

Erditzea

Aukerarik pertsonalena

Amaren besoetan da haur jaioberria. Bederatzi hilabeteren ostean amaren erraiak utzi eta mundura heldu da. Erditzean jasadako min eta urduritasunak ahaztuak ditu jada amak, zorion uneak dira. Batzuek bide medikalizatua hautatu dute, epiduralarekin edo gabe, etxean erditu dira beste batzuk. Era asko daudelako.

LIERNI ALKORTA

ETXEAN ERDITU ZIREN gure arbasoak, etxean jaio gure gurasoak. Belaunaldi berriek, ordea, garapenaren izenean, ospitaleak hautatu dituzte haurrak mundura ekartzeko. Urrun geratu dira etxea eta goxotasuna, eta 'haurrak egiteko fabrika' bilakatu dira erietxeak. Hala ere, geroz eta gehiago dira erditzearen inguruan erabakitze eskubideari eusteko gogoia duten emakumeak. 19 urteko semearen eta 14 urteko alabaren ama da Cristina Aznar ginekologo eta psikoterapeuta. Etxean erditzeko erabakia hartu zuen bietan. "Nire erritmoa eraman nahi nuelako hartu nuen erabaki hori. Nire intimitatea nahi nuen, nire erritmoa eta maite nuen jendearekin egotea. Eta ospitaleak garai hartan ez zidan horretarako aukerarik eskaintzen. Teknologia gehiegi zegoen eta etxean, nire espazioan, seguruago eta lasaiago sentitzen nintzen".

Cristina Aznar, babestuta

Lehen erditzea gogorra izan zen, 17 ordu iraun baitzuen. Bi emaginen laguntza izan zuen eta baita bere bikotekidearen eta hainbat lagunen babesa ere. "Nire jendea ondoan sentitzeko beharra nuen. Guztiek babestu ninduten, nirekin arnasten zuten, nirekin mugitu, dantzatu... Gorputzak eskatzen zizkidan jarrera guztiak hartu nituen. Dena den, une gogorrek ere bizi izan nituen, ahuldadea eta adore falta sentitu nituen hainbat momentutan. Baina gogorraz gain, ederra izan zen benetan eta munduari nire atea ireki nizkion", dakar gogora. Alabaren



MADDI SOROA

Elurtza Etxebestek epiduralarekin izan zuen Gexan. Lau urte geroago jaio zen Magali, erditze naturalaren bidez.

erditzea oso ezberdina izan zen. Azkarragoa eta bakartiagoa. "Nik neuk bakarrago erditzeko asmoa nuen. Erdiminetan hasi eta doi-doi izan nuen nire bikotekideari eta emaginei deitzeko denbora. Larri ailegatu ziren eta bi orduren buruan nire besoetan nuen alabatxo".

Erditzea munduari irekitzea da Aznarrentzat, "eta irekitze prozesu orok dakar berarekin mina". Bereaz gain, beste emakume ugariaren esperientzien berri ere badu Aznarrek, egun horretan ez bada ari ere hainbat urtez etxean erditu nahi ziren emakumeei laguntza ematen baitzien. Izatez aragoiarrak den baina Hondarribian (Gipuzkoa) bizi den ginekologo honen ara-

bera, haurra izateko unean minari eta ezagutzen ez denari izaten diote beldurrik handiena emakumeek, “gai izango al diren pentsatzeari”.

Erditzeari medikuntzaren kutsua kendu behar zaiola uste du Aznarrek, baina zein litzateke erditze gela perfektua? Europa iparraldeko herrialdeetan ‘erditze etxeak’ edo amaetxe txikiak daude, adibidez. Ginekologoaren arabera, argi eta kanpoko soinu gutxi duen gela da egokiena. Bertan erditzearen prozesu fisiologikoa erraztuko luketen ariketak egin ahal izateko baloi handi bat, bainuontzi bat eta koltxoi bat edukitzea nahikoa lirateke.

Hain zuzen, etxean erditzearen eta osasun publikoak eta erietxe gehienek eskaintzen duten ohiko erditzearen erdibidean, Donostiako Pilarreko Ama ospitaleak erditze pertsonalizatua eskaintzen du. Ohe bakarreko gela bat ezarri dute, lasaia eta ahalik eta kanpoko estimulu gutxien dituen (argia, soinua...). Ohea zutitu eta modu bertikalean erditzeko aukera dago, eta gainera baloi erraldoi bat, sofa moduko bat eta komuna ere baditu, besteren artean. Emakumea etxean bezala sentitzea da helburua, eta prozesu osoa bertan garatzea, hau da, emakumea gela berean egoten da hasieratik amaierara. Baina badaezpada ere, alboan dituzte erditzeko gela medikalizatua eta kirofanoa.

