

Warbixin guud oo ku saabsan hurdada 0 – 1 sanno

Generel viden om søvn 0 – 1 år



Somalisk

Sideen ugu abuuri karaa caruurteena habka ugu wanaagsan ay ku heli lahaayeen hurdo?

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, sidada 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 seexdo, siddoo 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 bade! 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 koboceeda, 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 unagyadu 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 maallintii, waxyaabaha uu la kulmo inta uu soo jeedo maallinta, 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.

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 abuuro waqti go'an oo la seexdo, iyo in la ilaaliyo waqtiga hurdo kasoo kicida, oo aan la daahin hurdada. In loo dajiyi hurdada iyo cuntada waqti go'an, waxay keentaa in la helo hab seexasho fiican. La talinta la xidhiidha baahida hurdo ee dhalaanka, waxaa lagu saleeyaya warbixinta **caruur caafimaad qaba** ee ay diyaarisay gudoonka caafimaadka

0 – 1 sanno

Ilmaha yar waxa uu leeyahay habseexasho gooni ah. Wuxuu u baahan yahay ½ dheeri ah inuu lulooda, iyo ½ dheer inuu galo hurdo xeeldheer. Ilmaha waa in la sugo inta uu ka seexanayo, oo la hayao ilaa uu ka kala dhaco. Seexi meel fiican oo huwo busto yar si aanu u dareemin qabow ama wax kale. Marka uu ilmahau gaadho 8 bilood waxaa uu helayaa qaybha hurdada kala duwan oo dhan. Waa uuna soo kacayaa waqtiyada u dhaxeeya hurdada, haduu soo kaco gacanta saar ama kor u qaad ilaa uu hurdada kaga noqdo. Waa in aad kor u qaadaan hadii aad is leedihiin waa ay caawinaysaa inuu hurdada ku noqdo, idinka ayaa go' aanka leh inta uu ka seexanayo, habkii aad u seexin lahaydeen.

Waa inaad ogaataan in bilaha ugu horaysa, ay idinku qaadan fahanka baahida ilmaha iyo waxa uu u baahan yahay, marka waxaa la idiinka baahan yahay inaad u fahantaa si degan, oo aad mudnaanta kowaad siisaan.

Waano wanaagsan

Hubso:

- In ilmaha uu seexdo meel shanqar badan, ilays, bus iyo qiiq aanu ka jirin.
- Waa ay fiican tahay inuu dareemayo ilmahu inaad joogtaan, marka uma baahna inaad socodka ama hadalka joojisaan.
- Waa la sii diyaariyaa qolka jifka, qiyaastii 18 degree waa inuu ahaadaa kulaka qolka, oo la hagaajiyaa, oo si fiican loo sii diyaariyaa, furaash wanaagsan, sidoo kale baamsada/caaga afka la dhuuqo, waxay ka dhigi in hurdo xisiloon u helo.
- Oo waa in sariirta hurdada la isticmaalaa oo kaliya, marka ilmaha la seexinayo, isticmaal daahyo qolka mugdi ka dhiga, 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 jif go'an(waxaana la diyaar laga bilaabo 4 – 6 bilood)
- Sida in la seexiyo ilmaha, marka uu daalo, dhergo oo aan la sugan inta uu ka dhacayo.

- Waa muhiim inaad degan tihiin, marka aad seexinaysaan ilmaha, waayo waxay ka caawin ilmaha inuu u seexdo si degan.

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 caadooyin seexasho wanaagsan, waxay u seexdaan si fiican. Waa inaad la hadashaan ilmaha sida "inaad dhehdaan hada waa waqtigi bedelida xafaayada, waxaan kuu gelinayaa dharka hurdada..iwm."

Caruurta xoogaa wayn 8 bilood;

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 seexanayaa 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.

Calaamadaha daalka ilmaha

Waqti geli inaad barato calaamadaha daalka ee ka muuqan kara ilmahaaga. Calaamada daalka waxay noqon karaan in ilmuhu hamaansada, indhaha oo taagma, madaxa oo gadaagadaal u dhaca, sanko iyo indhaha oo uu marmaro. Dhagayso ilmaha, dhagayso oohinta ilmaha. Ka dib waxaad ogaan kartaan nooca oohinta uu ooyo (tusaale oohinta daalka).

Inuu keligii seexdo

Waa arin wanaagsan, in ilmahu uu barto inuu seexdo qolka hurdada, marka uu gaaro 2-3 bilood. Tani waxaad ku samayn kartaan, markuu ilmahu bilaabo inuu seexanayo, ayaad waxaad ku leediin habeen wanaagsan. Tani waxay sahlayaa, in ilmuhu uu kalegii hurdad ku noqdo, haduu soo kaco habeenkii. Ilmahu habeenkii waxaa uu seexdaa si degan, marka uu helo maalinta inta lagu jiro baahidiisa oo dhan, sida koolkoolinta iyo ag joogaba.

Marka ay ilmuhu jiraan bilo aan badnayn way adag tahay in ay si dhakhso ah u seexdaan, oo waxay u baahan yihiin in la seexiyo. Ilmahu wuxuu uu si fiican ugu seexdaa sariir yar, ama kor in loo hayo ama in uu idinla seexdo. Waa inaad ogaataa in in marka ilmaha yar yahay, ay adkaan karto in la helo huro fiican hadeenadii. Isku daya inaad ssexato maalinkii marka ilmuhu jiifo, hadaa hurdo u baahato. Ilmahu waa uu isa dajin karaa, oo waxaa uu isticmaalaa codad kala duwan marka uu seexanayo. Isticmaal caaga afka loo geliyo ama duuniga caruurta yara kortay.

