

ብዛዕባ ድቃስ ፡  
ናይ ካብ 0 - 1 ዓመት (ዝዕ ድመኡ ም)  
ሓፈሻዊ ፍልጠት  
Generel viden om søvn 0 – 1 år



**Tigrinya**

ንህጻናትና ዝበልጸ ናይ ድቃስ ሃዋህውን ኸንፈጥረ ሎም እንታይ ከንገብር ንኸእል።

ብዛዕባ ድቃስ ፍልጠት ምስ ዝህሉ፡ ናብ ጽቡቕ ድቃስ ዝመርሖ ቀዳማይ ስጉምቲ ተወሲዱ ክበሃል ይከኣል።

ንድቃስ ዝምልከቱ ብዙሓት መርመራታታት (መጽናዕትታት) ይካየዱ እዮም። ድቃስ ኣብ ልዕሊ ኣካል (ሰውነት)፡ ኣብ ናይ ምውሳኔ ክእለት ዘለዎ ዓብዪ ጽልዎን ካልኣትን ይምርመሩ እዮም። ክሳብ ሕጂ ርግጻኛ እዮም ካብ ዝበሃሉ ናይ እተገበሩ መጽናዕትታት ፍረ (ፍልጠት)፡ ነቶም ኣዝዮም ኣገደስቲ ዝኸቑ ነጥብታት ኣብዚ ብሓጺሩ ነቐርብ።

**ትኸረት፡ ምዝካር፡ ኣቃባብላ ትምህርቲ**

ድቃስ ኣብ ልዕሊ ክእለት ምትኳርን (ኣድህቦ ምግባር) ምዝካርን ዓብዪ ጽልዎ ዘለዎ ብምዃኑ፡ ንናይ ምምሃር ክእለት'ውን ይትንክፍ እዩ።

**ስእነት ድቃስ**

ስእነት ድቃስ ኣብ ባህሪ (ጠባይ) ሰብ ለውጢ ከምጽእ ዝኸእል ክነሱ፡ ኣካላዊ ሸገርገር፡ ዋዒ (ታህዋኽ)፡ ተኣናፍነት ብቐሊል ምንዳር፡ ከምኡ'ውን ንመጥቃዕቲ ቅሩብ ምዃንን እሞ ምጭናቕን ከስዕብ ይኸእል።

**ዕብዮት**

ድቃስ፡ ኣካል ንኸዓቢ ዘመቻቸእ፡ ኣካል ንኸሕደስ'ውን ዘገልግል እዩ። እዚ ኣቶም ዝኸቡሉ ሓደ ምክንያት፡ ኣብ ጊዜ ድቃስ ናይ ዕብዮት "ሆርሞን"፡ ብተወሳኺ ኣብ ኣካል ስለ ዝፍጠር እዩ።

**ልክዕ ዝጎድሎ (ዘይተቐየደ) ህጥራን**

ስእነት ድቃስ፡ ኣብ ምትዕርራይ መጠን ሸውሃት ኣሉታዊ ለውጢ ስለ ዘስዕብ፡ ምስ ዘይተቐየደ ህጥራን ተተሓሕዙ (ተቋሪኑ) ብብዝሒ ይርጃ።

**ስርዓት ምክልኻል ጥዕና ኣካል**

ድቃስ ኣብ ልዕሊ ናይ ኣካል ስርዓት ምክልኻል ጥዕና ዘኸትሎ ኣለዎ። ካብቶም ነዚ ክገብሩ ዝኸእሉ ናይ ጭንቁ "ሆርሞናት" (ስትረስሆሞን) እዮም። ነባሪ ስእነት ድቃስ ንናይ ኣካል መካላኽሊ ስርዓት ኣድኪሙ፡ ረኽሲ ንናይ ምክልኻል ዓቕሚኡ ወንዮ ጎድሎ።

**ህጻናት ይደቅሱ**

ድቃስ ገና ካብ ጊዜ ጥንሲ ንህጻን ኣዝዩ ኣድላዩ ኣብ ልዕሊ ምዃኑ፡ ኣብ ኣተሃናን ጻንን ምትዕርራይን ሓንጎል እውን ዓብዩ ኣስተዋጽኦ ኣለዎ። ህጻናት ይኸኑ ንኣሸቱ ቁልዑ ድቃስ ይኣኸሎም ኣይበሃልን። ሓንጎል ዕረፍቲ ክገብር ይግባእ፡ ሕልሚን ህዋሳት ሓንጎል ኣናቓቓሎ ህያው ክኸኑ ስለ ዝገብሮም ንጥዕና ዘማዕብል እዩ።

