

Jaioberriaren negarra

Jabier Agirre

Negarra da jaioberriak bere amarekin, hau izan ohi baita umea zaintzen duen pertsona, komunikatzeko duen bide bakarra. Jaioberri osasuntsuak, bere bizitzako lehenengo asteetan ordu-bete inguru pasatzen du negarrez egunerero. Seigarren asterako negar-orduak bi izaten dira eguneroko, nahiz

eta ume batzuk lau ordura irits daitezkeen, horregatik normal-normalak izateari utzi gabe.

Baina umeak berehala aurkitzen ditu inguruan dituen pertsonekin komunikatzeko beste sistema batzuk: noizbehinkako irribarreak, bere ahotsarekin egindako lehenengo "saioak". Eta komunikatzeko beste aukera

batzuk bilatu dituzenez, oihu eta negar gutxiago egingo du, hamabigarren astean (3 hilabeterekin, alegia) ia negar egitea ahazterainol.

Gurasoek ez lukete gehiegi larritu behar beren umea negarrez ari dela entzunda; negarra behar bezala interpretatu behar den mintzaira edo lengoia besterik ez baita.

Ikerketa anitzek frogatu duenez, ume txikiak (eta aurrerantzean jaioberriari buruz arituko naiz, edoskitzaroan dagoen bularreko haurraz, alegia) ez du arrazoirik gabe negarrik egiten. Negarraren mintzaira, beste mintzaira guztiak bezala, hainbat "hitz" dago osatuta. Eta negarraren soinua, erritmoa, intentsitatea edota tonua desberdinak dira "hitz" bakoitzerako. Ezaugarri horietan dira mezua ulertzen eta ezagutzen lagunduko digutenak.

Hurrengo pausoa negar bakoitzaren esanahi berezia ulertzean datza. Eta nola lor daiteke hori? Saio askoren ondotik, noski; ume batek desberdin egiten baitu negar mezu diferenteak bidaltzeko (eta bere mezu horri erantzun egokia eman orduko negar egiteari utzi egingo dio).

Amak, beraz, adi-adi entzun beharko dio bere umeari negarrez ari denean, zer-nolako negar-mota duen erreparaturatuz eta horrela noiz aritu zen goratzen saiatuz.

Hiru mezu desberdin

Egoera horretara helduz gero, amak bere umeari eskatzen dizkion atentzioa eta arreta eskainiko dizkio. Umea lasaitzen bada, amak umearen hizkera ikasi duela esan nahi du. Hori lortzea zientzi fikzioa irudiko zaio bati baino gehiagori, baina amaren eta umearen artean sortzen den "kimika" bereziaren barruan, hiru erako "hitzak" bereizi behar dira oraindik hilabetea ere bete gabe dagoen umearen mintzairan.

a) Lehenengo negar-motak amari umea GOSEAK dagoela adierazten dio. Kasu horretan erantzun baka-rrak lasaituko du umea: jaten emateak (bularrak edo biberioiak, ale-

Umeak goserik ez duela egiazatu badugu, lehor dagoela, inolako molestiarik ere ez duela eta gaixotasunen sintomarik atzema-ten ez badiogu, eta hala ere negarrez segitzen badu, egoera hori konpontzeko metodo eraginkor baten beharrea gaude. Estrategia jakin bat hartu eta denbora luze erabiltea gomendatzen da, umeak "ikas" dezan (etengabe taktikaz aldatzen ibili ordez). Zenbait terapeutak mugimendu erritmiko edo errepikatuak erabili ohi ditu, jaioberria lasai dadin.