Sentimenduak kontuan

Iruñe Alzola ginekologoak dioenez, “emakume batentzat erditze ideala dena beste batentzat oso erasokorra izan daiteke”. Pilarreko Ama ospitaleko unitate berriko arduraduna da Alzola eta emakumeen sentimenduetan du abiapuntua martxan pare bat urte daramatzen ekimen horrek: “Epiduralarekin erditzen ziren emakume asko, nahiz eta guretzat erditze perfektua izan, ez ziren erabat asebeteta sentitzen, esperientzia arrotza gertatzen baitzitzairen. Ikertzen hasi eta eskaintza zabaltzea erabaki genuen, emakume bakoitzak nahi duen erditzea izan dezan”. Horrelaxe sortu zen erditze pertsonalizaturako unitatea.

1940ko hamarkadan, emakume bat erditze-ara zihoanean azken igurtzia ematen zitzaion, prozesuan emakume asko hil egiten baitziren. “Zentzu horretan irabazi egin dugu eta asko aurreratu, baina agian gehiegi lotu dugu medikuntzarekin. Ospitale batera zoazenean dena agintzen dizute: ‘jantzi arropa hau, zatoz hona, orain hau jarriko dizugu, bestea egingo dizugu...’, eta gure ideia da erditzeak etxeokoren itxura edukitzea”, dio Alzolak.

Bere aburuz, ordea, erditzea naturalago bihurtzea ez da soilik ospitaleen betebeharra. “Emakumeak proposatzen duena errespetatzen saiatzen gara. Gure ustez erditzearen unea ez da pertsona batek gaiari

Gehienek ospitalean

Emakume gehienek –Gipuzkoan, esaterako, hamar emakumetatik bederatzik–, epiduralarekin eta modu medikalizatuan erditzea aukeratzen dute, horrek seguruago sentiarazten dituelako. Iruñe Alzola ginekologoaren arabera, Pilarreko Ama ospitalean ez da %10era heltzen erditze pertsonalizatuaren alde egiten dutenen kopurua. “Hautu hori egiten duten emakumeen asebetetze maila oso ona da, ordea. Oso pozik gaude”.

“Gure gorputzaren memoria historikoa berreskuratu behar dugu, emakumearen sena berreskuratu. Baina, noski, belaunaldiak beharko dira”

CRISTINA AZNAR, GINEKOLOGOA

buruz duen ideia aldatzeko momentua, haurdunaldi osoa baizik. Haurdunaldian zehar modu arduratsuan prestatu behar du erditzeko unea eta gainera, hautatu duen horretan sinetsi egin behar du”. Aznar haratago doa: “Emakumeak kontzientziatu behar dira, gaur egun emakumeak eurak direlako oso erditze medikalizatua eskatzen dutenak. Aurretiazko kontzientziazio lan bat egin behar da. Haurra izateko momentua ez da eremu horretan lan egiteko unea. Eskoletatik hasi behar da prozesua. Gure gorputzaren memoria historikoa berreskuratu behar dugu, emakumearen sena berreskuratu. Baina, noski, horretarako belaunaldiak beharko dira”. Gizartean erditzea ulertzen den moduak ere badu errurik, Aznarren hitzetan: “Batuetan amek euren alabei erditzea zerbait beldurgarria dela transmititzen diete. Oso gutxi dira erditzea zein zoragarria den edo gogortasunaz gain zenbat gozatu zuten esaten dutenak”.

Oraingoan, Euskal Herrian erditze pertsonalizatuaren aukera eskaintzen duen erietxe bakarra da Donostiako Pilarreko Ama. “Badira hautu hori egin duten hainbat ospitale publiko, baina ez Euskal Herrian. Esaterako Bartzelonako Ospitale Klinikoak badu erditze pertsonalizatuko unitatea eta Kataluniako beste hainbat ospitaletan ere bidean dira. Europan hori da joera, guk ez dugu ezer asmatu”, dio Alzolak. Dena den, gutxiengoak aukeratzen du momentuz erditze pertsonalizatua.

Esther Cruz, bere espazioaren bila

Murtzian jaio baina Zumaian (Gipuzkoa) bizi den Esther Cruz da Donostiako Pilarreko Ama ospitaleko erditze pertsonalizatua hautatu dutenatariko bat. Iazko uztailean 1ean jaio zen Haizea, bere bigarren haurra. Cruzek 24 urte zituela, 2001eko uztailean 5ean heldu zen mundura Eneko, lehena. Bi erditzeek ez dute, ordea, bata bestearekin zerikusirik izan. Lehena erditze medikalizatua izan zen Donostiako Pilarreko Ama erietxean, bigarrenean aldiz, ospitale bereko unitate berria probatzeko aukera izan zuen. “Enekorena oso desperpersonalizatua izan zen. Gela jendez bete zen, nire senarraren gurasoak, osaba-izebak, senarra bera... Surrealista izan zen. Egoerak eskuetatik alde egin zidan. Ez nuen nire erditzearen gaineko kontrolik izan eta horrek min handia egin zidan”. Azkenean, epidurala jartzeko erabakia hartu zuen, “egoera hartatik ihes egiteko besterik ez bazen ere”, gogoratu du Cruzek.

