



ARGIBIDE ETA INFORMAZIO GEHIAGO LORTZEKO:  
OSASUN PUBLIKOAREN INSTITUTUA, Osasuna Sustatzeko Atala  
Telefonoa 848 42 34 50  
[www.cfnavarra.es/isp/promocion](http://www.cfnavarra.es/isp/promocion)

Hazi...  
...osasuntsu



**Koordinazioa:** Osasun Publikoaren Institutua, Osasuna Sustatzeko Atala.

**Egileak:** Margarita Echaurre Ozcoide eta M<sup>a</sup> José Pérez Jarauta, Osasuna Sustatzeko Atala, Osasun Publikoaren Institutua.

**Berrikuspena eta ekarpenak:**

Eugenia Ancizu Irure, Osasuna Sustatzeko Txantreako Batzordea.

M<sup>a</sup> Jesús Azagra Rey, Ana Herrero Esteban, Pilar Marin Palacios eta Rosa Múgica Martínez, Osasun Publikoaren Institutuko Osasuna Sustatzeko Atala.

Soco Encaje Iribarren, Emakumeari Laguntzeko Zentroa (Andraize).

Margarita De Miguel Maiza, M<sup>a</sup> Angeles Fernández Azcona eta Carmen García Ibero, Burlatako Osasun Etxea.

Txaro Esteban Sesma, Emakumeei Laguntzeko Zentroa (Iturrama).

Rocío Ibáñez Espinal, Arantza Iñurrieta Ertegui, María Lorente Simón, Guillermina Mari Puget, M<sup>a</sup> Angeles Nuin Villanueva,

Manuela Sánchez Echenique eta Jesús Soria Aznar, Haur eta Gazteentzako Osasun Programaren lantaldea.

Ana Larumbe Mutiloa, Zizurko Osasun Etxea.

M<sup>a</sup> Luisa Pardo Guillén, Ermitagañako Osasun Etxea.

**Finantzabidea:** Osasun Publikoaren Institutua

**Argitalpena:** Nafarroako Gobernu

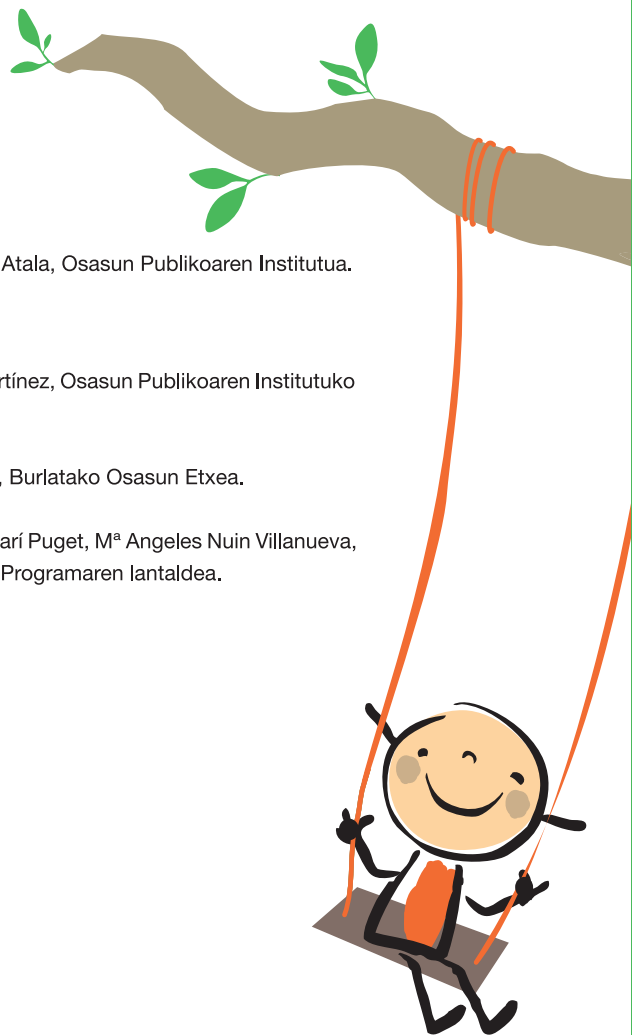
**Diseinua eta maketazioa:** GAP'S

**ARGIBIDE GEHIAGO:**

[www.aepap.org/familia](http://www.aepap.org/familia)

[www.msps.es/ciudadanos/proteccionSalud/infancia](http://www.msps.es/ciudadanos/proteccionSalud/infancia)

[www.naos.aesan.msps.es](http://www.naos.aesan.msps.es)



## Aurkezpena

Osasuntsu haztea funtsezkoa da haurren osasuna hobetzeko eta etorkizuneko arazoei aurrea hartzeko, gure garai honean maiz izaten baitira honakook: ezongiak, gorabehera emozionalak, obesitatea, txantxarrak, antsietatea, gaixotasun baskularrak, minbiziak...

