



# ESNE- EMAILEENTZAKO JARRAIBIDEAK



**Osakidetza**

*Euskadi, auzolana*

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

*Eskerrak eman nahi dizkizugu behar duten haurtxoengana zure esnea ahalik eta egoerarik onenean iristeko egiten duzun ahaleginagatik. Jarraibide hauek irakurri ondoren zalantzaren bat sortzen bazaizu, galdetu lasai Ama Esnearen Euskal Bankuko profesionalei.*

## **Nola ateratzen da esnea?**



Esnea eskuz edo esne-ateratzekoarekin atera daiteke (esne-ateratzekoa eskuzkoa nahiz elektrikoa izan daiteke). Zuk nahiago duzun metodoa hauta dezakezu.

Ez baduzu inoiz esnerik atera, gomendatzen dizugu aste batzuk lehenago modu erregularrean ateratzen hastea, ohitzeko, dohaintza formalizatu aurretik.

## **Noiz komeni da esnea ateratzea?**

Erosoa da esnea ateratzeko prozesua zure eguneroko errutinan sartzea. Aholkatzen dugu egunero esne pixka bat ateratzea dohaintzan emateko: horrela, bai kantitatea eta bai horretan emandako denbora hobetuko dira. Nolanahi ere, goizeko lehen ateraldia izaten da eraginkorrena, baina beste ordutegi batzuetan ere posible izango duzu noski, denbora gehiago baduzu edo lasaiago bazaude.

## **Zein higiene-neurri hartu behar ditut?**

Garrantzitsua da atera behar duzun esnea ez kutsatzea, kalitaterik gal ez dezan eta segurtasunez erabili ahal izan dadin. Aukeratu leku garbi bat bertan lasai esertzeko.



**E**snea ateratzen hasi aurretik, kendu eraztunak, eskumuturrak eta erlojuak; garbitu ondo eskuak eta azazkalak urarekin eta xaboiarekin; jaso ilea txano batekin, eta jarri maskara bat ahoa eta sudurra estaltzeko. Bularrari dagokionez, nahikoa da eguneroko garbiketa. Behar izanez gero, garbi ezazu paperezko toalla batekin. Ez da gomendatzen kremarik erabiltzea bularraren eta titiburuaren zonan.

## **Esnea ateratzea**

Eseri eroso, erlaxa zaitetz eta eman masajea bularrean hainbat minutuz. Mugitu hatzak puntu berean, larrua-zalean zehar mugitu gabe, eta saiatu esnea areolarantz eta titibururantz bideratzen. Hasi masajea ematen bularraren kanpoaldean, eta aldatu zona, areolarantz gutxinaka hurbilduz.

Mugitu hatzak poliki-poliki bularraren sarreratik titibururantz. Azkenik, makurtu zertxobait aurrerantz, eta astindu poliki bi bularrak. Konpresa beroak jartzeak esnea ateratzen lagun dezake.

Bularra guztiz hustea gomendatzen dizugu, esnea ateratzeari utzi arte.



*Masajea eman*



*Igurtzi*



*Astindu*

## A. Eskuz ateratzea:

- 1.-Eduki prest ontzia.
- 2.-Egin masajea bi bularretan minutu batzuetan.
- 3.-Jarri erpurua eta hatz lodia eta erakuslea "C" bat osatzeko moduan hatz loditik 3 edo 4 zentimetro atzerago, bularra eskuaren gainean pausatu gabe.
- 4.-Sakatu saihets-hezurretarantz eta mugitu hatzak eta hatz lodia gurpila eginez titibururantz. Biratu hatzak bularraren beste zona batzuk husteko.
- 5.-Errepikatu ekintza hori erritmoarekin; saiatu hatzak ahalik eta gehien elkartzen, minik eragin gabe: jarri, bultza, estutu.
- 6.-Aldatu bularra 10-20 konpresioaren ondoren. Aldatu berriro, bi bularrak hustu arte. Prozedura osoa 20 eta 30 minutu bitartekoa izan ohi da.



## **B. Esne-ateratzekoarekin ateratzea:**

**E**sne-ateratzekorik behar izanez gero, Ama Esnearen Euskal Bankuko profesionalak emango dizute, eta erakutsiko dizute nola funtzionatzen duen eta nola mantendu behar den.

Hainbat inbutu-tamaina daude, eta norberaren bularrari ondoen egokitzen zaiona hautatu behar da.

