

Ixabel Aleman

«Erditzea da bizitzan merezi duen min bakarra»

Aleman emagina da eta erditze fisiologikoaren alde egiten du, haurrak mundura ekartzeko modurik onena naturaren erritmoak errespetatzea dela sinesten duelako. Asaldatu egiten da ikustean gaur egun erditzearen une magikoa ahalik eta azkarren bete beharreko tramite huts ari dela bilakatzen, alde emozionala baztertuta. Erditze minaz, plazentaz, haurrez eta orobat Amaiurko gaztelu zaharraz edo auzolanaz hitz egin dugu presarik gabe, belai berdeei so.

REYES ILINTXETA

Argazkiak: Dani Blanco

Zergatik emagin?

Prozesu bat izan zen. Erditzea zer zen bane-kien, erizaina naizenetik, baina ez ninduen bereziki erakartzen. Ideia gero heldu zitzai-dan, Salvadorrera joan nintzenean. Hango gerra akitu zenean sei hilabeterako Askapena-rekin joatea erabaki nuen. Hantxe erditze gehiago ikusteko aukera izan nuen, ni nengo-en herrikkako klinikan izaten baitziren anitz. Egun batean gertatu zena grabatua dut buruan: klinikako arropa garbitu berria hedat-zer joan nintzen eta horretan ari nintzela, etorri zen emakume bat uzokurtuta haurra iza-tera eta nik arropa hedatetik akitzera orduko, emakumea bazihoan bere haurrarekin etxera. Harrituta gelditu nintzen, nik neukan irudia oso bertzelakoa baitzen: ohatze berezi hori, emakumea etzanda, hankak gora, sueroz eta kablez beteta... eta “zer da hau?” pentsatu nuen. Hasi nintzen erditzetan egoten eta orduan ikusi nuen zer garrantzia duen proze-su fisiologikoa errespetatzeak. Horrela piztu zitzaidan grina eta hona bueltan, Elizondoko Emakumearen Arreta zentro berrian lanean hasteko aukera izan nuen. Zazpi urte geroago espezialitatea egitea erabaki nuen, jakinda nik erditzeetan laguntzen ikasi nahi nuela baina modu berezian. Bartzelonara joan eta espezia-litateko bi urte horietan ez nuen deus ere ikasi horretaz. Sufritu nuen, ederki gainera, baina argi ikusi nuen zer ez nuen nahi.

Eta zu zeu ama izan zinen orduan, lehen aldiz. Bai, haurdun nengoen eta erditze fisiologiko-

an sinesten banuen, nik ere horrela saiatu behar nuela serio planteatu nion neure burua-ri. Erabaki horren inguruan zalantza asko izan ditut. Profesionalen formakuntza hain medikalizatua eta horren interbentzionista izanda, banekien nik lan egiten nuen ospita-lean zaila izanen zela nahi nuena lortzea, ez hainbertze lankideek nahiko ez zutelako, ez zekitelako baizik. Horregatik erabaki nuen erdibideko soluzioa: etxean erditzea, ospitale-tik gertu, emagin baten laguntzarekin eta aurrera egin ahala, uneen uneko erabakiak

Nortasun agiria

Ixabel Aleman (Amaiur, 1968ko azaroaren 12a) erizaina da. Bi urtez emagintza espezialitatea egin zuen Bartzelonan. Erditze fisiologikoaren alde egiten du lan. Etxeetan erditzeko laguntzen aritu da duela gutxira arte. Maddi, Eneko, Gar-txot eta Eunateren ama da. Jaimeneko Borda, XVIII. mendeko baserri ederra, haien etxea da eta haren atal bat landetxe bihurtu dute. Bara-tzea eta oiloak dituzte, zerria hiltzen dute eta lurretik gertuko bizimodu horrekin eroso senti-tzen dira. Egun eszedentzia hartua du lanean, haurrak koskortu arte. Bitartean, auzolanean aritzen da herrian: Amaiurko gazteluan bisita gidatuak egiten, Maule herriarekin antolatzen ari diren ikuskizuna prestatzen, informatika eza-gupenak bertze emakumeekin partekatzen...



hartzea. Ikusten nuen hamar emakumetarik bederatzik eskatzen zutela anestesia epidurala, adibidez, eta ez nekien neronek nola jokatut behar nuen une horietan.