Osasuntsu hazten laguntzea hezte da, erraztea, laguntzea eta aukerak sortzea, besteak beste. Zeregin atsegina eta zaila da, aldi berean. Izan ere, poztasuna eta gogobetetasuna ematen ditu, baina ahalegina eta kezka eskatzen ditu, amatasuna eta aitatasuna gure bizitzaren beste alderdi batzuekin orekatu behar baitira, hala nola, bikotekidearekin, lanarekin, aisiarekin eta lagunekin.

Lan horretan gobernuak, familiarek, eskolak, inguruneak, komunikabideek eta teknologia berriek baterako ahalegina egin behar dute. Eta hori guztia egin behar da, gizarte hau gure herrian edo jaioterrian izandako haurtzarokoa ez dela kontuan hartuta. Gizarteak aldatzen ari da eta, hori dela eta, erronka eta balio berriak agertzen dizkigu.

Liburuxka hau kolore eta kultura guztietako gurasoei eta zainzaileei zuzenduta dago. Osasuntsu hazteko gai garrantzitsuei (elikadura, jolasak eta ariketa fisikoa, higiena...) buruzko gomendioak eta praktikan aplikatzeko moduko hezkuntza proposamenak (onarpena, maitasuna eta entzutea, agintea, autonomia eta komunikazioa) eskaintzen ditu.



## 3 URTETIK 6RA

Haur bakoitzak bere erritmoan hazten jarraitzen du, aurreko aldian baino mantsoago egin ohi duen arren.

Arlo fisikoari dagokionez, giharren indarra nabarmen handitzen da eta, besteak beste, mugitu, aulkira igo eta korrika egin behar dute. Denbora luzea ematen dute jostetan. Ez dira geldirik egoten. Eskuak hobeki erabiltzen dituzte eta mugimendu zehatzagoak egiten dituzte (janztea, garbitzea, mahai-tresnak erabiltzea, mahaia jartzea, etab.). Esfinterren kontrola lortzen dute pixkanaka-pixkanaka.

Une horretan oraindik ez daukate pentsamendu logikorik, magikoa baizik, irudimenez eta filosofiaz betea. Bizia, haren jatorria, heriotza... interesgarriak eta, aldi berean, kezkarriak iruditzen zaizkie. Jakin-minaren eta zergatien garaia da. Era berean, mintzaira mintzatuaren garapen osoaren aldia da. Emozioen eta sentimenduen arloan hazten doaz. Aurka egiten dute, dena beren kabuz egiten saiatzen dira, imitatu egiten dute... hazteko. Inbidiak ager daitezke, kasketak, beldurrak... Oraindik gehienbat beren buruari begira bizi dira ere, zabalduz doaz harreman afektiboak (lagunak, irakasleak, ikaskideak...) eta ingurunea ere: eskola, parkea, beste etxe batzuk... Nor diren jabetzen doaz eta ume sentitzen hasten dira.

Hona hemen garai horretako gai garrantzitsuak:

**Elikadura eta ariketa fisikoa:** mugitu, jolastu eta elikadura osasungarria izan.

**Garbitasuna eta higieena:** beren gorputza zaindu, ongi sentitzeko.

**Atsedena eta loa:** behar denean atsedena hartu eta lo indarberritzailea egin.

**Segurtasuna eta istripuen prebentzioa:** mugitzeko eta kaltetu gabe jarduerak egiteko giro segurua.

**Afektibitatea eta sexualitatea:** sentimenduak aitortu, beren gorputza onartu eta maite izan, eta rolik mugatu gabe mutil ala neska gisa ongi sentitu.

**Sintomak eta gaixotasunak:** sukarra, hotzeriak eta gripeak, beherakoak eta gorakoak kontrolatzen eta prebenitzen jakin.