Lehen esperientzia hain desperpersonalizatua izateagatik erabaki zuen Haizearen erditzea beste modu batera egitea eta ez da, inolaz ere, damutzen. Erditze naturala izan zen Haizea jaio zenekoa, epiduralik gabe. “Luze jo zuen eta ez zen erraza izan. Gaueko hamabiak aldera joan nin-



ESTHER CRUZ



DANI BLANCO

Ezker eskuin: Esther Cruz 2006ko uztailaren 1ean erditzeaz; eta Iruñe Alzola ginekologoa.

tzen erietxera, erditu aurreko uzkurdurak bost minuturo nituela eta arratsaldeko 17:15ean jaio zen Haizea”. Tarte horretan krisiren bat edo beste ere izan zuen Cruzek. “15:00ak aldera-edo ikusi nuen ez nintzela gai, ezin nituen ez mina eta ez nekea jasan. Eta orduan bai pentsatu nuela, ‘eta orain zer? Pasatako guztia pasata orain etsi egin behar al dut?’ Indarrak itzuli zitzaizkidan, ordea, eta guztia amaitu zen”, gogoratzen du. Cruzek erditzeko aukeraturiko jarrera erdibidekoa izan zen. “Hasieran zutik erditzeko ideia nuen buruan, askoz ere erosoagoa iruditzen zitzaidalako, baina unea heldu zenean egia esan gorputzak huts egin zidan oso luzea izaten ari zelako, eta neke fisikoak gain hartu zidan. Azkenean tarteko jarreran erditu nintzen, ez nengoen etzanda, hori oso antinaturala baita, baina ezta zutik ere”.

Bere esanetan “etxean naturalki erditzea bezala izan zen, baina mediku bat uneoro bertan izanda eta erietxe batean egoteak ematen duen ziurtasunarekin. Eta batez ere espazio baten jabe zarela”.

Elurtza Etxebeste, epiduralik gabe hobeto

Osasun publikoaren aldeko apustua egin zuen, aldiz, Elurtza Etxebeste 32 urteko oartzuarrak (Gipuzkoa). Donostia Ospitalean jaio ziren bere seme-alabak; Gexan 2002ko martxoaren 5ean eta Magali 2006ko otsailaren 20an; lehena epiduralarekin, bigarrena gabe. Etxebesteren arabera Gexan jaio zenean lehen haurra izatearen esperientzia faltak eraman zuen epidurala hartzera, eta argi du nola zen jakin izan balu ez jukeela hautu hura egingo. “Erditza oso ongi joan zen, gaueko 23:30ak aldera ospitalera joan eta goizeko 4:30ean jaio zen Gexan. Baina epidurala jartzera etorri zitzaidana sentsibilitate handirik gabeko pertsona iruditu zitzaidan eta uste dut haren jarreragatik ere erabaki nuela

Magali jaiotzerakoan epiduralik gabe erditzea”. Magaliren jaiotza, aldiz, gogorragoa izan zen. Bezperatik hasi zen erditu aurreko uzkurdurak pairatzen. Gau osoa etxean minez igaro eta goizeko 11:00ak aldera hartu zuten erietxerako bidea. “Eguerdia eta arratsalde osoa pasilloan ibili nintzen, gora eta behera. Baina arratsaldea aurrera zihoan heinean, konturatu nintzen neka-neka egina nintzela. 18:00ak aldera uste nuen ez nintzela hura jasateko gai izango. Hamar minuturo nituen uzkurdurak, gero bost minuturo, gero bi eta berriro ere hamar minutura luzatzen zen tartea. Ez zuten erritmo logiko bat eta gai izango ote nintzen, zalantzak sortzen hasi zitzaizkidan”. Baina erizainak begiratu eta erditzeaz zela ikusi zuen. Ordubeteren buruan jaio zen Magali, 19:10ean.

“Ohez aldatzeko unea beldurgarria izan zen. Indarra egiten saiatzen nintzen, baina ezin nuen eta zaku bat bainitzan aldatu ninduten”

ESTHER CRUZ, AMA

Errekuperazioa, erditzearen araberrakoa

Erditze medikalizatua eta pertsonalizatua bizi ondoren, bien arteko ezberdintasunak argi ikusten ditu Esther Cruzek. “Mina ematen du, ados, baina uneoro kontziente zara, badakizu nola eta noiz bultzatu behar duzun. Ez dizute esaten, askoz ere pertsonalagoa da. Eta errekuperazioa ere askoz azkarragoa da. Ni Haizea jaio eta bi ordura oso nekatuta nengoen, maratoia egin izan banu bezala, baina ezin hobeki nengoen, epiduralarekin ez bezala”. Enekoren erditzearen ondoren, hain zuzen ere, errekuperazioa astunagoa egin zitzaion. “Ingurukoek aurretik askotan errepikatu zidatenez segituan orkatilak mugitzen hasi nintzen, hankak mugitzen”, baina ahalegin hori eginda ere, buruko eta bizkarreko min asko izan zituen Cruzek.

