

# Warbixin guud oo ku saabsan hurdada 3 – 6 sanno

Generel viden om søvn 3 – 6 år



Somalisk

## **Hurdo wanaagsan- waxay keentaa farxad iyo firfircooni**

Fahanka hurdada waa talaabada ugu horaysa ee lagu helo hurdo fiican

Waxaa jira halkaa cilmi baadhis badan, oo laga sameeyay hurdada, iyo saamaynta wayn ee ay u leedahay, shaqada jirka iyo qaybahiisa kala duwan, saacadaha la soo jeedo, cilmi baadhis kale oo badana way socotaa. Warbixinada soo socda waxaa laga soo qaatay, oo lagu saleeyay cilmi baadhisyadii ugu muhiimsanaa ee laga sameeyay hurdada.

### **Fiirsashada, xasuusta iyo waxbarashada**

Hurdadu waxay saamayn wayn ku leedahay fiirsashada iyo xusuusta, siddeeda daraadeed waxay saamayn ku leedahay waxbarashada. Hurdo la'aanta waxay hoos u dhigtaa fiirsashada iyo feejignaanta, haday hurdo la'aanta joogto noqotana waxay keentaa in xusuusta qofka ay hoos u dhacdo iyo waxyaabo kale. Dhalaanka iyo dalinta hurdadoodu yar tahay, waxaa hoos u dhaca waxbarashada iskuulkooda.

### **Hurdo la'aanta**

Hurdo la'aanta waxaa ka imaan kara dabeecado ka dhigi karo, in qofku aanu daganayn, oo xarkaadkiisu ay bataan, inuu yaraado adkaysigiisa, oo uu dagaalamo, isla markaan ay badato xislooni la'aantiisa. Haddii ay socoto hurdo la'aanta mudo dheer, waxaa ka imaan kara waxyaabo badan, oo ay ka mid yihiin cabsida, murugo iyo ku fikirka isdil.

### **Koriimada**

Hurdadu waxay saamayn ku leedahay koriimada iyo shaqada kobcida jirka, waayo hurdada waxay kor u qaadaa dheecaanida koriimada ee jirka. Dheecanada isku buuqa hoos ayuu u dhacaa marka la seexo, siddeeda kale dheef shiidka. Saamayntan ay hurdada leedahayna waxaa keena dheecaano kala duwan, oo ay ka mid yihiin koortisool, insooliinta, leebtiinka iyo geerliinta. Haddii khalkhal uu ku dhaco nidaamka hurdada, waxaa ka dhasha in dhererka jirka uu gaabto ama yaraado.

### **Cayilka**

Waxaa la arkay in uu jiro xiriir ka dhaxeeya kordhida miisanka qofka iyo hurdo la'aanta badan, sababahan waxaa ka mida ah, in uu is badel ku dhacayo rabitaanka cuntada, iyo sokorta dhiiga oo khalkhal uu ku dhaco

## **Difaaca jirka**

Hurdo la'aanta sidoo kale waxay saamayn ku leedahay difaaca jirka, oo waxay saamayn ku yeelataa dheecaanada keena istarayska. Hurdo la'aanta raagtana waxay waxyeelo ku keeni kartaa difaaca jirka, oo waxaa yaraada difaaca jirka uu kaga hor tagi lahaa cudurada.

## **Dhalaanku waa inay hurdo helaan**

Hurdadu waxay uu leedahay ahmiyad wayn dhismaha maskaxda iyo kobocceeda, xitaa hurdadu waa muhiim inta uu ku jira ilmahu caloosha. Caruurta yaryar ma seexan karaan wax badan. Maskaxdu waxay u baahan tahay nasasho, riyaduna waa caafimaad, waayo riyadu waxay dardar gelisaa unagyada maskaxda, oo ay ka dhigtaa inay unugyadu noolaadaan. Laga bilaabo todobaadka 23. ee uurka ilmahu wauu bilaabaa, inuu riyoodo maalinka oo dhan.

Riyadu way sii socotaa marka uu dhasho, laakiin waxay u socotaa si kooban, laakiin waxay ku leedahay door wayn xaga koritaanka maskaxda iyo saaykoolajiga ilmaha nolshiisa oo dhan. Dhalaanka yar yar way u fudud tahay inay seexdaan, wax walbaa oo ay la kulmaan. Ilmah yar wuxuu leeyahay dareemo badan, oo uu kula kulmayo waqtiyada uu soo jeedo maalintii, waxyaabaha uu la kulmo inta uu soo jeedo maalinta, waa in ay ku shaandhaysmaan maskaxda meelaheeda saxda ah habeenkii. Sidaa daraadee, ilmahu wuxuu u baahan yahay hurdo badan.