እቲ ጥንሲ 23 ሰመናት ካብ ዝገበረሉ እዋን፡ እቲ ህጻን ምሉእ መዓልትን ለይትን ኣብ ሕልሚ ይርከብ።

እዚ ናይ ሕልሚ ግብሪ "ምንቕቓሕ" ድሕሪ ሕርሲ እውን ቀስ ኢሉ እናጎደለ ዝቐጽል ኣብ ልዕሊ ምዃኑ፡ ንኣእምሮን ንሓንጎልን ብዝምልከት ኣብ ምሉእ ዕድመ ሰብ ዓብዩ ተራ ዘለዎ እዩ። ንኣሸቱ ቁልዑ ዝከኣሎም እንተደቀሱ ጠቓሚ ጥራይ እዩ። ኣብ ጊዜ መዓልቲ ዘጋጠምዎ ኣብ ወሽጡ ዝሰረጹ ስምዒታት ኣብ ጊዜ ድቃስ ኣብ ሓንጎል በቦታኦም ክሕዙ ስለ ዘድሊ፡ እቲ ህጻን ተወሳኺ ብዙሕ ድቃስ የድልዮ።

**ክፍልታት (ደረጃታት) ድቃስ**

ኣብ ድቃስ እንግልጭም ኣርባዕተ ደረጃታት ኣለዉ። ኣብ ዝሰዕብ መዓልቲ ድልዎት ንምዃን ብፍላይ እቲ ዕመቓ ድቃስ ኣድላዩ እዩ። ነዚ ደረጃ ድቃስ ብብዝሒ እንረኽቦ ኣብቶም ቀዳሞት ሰዓታት ለይቲ እዩ። መጀመርታ ድቃስ ዝወስደና እዋን ወይ ደረጃ እዩ። ቀጺሎም በብጊዜ ኡ ዝከታተሉ 2ይ፡ 3ይ፡ 4ይ ደረጃታት (ዕድት ድቃስ) እዮም።

