



# Gaitz bakoitzak bere erremedioa

**Jabier Agirre\***

**Z**otina, berrahoratzea eta gorakoa trastorno arruntak dira, umetan batik bat, eta sarritan larritasun dezente sortarazten dute, ez baita erraza izaten beren arazoak bilatzea, erremedioa jartzeko. Ikus ditzagun, bada, hiru egoera horiek banan-banan: ea nola interpretatu behar diren molestia horiek, zer egin behar duten gurasoek, etab.

## Zotina

Zotina erreakzio oso usua da, bularreko haurretan bereziki. Eta zerk sortzen du zotina? Gaur egun diafragmaren uzkurdurari zor zaiola zotina onartzen da, alegia sabeleko eta bularraldeko organoak elkarrengandik bereizten dituen muskulu horizontal handiaren uzkurdurari. Muskulu horrek zerikusi handia du arnasketa osatzen duten bi umeetan (inspirazioa edo arnas hartzean, eta espirazioa edo arnas botatzean), eta zotina agertzen denean, luzatu egin daiteke (orduak ere irauteraino), umeari molestia gehiegirik eragin gabe.

*Zergatik agertzen da zotina?*

Umeak bularra hartu ondoren gerta daiteke urdailetik hestegorrira esne-apur bat igotzea, erabat digeritu gabe dagoen esnea,

esne gorraz edo mingots samarra. Eta esne horrek hestegorriko mukosan dauden bukaera nerbiozko batzuk estimulatuko ditu, zotinareneko erreflexua martxan jarriz. Normala baino gehiago berrahoratzen duten umeetan oso usua da gertakizun hau, baina baita gainerako ume "normaletan" ere.

*Eta zer egin egoera hori konpontzeko?*

Puntu honetan "erremedio" mordo bat gomendatuko dizkioite urduri baino urduriago dagoen gurasoari: limoi-tanta batzuk emateko umeari, beste batzuek berriz ur epela emateko esango diote, kutxarakada txikitik, edota urdailaren gainean zerbait beroa jartzeko. Baina denok ados egon beharko dugu inoiz ez dela hartu behar prozedura gogorrik, esate baterako:

- umeari sudurra segundo batzuetan itxita mantentzea
- zotina beste susto bat emanekentzen dela pentsatuz, umea beldurtzea, arnasketa eteteraino!

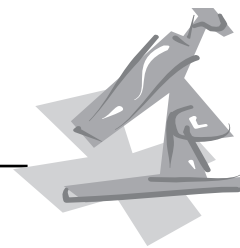
Gogoan eduki zotina gertakizun iragankorra dela, aurreneko esualdia eman eta gero desagertu egingo dela, eta bestetik ia inoiz ez diola umeari molestia handiegirik eragiten. Azkeneko sugerentzia edo iradokizun gisa, Hipokrates-



-ek zotinareneko kontra diafragma lasaitzea gomendatzen zuen, usin edo doministikuaren bitartez. Baina, nola lortu umeak "atxis" egitea? Bere sudurrean kili-kili eginez, luma batekin adibidez.

## Berrahoratzea

Izena nahikoa ezezaguna izan arren irakurle askorentzat, kontzeptua bera ezin ezagunagoa da: nork ez du ikusi ume bat, dela umerik osasuntsuena ere, bularra hartu ondoren, ezpainen artetik esne-jario txiki bat duela? Bada, horixe da berrahoratzea: bularra hartu eta berehala, edo bi hartualdireneko artean, edo baita hurrengo hartualdia baino zertxobait lehenago umeak ahotik esne-kopuru txikiak botatzea. Segun eta berrahoratzea zein unetan gertatzen den, ahotik botatzen den esneak ezaugarri batzuk edo besteak edukiko ditu: zenbat eta beranduago gertatu berrahoratzea (hartualdiaren erreferentziari begi-



Zotina, berrahoratzea eta gorakoa trastorno arruntak dira, umetan batik bat, eta sarritan larritasun dezente sortarazten dute, ez baita erraza izaten beren arrazoia bilatzea, erremedioa jartzeko.

ra, noski), esnea orduan eta dige-rituagoa egongo da, alegia esneak gazta-antzeko kontsistentzia edukitzeaz gain azido gehiago ere edukiko du.

