

Si fudud, kaliya waxaad leedahay tabar yar waxaadna ka heshaa raaxo yar xiriirka aad la leedahay cunuggaaga. Sidaa darteed waa inaad la hadashaa kalkaaliyaha caafimaad ee ilmaha, lammaanahaaga, ama saaxiib ama qaraabo haddii aad dareento niyad xumo ama walaac. Dareenka ayaa noqon kara mid xoog badan, laakiin wadhadallo yar ayaa laga yaabaa inay ku qaadato waxkasta inaad dareento wanaag. Mararka qaarkood, teraabiyada cilminafsiga ama niyad-jabka ayaa waliba caawin kara.

Fursadaha soo bogsashada dhakhsaha leh way fiicnaaneysaa haddii aad ka dareento caafimaadkaaga maskaxda marxalad hore si talaabooyinka loo bilaabi karo.

SAYKOOLAJIISKA DHALMADA IYO ADEEGYADA CAAFIMAADKA CARRUURTA AYAA LOOGU TALOGALAY WAALIDIINTA LA FILAYO, WAALIDKA CUSUB IYO QOYSKA LEH CARRUUR KA YAR LIX SANNO.

Dhakhaatiirta cilmi-nafsiyeedkeena ee Caafimaadka Hooyada iyo Dhallaanka ayaa ka shaqeeya in wax laga qabto arrimaha ay ka mid yihiin:

- Niyadjab iyo walaac inta aad uurka leedahay
- Dhibaatooyinka helitaanka farxad kasta oo ku aaddan cunugga aad rajeyneysid
- Su'aalaha ku saabsan cunugga korniinkiisa /dhaqankiisa
- Buufiska muddada dhallaanimada ilmaha
- Xiriirka waalidka-ilmaha
- Su'aalaha ku saabsan waalidnimada iyo carruurta

Si aad noola soo xiriirto unugyada cilmi nafsiga ee hooyada iyo dhallaanka, la hadal rugta daryeelka caafimaadka carruurta ee qoyskaaga. Waxaad sidoo kale nagala soo xiriiri kartaa wixii talobixin ah taleefanka. Lambarrada taleefannada iyo waqtayada talobixinta waxaa laga heli karaa 1177.

Waalid cusub ahaan, waxaad taageero ka heli kartaa rugta caafimaadka hooyada iyo dhallaanka iyo cilmi-nafsi yaqaanka carruurta. Adoo ah waalid cusub oo niyadjab qaba, waxaa lagu gelin karaa fasaxa waalidka ee buuxa ama badhkiis. Haddii ay jiraan laba waalid, midka kale wuxuu ku joogi karaa fasaxa waalidnimada midka xumaana waxa laga yaabaa inuu ka caawiyo ilmaha sidii awoodiisa iyo awoodiisa ay u oggol tahay. Waalidka keligood ah ee laga saaray xannuunku waxa jira waxa loogu yeedho gunnada waalidnimada ee ku meelgaadhka ah, taas oo qof kale oo ehelka ah xaq u leh gunnada waalidnimada ku meelgaadhka ah.

NIYADJABKA WAALIDIINTA CUSUB

Inaad caruur haysato waxay u baahantahay dib u habeyn weyn. Ahaanshaha waalidnimo waxay kaa dhigeysaa shucuur furnaan iyo feejignaan ku saabsan dareemada iyo baahida cunugga. Laakiin furitaankaan shucuureed ayaa waliba kaa dhigi kara mid ilicsan.

DIBU-HAGAAJINNO WAAWEYN

In ka badan toban meelood meel hooyooyinka cusub iyo waxyar oo ka yar toban meelood meel aabbayaasha cusub waxay muujiyaan astaamo niyadjab inta lagu jiro bilaha ugu horreeya dhalashada kadib. Xaaladaha qaarkood, dareennadaasi waxay bilaabmaan muddada uurka laftiisa. Niyadjabkan badanaa wuu iska tagaa waxaana lagu yareyn karaa la hadalka qofka iyo inaad hesho xoogaa nasasho iyo faham.

Niyadjabku waa xaalad aad u daran oo u baahan daaweyn nafsii ama daawo. Niyadjabku wuxuu ku saamayn karaa waqti kasta oo nolosheena ah. Hase ahaatee, maaddaama ay carruurta saamayn ku leedahay xaaladda shucuurta waalidkood, waxaa muhiim u ah waalidiinta cusub inay raadsadaan caawimaad haddii ay saamayso. Labada dhibaato ee ugu caansan waa 'blues baby' iyo dareenka niyadda hoose marka ilmuhu dhasho. Kordhka walwalka sidoo kale waa dhacdo caan ah.

WAA MAXAY 'BABY BLUES'?

'Baby blues' waa qaab noloshiisu gaaban tahay oo ah niyad hooseysa iyo dareenka qiirada leh ee ay la kulmaan aabbayaasha qaar iyo ku dhawaad kalabar dhammaan hooyooyinka maalmo yar gudahood dhalashada cunugga. Hal mar ayaad dareemaysaa farxad iyo xooganaan hadana marka xigta waxaad bilaabaysaa inaad ooydo sabab la'aan.

Ilmada iyo isbedelka shucuur

ahaanta waxay kuxiranyihiin hagaajinta weyn ee ku lug leh iyo sababaha hormoonka. (Haa, dhab ahaantii hooyooyinka iyo aabbayaasha labadaba waxaa si qiiro leh u saameeya la joogitaanka cunuggooda hadda dhashay!) Calaamadaha ayaa soconaya dhowr maalmood. Haddii dareenku uu sii socdo, tani waxay noqon kartaa calaamad niyadjab hoose ama niyadjab waxaadna u baahan kartaa caawimaad.