Hurruptze-intentsitatea igo behar da, gutxinaka, ahalik eta altuenera. Esnea ateratzeak ez luke minik eman beharko. Mina edukiz gero, utzi berehala esnea ateratzeari, eta eskatu laguntza zure erreferentziazko profesionalari.



## **Nola garbitzen da esne-ateratzekoa?**

Erabiltzen duzun guztietan, desmuntatu pieza guztiak, eta garbitu ur hotzarekin eta xaboiarekin, hondakin guztiak kendu arte. Garbitu ondoren, pasatu ur epelarekin, eta utzi lehortzen airearekin, kotoizko oihal garbi batekin estalita. Esterilizatu piezak egunean behin (erabili esne bankuak emango dizkizun mikrouhinerako poltsak, edo irakin piezak uretan 15 minutuz).

## **Nola gordetzen eta kontserbatzen da esnea?**

Esne bankuak plastikozko ontzi esterilak eta etiketak emango dizkizu, zure izenarekin identifika ditzazun. Idatzi zenbat esne eta noiz atera duzun. Erabili ontzi bat esnea ateratzen duzun bakoitzean. Ez bete ontzia esnearekin: utzi 2cm bete gabe, izoztean hauts ez dadin, eta itxi ondo tapa. Atera ondoren, izoztu berehala ontzia -20 °C-tan (4 izarreko izozkailu batean, hozkailurako eta izozkailurako ate bereziak dituzten horietakoa). Jarri ontziak izozkailuan atetik ahalik eta urrunen, eta saihestu beste janariak ukitzea (esate baterako, sar itzazu plastikozko zip poltsa batean).

## **Dohaintzan eman beharreko esnea kontserbatzeko eta garraiatzeko denbora**

Dohaintzan emateko izoztutako esneak 15 egun baino lehen iritsi behar du esne bankura.

Hotzaren kateari eustea oso garrantzitsua da giza esnearen kalitatea bermatzeko. Horregatik, hotz-metagailuak dituen kalitatezko ontzi islatzaile batean garraiatu behar da; Ama Esnearen Euskal Bankuak emango dizu.

## **Nola entregatzen da esnea?**

Zuk zeuk entrega dezakezu, edo zure konfiantzako pertsona batek ere bai. Bete “Dohaintzan emandako esnea entregatzeko informazioa” eta eraman, ontziekin batera, Ama Esnearen Euskal Bankuarekin adostutako entrega-puntu egiaztatura.

## **Non entregatu behar da?**

*Entrega-puntu egiaztatuetan,  
aurrez Euskadiko Esne Bankuarekin  
hitzordua adostuta.*



## **Esnea eman daiteke botika bat hartzen den bitartean?**

**B**otika gutxi daude kontraindikatuak esnea ematen denerako. Halere, jarri harremanetan esne bankuko profesionalekin botika edo belar-dendako nahiz parafarmaziako produktu berriren bat gomendatu badizute, txertoren bat jarri badizute edo kontrastedun nahiz medikuntza nuklearreko proba erradiologikoren bat egin badizute.

## **Zer egingo dut gaixotzen banaiz?**

Normalean, gaixotasun arruntek ez diote esnari eragiten. Dena den, zuzenena da esne-dohaintza sendatu arte atzeratzea. Gauza bera egingo da bularraren edo areola/titiburuko zonan edozein gorabehera izanez gero. Edozein arazo nahiz gaixotasun-sintoma egonez gero, jarri harremanetan esne bankuarekin.

## **Gomendio dietetikoren bat kontuan hartu behar dut? Alkohola edan daiteke edo erre daiteke esnea dohaintzan ematen den bitartean?**

Gomendagarria da fruta eta berdura ugariko dieta askotarikoa egitea, eta arrain urdina astean 2 aldiz gutxienez hartzea. Esnea ematen ari diren amek likido nahikoa edan behar dute. Nahi duzuna edan dezakezu: ura, esnea, zukuak, infusioak, limonadak... eta gatz iododuna erabili behar duzu.

Esnea dohaintzan ematen den aldian ezin da erre, alkohola edan edo drogarik kontsumitu.



**NOLA JARRIKO NAIZ HARREMANETAN  
ESNE BANKUAREKIN?**

Ama Esnearen Euskal Bankua - Transfusio eta Giza  
Ehunen Euskal Zentroan dago.

Labeaga auzoa, 46A

48960 Galdakao

Telefonoa: 944 579 375

**[esneareneuskalbankua@osakidetza.eus](mailto:esneareneuskalbankua@osakidetza.eus)**