*Zeintzuk dira berrahoratzearen arrazoia?*

Aurreneko hilabeteetan, hestegorriaren eta urdailaren arteko atea edo pasagunea ez badago behar bezain heldua, esneak atzera egin dezake kardia izeneko "ate" hori iraganez eta berrahoratzeak eraginez. Hauek oso ugariak baldin badira, eta egunean askotan gertatzen badira, komeni da pediatrari horren berri ematea. Izan

liteke "errefluxu gastro-erofagikoa" izenarekin ezagutzen den egoera, kardia irekiegia dagoelako, eta beraz urdaileko eduki azidoa hestegorrian barrena ahoraino iritsiko da.

Umeak hilabete batzuk bete ditueanean, berrahoratzearen arrazoi nagusia bularretik edoskitzerakoan umeak irentsitako aire-kopuru handia izaten da. Airea korrokada baten bidez kanporatua izango da, eta honekin batera baita esnea ere.

*Zein neurri har ditzakegu, prebentzio gisa?*

- Biberioia beherantz okertzen dugunean, esne-tantak ez daitezela txorrotada-moduan erori; erraz bai, baina ez gehiegi.
- Umea biberioia hartzen ari denean, behar bezala okertu beharra dago biberioia: horrela, tetina beti esnez bete da egongo da. Bestela, umeak airea irentsiko luke, eta urdailean esnearekin nahastu ondoren, biak batera kanporatuko lirakeke korroka egiteko unean.
- Umeari bularra emateko orduan (eta baita biberioia ematen badiogu ere), ahal izanez gero, umea eserita edo nahikoa zutitua eduki, eta ez etzanda: horrela eginez gero, esnea, airea baino astunagoa baita, urdailaren behealdera joango da.
- Azkenik, umea hartzen ari denean (bularretik nahiz biberioitik) ez dadila gehiegi astindu, ez urduri jarri, urdailean normalean zupatzerakoan baino aire gehiago sartu ez dadin.

## Gorakoak

Gorakoa, esnea (edo beste likidoren bat, baina oraingo honetan esneaz soilik arituko gara) kopuru handian ahotik botatzea izango litzateke. Abdomeneko muskulua eta diafragma bat-batean uzkuartzen direnean gertatzen da.

*\* Zein dira gorakoaren arrazoia?*

Asko izan daitezke. Normalean gorakoak isolatuak izaten direnean ez dago larritzeko motiborik. Beste trastorno batek eragindakoak izango dira gorakoak (adibidez erdiko otitis batek, edo goiko arnasbideetako infekzioen batek), eta arrazoia desagertu ahala akabo gorakoak.

Beste batzuetan, ordea, gorakoa bortitza eta ugaria izan ohi da, txorrotada moduan: horrelakoa da, adibidez, gastroenteritisaren gorakoa. Kasu honetan, egun batzuren buruan eta arrazoia ere sendatzearekin batera, gorakoak desagertu egingo dira.

Jaioberrietan, oso kasu arrarotan zorionez, izan daitezke gorakoak piloroesfenosiaren sintoma, alegia urdailetik hesterako "pasatzeko atearen" estugunearen sintoma. Kasu honetan, esnea ia ez da urdailetik aurrera joaten, eta luzarora urdailak zabaltzeko joera du. Eta urdaileko muskuluek estugune pilorikoaren traba gainditu ezin dutenez, uzkuartu egiten dira, esnea indar handiz ahoantze bultzatuz. Kasu honetan kirurgia da soluzio bakarra, eta pediatra izango da aholku eta gomendioak emateko pertsonarik egokiena.

*\* Zer egin dezakezu?*

Behin gorakoaren arrazoia eza-guna denean, pediatrak adieraziko digu tratamendurik egokiena. Arau orokor bezala, gogoratu beharra dago gure irakurleei (eta are gehiago orain, udako beroak gainean dauzkagunean) hortxe dagoela "deshidratazioaren arriskua". Eta arrisku hori are larriagoa da ume txikiengan, gorakoekin batera beherakoak ere agertzen direnean. Beraz, umeak beti likidoak eskura (kasu honetan aho-ra) eduki ditzala.

*\* Medikua eta OEEko kidea.*