Gehiago ezin nuela uste nuen momentu bat iritsi zen, baina orduantxe sortu zen Maddi. Hori niretzat, pertsona eta emakume bezala, itzela izan zen. Esperientzia hori pasatu izana baliogarria izan zait gero, bertze batzuei lagundu ahal izateko. Mina ez da batere arrazionala. Momentu horietan animaliak gara eta arront primarioak gainera. Minak beldurra ekartzen du eta sentimendu anitz azaltzen dira erditze momentuan. Horregatik pentsatzen dut, horrelako egoeran dagoen emakumeari laguntza emateko aski garrantzitsua dela zuk izan duzun esperientzia: zeu hortik pasatu eta gainditu izana. Indarra eta segurtasuna ematen dizu berari transmititzeko. Zortzi urte pasatu dira eta oraino ez dut atzendu, nola limitera iritsi eta ikusita ez nintzela hil, ez nintzela erdikatu, zer indar eman zidan horrek. Ikaragarria.

Hurrengo haurrak modu berean heldu dira?

Lezioak ere izan ditut. Bigarrenarekin hemen nintzen, etxean, lasaigo, baina psikologikoki oso gogorra eta luzea izan zen. Umiltasun lezio bat. Erabaki nuen hemen etxean erditzea, jakinda Iruñeraino bidea ez dela motza, ordu-bete inguru, eta hori ez da zuhurrena. Kezka anitz presente nuen erditze momentuan. Hondoratzen ari nintzen une batean pentsatu nuen ospitalera joatea erabakitzen banuen ezin izanen niela bertze emakumeei etxean erditzen lagundu. Eta ez banintzen joan ez zen niregatik izan, ondoan nituen bi emaginengatik baizik. Haiek izugarrizko indarra, behar nuen indar hori, eman zidaten. Hirugarren eta lauugarrenarekin dena errazagoa izan zen.

Erditze momentua arras garrantzitsua izanik ere, hura apaltzen saiatzen gara.

Ez dugu ohartu ere egin nahi: zertarako mina pasatu? Baina eztabaida ez dago eremu horretan, gaixotasun batekin konparatzen ari direlako, eta ez da gaixotasuna. Prozesu fisiologikoa da, arrunta gure gorputzean, baina gaur egun hori medikalizatu egin da eta min horri arront ikuspuntu negatiboa eman diogu. Min horrek alertan jartzen zaitu eta konektatu egiten zaitu barruan duzunarekin. Hor komunikazioa sortzen da. Gorputzari kasu emanez gero, ikusten da min horrek arnasbide modu berezia eskatzen duela. Inork ez dizu esan behar nola hartu arnasa. Gorputzak erakusten dizu. Fisiologikoki arnasa sakonki hartzen dugunean odola oxigenoz betetzen dugu. Odol aberastu hori umeari bidaltzen diogu eta horrek indarra

Baztan

“Baztan filmerako erditze bat errodatu genuen. Nik baldintza batzuk paratu nizkien: fokorik ez eta pertsona bat edo bi, gehienez. Pertsona bakarra sartu zen kamerarekin, umearen aita zena, gainera, eta giro egoki horretan erditu zen emakumea, nahi izan zuen bezala. Arras ederra izan zen”.

Emagin ibiltaria

“Etxez etxe laguntzen aritzea arras betetzen duen lana da, baina neke ikaragarria sortzen du. Hogeita lau ordutan prest eta aurkitzeko moduan egon behar duzu, eta hori lau haurrekin aski zaila da”.

ematen dio kontrakzioaren momentuan. Badago komunikazio fisiko eta emozionala. Emozioek eragina dute hormonetan eta hauek dira prozesu fisiologikoak abiarazten dituztenak. Ospitalera iritsita emakume askori gertatzen zaie hango giro hotzak, egoerak berak eragiten diela, eta prozesu fisiologikoa trabatu egiten zaie. Erditze hori zaildu egiten da eta bizipena ere gogorragoa gertatzen da. Bertze adibide bat: batzuek uste dute ez dela oihu egin behar. Hobeki daramala oihurik egiten ez duena. Gezurra. Barnetik ateratzen den oihu horrek irekitzen du perineoa, ahoa eta bagina konektatuta daudelako.

Nola sortzen garen berebiziko garrantzia du. Erditze bakoitzak badu bere erritmoa eta hori errespetatu behar da. Mendian bezala gertatzen da: zure erritmoan bazoaz, ongi zoaz, baina norbait ari bazaizu ipurditik ziztaka, eta fiteago hasten bazara, leher eginda iritsiko zara goiti. Ordu bat lehenago, baina leher eginda. Hemen berdin. Ume anitz leher eginda iristen dira eta amak ere modu berean.