1. ድቃስ ምወሳድ፡- ን 5-15 ደቓይቓት ኸስ ንብል። ሓሳብ ይዝሕትል፡ ስእሊታት ይረኣዩና።

2. ፈኵስ ድቃስ፡- ኣብዚ እዋን እዚ ሓሳባት ኣይህልዉን፡ ብቐሊሉ ንባራብር። ን 30-40 ደቓይቓት ዝጸንሕ ደረጃ እዩ።

3. ዕመቓ ድቃስ፡- እዚ ደረጃ ዚ ብቐሊሉ ዘይንባራብረሉ፡ ኣጸቢቓና እንድቅሰሉ እዋን እዩ። እዚ

ደረጃ እዚ ኣካል ንናይ ዕብዩት "ሆርሞን" ዝተፍኣሉ (ዝብትነሉ) ጊዜ ስለ ዝኸነፉ ህጻናት ንዓበይቲ

ካብ ዘድሊ ንላዕሊ ዕምቁት ዘለዎ ድቃስ ደጋጊሞም ክረኽቡ ኣድላዩ ኩይኑ ይርከብ። ካብ

30-40 ደቓይቓት ዝጸንሕ ድቃስ እዩ።

4. ዝሕለሞ ድቃስ ("ረም"-ድቃስ)፡- በዚ እዋን እዚ ናይ ጭዋዳታታት ስረሕ ይዕገት፡ ሰወሃት

ይዘሕል። "ረም-ድቃስ" ተባሂሉ ዝፍለጠሉ ምኽንያት "ረም" (r.e.m. (rapid eye

movement)) ኣዕይንቲ ኣብ ትሕቲ ሽፋኖም ዝገብርዎ ምንቅስቃስ ቅልጠፍብ ምዃኑ እዩ።

እንሓልመሉ እዋን እዩ። ድቃስ ካብ ዝወሰደና ድሕሪ ዳርጋ 80 ደቓይቕ ዝጅምር፡ ካብ ምሉእ

ድቃስና 20-30 ካብ ማእቲ ዝኸውን እዩ።

ኣድላይነት ድቃስ ካብ ሰብናብ ሰብ ዝፋላለ ከይኑ፡ ናይቲ ቁልዓ ዕድመ እውን ይወስኖ። ሰውነትን ሓንጎልን ንኡስ ህጻን ዝበዘሐ ድቃስ የድልዮም። ካብ ኩሉ ኣገዳሲ ንናይ ወላድኩም ዘድልዮ ድቃስ ምግማት ምኽኣል፡ ንናይ ወላድኩም ናይ ምድካም ምልክታት ምርኣይ ምኽኣል እዮም።

ጽቡቕ ዝኾነ ናይ ድቃስ ልማድ (ባህሊ) ንምምስራቅ ኣብ እዋን ድቃስ ዝግበር ዝልመድ ደስ ዘብል ስርዓት (ዘይቀያየር) ምፍጣር ይግባእ። ንድቃስ ህጻናት ዝምልከቱ ምኽሪታት ካብ ብ"Sunhedsstyrelsen" እተዳልወ "Sunde Børn" እተባህለ መምርሒ እተረኸቡ እዮም።

0-1 ዓመት፡ -

ሓዲስ ህጻን ዘለዎ ዓውደ-ድቃስ (ኣካያይዳ ደረጃታት ድቃስ) ፍልይ ዝበለ እዩ፤ ደረጃታት ድቃሱ ከኣ ንዝስዕብ ይመስሉ። ፍርቂ ሰዓት ፈኩሳ ድቃስ ብድሕሪ ኩከኣ ናይ ፍርቂ ሰዓት ዕመቓ ዝሕለሞ ድቃስ እዮም። ስለዚ ከኣ ኢልካ ነቲ ህጻን ንተወሳኺ ፍርቂ ሰዓት ማለት ሰውነቱ ዘለፍለፍ ኢሉ ኣዕይንቱ ጥራይ ትሕቲ ሽፋን ንኣብ ዝንቀሳቐሳሉ ክሳብ ዝኸውን፡ ኣብ ሕቕፎ ከተጽንሖ ይከኣል።

ብድሕሪ ኡኣብ መደቀሲኡ ምወሳድ። እዚ ኣብ ዝግበር ምናልባት ዝሕለፍ ቁራሪ ቦታ እንተድኣ ኣልዩ ንኸይበራበር፡ ብነጻላ ወይ መሳሊ ዙርያ ኡኣንተተሸፈነ ግሩም እዩ።

ፀኣዋር ሕኣቢሉ ኣብ ዝገብረሉ፡ እቶም ቀዲሞም እተዘርዘሩ ደረጃታት ድቃስ ኣብ ድቃስ ህጻን ክኸሰቱ ይጅምሩ።

ደረጃታት ድቃስ ኣብ ዝቀያየሩሉ እዋን ህጻን ሕጽር ንዝበለ ጊዜ ይባራበር እዩ። ተባራቢሩ ቀጮጮም ዝብል፡ ኢድካ ኣንብረሉ ወይ ቁሩብ ነቕንቆ። ምንቕናቕ ዘደቅሶ ምስ ዝኸውን ንዕኡ ምቕጻል ይከኣል፡ ነገር ግን ካብ ኣድላይ ንላዕሊ ክኸውን ኣብ ዝጅምረሉ ኣመል ምቕያር የድሊ። ነዚ ዝምልከት ወሳኝነት ኣብ ኢድኩም ክኸውን ይግባእ።

ኣብቶም ቀዳሞት ኣዋር ሕንባህርይ እቲ ህጻን ምፍላጥ ጊዜ ክወስድ ዝኽእል፡ ትዕግስቲ 'ውዝሓት' ምዃኑ ክትግንዘቡ የድሊ። ንኣካያይዳ (ባህርይ) ህጻን ተዓዘቡ እሞን ነብስኹም ኣብ ካልኣይ ደረጃ ኣንብሩ።

