

Beherako akutuarien dekalogoia



- 1.** *Beherako akutua bat-batean gorozki bigun edo likidoak agertzea da,* egunero ohikoa dena baino kopuru handiagoan edo aldi gehiagotan. 1-2 aste baino gutxiago irauten du.
- 2.** *Kasu gehienetan birus batek sortutako gastroenteritis infekzioso baten ondorioa da.* Bakterioek eta parasitoek sortutakoak ez dira hainbestetan ematen. Beste arrazoi batzuk hauek dira: antibiotikoak, dieta desegokia, intolerantzia edo elikagai-alerzia.
- 3.** *Sukarra, gorakoak, min abdominala edo jangura gutxiago eragin dezake.*
- 4.** *Umea deshidratatu daiteke.* Sintoma hauek ikus ditzakegu haurren: aho lehorra, egarri handia, gernu gutxi, malkorik gabeko negarra, begi hondoratuak, pisu galera...
- 5.** *Haurrak behar adina edaten duela bermatu, ez deshidratatzeko.* Aho bidez berhidratatzeko soluzioak hartu behar ditu (farmaziako serumak), eginkari edo gorako bakoitzaren ostean. Ohiko jakiak eskaini, haurra jatera behartu gabe.
- 6.** *Deshidratatutako haurrek galdutako likidoa berreskuratu behar dute.* Seruma maiz eta kopuru txikian eskaini hiru edo lau orduz. Ez dira azukre asko duten freskagarriak edo zukuak, kirolarientzako edariak ezta etxean prestatutako soluzioak ere gomendatzen.
- 7.** *Elikadurari dagokionez,* haurrek amarengandiko edoskitzearekin edo ohiko esnearekin, diluitu gabe, jarrai dezakete. Haur nagusiagoek haien bazkari normala jan dezakete gorakoak egiteari uzten diotenean, behartu gabe. Koipe edo azukrean aberatsak diren elikagaiak saihestu behar dira. Osatu arte ez sartu elikagai berririk.



- 8.** *Egun gutxitan bakarrik desagertu ohi da.* Gutxitan behar izaten dira antibiotikoak edo beste medikamentuak beherakoa duten haurtxoen eta haurren kasuan.
- 9.** *Ez kutsatzeko mantendu higiene-neurri egokiak:*
 - Eskuak garbitu, batez ere elikagaiak prestatu eta jan aurrerik eta komunera joan edo pixoihala aldatu ondoren.
 - Oso ondo garbitu fruta eta barazki gordinak. Oso ondo egin haragia eta arrautzak.
 - Haurrak manipulatu dituen objektuak maiz garbitu.
 - Platerak, edalontziak, botilak eta abar ez partekatu.
 - Ez da haurtzaindegira edo eskolara joan behar eginkariak normalizatu arte.

Beherako akutua duela, hidratatzea onena

10. Noiz eraman behar dut nire seme-alaba pediatraren gana?

- Adinez, 2 hilabetetik beherakoa izatea.
 - Gorakoak behin eta berriro.
 - Haurrak egunean 8 eginkari baino gehiago egiten baditu edo beherakoa odola badu.
 - Zure seme-alabak gaixotasun kronikoren bat badu, adibidez; diabetesa, giltzurrun-gutxiegitasuna.
 - Deshidratazioa moderatua edo larria bada: 6 ordu baino gehiagoz txiza egin gabe, haurra oso goibel badago, egoera txarrean orokorrean.
- (Kasu horietan, zure pediatrak baloratuko du gorozki azterketarik edo analisirik egitea beharrezkoa den).