Onartuak direla eta maitatuak direla sentitu behar dute, musuak eta besarkadak emanaz. Beren beharrei erantzutea da kontua, txiki-txikitik beren burua zaintzen irakatsiz. Era berean, "kalitateko denbora" eta familia giro goxoa, garbia, segurua eta kerik gabea eskaini nahi zaie, hotsekin edo telebistarekin erne ibilita, eta gure ingurunean bizitza osasungarrirako baliabideak eskaintzen direla egiaztatzen da.

## Bizimodu osasungarriak sustatu



# Praktikan hezi

Egunero heztea ez da erraza. Ez dago prozedura egokirik, baina bai zenbait gako:

- **ONARPENA ETA MAITASUNA:** begiratu, entzun eta gertatzen zaiena ulertzen saiatu, haien sentimenduei aurre egiten lagundu, onarpena erakutsi, maitatu eta maitasuna erakutsi, haien ahalegina aitortu eta baloratu, eta haien jarrera positiboak goraipatu.

Haurrak maite, zaindu eta tratu ona ematen dieten pertsonetikiko lotura afektiboek segurtasuna, konfiantza, autoestimua eta ongizatea ematen dizkiete.

Kexek, irainek eta salaketek (adibidez: “alfer hutsa zara, ez duzu inoiz deus ongi eginen), mehatxuek (adibidez, “horrela jarraituz gero, etxean geldituko zara”), jotzeak, astintzeak, garrantzia kentzeak (adibidez: “ez kezkatu, huskeria da”) eta konparazioak (adibidez: “ikusi zure ahizpak nola egiten duen”, “ikasi, Jorgeri begiratu”) ez dute onarpenik adierazten, nahiz eta gure gizartean maiz erabiltzen diren.



- **AGINTEA ETA AUTONOMIA:** arau eta muga argiak ezarri (esate baterako: mahaian jan, hortzak garbitu, jan eta gero, ez iraindu, ez jo), jarraitu beharreko bidea zehazten dutenak.

Halaber, adin bakoitzean egiten ahal dituzten zereginak (galtzerdiak jantzi, sardexka edo koilara erabili...) egiten lagundu behar da, denbora luzeagoa hartzen bada ere. Horri jarraikiz, erabakiak hartzeko (adibidez: “jogurta orain ala meriendarekin batera janen duzu?”) eta erabaki horien ondorioak onartzeko adorea eman behar zaie, haien erantzukizuna sustatzeko.

Komunikazioan garrantzitsua da bai eskatzen dudana, molestatzen nauena edo gustatzen zaidana, bai horrekin batera agertzen diren ondorioak eta sentimenduak azaltzea errespetuz, hau da, eraso egin eta epaitu gabe.

**Adibideak.** Honako hau esan beharrean: *Zabar hutsa zara. Lurrean botata daukazu dena. Eta, gainera, gaur hozkailua zabalik utzi duzu. Zurekin ezin da. Hauxe esan behar da: Amorru handia eman dit hozkailua zabalik aurkitu izanak. Izan ere, elikagaiak hondatzen ahal dira eta energia handia gastatzen da.*



# Elikadura



Familia osoarentzat, hoberena denetik jatea da (ez dago den-denetik duen jakirik) eta gauza bakoitza behar den neurrian. Ondoko sail honetan egunero eta astero menua egiteko aholkuak bildu dira:

## Egunero

Ogia, zerealak, arroza eta pasta (hobe integralak badira), eta patatak.

Fruta freskoak, garbituak eta zurituak, berdurak eta barazkiak.

Esnea, jogurta eta gazta.

Ura da edari osasungarriena.

## Astero, zenbait aldiz

Arrainak (haragia baino gehiago), azalik gabeko hegaztiak, haragi gorri pixka bat (ageriko gantza kenduta beti), arrautzak, lekaleak eta fruitu lehorrak.

## Oso noizik behin

Hirugiharra, saltxitxak, gozokiak, ontziratutako produktuak, opilak, izozkiak, freskagarriak...

**Egunean 4 edo 5 otordu egin:** gosari osoa (esnea edo jogurtak, ogia, zerealak edo galletak eta fruta), hamarretakoa, bazkaria, marienda eta afaria.