# ጠቅሚምክሪ

. ህጻን ርጉእ ፡ ዘተኣ ማምን ፡ ብሩህ ዝኸኸኝ ፤ ዋዕዋዕ ፡ ዶሮና ፡ ትኪ ዘየብሉ ዝድቅሱሉ ቦታ ከምዝህልዎ

. ተራ ዘድሊ ጉዳይ ኩም ኣብ እትገብርሉ ፡ ዘተኣ ምምኖ እምበር ዝርብሾ ስለ ዘይኩነት ቀስ ክንብል ኢልካ

ሽሉኸሉኸ ምባል ዘድሊ ኣይኩነትን

. መጠን መቐት ክፍሊ 18 "ዲግሪ ሰንቲግሪይድ" እንተኸኸኝ ፡ ትርኣሱን ሰውነቱ ብግብሩን ንኸድግፍ

ምስ ማዘኑ ዝሳማማዕ ፡ ደስ ዝብል "ድዩነት" ምናልባት እውን ደስ ክብሎ መዳቕሲ "ባምሰ" ወይ

ዝምጸ ጨርቂ እንተተገበረሉ

. ኣብ ምቅር ራብ መደብ ህጻን ፡ ነቲ ክፍሊ ምንፋስ ፡ ምናልባት ብመጋረጃ ጽልምት ከምዝብል

ምግባር ፡ ህጻን ዘለወሉ ርግኣት ክህልዎ ይግባእ ፡ ራድዮ ፡ ተለቪዥን ወይ ካልእ ዋዕዋዕ ናብዓራት

ቅድሚያዎን ንናብጊዜኡ ከምዝቋረጽ ምርግጋጽ የድሊ።

. ቀዋሚ (ዘይቀያየር) ሰዓት ድቃስ ፡ ቀዋሚልምዲ (ኣመል) ምቅር ራብ ድቃስ ፡ ነዚ እቲ ህጻን

ዕድመኡ 4-6 ኣዋርሕ ኣቢሉ ኣብ ዝኸኸኝሉ ምልምማድ ምጅማር ይከኣል።

. እቲ ህጻን ናብ ድቃስ ዝወሰደሉ ኣብ ዝደኸሞ፡ ዕጉብ (ጽጉብ)፡ ርጉእ ፡ ቅሱን ኣብ ዝኸኸኝሉ

ይኸን

. ህጻን ከምዝድቅስ ምግባር ርግኣትን ትዕግስትን ዘድልዮ እዩ ፡ ንባዕልኻ እውን ኣብ ምርጋእ ይሕግዝ

በብመዓልቲ ክግበር ዝግብኡ ፡ ናብ ድቃስ ምኻድ ደስ ምስ ዘብል ነገር እተተሓሓዘ ከምዝኸውን ምግባር እዩ።

## ኣመል (ልማድ) ምቅር ራብ ድቃስ

ምቅር ራብ ድቃስ እቲ ህጻን ዝዛናጋዓሉ ይኸውን። እትፈልጥዎ ነቲ ህጻን ከም ዝረግእ ዝገብሮ ፡ ንኣብነት ምሕጻብ ኣካል ወይ ናይ ደሓን ሕደር ደርፊ ይህሉ ይኸውን። ምቅር ራብ ድቃስ ነዊሕ ጊዜ እንተዘይወሰድ ጽቡቕ እዩ።

ህጻናት ዝዳጋገም (ልመድ ነገር) ስለ ዝፈትዉ ምሸት ምሸት ዝግበር

እንተዘይተለወጠ ዝበለጸ እዩ። ዝግበር ነገር ቀዲሞም ዝፈልጥዎ ምዃኑ ስግኣት ንኸይስምዖ ይሕግዝ። ስለዚ እውን ነቲ ህጻን ብቻል ክትመርሖ

ጽቡቕ ምክሪ እዩ። "ሕጂ ናይ ሸንቲ ጨርቂ ክትቅይር ኢኻ እሞ፡ ክዳን ለይቲ ድምክን ክደን ኢና" ... ወዘተ።

ቁሩብ ዕብይ ዝበሉ ዳርጋ 8 ኣዋርሕ ዝገበሩ ህጻናት፡-

ድኻም እንተ ደኻ ጀሚሮም ክትርኢ ነቲ ህጻን ተዓዘቦ። ድቃስ ዝኣብዮም ህጻናት ወትሮ ካብ ዓቕን ንላዕሊ ዝደኸሙስሉ ዝኸኑ እዩ። ካብ ግቡእ ጊዜ ኣቐዲሞም፤ ማለት ከይደኸሞም፡ ምድቃስ እውን ዝኣብዮም ክኸውን ይኸእል እዩ።

