

GRYPEA, HAURDUNALDIA ETA BULARRALDIA

Haurdunaldia eta kalteberatasuna:

Haurdunaldia egoera berezia da, amaren gorputzean aldaketa asko sortzen dituena; besteak beste, immunitatea (hau da, infekzioei aurre egiteko gaitasuna) berez gutxitzea. Immunitate galera ematen die haurdunei gripea harrapatzeko joera handiagoa.

Haurdunaldiko erraztasun handiago hori beti gertatu izan da, bai aurreko pandemietan bai urtaroko gripean. Hala ere, gripea pasatzen duten haurdunetik gehienak arazorik gabe sendatzen dira, gainerako jende guztiaren moduan. Oraingo A gripearen (H1N1) pandemian ere berdin gertatzen da. Oro har, gripe hau haurdunetik harrapatu duten kasuetan gaixoaldia arina izan da, gripe normalaren moduan.

Gripearene prebentzioa haurdunetan:

Haurdunaldian gripearri aurrea hartzeko eta ez kutsatzeko neurriak edozein pertsonari gomendatzen dizkiogun berberak dira:

- Eskuak xaboi-urez sarritan garbitzea.
- Gripe sintomak dituzten pertsonakiko kontaktua saihestea.
- Eztul edo doministiku egitean, sudurra eta ahoa erabilerara bakarreko zapiekin (botatzekoekin) estaltzea, beti zaramara botatzea, eta ondoren eskuak ondo garbitzea.
- Gripedunak egon daitezkeen giro jendetsuak saihestea, ahal bada.
- Leku itxiak ondo haizeberritzen saiatzea, ahal den guztietan.
- Immunitate egoera ona mantentzeko, sendagileak eman dizkizun elikadura aholkuak betetzea, ahal bada egunean ordu bate ibiltzea, zortzi orduko egitea eta alkohola eta tabakoa saihestea.



Gripearene sintomak haurdunetan:

A gripe (H1N1) berriak haurdunari sortzen dizkion sintomak beste edozein pertsonari sortzen dizkion berberak dira. Pentsatu litekeena dela harrapatu izana bat-batean:



1. Lau sintoma hauetarik **gutxienez bat** badaukazu:

- 38 °C baino sukar handiagoa.
- Ondoez orokorra.
- Buruko mina.
- Giharretako minak.

2. Eta, gainera, hiru sintoma hauetako gutxienez bat:

- Eztula.
- Eztarriko mina.
- Arnasteko zailtasuna.

Batzuetan goragaleak izatea eta oka egitea ere gerta liteke.

GRYPEA, HAURDUNALDIA ETA BULARRALDIA

Zer egin?

Haurdun bazaude eta gripe sintomak badituzu, jo sendagileagana lehen 48 orduetan, behar izanez gero tratamendua ezar diezazun.

Haurdunaldian adi-adi egon behar da sukarrarekin eta lehenbailehen jaitsi behar da parasetamola hartuta.

Kasua larria ez bada, baliteke sendagileak, besterik gabe, etxean atsedenean egoteko agintzea, **sukarra** amaitu eta 24 ordu igaro arte.

Gaixoaldian ondorengo sintomaren bat baduzu, **jo ezazu** lehenbailehen **osasun zerbitzuetara**:

- Arnasteko zailtasuna.
- Aire falta sentitzea, bai atsedenean bai esfortzu fisikoak egiterakoan.
- Bularreko mina.
- Txistu odoldua edo kolore anormalekoa.
- Zorabioa edo kontzientziaren eraldaketa.
- Hiru egun baino gehiago irauten duen sukar handia.
- Tentsio arterialaren beherakada.
- Bat-batean okerrera egitea.
- Gaixoaldiaren zazpi egun pasatuta okerrera egitea.
- Gripeareen ohiko sintomak ez diren beste batzuk.



Zer egin haurdun banago eta gripea duten edo izatea balitekeen pertsonekin kontaktua izan badut?

Adi egon goian zerrendatutako gripe sintomarik ote datorkizun. Gripearekin bat datozen sintomak agertzen bazaizkizu, zoaz berehala sendagileagana, izan ere, haurdunaldian funtsezkoa da gripea lehenbailehen tratatzea (lehen 48 orduetan), arazoak saihesteko.

Gripeareen txertoak:

- Haurdun guztiei urtaroko gripeareen txerto inaktibatua ematea gomendatzen da. Txerto hori haurdunaldiaren edozein unetan eman daiteke.
- A birus (H1N1) berriagatiko gripe pandemikoaren aurkako txertoa azaroaren 16an hasiko da ematen gure herrian. Txerto hau jasotzeko lehentasunekotzat jotzen diren taldeetako bat osatzen dute umedunek. Itaundu zeure medikuari.

Bularraldia eta gripea:

Bularra emanez amaren antigorputzak ematen zaizkio jaioberriari, eta horrek umea infekzioetatik babesten du lehen sei hilabeteetan, beraren immunitatea garatu arte.

Zure haurrari bularra ematen ari bazara, eta **gripea baduzu, ez eten bularra ematea**. Gripeareen birusa ez da kutsatzen amaren esnearen bidez.

Titia ematen diozun bitartean, **maskara erabil dezakezu**, ez tul egiten baduzu, txistu tantatxoak umea ukituko ez dutela ziurtatzeko.

Amaren egoerak bularra ematea asko zailtzen badute, emakumeak **esnea atera dezake**, gero haurrari **biberoian emateko**.

Ama **birusen aurkako botikak** hartzen egon arren, oseltamibir (TAMIFLÚ®) edo zanamibir (RELENZA®) bezalakoak adibidez, ez da gomendatzen bularraldia etetea, amaren esnean horiek hartzen dituzten mailak **jaioberriarentzat ez dira kaltegarriak** eta.