Epiduralaren ondorioetatik nekezago errekuperatu zen Etxebeste. “Gexan jaio eta gelara igo nindutenean ezin nituen hankak mugitu eta lauzpabost ordu igarota ere hanka

bat ez nuen ondo sentitzen, txingurrituta bezala nuen. Ezin nuen altxa, erori egiten nintzen. Erizainak esaten zidan normala zela, baina nire burua ez kontrolatzearen sentsazio hura ez zitzaidan batere gustatu”. Ez daki zergatik kosta zitzaion horrenbeste egoera gainditzea: “Agian nire gorputzak denbora gehiago behar zuen, edo behar nuena baino anestesia gehiago jarri zidaten, edo pixa beranduegi egin nuen, edo puntu txarrean ezarri zidaten epidurala. Ez dakit”. Arrazoa edozein izanda ere, gaur egun oraindik zerbait arraroa sentitzen duela dio oiartzuarrak: “Eguraldi aldaketekin-eta hanka hori nekatuago sentitzen dut. Beharbada nire irudipena da, baina naturistarengana joan nintzeanean nik ezer esan aurretik haurra epiduralarekin izan al nuen galdetu zidan”.

Errekuperazioa ez da epidurala erabiltzearen edo ez hartzearen arteko ezberdintasun bakarra. “Nire buruarengan inongo kontrolik ez nuen sentitzen”, dio Cruzek. “Eskuohetik erditze gelako ohera pasa ninduten unea niretzat beldurgarria izan zen. Indarra egiten saiatzan nintzen, baina ezin nuen eta zaku bat baintzan aldatu ninduten ohez. Gainera, bultzatzen duzun modua ere beste bat da. Ezer sentitzen ez duzunez ikaragarriko indarra eginez bultzatzen duzu eta ziu-rrenik behar duzuna baino indar eta denbora gehiago xahutzen dituzu”.

Etxebesteren esanetan, gogorra da, “baina hala ere niri Magaliren jaiotza askoz politagoa izan zenaren sentsazioa geratu zait, gehiago gozatu nuen haurraren jaiotzarekin. Gorputzak jipoia hartzen du momentuan, baina erre-kuperazioa askoz errazagoa da. Gelara igo eta hankak momentuan mugitu ahal izatea, hori niretzako izugarriko askatasuna izan zen”.

Galdera argia da. Eta hirugarren haur bat baletor? Esther Cruz eta Elurtza Etxebestek segundu bat baino gutxiago behar dute galderari erantzuteko, ez dute inongo zalantzarik, bakoitzak bere bigarren esperientzia errepikatu ko luke: Cruzek erditze pertsonalizatua epiduralik gabe; Etxebestek, osasun publikoa epiduralik gabe.

Eginiko hautua edozein dela ere, Cruzek argi dauka norberak eduki behar duela bere erditzearen gaineko kontrola. “Bere erditzea da, bere haurra, bere haurdunaldia, eta ez dezala inolaz ere onartu inork esatea zer egin behar duen eta nola egin behar duen. Eta batez ere borroka dezala errespetatzen, erditzea asko deshumanizatu baita. Haurdunaldia ez da gaixotasun bat, eta zuk ez daukazu zertan jasan 20.000 erditzetan lagundu duelako zure erditzeaz erabaki nahi duen erizain edo emaginic. Ez, oso pertsonala da eta naturala. Horregatik emakumeok erditzearen gaineko kontrola eta erabakitze eskubidea berreskuratu beharra daukagu”. ■

Errenteriako Ekitaldiak Abendua

Zinema euskaraz

Beste guztia

Emanaldia Helduentzat (euskaraz azpidatzia)

Non Errenteria Hiria Kulturgunean

Noiz Abenduak 13

Ordua 19:30

Olentzero, subilaren lapurreta

Non Errenteria Hiria Kulturgunean

Noiz Abenduak 15

Ordua 11:30

Kontukontalaria

Turroizko ipuinak

Non Haur liburutegian

Noiz Abenduak 20

Ordua 18:00

Eskolatik Kalera

Anne Monna, Oskola eta Karramarroi

Non Errenteria Hiria Kulturgunean

Noiz Abenduak 28

Ordua 17:30ean



**euskara
zerbitzua**
errenteriako udala