



Niitty – Horumarinta Qaab Tababar Qoys ee
Ku saleysan Dadka isku Heerka ah oo loogu
talagalay Soo-galootiga

HURDADA CANUGA YAR

Pienen lapsen uni ja nukkuminen



HURDO JOOGTO AH OO KU FILAN WAA MUHIIM SA-BABTOO AH WAXAY KA CAAWINEYSAA INEY SUGTO HORUMARKA IYO KORITAANA CANUGA.

Canuga mar dhow la dhalay maalintii inteeda badan wuu hurdaa. Ilmaha yar waxay seexdaan hurdo maalmeed yar oo kala duwan, wax cunidda joogtada ahna waxay xaddideysaa hurdadooda. Canuga yar hurdadiisa qaab nidaamsan ma lahan.

Marka la joogo da'da 3–4 bilood, nidaamkooda maalinlaha ah weli waa mid aan joogto aheyn xaaladaha badankood, laakiin waalidiinta si firfircoon ayey u raadin karaan taageero ku aadan u sameynta canugooda nidaam maalinle ah.

Cuntooyinka, hurdooyinka, aadidda bannaanka iyo ciyaaridda ee isku mar dhaca maalinkii, sidoo kale dhaqamada fiidkii ee caanka ah waxay canugaaga ka caawinayaa inuu ogaado farqiga udhaxeeya habeen iyo maalin.



Marka la joogo da'da 3–4 bilood, wakhtiyada udhaxeeya quudinta waxaa laga yaabaa inay noqdaan kuwa kala fog, weyna mudantahay in la isku dayo in la dejiyo canuga si uu dib ugu laabto hurdada iyadoo aan la quudin. Wakhtiyada deggan ee hurdada habeenkii wey sii dheeraanayaan.

Marka la joogo da'da 6 bilood, carruurta qaar waxay hurdaan habeenkoo dhan iyagoo aan soo toosin umana baahna quudinta habeenka.



BAAHIDA HURDADA EE XILLIYADA DA'DA OO KALA DUWAN

Da'da	Baahida hurdada inta lagu guda jiro 24 saac celcelis ahaan
Canug mar dhow dhashay	16 illaa 17 saac
marka la joogo da'da 3—4 bilood	14 illaa 15 saac
marka la joogo da'da 6 bilood	13 illaa 14 saac
1 sano jir	12 illaa 13 saac
2 sano jir	12 saac
Canug kasta gaar ayuu la yahay inta hurdo ee uu ubaahanyahay.	



MAR KASTA KU SEEXI CANUGA DHABARKIISA

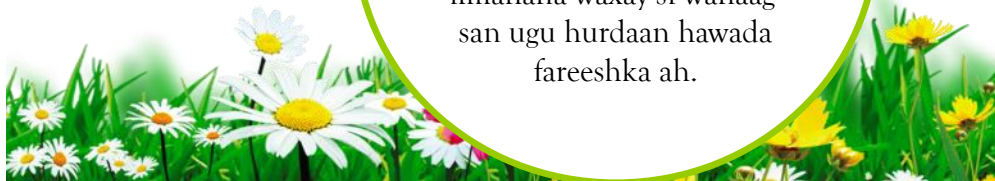
Canug ka yar 6 bilood waa in mar kasta loo seexiyaa dhabarkiisa ama dhabarkeeda. Waxaa lagu talinaa in canuga yar uu seexdo qolka waalidiintiisa, isagoo lagu seexinayo qolkiisa ama sarriirtiisa u garka ah.

Haddii canuga uu ku seexdo sarriirta qoyska, waa in la hubiyaa waxyaabahaan soo socda:

- * canuga waa inuusan ku seexanin sarriirta qoyska haddii waalidiinta midkood uu cabo sigaar, isticmaalo khamri ama darrogo
- * joodariga waa inuusan ahayn mid aad u jilicsan
- * waa inaysan jirin halis ah in uu canuga ka dhaco sarriirta
- * canuga waa inuu heystaa bustihiisa u gaarka ah bustaha waalidiintana waa inaan la saarin canuga
- * canuga waa in aanan la seexanin walaakiis dhinaciisa
- * xayawaan guri joog ah looma ogola sarriirta qoyska



Badanaa carruurta ku sugan gudaha Finland waxay seexdaan meel ka baxsan gaariga carruurta lagu so-cod baro maalintii badanaa ilmahana waxay si wanaagsan ugu hurdaan hawada fareeshka ah.