## **Marxaladaha hurdada**

Markaanu seexano, hurdadeenu waxay martaa afar marxaladood. Waxaa khaas ahaan ugu muhiimsan hurdada dheer, si aan awoodna inaan helo awood subaxa marka aad kacdo. Hurdada aan seexan saacadhaha hire ee habeenkii. Waxaan ku bilownaa hurdada marxalada ah, inaan gama'no. Ka dib waxaan galaa marxalada 2, 3 iyo 4, wayna soo noqnodaan inta aan ku jiro waqtiga hurdada(meertada hurdada).

1. **Gama'a:** Waxaa dhimanaa 5 - 15 daqiiqo. Fikirkeena ayaa khalkhala, waxaa dhaca inaan ku soo celino muuqaaladii aan la kulanay.
2. **Hurdada fudud:** Halkan waxa taga fikirkeena oo dhan, si fududna waad ku kici kartaa. Marxaladan waxay socotaa qiyaastii 30 - 40 daqiiqo.
3. **Hurdada dheer:** Waa marxalada aan u seexan si xeel dheer, oo ay adag tahay in lagu kiciyo. Markan wuxuu jirku soo daayaa dhacaanka koriimada, sidaa daraadeed ilmahu waxay u baahan yihiin hurdo xeel dheer, in ka badan dadka waawayn. Marxaladan waxay qaadataa 30 - 40 daqiiqo.
4. **Hurdusoojeedka/REM-hurdo** Inta hurdadan lagu jiro waxaa istaaga shaqada murqaha, oo jirku wuu nastaa. Marxaladan waxaa loogu yeedhaa REM-hurdo, oo micnaheedu yahay "rapid eye movement", waayo waxaa la arkaa indhaha oo si aad u dhaqdhaqaaqa, iyagoo daboolan.

Marxaladan sidoo kale, waa marxalada aan ryoono. Marxaladan waxay ka tahay hurdada 20 - 30 boqolkiiba, waxayna bilaabataa qiyaastii 80 daqiiqo ka dib, marka la seexdo.

### **Dhibaatooyinka hurdada**

Waxaa jira dhibaatooyin kala duwan oo la xidhiidha hurdada, waxayna saamayn ku yeelan kartaa labadaba dadka waawayn iyo kuwa yaryarba. Mararka qaar waxaan seexanaa hurda fiican, mararna ma helo hurdo fiican. Hurdada dhalaanka way is bedbedashaa, gaar ahaan marka ay ilkaha u soo baxayaan ama ay xanuunsan yihiin. Mashaakilka guud ee hurdada la xidhiidha, sida in uu qofka seexan waayo oo kale habeenkii, waxaa sabab u noqon kara hurdo yaraanta ama hab seexadka qofka oo khalkhal ku jiro. Waxaa la ogaaday in uu xiriir ka dhaxeeyo, hab seexadka waalidka iyo ilmaha, taasoo micnaheedu yahay in marwalboo uu waalidku waxbadan seexdo, ilmahana sidoo kale waxay seexdaan wax badan. Sidaasoo kale khalkhalka ku yimaada hurdada waalidka, waxay saamayn ku yeelataa hurdada caruurtooda. Sidaa daraadeed waxaa haboon in waalidku uu eego marka hore hab seexadkiisa, haddii la rabo wax laga bedelo hab seexadka caruurta.

Way kala duwan tahay baahida hurdada ee dhalaanka, waxyaabaha kala duwanaantan keenayana waxaa ka mid ah da'da ilmaha. Markastoo uu yar yahay qofka, jirkiisa iyo maskaxdiisa waxay u baahan yihiin hurdo badan. Waxa ugu muhiimsan waxay tahay, in aad dareemi kartaan baahida hurdada ee ilmaha, oo aad fiirisaan calaamadaha daalka ee ka muuqda ilmaha.

Hab seexad fiican waxaa lagu heli karaa, in la abuurto waqti go'an oo la seexdo, iyo in la ilaaliyo waqtiga hurdo kasoo kicida, oo aan la daahin hurdada. In loo dajiyo hurdada iyo cuntada waqti go'an, waxay keentaa in la helo hab seexasho fiican. Mas'uuliyada ah in la helo waqti go'an oo la seexdo iyo hab seexasho wanaagsan, waxay saaran tahay waalidka. La talinta la xidhiidha baahida hurdo ee dhalaanka, waxaa lagu saleeyaya warbixinta caruur caafimaad qaba ee ay diyaarisay guddoonka caafimaadka.