ህጻን ናይ ድኻም ምልክት ኣብ ዘርኢ ፡ ነቲ ህጻን ናብ ድቃሱ ንምወሳድ ዳርጋ 10-15 ደቓይቕ ኣለውኻ። እዚ ከጋጥም እንከሎ፡ እቲ ናይ ምድቃስ ቅርርብ ቅድሚኡ ዘይተገበረ ምስ ዝኸውን ፡ ኣይተርከበሉን ኢኻ። ምናልባት ድቃስ ቀልጠፉ ዝወስዶ ይኸውን። ድቃስ ክወስዶ እንተ ደኻ ዘይክኢሉ፡ ካብ ግቡእ ንላዕሊ ስለ ዝደኸመ እዩ፡ እንደገና ምስ ረግጽ ከተድቅሶ ፈትን። ንጽባሒቱ ካብቲ ልመድ ሰዓት ኣቐዲሞካ ኣደቅሶ።

**ምልክት ድኻም**

ንናይ ወሉድኩም ምልክት ድኻም ንኸትፈልጥዎ ጊዜ የድሊ እዩ። ምልክታት ድኻም ምምብሓቕ፡ ናብ ካልእ ምጥማት፡ ምዛርር እሲ፡ ዓይኒን ኣፍና ጫን ምፍሕፋሕ ክኸኑ ይኸእሉ። ነቲ ህጻን ንምስማዕ ፈትን። ንብኸያቱ ስምዓዮ። ቀስ ብቐስ ትርጉም ብኸያቱ ማለት ናይ ድኻም ድዩ ካልእ ምፍላይ ይክእል።

**ባዕልኻ ምድቃስ**

ህጻን ዳርጋ 2-3 ኣዋርሕ ኣብ ዝገብረሉ ባዕሉ ንኸድቅስ ከተልምዶ ጽቡቕ ነገር እዩ። ድቃስ ከይወስዶ ፡ ክሕዞ ኣብ ዝብለሉ፡ ("ድሓን ሕደር") እምበኣር ደቅስ ኢልካ ባዕሉ ክድቅስ ብምግዳፍ ክግበር ይክእል። ስለዚ እውን እቲ ህጻን ለይቲ ኣብ ዝበራበረሉ፡ ባዕሉ ክድቅስ ይለምድ። መዓልታዊ ናይ ሰብ ድልዩ ቱ እተማለኣሉ ህጻን ብቐሊሉ ይድቅስ። ዕድሜኡ ዳርጋ ክልተ ኣዋርሕ ኣብ ዝኸኑሉ ድቃስ ብቐሊሉ ስለ ዘይወስዶ፡ ሓገዝ የድልዮ እዩ። ዝድቅስሉ ንእስ ዝበለ ከምናይ ህጻን ዓረብያ መልዓሊ (ሊፍት) ወይ ዓራት ህጻን ("vugge") እንተኸኑ ፡ ወይ ምሳኻትኩም እንተደቀሰ ዝበለጸ እዩ። ወላድኩም ከየቋረጸ መሉእ ለይቲ ምድቃስ ከይጀመረ ፡ ሰላም ለይቲ ደልየ ኢልካ ብዙሕ ተስፋ ምግባር ዘይልክዕ እዩ። ድቃስ ዝጎደለኩም ምስ ዝኸውን ብጊዜ መዓልቲ ህጻን ኣብ ዝድቅስሉ ክትድቅሱ ፈትኑ። ኣብ ከባቢኡ ንዘለዉ ነገራት ድምጺ ብምወጻእ ፡ ብኸያት ገይሩ ኣብኣቶም ንዝህልዎ ትኸረት ክዓግት ይፍትን። ዕብይ ኣብ ዝብለሉ ዝገብሮ ከኣ ንኣብነት መተካእታ ጠብ ምምጻይ ወይ ናይ ድቃሱ መንጻፍ ብኢድ ምፍሓስ ክኸውን ይኸእል። ንህጻንኩም ኣብ ለይቲ ምእባድ ምስ ዘድሊ ፡ ለይቲ ምዃኑ ንኸግንዘብ ኣብ ናይ ድቃስ ክፍሉ እንተተገበረ ጽቡቕ እዩ። መበራህቲ