**Poliki jan eta ongi murtxikatu. Ez saltatu otordurik.** Hobe da egostea edo erretzea, frijitzea baino. Hobe da garaian garaiko elikagai freskoak hautatzea, patxadan jatea...



## Praktikan



Zaila ala erraza da niretzat fruta eta barazkiak oinarri dituen elikadura egitea, leku lasaia eta jateko denbora lortzea, eta oihu egin, jo edo gaitzetsi gabe nire iritziei eustea?

### ONARPENA, MAITASUNA ETA ENTZUTEA:

Nola sentitzen da nire semea edo alaba janariarekin? Entzuten diot? Zer esaten du?

### AGINTEA, AUTONOMIA ETA KOMUNIKAZIOA:

Egin adin horietarako arau logikoen zerrenda, eta agertu horiek positiboki:

Adibidez: “Jaki osasungarriak jaten ditugu”, “Hortzak garbitzen ditugu, jan eta gero”, “Litxarreriak bakarrik asteburuetan jaten ditugu”, “Etxeko lanak guztion artean banatzen ditugu”... Nola adieraziko diot?

Murtxikatzen, mahai-tresnak erabiltzen (koilara 3 urterekin, sardexka 4 urterekin eta labana 5 urterekin) eta elikagai berriak probatzen laguntzen diot?

## Jolasa eta ariketa fisikoa



Egunero jolastea, mugitzea, ibiltzea, korrika egitea, saltatzea, igotzea edo dantzatzea eta honakoak kontuan hartzen dituen bizimodu aktiboa erraztea gomendatzen da:

- **Jolastea** oso elementu garrantzitsua da.
- Hobe da **ibiltzea**, autoz joatea baino.
- Hobe da **eskailerak** erabiltzea, igogailua baino.
- **Mugimendua dakarten jolasak edo kirolak** egitea: korrika egitea, saltatzea, harrapatzea, bizikleta, patinatzea...
- **Etxeko lanak** egiten laguntzea: gauzak bildu, mandatuak egin.

Horretaz gainera, garrantzitsua da telebista ikusten, bideojokoetan jolasten eta abarretan **egunean ordu bat edo bi gehienez ematea** eta horiek erabiltzeko zenbait arau ezartzea. Hona hemen aholkuak:

- Telebista edo bideojokoak bai, baina baita ibiltzea, bizikleta, mahai-jokoak, marraztea eta halakoak ere.
- Erabaki zein telebista-saio ikusi eta zein ez. Saio “zaborrek”, pornografikoek eta indarkeria agertzen dutenek ez dute laguntzen osasuntsu hazten.
- Behar diren atseden orduei eutsi beti.
- Telebista ikusten ematen dituen orduetako batzuetan harekin egon, entzuteko, hitz egiteko eta haren gaitasun kritikoa garatzeko.

## Praktikan

Nire semeak edo alabak badu jolasteko, korrika egiteko eta abarretako denbora eta lekua?

---

### ONARPENA, MAITASUNA ETA ENTZUTEA:

Aztertu zer gauza gustatzen zaizkion zure semeari edo alabari, zein egiten dituen. Nola bultzatu ariketa fisikoa, bera gorai patuz eta maitasuna erakutsiz?

---

### AGINTEA, AUTONOMIA ETA KOMUNIKAZIOA:

Zein arau dago etxe bakoitzean telebistaren erabilerari buruz?

---

Erabakiak hartzen ikasten joan dadin, pentsatu zure semeari edo alabari eskaintzen ahal dizkiozun aukera batzuk. Adibidez: “Korroan jolastuko gara?”, “Zer eraman nahi duzu plazara: pilota ala bizikleta?”

---

---



## Pisua



Ez lodiegi ez mehegi ez izatea garrantzitsua da gaixotasun asko prebenitzeko. **Gehiegizko pisua, obesitatea, anorexia eta bulimia** dira gure garaian gero eta maizago agertzen diren arazoak.

Janari koipetsuak prestatzea, fruta edo berdura gutxi jatea, opil, freskagarri edo hestebete asko jatea, gutxi mugitzea, kirolik ez egitea, ariketa fisiko gutxi egitea edo telebistaren edo bideojokoaren aurrean egunean 2 ordu baino gehiago egotea gehiegizko pisua eragin ohi duten arrazoiak dira.