### **Baahida hurdada**

In la abuurto hab seexasho wanaagsan iyo waqti go'an oo sariirta la tago, waxay suurtagal ka dhigaysaa inay helaan caruurtiina hurdada ay u baahan yihiin. Ilmaha da'diisu u dhaxayso 3 - 6 sanno, wuxuu u baahan yahay inuu seexdo 10-12 saac habeenkii. Caruurta 3 jirka weli waxay u baahan yihiin inay seexdaan maalintii, gaar ahaan marka bilaabaan xarnta caruurta lagu hayo. Marka waalidka iyo shaqaalaha waa inay xalka ugu wanaagsan, ee hurdada ilmaha xal loogu heli lahaa. Haduu ilmaha galbta seexdo, oo ay ku adkaato inuu habeenkii seexdo, waa inaad ka yaraysaan hurdada galbta, ama aadba ka joojisaan in ilmahu seexdo galabtii.

## **Waano wanaagsan**

Hubso:

- In ilmaha uu seexdo meel shanqar badan, ilays, bus iyo qiiq aanu ka jirin, istimaalo daahyo mugdi ka dhiga meesha, furaash fiican oo ku haboon culayska ilmaha, siddoo kale buste wanaagsan iyo haday suurta gal tahay baamsada/caaga afka la dhuuqo, waxay ka dhigi in hurdo xisiloon u helo.
- Waa la sii diyaariyaa qolka jiifka, oo la hagaajiyaa, oo si fiican loo sii diyaariyaa.
- Oo waa in sariirta hurdada la isticmaalaa oo kaliya, marka ilmaha la seexinayo(oo aan lagu soo xidhin ilmaha qolka hurdada, ka ciqaab ahan), waa in ay aad xisiloon tahay meesha la seexinayo ilmaha, waa in la damiyaa TV-ga, raadiyaha iyo waxyaabaha kale ee sawaxan keenay waqtiga hurdada ka hor.
- Waan la dajiyaa waqtiyo go'an oo la seexdo iyo caadooyin jiif go'an.
- Sida in la seexiyo ilmaha, marka uu daalo, oo aan la sugan inta uu ka dhacayo.
- Waa in ilmaha sariita tagaa isagoo faraxsan(saacad ka hor waqtiga seexashada), marka waa inuu jiraa waqtiga wajiga/jirka loogu nadiifiyo, ilkaha loogu cadayo, lala shhekeysto, looguna akhriyo sheeko.
- Isku day inaad samayso wax xiiso badan, oo la sameeyo waqtiga seexashada. Waa hawl u baahan in la sameeyo maalin walba.

## **Caadada seexashada**

Aad ayay muhiim u tahay, waxayna leedahay micno wayn, inaad yeelataan idinka iyo caruurtiina caadooyin wanaagsan oo aad samaysaan, waqtiga seexashada. Isla qaata waqti idinka iyo caruurtiina galabta iyo fiidka.

Ilmahu wuxuu u seexanayaa si fudud, haduu dareemo, oo helo joogitaankiina iyo koolkoolintiina. Markasta sameeya caadooyin seexasho isku mid ah, ilmaha seexiya isku waqti maalin walba. Caruurta way jecel yihiin in loo sameeyo qorshe ay raacaan, caruurta leh caadooyi seexasho wanaagsan, waxay u seexdaan si fiican.

Waqti hore cunteeya. Imahu waa inuusan dareemaynin gaajo ama haraad, markaad seexinaysaa, laakiin ilmahu sidoo kale uma seexan si fiican haduu aad u dharagsan yahay.

Cashada ka dib, caadooyion fiican sida maydhshada, cadaysiga, sheeko akhrinta, waxay ka dhigaysaa inuu ilmahu si fiican u seexdo, oo uu ogaado inay maalintii dhamaatay.

Sii waqti ilmaha, ula fadhiiso si degan, oo u akhri buug ama u hees, waxay ka dhigaysaa ilmaha inuu xasilo.

Fiiri ilmaha, oo raadi inay ka muuqdaan calaamadaha daalka. Caruurta ay ku adag tahay inay seexdaan fiidkii, sida caadiga ah waxay u daaleen si aad ah. Caruurta sidoo kale way ku adkaan kartaa inay seexdaan, hadii ay tagaan sariirta waqti hore, inkastoo ay ka muuqato calaamadaha daalka. Marka aad aragto in ilmahu uu daalan yahay, waa in lagu seexiyaa 10 - 15 daqiiqo.