- Gure sorbaldaren kontra apoiatu. Askotan nahikoa izango da umea lasaitzeko. Ondoren, gurasoaren sorbaldan muxinka dagoen bitartean, gozo-gozo hitz egingo zaio, suabe-suabe.
- Sehaskari eragin. Metodo zaharra, baina kontutan hartzekoa. Sehaskariek ez bada alde batetik bestera ibiliz ere egin daiteke. Automobilaren mugimenduak ere lo hartzen lagunduko diote.
- Txupetea eman. Zenbait kasutan txupeteak edo bularrean egindako edoskitze-saio luzeagoak lasaitu egiten dute umea. Nahi izanez gero, behatzen bat ere zupa dezake.
- Bildu zapi suabe batean. Besoak edo hankak geldirik mantentzeko sistema zaharra da. Suabe-suabe kulunkatuz gero hobe.
- Postura lasai eta erosoan jarri umea. Hesteetako tentsioa txikiagotzeko ahoz behera etzango dugu umea, beso baten gainean apoiatuta, luzetaraka, bere masaila galtzarbeto zuloan duela.
- Soinuak entzunarazi. Ume txikiarentzat oso lasaigarria izan daiteke amaren umetoki-barruan zeudela entzun zituzten soinuen antzekoak entzutea. Soinu edo hotsik aproposenak beste gela batean martxan dagoen aspiradorearena edo etxeko ikuzkailuarena izan daiteke, adibidez.
- Motxilan jarri umea. Gure bular edo bizkarraren kontra itsatsita jartzen dugunean umeak gure gorputzaren berotasuna eta gure urratsen erritmoa nabaritzen ditu. Ume batzuei asko gustatzen zaie. Beste batzuei ez, berriz, eta kasu horietan hobe da ekin eta ekin ez ibiltzea.
- Paseatzera eraman. Irten gaitzen paseatzera edo besterik ezean balkoira. Azken "taktika" hau gaez ere proba daiteke.
- Etzanda gure gainean jarri. Horretarako gu ahoz gora etzango gara ohearen gainean edota lurrean, alfombra baten gainean, adibidez. Eta umea, tenperaturaren arabera arropa gehiago edo gutxiagorekin, gure sabel eta bularraldearen gainean jarriko dugu, ahozpe. Gorputzaren berotasuna eta arnasketaren erritmoa aski izan daitezke umea lasaitzeko.
- Arnas ariketak egin umearekin batera. Sakon hartu arnasa, umea besotan daukagula. Lasaitu besoak eta gorputza eroso-eroso sentitzeraino. Mugimendu horiek suabe egin behar ditugu; umeak ondo baitaiki erabateko lasaitasuna zein unetan lortzen dugun.

Negarraren arrazoiak eta erremedio erraz batzuk

Arrazoiak	Nola agertzen da?	Zer egin behar da?
Gosea	Negar-krisiak, erritmikoak, laburrak, gero eta gogorragoak, azkenean min-negar handi batean amaitzen delarik.	Saiatu umea jatorduetata urduriegi hel ez dadin. Berak marka ditzala nolabait jateko orduak. Bularra hartzen badu ez jarri ordutegi zurruneirik, eta maizago eman, denbora luzeagoan.
Min fisikoa, (kolikoak, belarriko mina, ...)	Aurreneko aienea ozena da, luzea, eta ondoren pausa luze bat, umeak arnasari eutsiko balio bezala. Ondoren beste aiene kezagarri bat. Umeak ahoa zabal-zabalik dauka, mihia okertua, eta eskuak eta oinak gorantz luzatzen ditu.	Begiratu umearen gorputzari. Ea umeak jostorritzen bat ote duen, arropak estuegi edota ehun zakarregia. Mina gogorra dela badirudi, eta negarrak segitzen badu, medikuarengana jo.
Bakardadea, asperraldia (3 hilabete edo gehiagoko umeak)	Hasierako "kantu"-hotsak protesta edo intziri bihurtzen dira. Negarrak, ez dirudi oso egiazkoa eta horrekin batera ezarritik ateratako hotsak edota min-kexuak ere entzuten dira.	Hartu umea besotan, paseo txikiren bat eman, edo jostailuren bat eskaini. Eseri umea, bere ingurura begiratu eta entrenteni dadin.
Hotza edo beroa	Umea, erantzitakoan, hotzez edo dardarka badago. Larruzaldea, ezpainak, eskuak eta oinak batez ere, urdin egiten dira. Umeak beroa badauka, urduri egongo da, suminduta eta aienea. Gorrituta egon daiteke, aurpegia, edota ilea izerditan blai. Arnasestuka ere egon daiteke.	Babestu umea hotzetik eta baita gauza hotzak ukitzetik ere. Estal dezagun edredoi arin batekin, pisu handiegirik gainean jarri gabe. Bigarren kasuan tenperatura kontrolatu behar da eta umeak ez dezala arropa gehiegi eduki.
Egarria (bero handia egiten duenean edo umeak arropa gehiegi badarama)	Negarrak gosez dagoela adieraziko digu, baina janak ez du asetzen. Arrazoi deshidratazioetik etor daiteke, urte-sasoia dela eta tenperatura altua bada edo gela beroegi baldin badago.	Eman diezaiogun ura. Erabili ur hotzezko hezagailua umearen gelan. Giro-tenperatura ez dadila altuegia izan.
Nekea hiperestimulazioa.	Suminkortasunaz gain, aldizka aieneak. Umeak eskuak belarrietara eraman ditzake, begirada lausotua bezala dauka, betazalak gorrituak edo handituak, pertsona helduak aldamenetik uxatzeko joera du, eta noizean behin tentsioa lausitzeko negar egin nahi du.	Arratsaldean ez nekatu gehiegi umea estimulu gogorregiak eskainiz edo iharduera fisiko larregei eraginez. Jolasek ere lasaigoak izan daitezela. Arratsalde partean paseotxo batek asko erlaxatuko du umea.