**Jaten denaren eta ariketaren bidez kontsumitzen denaren artean oreka** lortzea da kontua. Jatea beharrezkoa da, gorputzak funtzionatzeko, hazteko eta bizitza aktiboa izateko behar den energia biltzeko.

Baina horrek ez dakar moden edo edertasun eredu zehatzen mende jarri beharra. Gorputz bakoitzak bere forma, itxura fisikoa, altuera eta abar ditu, eta aldatuz joaten dira bizitzan zehar.

Pediatrian zure semearen edo alabaren pisuari buruzko argibideak emanen dizkizute: osasungarria den, elikadura aldatu behar den edo ariketa gehiago ala gutxiago egin behar dituen.

## Praktikan

Ikusi erosketa eta etxeko armairuak: Zenbat fruta eta berdura, opil, izozki, freskagarri... daude? Badago zerbait, hobetu beharrekoa?

---

Pisuari dagokionez, zerk kezkatzen nau gehiago, edertasunak ala osasunak?

---

### **ONARPENA, MAITASUNA ETA ENTZUTEA:**

Semeak edo alabak egiten dituen gauzetatik pentsatuko dut zeinek laguntzen dioten pisu egokia izaten.

---

### **AGINTEA, AUTONOMIA ETA KOMUNIKAZIOA:**

Baloratzen duzu haren ahalegina? Adibidez: *“Pastel puska bakarra jan duzu, nahiz eta asko gustatu! Hori indarra izan duzuna!”*, *“Ahalegin handia egin duzu jolasean! Gozamena izan da zu ikustea!”*

---



# Garbitasuna eta higieena



Hona hemen gomendioak:

- **Gorputz osoko azala** (organo genitaletakoa ere bai) **garbi eta hidratatuta** izan. Azala babes hesia da.
- Urteko sasoirako eta egin beharreko jarduerarako **egokiak diren jantziak eta oinetakoak erabili.**
- **Eskuak garbitu**, jan baino lehen, kaka edo pixka egin ondoren eta zikin dauden guztietan.
- **Ilea garbitu** eta zorririk badagoen ikusi.
- **Hortzak garbitu**, jan eta gero. Hortzak zaintzeko, garrantzitsua da gozoki eta azukre gutxi jatea eta hortzak urtero berrikustea.
- **Bizkarra zaindu.** Tirante zabalak eta barrenbigunak dituen motxila erabili eta bi sorbalden gainean jarri. Aulkiaren bizkarraren kontra egon, ongi eserita, eta mahaia hurbil dagoela, makurtu gabe.
- Etxea eta ingurunea **txukun eta garbi** izan.

## Praktikan

Zein dira maizen ematen ditugun gomendioak? Eta ahalegin handiena eskatzen digutenak?

---

### ONARPENA, MAITASUNA ETA ENTZUTEA:

Haurrari ulertzen saiatzea eta gustatzen zaizuna zein gustatzen ez zaizuna esatea da kontua, baina haren ahalegina baloratuz eta sermoirik gabe eta juzgatu gabe. Adibidez: *“Txorrota irekiz gero, bainuontzia gehiegi betetzen da, ur asko gastatzen da, dena ziprztindu, lurra zikindu, eta niri asko kostatzen zait hori garbitzea”*

### AGINTEA, AUTONOMIA ETA KOMUNIKAZIOA:

Aldi horretan gai da eskuak eta hortzak garbitzeko eta arropa kentzeko, eta janzen ikasten hasten da. Halaber, soka, goma, pilota edo jolasteko erabili duena biltzen ahal du. Pazientziatz esaten diot egiteko? Nola esaten diot?

---

---





# Atsedena eta loa



Aldi horretan **siestak uzten dira eta gauez egiten du lo, 10 bat ordu.**

Oheratzea kostatzen zaie batzuetan. Laguntzeko, garrantzitsua da oheratzeko ordua argi izatea eta aurreko denbora giro lasaian ematen saiatzea, oihurik, jolas gogorrik edo umea urduritzen duen telebista-saiorik gabe.

Lo egin, atsedena hartu, gorputza bizkortu eta indarrak hartzeko ordua da, hurrengo egunean irri egin ahal izateko, alai egoteko, jolasteko, ikasteko....

Ohitura batzuek lokartzen laguntzen ahal dute: aurretik bainatu, ipuina kontatu edo irakurri, musika goxoa entzun, etab.