ከተብርሃኑ ግድን እንተድኣ ኩይኑ ድኸም መብራህቲ ይኸን፡ ምስ ዝከኣል እውን ኣዝዩ ዘየባራብር ቀይሕ ብርሃን ዝለ ዝኸኝ እቲ መብራህቲ ከምኡ ዝመስል ጨኪ ከም ዝህብ እንተተገበረ ጽቡቕ እዩ።

ዕድመኡም ካብ 6 ኣዋርሕ ንላዕሊ ካብ ዝገበሩ ቁልዑ ገሊኦም መዓልቲ ዝበልዕዎ ስለ ዘጽግቦም ለይቲ ዝብላዕ ኣይደልዩን እዮም። ለይቲ ማይ ሃቦ። ድቃስን ምግብን ንኸፈሊ ክመሃር፡ ንኣብነት ለይቲ ጡብ ምሃቡ ምቁራጽ ይከኣል።

**ድቃስን ብኸያትን**

ዓይነታት ብኸያት ምልላይ ብርቱዕ ክኸውን ይኸእል እዩ። ናይ ንኡስ ህጻን ብኸያት "ድቃስ መጺኡኒ ኣሎ ክድቅስ ግን ኣይከኣልኩን" ከም ምባል ክኸውን ይኸእል። ዕብይ ዝበለ ዝበኸዮ ግን ከም መግለጽ ኣባይነት (ተቓወም) ክኸውን ይኸእል። ብዙሓት ቁልዑ ቅድሚ ምድቃስ ምዩ ዕገር ግሩ እዮም።

መንቀል ብኸያት ኣባይነት ድዩ ወይስ ተሃስዮ ኣሎኹ ምባል እዩ፡ ብዝተኸእለ ነቲ ህጻን ኣለስሊስኩም "ድቃስ ኣይደልኻን ድቃስ እኮ ንዓኻ ጽቡቕ እዩ..." እንተብልኩምዎ ጽቡቕ እዩ።

ነቲ ህጻን ዝጎድኦ ነገር ኣብ ዝህሉ ግን፡ ልክዕ እዩ ክእበድ ግድን ይኸውን።

**ዘድሊ መጠን ድቃስ**

ኣብ መንጎ ቁልዑ ፍልልይ ኣሎ። ዕድመኡም ካብ 0-12 ኣዋርሕ ዝኸኝ ቁልዑ ኣብ 24 ሰዓታት ዝድቅሱሉ ጊዜ ብገምጋም ንዝኸተል ይመስል፡

- 1-4 ሰመናት፡ 15-18 ሰዓታት
- 1-12 ኣዋርሕ፡ 14-15 ሰዓታት

**ናይ ህጻን ዕለታዊ ሰዓታት**

ኣብ ዕድመ 1-4 ሰመናት ዝርከብ ህጻን ጊዜ ኣይፈልይን እዩ። ድሕሪ ሕርሲ ህጻን በብጊዜኡ ሕጽር ዝበሉ ናይ 2-4 ሰዓታት ድቃስ ይድቅስ። ቀስ ብቐስ ለይትን መዓልትን ክፈሊ ይጅምር። ኣብ ጊዜ ምምሳይ ብዝተኸእለ ንዘበራብሩ ነገራት ምንካይ። ከም ድመቕ መብራህቲ ዘይምብራህ፡ ምስኡ ዘይምዝራብ፡ ቀልቀል ኣብ ዘየብሉ'ውን ንናይ ሸንቲ ጨርቁ ዘይምቕያር።

1-4 ኣዋርሕ፡ - መብዛ ሕትኦም ህጻናት ኣብ ሻድሻይ ሰመን ኣብ መንገዱ ለይትን መዓልትን ፍልልይ ምህላዉ ናይ ምፍላጦም ምልክት ከርእዩ ይጅምሩ። ለይቲ ኣብ ሓደ እዋን ድቃስ ንዳርጋ 4-6 ክድቅስ ይጅምር፡ ኣብ መዓልቲ ንቐሕ ዝኸኝ ሉጊዜ ይነውሕ። ናይ ለይትን መዓልትን ድቃስ ፍልልይ ከም ዘለዎም ክፈልጥ እንተተገበረ ጽቡቕ ነገር እዩ።