Bertzalde ez dugu inor kulpabilizatu behar. Nik aukera izan nuen nahi nuen bezala erditzeko baina beti ez da posible. Mugak alde guztietatik ditugu eta hori jakitea eta onartzea garrantzitsua da. Afera honetan ere, lehia eta moda puntu bat dago batzuetan, eta hori ez da kontua. Ez dakigu nola erreakzionatu behar dugun, gauza anitzek eragiten dutelako. Apal-apal onartu behar dugu hori, baina gai garestia ere jakin eta sinetsi behar dugu.

Denak etxean erditzetik, ia denak ospitalean erditzera pasa gara urte gutxitan.

Lehen etxean erditzen ziren bai ala bai, mediorik gabe. Heriotza onartuagoa zuten orduan. Handik pasa gara erabateko medikalizaziora, hau da, ospitaleetan erditzera protokolo baten barnean eta prozesu fisiologikoa errespetatu gabe. Azken 40 edo 50 urte hauetan emakumeak oso gaizki tratatuak izan dira: ohatzeari sueroarekin lotuta, senarrik gabe, informaziorik gabe, epiduralik gabe... Baldintza horietan erditzea oso gogorra zen. Nola ez zuten, ba, epidurala eskatuko? Arrazoi guztiairekin.

Zer izanen zen onena?

Onena izanen zen tarteko bide bat, emaginek kudeatutako etxe bat, ospitaletik gertu, non giro berezia eta erritmo desberdinak errespetatuko ziren. Tarteko bide hori aldarrikatzen ari gara eta bitartean batzuok erabakitzen dugu etxean erditzea, baina baldintza batzuk beteta: formakuntza berezia duen emagin eta profesionalekin, haurdunaldi kontrolatua eta normala izatea, arazorik ez aurreikustea, ospitalera erraz mugitu ahal izatea behar izanez gero, eta abar.



Eta erditze plangintza?

Orain idatz daiteke zer nolako erditzea nahi duzun, baina ez dakit zer puntutaraino balio duen, profesional batzuek ez dutelako onartzen inork erratea zer egin behar duten. Zorionez gauzak ari dira zertxobait hobetzen.

Zilbor-hertzea donatzera animatzen gaituzte.

Onena da zilbor-hertzea taupadak gelditzen direnean moztea. Segundo bakar batzuk edo minutu batzuetako kontua izan daiteke. Modu honetara hor dagoen odola haurrari pasatzen zaio eta neonatologoei diotenez, batzuek behintzat, hori arras baliogarria da lehenbiziko sei hilabeteetan anemiari edo bertze gaixotasunei aurre egiteko. Baina orain bertze afer bat sortu da: zilbor-hertzearen donazioa egin nahi izanez gero, lehenbailehen moztu behar da zelula horiek hartzeko. Ume jaioberriari ez zaio berea den odol hori aprobetxatzen uzten, baina horretaz ez da informatzen. Nik euskaratu nuen amei ematen zaien baimena eskatzeko agiria eta hase-

Elkarriketa
Jaimeneko Bordan
egin genuen, bere
etxean. Balkoitik,
Amaiurko monolitoa
eta gaztelu zaharra
zegoen muinoa
ikusten dira.

rretu nintzen egia osoa ez duelako erraten. Eztabaida hori jarri nahi nuke mahai gainean. Informazio osoa eman behar da eta gero jendeak erabaki dezala. Zer interes daude donazioekin? Halere, ez nago donazioaren kontra, baina bai informazio osoa ematearen alde. Nire lanean eztabaida etikoak egunero sortzen zaizkit. Interes anitz daude eta batzuetan talka egiten dute etikarekin.

Amatasuna zer da zuretzat?

Erditzeaz gain, kontraerrian pila. Ni barne eztabaidan nago duela zortzi urtetik honat, egunero. Heziketa dela, osasuna dela... Bat-batean ikusten duzu zeure burua bertze pertsona bati eragiten dioten erabakiak hartzen. Horrek batzuetan erru sentimendua dakar, gainera emakumeak horretan espezialistak gara. Baina horrek geure muga pertsonalekin zerikusia daukan ikasbidea ere badakar: eginen dut ahal dudana. Beti ari zara ikasten, ume zaharrenarekin, batez ere. Gai dituta sentitzen zara batzuetan eta nekatuta, baina

lagunekin euskaraz

interneten ere bai!

gure artean euskaraz

mobiletik euskaraz

Noranahi zoazela. Nonahi zaudela. Zure jendearekin. Zure iritzia adierazi nahi duzunean, zeure erara. Euskara zure bizimoduaren osagaia da. Berezkoa duzu. Zu eta zure lagunen artean, zure giroan, **gozatu euskaraz**.