Bakarrik lo egiten du. Amesgaiztoren bat izan dezake eta horrek iratzarriko du. Kasu horretan, zu ondoan egoteak lasaitzen ahal du, baina haren autonomiarako hobe da harekin ez egitea lo, oro har.

## Praktikan

Nolakoa da etxeko giroa, oheratu baino lehen? Badago oheratzen laguntzeko errituren bat?

---

### ONARPENEA, MAITASUNA ETA ENTZUTEA:

Irudizko nahiak emateak hurrei sentimenduei aurre egiten laguntzen die. Adibidez: "Batzuetan oheratzea kostatzen zaigu. Gau osoa jolasten ematen ahalko bagenu, zoragarria izanen litzateke!"

### AGINTEA, AUTONOMIA ETA KOMUNIKAZIOA:

Aldi horretan 10 bat orduzegin behar da lo.

Beraz, semea edo alaba ...etan altxatzen bada, honakoa izanen da oheratzeko ordua: ...  
Badago lo premiari erantzuten dion arau argirik?

---

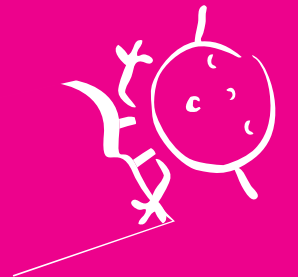
Bakarrik egiten du lo?

Zer egin dezaket, hori lortzeko?

Zer esanen diot, esnatzen bada?

---

---



# Segurtasuna eta istripuen prebentzioa



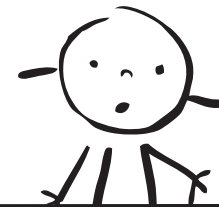
**Etxean** garrantzitsua da honako hauei erreparatzea:

- **Sukaldea eta sua:** zartaginak kiderra barrenera daudela jarri. Zerbaitek su hartzen badu, ez bota inoiz urik suari.
- **Komuna:** Kontuz!: alfonbra txiki ez labaingarria, uraren temperatura, ile-lehorgailuak eta gailu elektrikoak.
- **Ingurune segurua** (kontuz!: entxufeak, leihoak, jostailuak, sendagaiak, garbigarriak, objektu zorrotzak edo substantzia arriskutsuak), **tabakoaren kerik gabea.**

**Etaketik kanpo:**

- **Kalea:** bi aldeetara begira gurtzatu, semaforoak eta oinezkoentzako pasabideak errespetatu.
- **Jolasak:** kolunpioak, txirristak, trizikloak, bizikletak, patinak eta abar segurtasunez erabili (horiei ongi heltzea, abiadura kontrolatua, kaskoa...).
- **Autoa:** aulkiak, uhalak eta ateen blokeoa erabili. Autotik poliki atera, leku guztietara begiratuta eta espaloitik hurbilen dagoen atetik.
- **Udan:** igerilekuetan eta itsasoan haurrak zaindu, eguzkitik babesteko txanoa, arropa, betaurrekoak eta kremak erabili, uretara poliki sartu, buruz ez sartu hondoa ezagutu ezean, pospoloak ongi itzali, ura edan...

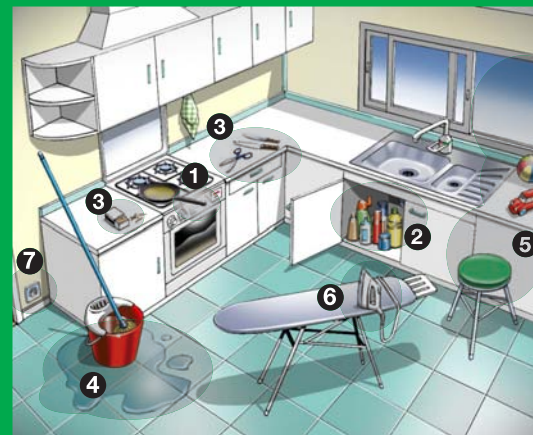
## Praktikan



Etxeke sukaldean eta bainugelan izaten dira istripu gehienak.