naka umeak sentsazio berriak sentitzen ditu, eta "hitz berriak" aurkitzen ditu, bere premiak amari edo inguruan dituen pertsoneri jakinarazteko. Laugarren hilabetetik aurrera umeak hamabi modu diferentetan egin dezake negar. Eta negar horiek guztiak gurasoek identifikatzeko modukoak dira, behar adina arretaz umeari kasu egiten bazaio. Horrela, aitak edo amak berehala jakin ahal izango dute umea goserik dagoen, nekatuta edo postura batean deseroso dagoen edota ondoko gelan piztutako telebistatik datorren soinuak (edo zaratat) molestatzen duen. Aspertuta dagoelako, edota bakarrik utzi dute-lako edota iluntasunak beldurtzen duelako ari ote den, erraz ikasiko dute umearen oihu eta negarrek zer esan nahi duten bereizita.

Ume bakoitzak, dena den, bere mintzaira propioa dauka. Eta bere negarrrak ere desberdinak dira; beste umeenak ez bezalakoak. Puntu honetan, eta ume bakoitzak bere ezaugarri propioak dituzenez, gurasoek bere seme-alabaren mintzaira hori ikastea eta identifikatzea lortu behar dute, esperientzian oinarrituz.

Estatu Batuetan burutu berria den ikerketa batean, psikologo-talde batek jaioberri eta bularreko haurren negarra aztertu du, eta negar egiteko moduan oinarritako hainbat ezaugarri amankomun badela ikusi ahal izan da. Nekeak eragindako negarrak eskema jakin bat duela jarri du agerian ikerketak, eta gauza bera gertatzen da min fisikoak eragindako negarrenekin. Nekeak eragindako negarrari, adibidez, oso erraz antzematen zaio: hasieran ahula da, baina intentsitate handiagotuz doa, berriz behera eta jaioberriek arnasa hartu ondoren berriro hasten da, "crescendo" moduan, poliki-poliki baretzen delarik. Minaren ondorioz agertzen den negarra askoz ere konplikatuagoa da. Aiene luze baten ondotik, umeak arnasari eutsi egiten dio, ondoren arnasa hartuz eta atsedendaldi labur bat eginez. Segidan berriro kexatzen da, aiene berdinarekin hasiz. Mina desagertzen ez bada, negarrari ekingo dio eta erabat ahitu arte ez da isilduko.

- gia). Pazientzi apur bat eduki. Hala ere, eta ez dago inolako araurik puntu honetan, ume bakoitzak du bere erritmoa, eta ez dago alde zuzenik erlojua programatzerik.
- Beste negar-mota batekin umeak zerbaitek molestatu egiten duela jakinarazi nahi digu. Kasu horretan, arrazoi posibleak banan-banan ikusi eta baztertu behar dira: umea suminduta egon daiteke ipurzapia bustia duelako, hotza edota beroa duelako, jarrera deserosoan dagoelako, edota ahots ozeneziak nahiz argi indartsuegiak molestatzen duelako. Arrazoi hori desagertarazten saiatu behar dugu.
 - Gerta daiteke umeak min fisikoren bat duelako ere negar egitea. Sarritan gertatu ez arren, hipotesi hau kontutan hartu beharra dago bularreko haurrak egunean bizpahiru ordu astean 3 egunez negarrez egiten baditu. Normalean "bularreko haurraren kolikoak" esaten zaio

egoera horri eta jaioberriak hiru hilabete egin arte eduki ohi duen sabeleko min berezia da. Minarekin batera beste zeinu batzuk ere agertzen dira: umea zurbildu egiten da, aurpegia izerdiz blai egiten zaio eta bere hankatxoak sabelaldera okertzen ditu. Koadroari antzematea, beraz, jakinaren gainean dagoenarentzat ez da hain zaila. Zoriturrez amak ezer gutxi egin dezake umearen koliko horiek pasazteko. Txupetea emateak edo sehaskari eragiteak pixka baterako balio dezake, baina seguruenik umeak berriro negarrari ekingo dio. Kamamila-urak, ordea, hestetako muskulatura erlaxatu egingo du, eta minak arindu egingo dizkio umeari.

Ñabardura berriak

Asteak aurrera joan ahala, negarrraren mintzaira aberastuz doa. Pixka-