Marka aad ilmaha seexinaysaan habeenkii, jooga qolka hurdada si uu ilmuhu u dareemo inay weli habeen tahay. Hadii aad nalka daartaan habeenkii, ha ahaado nala seexashad, oo tusaale xoogaa yar guduud ah ku jiro, waayo nalka aad uma saamaynayo inuu ilmahu hurdada ka kaco ama ka tagto. Marka uu ilmahu gaadho 6 bilood, caruurta qaar uma baahna in la siiyo cunto habeenkii, waayo waxay dhergaan maalinta. Waad siin kartaa ilmaha biyo habeenkii. Waqtigan ilmaha waa la bedeli karaa hurdadiisa iyo cuntadiisaba, tusaale ahaan si uusan habiinkii naaska u nuugin. Sii ilmaha cuntadiisa oo sariirta gee, ka hor inta uusan hurdada u gelin si buuxda.

Oohinta iyo hurdada

Way adag tahay in la qiimeeyo oo wax laga fahmo oohinta ilmaha. Oohintu waa luqada ilmaha uu ka cabiro "inuu u baahan yahay inuu seexdo, oo aanu seexan karin". Oohinta caruurta yara waawayn waa habka ay ku cabiraan inay wax diidan yihiin ama ay wax ku xun yihiin?. Waa inaad tustaan inaad fahmi kartaan rabitaankooda, idinkoo la hadlaya" haa, ma doonaysid inaad hada seexato. Waad u baahan tahay inaad seexato waa habeen". Hadii ilmuhu ay wax ka xumaayeen, iyaga aan waqti yar ka dib hab ku siinayo oo kuu imanaya, kadibna waa inaad markale seexisaan.

Baahida hurdada

Baahida hurdada ee ilmahu waa ay kala duwan tahay. Saacadhan hoos kuran waa celceliska saacadaha ay seexdaan ilmahu marka ay jiraan 0-12 bilood

1-4 usbuuc: 15-18 saac maalinkii iyo habeenkii

1-12 bilood: 14-15 saac maalinkii iyo habeenkii

Nolol maalmeedka ilmaha

1-4 usbuuc: Ilmahu mal aha wax nolol maalmeed marka uu dhasho. Ilmaha markaa dhashay waxa uu seexdaa 2-4 saac.

Xogaa ka dib ayaa ilmaha la bari karaa farqiga u dhexeeya habeenka iyo maalinta, waxaa lagu bari karaa in aan aad loo qaadqaadan ilmaha habeenka, in la khafiifiyo nalka, in aan lala hadal ilmaha, in laga bedelo xafaayada oo kaliya, marka uu saxaroodo.

1-4 bilood: Marka uu gaadho ilmahu 6 usbuuc wuxuu bilaabaa inuu kala garto habeenka iyo maalinta. Wuxaa bilaabata inuu ilmahu seexdo qiyaastii 4-6 saac habeenka, oo uu soo jeedo maalinta, sidoo kale waxaa la tusaa inay kala duwan tahay huradiisa habeenka iyo tan maalinta, oo maalinta waxaa la seexiyaa baanafoonkiisa iyadoo iftiin ah, habeenkana waxaa la seexiyaa qolkiisa oo mugdi ah.

4-12 bilood: Nolol maalmeedka ilmaha waxay noqonaysaa mid degan, gaar ahaan hadaad u samaysaan hab fiican oo loo seexayo, sida inaad u samaysaan caado seexasho go'an, oo mar walbaa la raaco marka la seexinayo, sida in loo qabeeyo ama loo heeso. Ilmahu wuxuu bilaabayaa inuu seexdo 5 saac oo isku xidhan habeenkii, taasoo loogu yeedho "hurdada isku xidhan". Ilmaha da'dan jira maalinkii wuxuu seexdaa 3 jeer, marka uu ilmahu u soo dhawaado 1 jir waxa uu seexdaa maalintii 1-2 jeer. Ilmahu inuu seexdo maalinta waa wax caadi ah, oo waxaa ay ku xidhan baahida hurdo ee ilmahu qabo, marka waa inaad u ogalaataan inuu seexan karo waqti dheer maalinta, hadii uu u baahdo, hadii laga kiciyo ilmaha oon hurdada ka bogan, waxay ku yeelanaysaa raad xun. Inta badan caruurta waxay seexdaa banaanka maalinta. Marka uu ilmaha seexdo banaanka waa inaad la socotaa jawiga hawada. Ugu yaraan drajada waa inay ahaato 10, haday jirto qorax badan waa inaad u dhigtaan baanafoonka meel hoos ah, haday ceeryaamo badan jirtana waa in ilmaha la seexiyaa gudaha, waayo waxay wadataa qoyaan badan. Hab kale, wuxuu noqon karaa in ilmaha la seexiyo gudaha, daaqadah oo furan, dharka loo xirayana waa inuu la socdaa waqtiga jawiga hawada ee markaa lagu jiro

Ilaaha:

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