

Gurasoentzako informazio-orria.

Gaia: Nola neurtzen da kortisola haurren eta amaren listuan?

1. Kortisolaren maila neurtzeko ateratzen da listua. Kortisola hormona bat da, eta gure eguneroko estresarekin lotuta dago. Hainbat ikerketak erakutsi duenez, bai amaren, bai haurren kortisol-mailak zerikusia du umearen garapen psikologikoarekin.
2. Hori kontuan hartuta, INMA ikerketaren barnean, amaren eta haurren listuko kortisola neurtzea proposatzen dugu. Prozedurak ez du kalterik, ez da inbaditzailea, eta amak berak egingo du etxean, kortisol-maila aldatu egiten baita egunean zehar.
3. Kasu batean zein bestean, lagina arratsaldean hartu behar da, **20 orduak** inguruan. Hori bai, afalaurretik hartu behar da: oso garrantzitsua da hori. Umeak goizago afaltzen badu, lehenago hartu lagina ere. Amak umearen justu aurretik hartuko du lagina.
4. Lagina hartzea
 - a. Laginak, hartu ondoren, hozkailuan gordeko dira.
 - b. **Umearen kasuan**
 - Ipini ezazu xiringa kontuz-kontuz umearen ahoan. Mihiaren azpia toki ona da lagina hartzeko.
 - Xiringa poliki-poliki bete behar da, eta, erdiraino beterik dagoenean,

Hoja de información para los padres sobre la medición de cortisol en saliva del niño/a y de la madre

1. La extracción de saliva sirve para medir el nivel de cortisol. El cortisol es una hormona que está relacionada con el estrés que sufrimos a diario. Hay estudios que han visto que existe una relación entre los niveles de cortisol tanto en la madre como en el hijo/a con el desarrollo psicológico del niño/a.
2. Por lo tanto, proponemos como parte del estudio INMA medir el cortisol de la madre y de su hijo/a en saliva. Esto es un procedimiento inocuo y no invasivo, que realizará la madre en casa, ya que los niveles de cortisol varían durante el día.
3. La recogida de la muestra en ambos casos debe realizarse por la tarde, alrededor de las **20 hrs.** Pero es importante que sea antes de cenar. Por lo que si el niño/a cena antes, entonces se le cogerá la muestra antes. La madre debe tomarse la muestra justo antes del niño/a.
4. Extracción de la muestra
 - a. Las muestras deben ser almacenadas en la nevera una vez extraídas
 - b. **Para el niño/a**
 - Ponga la jeringuilla cuidadosamente en la boca del niño/a, debajo la lengua es un buen sitio para la extracción.
 - La jeringa se debe ir llenando poco a poco, y una vez esté medio llena

barruko edukia tututxo markatuan hustu behar da. Tututxoan gutxi gorabehera kopuru hau jaso behar da: 1 ml.

c. Amaren kasuan:

- Gogoan izan baraurik egon behar duzula listua hartu aurreko ordubeteetan, eta ez zenukeela alkoholik edan behar aurreko 24 orduetan. Gainera, hobe litzateke listua hartu aurreko 2 orduetan hortzik ez garbitzea eta aurreko 24 orduetan dentistarengana ez joatea.
- Listua hartu baino 10 minutu lehenago ahoa garbitu ezazu urarekin.
- Jaso ezazu anaklina, eta listua bota ezazu, tu eginez, barrura. Saia zaitetz 5 ml-ra iristen.

Oharra: Listua sortu ezinda bazabiltza, gogora ezazu zure jakirik gogokoena, edo ireki eta itxi ahoa, prozesua errazteko.

- Sar ezazu orduan anaklina poltsatxo markatuan, eta gorde ezazu zure hozkailuan (ez izozkailuan!) 4°C tenperaturan.

puede descargar su contenido en el tubito marcado. El tubito debe alcanzar la cantidad aproximada de 1 ml.

c. Para la madre

- Recuerde que no debe comer nada en la hora anterior a la recogida de saliva, ni debería ingerir alcohol en las 24 horas previas. Tampoco debería cepillarse los dientes en las dos horas previas a la recogida de saliva, ni asistir a su dentista en las 24 horas anteriores.
- Diez minutos antes de la recogida de saliva, enjuáguese la boca con agua corriente.
- Recoja el anaclin, y escupa saliva en el interior del mismo. Intente llegar hasta los 5 ml.

Nota: Si tiene problemas para salivar, piense en su comida favorita, o abra y cierre la boca, para facilitar este proceso.

- Introduzca entonces el anaclin en la bolsita marcada, y guárdela en su frigorífico a 4°C (no en el congelador).

Ama

*Amaren
etiketa*

Amaren laginaren eguna: _____ ordua: _____

Asteko eguna:

Azkeneko astean gaixorik egon al zara? BAI EZ

Azkeneko astean ohiko jarduerarik aldatu al duzu? BAI EZ

Azkeneko astean oso kezkatuta edo estresatuta ibili al zara? BAI EZ

Azkeneko hilekoaren eguna

Haurra

*Haurraren
etiketa*

Haurraren laginaren eguna: _____ Ordua: _____

Asteko eguna:

Azkeneko astean haurra gaixorik egon al da? BAI EZ

Azkeneko astean haurraren ohiko jarduerarik aldatu al da? BAI EZ

Haurraren portaera ohi ez bezalakoa izan al da? BAI EZ