WEY WANAAGSANTAHAY IN LAGU TAAGEERO XITAA ILMAHA YAR INUU ISKIISA AMA ISKEEDA U HURUDO

Waalidka wuxuu dejiyaa canuga oohnaya iyagoo ku qabanaya gacmahooda, laakiin waa fikrad wanaagsan in canuga lagu dhigo sarriirtiisa gaarka ah ka hor intuusan seexanin.

Tani waxay canuga ka caawineysaa inuu iskiisa ama iskeeda u hurudo xittaa marka uu soo kaco habeenkii.

Waa muhiim in canuga uu si tartiib ah ubarto inuu iskeeda ama iskiisa u hurdo iyadoo aan la qabanin ama aan la quudin.

Waad ku caawin kartaa ilmaha iney si iskooda ah u hurdaan adigoo kala fogeynaya quudinta iyo hurdada.



TILMAAMO LOOGU TALA GALAY IN LAGU TAAGEERO NIDAAMKA HURDADA CANUGAAGA

- marka la joogo maalintii waa iftiin oo waxaana jira codad-ka caadiga ah ee maalintii la maqlo habeenkiina waa mugdi wuuna degganyahay.
- maalintii waxaad la fal-gashaa oo la ciyaartaa canuga, habeenkiina waxaad kaliya oo aad sameysaa waxa qasabka ah (quudin, xafaayad beddelid).
- dhaqamada fiidkii ee joogtada ah ee u soo noqnoqda hal qaab
- xilli seexasho joogto ah
- canuga waa in la seexiyaa isla goobta uu ka soo kaco ama ay ka soo kacdo.
- marka hore dhageyso ooyinta canuga: canuga waxaa laga yaabaa inuu sameeyo codad marka uu isku dayayo inuu hurdo loomana baahna in laga fal celiyo. Haddii uu canuga bilaabo inuu si cod dheer ah u ooyo, waxay taageero uga baahanyihiin waalidkooda si ay u dejiyaan.
- laga bilaabo da'da 6 bilood, waad isku dayi kartaa iskuulo kala duwan oo lagu barto qaabka hurdada carruurta si aad canuga uga taageerto inuu hurdo. Waxaad wax badan oo ku saabsan iyaga ka heli kartaa xarunta caafimaadka ee daryeelka carruurta.



SIDOO KALE KU TAAGEER CANUGA INUU HURDO MARXALADAHA DAMBE

Canug 1 sano jir ah badanaa wuxuu leeyahay nidaam maalinle ah oo joogto ah. Mark ay gaaraan sanad guurada dhalashadooda ee koowaad, carruurta badankood waxay hurdaan 8 illa 9 saacadood habeenkii iyagoo aan soo kicin waxay seexdaan 1 illaa 2 hurdo maalmeed ah. Kuwa qaar waxaa laga yaabaa inay weli soo kacaan wakhtiyo yar habeenkii laakiin uma baahna in la quudiyo. Canuga wuu sii wadan karaa inuu ku seexdo sariirta qoyska ama tiisa u gaarka ah.



Marka uu canuga bilaabo inuu dhaqaaqo, waa inaad xasuusataa inaa hoose udhigto meesha hoose ee sarriirtiisa gaarka ah si uusan canuga uga soo dhicin.

Carruurta badanaa waa laga soo wareejiyaa sarriirtooda gaarka ah oo waxaa loo soo wareejiyaa tan carruurta ugu danbeyn ka hor in teysan gaarin labo sano, sababtoo ah canuga markaas ka dib waa mid ku wanaagsan inuu sariirta kasoo dago.

Canuga socod baradka ah waxaa laga yaabaa iney dhib ku noqoto inuu hurdo waxaana laga yaabaa inuu bilaabo inuu dib usoo kaco habeenkii. Isla qaabka loo adeegsado ilmaha yar ayaa loo adeegsan karaa si loo taageero canug 1 sano jir ah si uu u hudro.



Mashruuca Niitty 2018 illaa 2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>
www.facebook.com/niittyhanke/

Maamulaha Mashruuca Irmeli Nieminen.

Iimeeyl: irmeli.nieminen@tuni.fi

Takhasuse Anna Aikasalo. Iimeeyl: anna.aikasalo@tuni.fi

Takhasuse Jasmin Kaljadin. Iimeeyl: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Ilaha:

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsen-uni-ja-terveys-child-sleep/tietoja-lasten-unihairioista>

<https://www.tays.fi/download/noname/%7BFE07BE7D-A02D-40FF-B2E8-7799C01E6FB6%7D/658>

<https://dzmdrwrwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/07/27132413/Vauva-nukkuu.pdf>