**Identifikatu sukaldeko eta bainugelako puntu arriskutsuak eta pentsatu nola murriztu haien eragina.**

### Sukaldean



### Bainugelan



# Afektibitatea eta sexualitatea



Gero eta **jakin-min** handiagoa pizten diote hurbileko gauzek eta bere gorputzak. Bere buruari begiratzen dio, eta gorputzaukitzen du, beste pertsonen gorputzari begiratzen dio, galderak egiten ditu... Horrek bere gorputza ezagutzen, onartzen eta estimatzen eta mutila ala neska den jakiten laguntzen dio.

Garrantzitsua da hitz egitea eta haren galderei naturaltasunez erantzutea, oinarrizko erantzunak eta haren gorputzaren ikuskera osoa eta positiboa emanda.

Familian eta beste mutil eta neskekin aktiboki integratzen aurrera egiten du eta horrek **komunikazio afektiboa** komunikazioa hobetzeko aukera ematen dio. Ona da norberaren afektuak (aita, ama, neba-arreba edo lagunaren aldekoak, besteak beste) aitortzen eta horiek adierazteko gai izaten laguntzea.

Kontua zera da: **gizon edo emakume gisa onartzea da berdintasunaren ikuspegitik**, batzuetan sexueta bati bakarrik esleitzen zaizkion eginkizunak eta jolasak mutilentzat zein neskentzat sustatuz. Horrela, nortasun osoagoa eraikiko dugu.

## Praktikan

Gorputz-atalak izendatzeko haien izenak erabiltzen ditut? Gorputzaren gaineko ezagutza osoa errazten dut ala bakarrik atal batzuenak? Gai horren inguruan ba al dut konplexurik? Gaur egungo edertasun ereduak eraginik dute nigan?

---

### ONARPENA, MAITASUNA ETA ENTZUTEA:

Nire semeak edo alabak sentimenduak adierazten ditu (haserrea, poztasuna, inbidia...). Haren sentimenduen adierazpena entzun eta onartzen dut? Gure sentimenduak adierazten ditugu gure seme-alaben aurrean?

---

Nola erantzuten diet haren hitzei, portaerei eta galderei?

---



### AGINTEA, AUTONOMIA ETA KOMUNIKAZIOA:

Nire semeari edo alabari edozein jostailu egoki erabiltzen uzten diot eta erabiltzera animatzen dut, jolasak eta jostailuak sexuaren arabera sailkatu gabe?

---

---

## Eritasun arruntzenak



### Sukarra:

- Arropa kendu, gorputzak berotasuna gal dezan.
- Ur epelean bainatu.
- Sukarraren aurkako sendagaia eman: paracetamola edo ibuprofenoa.
- Sukarraren bidez galtzen den likidoa berreskuratzeko, likido asko edan.

**Katarroa eta gripea:** Katarroa (doministikuak, eztula, kongestioa, mukiak, eztarriko mina eta buruko mina, sukar txikia) edo gripea (katarroaren sintomak eta ezongi orokorra, sukar handia, ahultasuna, muskuluetako minak) badago: eztul edo doministiku egitean, sudurra eta ahoa estali paperezko zapi batez (gero paperontzira botatzeko), eskuaz edo ukondoaz. Pertsona ahulenei hurbiltzea eragotzi, eskuak maiz garbitu, likido asko edan, eta paracetamola edo bestelako sendagaiak hartu, sukarra eta mina arintzeko.

**Beherakoak eta gorakoak:** Likidoak berreskuratu: farmazietan erosten diren produktuak edo prestakinak harrarazi, 10 minutuan behin koilarakada bat emanda botatzeari utzi arte. Une horretan dieta suabea ematen hasi behar da, berari gustatzen zaiona eta haurrak ongi onartzen duena. Jaki gomendagarriak: arroza, patata eta azenario purea, jogurt naturala, sagarra, platanoa eta abar.

## Praktikan

Nolakoak dira nire semearen edo alabaren osasun arazoak?

---

Ba al dakit zer egin sukarra, katarroa edo gripea eta beherakoak edo gorakoak dituenean? Lehenago ere egin dut? Sendatu zen? Beharrezkoa da osasun etxera joatea edo etxean moldatuko naiz?

---

Nola egoten naiz une horietan? (lasai, urduri, telefonoz deitzen dut osasun etxera eraman edo etxean zaindu erabakitzeke, nik konpontzen dut problema...).

---



Gogoratu:  
**antibiotikoak  
errezetarekin  
beti!**