



OHITURA OSASUNGARRIAK HAURDUNALDIAN ZEHAR ETA HAURRAREN GARAPENEAN

Jakina da alkohola, tabakoa eta elikadura txar batek negatiboki eragiten duela umekiarengan eta umearengan. Azken ikerketa zientifikoek nabarmentzen dute, amaren emozioek ere, bereziko garrantzia dutela haurdunaldian zehar.

Horregatik, ezinbestekoa izango da, elikadura aztura osasungarriak ezagutzea, egoera fisikoa hobetuko duten ohiturak berenganatzea eta batez ere, osasun emozionalarekin lotura duten ohiturak aintzat hartzea. Osasun emozionala nahitaezkoa izango da amaren nahiz umearen garapena osasungarria izateko.

Gaur egun jakitun izan behar dugu, jaiotza aurretik, heziketa emozionalak eginkizunik baduela. Amaren umetokian dagoen umekiak ez du tristura, poza, bakardadea edo beldurra sentitzen. Umekiak ez du behar besteko heldutasun neurologikorik eta beraz, ezin ditu helduek sentitzen dituzten emozioak sentitu. Hala ere, sentsazioak izan ditzake, ongizatea, plazera, asebetea, senti dezake edota aztoratu, asaldatu... daiteke (Enrique García Fernández-Abascal, UNED). Hau da, amaren emozioak sumatzen ditu eta hori zerbait positiboa da. Umekiak bizitzen dituen esperientzia sentsorial desberdin horiek, gerora baliagarriak izango zaizkio bizitzari aurre egiteko. Adibidez badira:



- Egoera emozional positiboak: esaterako, haurdun dagoen emakume batek sabela ukitu edo laztantzen badu, umekiak esperientzia sentsorial positiboa izango du, plazerezko erantzun biokimiko bat eragingo duena eta hormonon jarioarekin batera bien arteko lotura estutzen lagundu dezakeena.
- Egoera emozional negatiboak: estresak adibidez, kortisola jariatzen du, eta horrek bizitzako arrisku-egoeren aurrean erne egotera garamatza. Estrategia ebolutiboa izango balitz bezala funtzionatzen du. Horrela, estresa momentu puntualetan ematen denean onuragarria izan daiteke.

Baina, estres egoerak mantentzen direnean, umekiarengan arazoak nabarmendu daitezke. Hori dela eta, ezinbestekoa izango da, egoera emozional positiboen eta negatiboen arteko OREKA bat bilatzea, umekiaren eta gerora umearen bizitza emozionala osasungarria izan dadin.



Vivete Glover, Londreseko Imperial College-eko psikobiologoak, bere talde neurozientifikoarekin batera, ikerlan bat burutu zuen haurdun zeunden 14.000 emakumeekin. Ikerketak zera dio: haurdunaldian zehar, kortisol maila altua erregistratzen denean, umekiaren adimen-garapenean negatiboki eragiten du. Adibidez, amaren antsietateak umekiari zuzentzen zaion odol-jarioa murriztea eragiten du, eratzeko beharko lituzkeen elikagaiak murriztuz. Horrez gain, "kortisol maila altuak garunean eta ikaskuntzan eragin negatiboa" duela baieztatzen du.

Hori dela eta, haurdun dagoen pertsonak baina baita berarekin batera ama edo aita izango denak ere (bikotea dagoenean), zaintza ohiturak ezarri beharko lituzke:

1.- Elikadura aztura osasungarria mantentzea, medikuaren aholkuak jarraituz, kasuan kasu.

2.- Pertsona bakoitzari egokien datorkion ariketa fisikoa eta erlaxazio ohiturak berenganatzea.

3.- Zaintza emozional osasungarrien ohiturak eskuratzea:

3.1. Gatazka maila murrizta duen familia-testuingurua mantendu (zaratak, gehiegizko edo etengabeko haserrealdiak...saihestu). Honako hau posible izango da soilik, zaintzan inplikaturako helduek, adin txikikoarekiko, erantzukizunez eta konpromisoz jarduten badute.

3.2. Bideragarriak ez diren laneko nahiz etxeko estres egoerak saihestu.

3.3. Bizikide den pertsona edo pertsonekin taldea osatu. Talde bat bezala jardun, erantzukizunak bereganatzeko eta aisiaz eta astialdiaz gozatzeko.

3.4. Hastear den proiektu bateratuarekiko konplizitatea sentitu (bikotea dagoenean konplizitatea elkarrekikoa izan behar du): bikotean (dagoenean) bizipenak partekatu (kezkak, zalantzak, poza...), ematen ari diren aldaketa fisiko eta emozionalen inguruan hitz egin, interes berriak konpartitu eta baita besteekin harremanatzeko izango dugun modu desberdinaz mintzatu.

3.5 Finean, familia-bizitza osoan zehar elkarrenganako zaintza eta errespetua mantendu, helduen eta adin txikikoen garapen optimoa errazteko.



ETXADI. [0-18 urte bitarteko seme-alabak dituzten familientzako doako Orientazio Zerbitzua.](#)
Egin zure kontsulta telefono bidez: 944 051 549 (asteartero: 11:30etik 13:00etara eta 17:00etatik 18:30era) edo www.etxadi.org webgunean Urola Garaia Mankomunitateko inprimakia betez.