egunean. Hurrengo alean, lau hilabetetik gorako haurren elikadurarekin jarraituko dugu. ▣

6. urtea
urrian
berriro
zurekin
6. urtea

asteartero...

...20:10ean

Euskadi Irratian

Norteko Ferrokarrilla

zientzia-
-magazina

Osasuna

Ingurumena

Teknologia

Informatika...

Iberdrolaren babesarekin

Elhuyarren eskutik