Hadii aadan ka gaadsiin, waxaa daahaya inaad samaysaan caadooyinkii seexashada. Sidan wuxuu ilmaha u seexanyaa si dhakhso ah. Hadii ilmuhu uu aad u daalan yahay, oo ay dhacdo inuu seexan waayo, saar sariirta inta ka xasilayo, oo seexanayo. Maalinta xigta waa in ilmaha la seexiyaa waqti hore.

Seexi ilmaha waqti go'an habeen walba, waxaana dhamaanaysa inaad ka niqaashtaan waqtiga la seexinayo ilmaha.

### **Hadii ilmahu ku adkaato inuu seexo**

Hadii ilmahu uu seexan waayo, oo ay maskaxdiisu ku mashquusho waxyaabo badan. Waa inaad ooga sheekaysaa sheekooyin iyo waxyaabo wanaagsan, oo farxad galiya marka ay seexanayaan. Miyuusig degan ama sheeko cd ku duuban waa loo shidi karaa, haday ku adag tahay inuu ilmahu seexo. Waxay ka caawinaysaa inay ka saarto afkaarta qasayso oo dhan maskaxda ilmaha.

### **Shaashadaha iyo raadka ay ku leeyihiin hurdada**

Caruurta ma hurdoodaan inta ay arkayaan TV-ga. Wuxuuna ka dhigayaa inay soo jeedaan, waa ayna ku adkaanaysaa inay seexdaan. Isticmaalka shaashadaha kala duwan sida TV, kumbiyuutarka, moobaaylka iyo qalabada kaleba waqtiga seexashada ka hor, waxa uu keenaa inay adkaato in la seexo habeenkii.

Marka la isticmaaliyo qalabkan, qofka waxaa ku dhaca ilayska ka imaanaya shaashada. Ilayskan ku dhacaya qofkana, wuxuu khalkhal ku ridayaa dheecaanka hurdada ee melatonin, taasoo keenta inaan seexan kari wayno. Taasi maicnaheedu waxaa weeye, waxaa badanay feejignaantena, oo dheeranaya soo jeedkeena.

Sidaa daraadeed, way fiican tahay in la damiyo TV-ga, raadiyaha iyo qalabka kale ee keenaya sawaxanka waqti fiican, ka hor inta aan la seexan. Waxaa haboon in la damiyo qalabkan, saacad ka hor waqtiga jiiifka. Waxay keenaysaa in la helo xasilooni, marka aysan jirin shanqar iyo ilays ka imanay TV-ga, tana waxay ka dhigaysaa in ilmahu xasilo, oo seexo.

### **Hagaaji nolol maalmeedka**

Nolol maalmeed qorshaysan, waa habka ugu wanaagsan in lagu hortagi karo dhibaatooyinka hurdada. Hadii ilmo ay hurdad ka timaado waqti dambe fiidkii, waxaa muhiim ah in loo qorsheeya waqtiga hurdada uu seexanayo. Waa in la ilaaliyaa waqtiga seexashad iyo soo kicidaba, xitaa waqtiyada fasaxa, si loo taabo galiyo nidaamka seexashada. Marka aad hirgelisnaa nidaamka seexashada, waad isku dayi kartaa inaad nasataan, oo aad fiirisaan sida wax u socdaan.

### **Samee qorsho, aad isku raacsan tihiin**

Haaduusan waalidku lahayn qorsha ay isku raacsan yihiin, waxaa ka imaan isfahan la'aan xaga waqtiga seexashada. Ka waalid ahaan idinka ayaa leh qorshaha waqtiga iyo habka seexashada Hadii uusan jiran qorsha aad isku raacsan tihiin, ilmaha si dhakhsa ah ayuu u dareemayaa

### **Ilaha:**

Gudoonka caafimaadka: Caruur caafimaad qaba - 3 sanno ee ugu hiraysa caruurta

Elizabeth Pantley: Seexo oohin la'aan

Vibeke Manniche: Hurdada caruurta - kaagan yar ee daalan

Haday jirto su'aalo la xidhiidho hurdada caruurta, waxaa la idinkula talin inaad xidhiidhtaan gudiga caafimaadka ee Egedel kommune tlf.nr 72596720

Halkan waxaad idiinka jawaabaya su'aalihiina, oo idinla talinayo kalkaaliso caafimaad.

Eeg boga gudiga caafimaadka:

[www.sundhedstjenesten-egekom.dk](http://www.sundhedstjenesten-egekom.dk)