WAA MAXAY 'LOD MOOD'?

Badanaa waalidiinta cusub mararka qaarkood waxay dareemaan inaysan awoodin ama fiicnayn. Markaad ilmo dhasho, waxaa caadi ah in la daalay oo laga daalay maskax ahaan iyo jir ahaanba. Laakiin markii ay kugu dhacdo xaalad niyad jab ama niyadjab awgiis mar dambe ma dareemayo dhibaato guddis. Tani waa marka daalka iyo fikradaha mugdiga ay la wareegaan.

Niyadjabku wuxuu hoos u dhigaa isku kalsoonida iyo dareenka ah inaad la tacaali karto. Waxaad ku dhammaan kartaa fikirka ah inaad tahay qof aan qiimo lahayn oo xun, oo aad leedahay

dhif ku foognaanta iyo qorshaynta waxyaabaha. Waxaad noqon kartaa qof xasaasi ah oo taabanaya. Niyad jabka ayaa sidoo kale isu muuqan kara siyaabo kale. Waxaa laga yaabaa inaad xanaaq dareento oo fiyuus gaaban kuujirto, muddo dheer inaad baxdo ama nasiino hesho.

Waaliddiinta qaarkood ee xaaladdoodu liidato ayaa sharxaya in dareenkooda ay ka horjoogsanayaan inay ku raaxeystaan la joogista carruurtoodad.

Sidoo kale waa wax caadi ah in jawigan hooseeya uu abuuro walaac, oo kugu kallifaya inaad go'doomiso naftaada ama aadan ku dhicin inaad wax sameyso. Haddii aad sidan dareento oo aad dareento in shucuurtaadu ay saamaynayaan waalidnimadaada, farxaddaada iyo cilaqaadkaaga, waxaa muhiim ah inaad ka hadasho iyaga - xitaa haddii aadan u arkin inay tahay mid murugo leh. Mararka qaarkood waa ku filan tahay inaad lahadasho lammaanahaaga ama kalkaalisada caafimaadka ilmaha si aad ugu soo laabato wadada saxda ah.

YAA LA SAAMEEYAA?

Qof kasta waxaa ku dhici kara niyad jab iyo niyad xumo. Si kastaba ha noqotee, khatartu waxay ku badan tahay dadka hore u lahaa niyad-jabsan ama jirro kale oo maskaxda ah, ku dhacay arrimo waaweyn inta ay noolyihiin, ama aan haysan taageero ay ka helaan agagaarkooda.

MAXAAD SAMAYNAYSAA HADDII AAD KU JIRTO NIYAD JAB?

Cunista joogtada ah, nasashada iyo hurdada markay suurtagal tahay, la kulan dadka waaweyn iyo jimicsi ayaa caawin kara.

Waxay u muuqataa wax aan macquul aheyn inaad gasho howlahan oo kale markii aad cunug dhasho, laakiin si kastaba ha noqotee waa inaad sameysaa dadaal aad ku sameyso. Waxa kale oo muhiim ah in qof loo sheego sida aad dareemayso. Inaad la qabsato waxyaabaha aad maalin walba qabato iyo inaad naftaada u beddesho fikradaha xun waxay adkaan kartaa markii niyaddaadu hooseyso ay xado tamartaada iyo farxaddaada oo dhan. Waa wax caadi ah inaad ka xishootid

waxa ku saabsan dareenkaaga sidaa darteedna aadan iyaga uga hadlin. Laakiin waxaan ognahay inay noqon karto nasasho weyn.

FALANQAYNTA KU SAABSAN NIYAD JABKA EE RUGTA CAAFIMAADKA CARRUURTA

Hooyooyinka / waalidiinta dhalaya ayaa lagu casuumi doonaa wada hadal shaqsiyeedka rugta caafimaadka carruurta marka ilmuhu jiro lix ilaa sideed todobaad. Waxaa lagaa codsan doonaa inaad buuxiso foomka su'aalaha (EPDS). Su'aalaha ku yaal foomka su'aalaha waxay ku saabsan yihiin sidaad dareen ahaan usbuucii la soo dhaafay dareen ahaan u dareemaysay. Markaad buuxiso foomka, adiga iyo kalkaalisada caafimaadka ilmaha ayaa ka wada hadli doontaan sida aad dareemayso. Aabaha aabihiis / waalidiinta aan dhalan ayaa la siin doonaa wada hadal shaqsiyeed oo ku saabsan waalidnimadooda iyo sida ay dareemayaan marka ilmuhu jiro inta u dhaxaysa saddex iyo shan bilood. Haddii aad ku sugan tahay xaalad hoose ama walaac qabo, waxaa sidoo kale lagu siin doonaa fursad aad kaga jawaabto su'aalaha foomka EPDS. Haddii loo baahdo, wada hadal dheeri ah oo lala yeesho kalkaaliyaha ayaa laga yaabaa in lagu siiyo, ama waxaa lagu siin doonaa caawimaad sidii lagugu wareejin lahaa nooc ka duwan daaweynta;

NIYADJAB, WALAAC, XANAAQ - YAA CAAWIN KARA?

Cunugga, sidoo kale, wuxuu jirradaa markii waalid cusub uusan caafimaad dareemin..