



**Oier Gorosabel - @Txikillana**  
Fisioterapeuta

## Haurrak soinean eramatea

**A**riketa barregarria izaten da gaur egun normaltzat ditugun hainbat gauzen iragana irudikatzea. Esate baterako: nola eramango zizutzen amek haien ume txikiak leku batetik bestera duela 200 urte, bideek asfaltorik ez zutenean? Ez zen erraza izango gurditxoak harriz eta zuloz betetako zidorretatik bultzatzea, batez ere egun euritsueta ko lokatz artean, ezta? Anakronismoa da, noski: gaur haurren gurditxoak “betidaniko” gauzak iruditzen bazaizkigu ere, gurean hori azken 100 urteko kontua da. Izan ere, gaur egunean umeak eramateko modan jarri diren oihalek “exotiko” horiek munduko ama gehienek tresna izan dira joan den milaka urteetan; Euskal Herrian ere bai, noski.

Lehenengo familietan, beraz, seinak eramateko beste modurik ez zegoen: amak ez bazuen egiten, familiako beste kide batek eramango zuen gorputzetik zintzilik, edo besoetan. Zalantza barik umearendako onena horixe da, eta ez bakarrik psikologikoki: termoregulazioa, minaren kontrola, garapen neurologikoa, bizkarrezurra, aldaka, digestioa, muskuluen indartzea... haurra soinean eramateak prozesu horiek guztiak orekatzen laguntzen du. Baina zer gertatzen da amaren osasunarekin? Hori ez da jada hain begi bistakoa, eta pertsona batzuek erreparatu ere izan ditzakete, bizkarra edo bestelako zerbait hondatu dezaketelakoan. Horiei zuzenduta dago gaurko artikulua hau.

Hasteko, esan dezagun haurdunaldian zehar amek sabelean eramaten duten pisua handiagoa dela ume jaioberriarena baino; beraz, txikia zintzilik eramatean ez dugu haurdun batek egiten duena baino esfortzu gehiago egingo. Eta ez izan “txarto ohitzeko” beldurrik: umeak bere kontaktu fisiko premia asetzen duenean,

berak eskatuko baitu lurrean uztea. Bistan da: seinak ordu gehiegi jarraian eramateak bizkarreko muskuluen mina ekar dezake, baina, beste edozein kargarekin bezala, tarteka deskantsatzen badugu eta mugitzen bagara, horrek ez digu arazo berezirik ekarriko; kontrara, bizkarra sendotzen lagunduko digu. Amen kasuan, bereziki, umea sabelean lotua eramateak (bizkarreko estentsioarekin, alegia) edoskitze garaian izaten den flexiorako joera konpentsatzen laguntzen du; horrekin, gainera, zoru pelbikoari mesede egiten diogu, sabeleko presioa orekatzen baitu.

**Batzuen esanetan haurra soinean eramateak erditze osteko depresioen intzidentzia gutxitzen du;** bestalde, seinarekiko kontaktuak amaren hipofisia estimulatu du, edoskitzerako beharrezkoak diren hormonak ekoizpena bultzatuz; gainera, oihalek haurra edoskitze posizio erosoa jartzeko aukera ematen dute. Aitek ere, haurrarekin kon-

taktu fisikoari esker, umearekin komunikazioa areagotu dezakete; eta alde praktikotik, eramaileak besoak libre izaten ditu beste zereginetan aritzeko. Bada efektu xeberrik ere: badi-rudi umearen eta eramailearen arnasak sinkronizatu egiten direla; eta eragin hori elkar lasaitzeko erabil daiteke.

Kontuz ibiltzeko gauza batzuk ere badaude, noski; baina sistema honek dituen abantailen aldean gutxi dira. Umea sabelean aurrera eramatea, adibidez, ez da komenigarria: gure bizkarrak sufrituko du, haurraren aldakek postura desegokia hartuko dute eta hiperestimulazio nerbio-soa eragingo diogu. Hori kenduta, soinean eramatean haurraren eta eramailearen artean dagoen kontaktu fisiko estua alde biendako ona eta gomen-dagarria da. •



Haurra soinean eramatea ona eta gomendagarria da. GAUR8