እዚ ከአንዳንድ ትኩረት አብ መዓልቲ ኣብ ዓረብያ ኡ ኣብ ደገ ፡ ብርሃን ኣብ ዝርከበሉ ቦታ፡ ለይቲ ግን ኣብ ዓራቱ ኣብ ዝጸልመተ ክፍሊ ከምዝድቅስ ብምግባር ክኸውን ይኽእል።

4-12 ኣዋርሕ፡- ብፍላይ እኳ ናይ ድቃስ ኣመሉ ስሩዕ ናይ ምዃን ባህርይ ኣብ ዝሕዘሉ፡ ዕለታዊ ሰዓታቱ ቀዋሚ ት (ዘይምቅይያር) ክህልዎም ይጅምር። እዚ ንኸኸውን ምሽት ምሽት ዝግበር ናይ ድቃስ ምቅርራብ ሓደ ዓይነት ፡ ንምሳሌ ምሕጻብ ኣካልን ናይ ድቃስ መዝመር (ደርፊ) ክኸውን ይኽእል፤ ክግበር የድሊ። ኣብዚ ጊዜ እቲ ህጻን ኣብ ለይቲ ዝድቅስ ሎም ብድምር ዳርጋ 5 ሰዓታት ይኸቅፍ። እዚ ድቃስ 'ዚ "መውጽእ ድቃስ" ክበሃል ዝከኣል ምስ ዕድመኡ ዝመጣጠን እዩ። ከምልመድ ሓደ ህጻን ኣብ መዓልቲ'ውን ክሳብ 3 ጊዜ ሓጺር ድቃስ ይድቅስ እዩ። 1 ዓመት ክመልእ ኣብ ዝቐርበሉ 1-2 ጊዜ እንተደቀሰ ዝኣኸሎ ክኸውን ይኽእል።

ናይ ህጻን መዓልታዊ (ቀትሪ) ድቃስ ተፈጥሮ ዘገድድ ስለ ዝኸቅፍ ፡ እቲ ህጻን ንዘድልዮ ድቃስ ክረክብ ክኽእል ኣለዎ። ድቃስ መዓልቲ ኣብ ዝቋረጽ ኣብ ልዕሊ ድቃስ ለይቲ ኣሉታዊ ሳዕቤን ክህልዎ ይኽእል።

መብዛ ሕትኦም ህጻናት ኣብ ጊዜ መዓልቲ ኣብ ደገ ዝበለጸ ድቃስ ይድቅሱ። ህጻን ኣብ ደገ ኣብ ዝድቅስሉ ግን መቐት ከመይ ከምዝኸቅፍ ምግንዛብ የድሊ። እንተ ወረደ ካብ 0 ንታሓቲ 10 ሰንቲግራይድ (ሰልስዩስ)፡ ብርቱዕ ጸሓይ ምስ ዝህሉ ዓረብያ ህጻን ኣብ ጽላል ምእታው፡ ክቢድ ደመና ኣብ ዝህሉ ፡ ጠሊ ኣየር ክልዕል ስለ ዝኽእል ህጻን ኣብ ወሽጢቤት ክድቅስ ይግባእ። ምስ ጊዜ ዝሰማማዕ ተኸዲኑ ፡ መሳኸቲ ክፊትካ ኣብ ቤት ከምዝድቅስ ምግባር ከምኣማራጺ ምውሳድ ይከኣል።

**ምንጭ**

Sundhedsstyrelsen: Sunde børn – om barnets første 3 år  
Elizabeth Pantley: Sov igennem uden gråd  
Vibeke Manniche: Børns søvn – din lille sovetryne

ንጉዳይ ቁልዑን ድቃስን ዝምልከት ሕቶ ኣብ ዝህሉ ናብ  
Sundhedstjenesten i Egedal Kommune på tlf. nr. 7259 6720 ምቕራብ ይከኣል።  
ሓላይ ጥዕና መልሲ ወይ ምኽሪ ንመሃብ ቅርብቲ እያ።

ንናይ ኣገልግሎት ጥዕና ቦታ [www.sundhedstjenesten-egedal.dk](http://www.sundhedstjenesten-egedal.dk) ምምልካት ይከኣል።