BFA DFB
Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia



AZKEN HITZA

Gizartea eta medikuntza

"Gizartearen eta medikuntzaren artean dagoen harremana arras eria da. Eta hor erru handia sanitarioak geronek izan dugu, oso paternalistak garelako. Gizarteak ez du erabakirik hartu nahi eta dena delegatzen du medikuengan. Bertzalde, aitzineko arrazoi horregatik, haiek behartuta ikusten dute beren burua hamailka erabaki hartzea eta batzuetan, beldurragatik, behar baino prekaizio gehiago hartzen dute. Gehiegizko arretak ekartzen ahal ditu ondorio kaltegarriak. Horri iatrogenia deitzen zaio.

Honen aurrean nik uste dut profesionalok gizartearen mailara jautsi behar dugula, inor ez baita inor baino gehiago, eta behar den informazio guztia eman behar diogula jendeari, haiek erabakiak har ditzaten edo, behinik behin, bi aldean artean erabaki dezaten. Informazioak erabakitzeko ahalmena ematen du".

alde onak oso ederrak dira: niretako haurtzarorekin berriro konektatzea izan da, nire gurasoekin izan dudana harremana eta atzenuak dituzun gauzak berriz azaleratzea. Lau ume horiek haien artean nola moldatzen diren eta nola guri ere, tarteka, haien txikitasun mundu horretan sartzen uzten diguten ikustea aski gauza ederra da.

Denboraldi batez etxean gelditzea erabaki zenuen. Kontziliazioa zaila ikusten duzu?

Txikia eskolan hasi arte, ni etxean gelditzea erabaki genuen. Errazago egingen zitzaidan, agian, lanean egotea, alor profesional hori menperatzen duzulako, arrazionalagoa delako eta sorpresarik ez duzulako izaten. Haurrekin, aldiz, ezin duzu inoiz jakin zer gertatuko den gero. Agian haiekin dantzan ari zara eta handik gutxira haserre. Gogorra da ni ez naizelako etxeko emakumea eta onartzen dut horregatik niretzako tarte bat bilatu behar izan dudala, herriko gauzetan, bereziki kulturarekin zerikusia duten ekimenetan inplikatzuz. Profesionalki uste dut lan urte pila izan den dudala eta aukerak izan den ditudala horretan aurrera egiteko. Uste dut itzultzen naizenean ere gustura ibiliko naizela.

Zuretzako denboraren zati bat auzolanean ematen duzu. Zertan?

Amaiurko gazteluan bisita gidatuak egiten, adibidez. Lau herritarrek erabaki genuen pixka bat formatzea, hemengo historia eta Aranzadi Elkartea bere indusketekin egiten ari den lana jendeari erakusteko. Bertze aldetik, aurten Mauleko herriarekin ari gara ikus-

Erditze minak

"Erditzea da bizitzan pasatzea merezi duen min bakarra, konpentsazioa ikaragarria delako. Erditze min batetik bizitza dator".

kizun bat prestatzen Pier Paul Berzaitzen zuzendaritzapean. Ez da pastoral, baina horiek bezala antzerkia, dantza, musika eta bertsoak bilduko ditu. Arras ederra da. Uztailaren 21ean, Baztandarren Biltzarraren bezperan, egingen dugu hemen, eta Maulen abuztuan, bertze bi egunez.

Udazkenean estreinatuko den *Baztan* pelikulan ere agertzen zara.

Hiru sekuentziatan agertzen naiz. Lehena erditze bat izan zen, gaur egungo garaian kokatua eta ni nire lana egiten ageri naiz; bigarrena Santa Anan, Urtsuako jauregiko ermitan; eta hirugarrena Lur diskotekan, paper arras txiki batekin. Oso gustura aritu nintzen.

Azkar, eskuoihalak eta ur beroa! Zineman eta telebistan ikusten diren bezala dira erditzeak?

Ahaztu. Normalean ez dute zerikusirik errealitatearekin. Hor ikusten diren emakumeak paper bat ari dira interpretatzen eta ez dute ongi egiten, gainera. Arras puntu arrazionalatik hartzen dute. Egia ez dute deus. Telebista bidez ematen dituzten egiazko erditzeak ere, soilik gauza bat transmititzen dute: mina. Amaren aurpegiaren plano hurbil-hurbila, kableak, haurraren burua ateratzen, hurbilegitik ere, eta oihuak: bultza, bultza... Terriblea! Laztanak, begiradak... ez dira ageri. Bizian egiazko erditzeak ez dute horrenbertze inpresionatzen zentzu horretan, maitasuna eta momentuko emozio guztiak sumatzen dituzulako. Mina parte bat da, bertzerik ez. ■

