

U diyaargaroobista baaritaanka EEG-da ee hurdada ilmaha Lasten uni-EEG -tutkimus ja siihen valmistautuminen, somali

EEG-hurdada (**jaantuska hawlaha korontada maskaxda**) waxaa lagu diiwaangeliyaa hawlaha korontada maskaxda ah ee xilliga la soo jeedo iyo xilliga la hurdo. Baaristaan waxaa loo adeegsanayaa tusaale ahaan caddeynta astaamaha qabashada ama ku soo boodista iyo sida ay dhibaatooyinkaas u sii horumarayaan.

Waxaad ku soo talaggashaa in baaritaanku uu soconaayo muddo qiyaastii 2 saacadood ah.

U diyaargaroobista baaritaanka

Timaha soo dhaq oo soo qallaji baaritaanka ka hor. Ha isticmaalin waxyaabaha timaha lagu qurxiyo ama la mariyo ee maaddooyinka kala duwan ka samaysan iyo saliidda timaha.

Marka aad baaritaanka imaanayso hore u soo qaad macluumaadka ku saabsan daawooyinka. Daawooyinka uu dhakhtarku qoray waad soo qaadan kartaa, adigoo u isticmaalaaya sida hagsita ku xusan. Sidii caadiga ahayd ayaa wax loo soo cuni karaa waxna loo soo cabbi karaa.

Waxaa dhici karta in ilmaha ay ku adkaato inuu ku gam'o goobta baaritaanka ee ku cusub, sidaas awgeed waa in isaga oo aad u daallan la keenaa baaritaanka. Soo jeedka ka sokow, baaritaanka waxaa kaloo la doonayaa illaa 10 daqiiqo oo hurdo ah oo laga

bilaabaayo marka ilmuhu gam'o, markaa dabadeedna ilmaha waa la kicinayaa.

Waalidka ilmahoow: Sidan soo socota ayaad uga qaybqaadan kartaa guul ka gaarista baaritaanka ilmahaaga

- Soo jeedi ilmaha baaritaanka ka hor intii muddo ah , si uu ilmuhu u gam'o xilliga baaritaanka. Waxaad qiyaastaa waqtiga soo jeedista ee ku filan ilmahaaga, adigoo kaashanaaya tilmaamaha hoos ku qoran ee ku saabsan hagista soo jeedka.
- Si ilmaha hurdada looga keeno, waxaa xilliga baaritaanka la siin karaa melatoniini oo ah daawo hurdada ka caawinaysa.
- Waa arrin aad muhiim u ah, in ilmuhu uusan gam'in inta uu safarka ku soo jiro ee uu baaritaanka u soo socdo.
- Ilmaha la nuujiyo iyo kuwa ku jira da'da ciyaarta waxaa xilliga baaritaanku socdo lagu dejin karaa, in hore loogu soo qaado cabitaan ama masaasadda caanaha, nuujin, cinjir afeed (tutti), alaabta carruurta ku ciyaarto ee uu jecel yahay (lelu) ama in loo shido muusigga hurdada.

Qolka baaritaanka waxaa ilmaha ka sokow la joogi kara hal qof oo keliya. Carruurta kale ee la dhalatay ilmaha la baaraayo, looma soo kaxayn karo baaritaanka, waa in aad u diyaarisaan meel lagu xannaaneeyo xilliga baaritaanka.

Dhallinyarooty: Sidaan soo socota ayaad uga qaybqaadan kartaan guul ka gaarista baaritaankaaga

- Soo jeed illaa iyo intaad si aad ah uga daalayso marka aad baaritaanka imaanayso. Haddii aad u baahato ka codso dadka waaweyn xaqiijinta arrinka ah, in soo jeedista iyo hurdada oo xilli hore laga soo tooso ay sidii la doonaayay u hirgasho.
- Si aad hurdo u hesho waxaa xilliga baaritaanka afka lagaa siin karaa melatoniini oo ah daawo hurdada kaa caawinaysa.
- Ha cabbin cabitaannada fireshka ama firfircoonida leh (virkistäviä juomia), sida cabitaanka enerjiga, cabitaannada kola-da, kafeega iyo shaaha.
- Waxaa muhiim ah inaad ogaato, in kartidaada wax u fiirsashada ama dhug u lahaanshaha ay hoos u dhacayso daalka ku haya awgeed, xittaa xilliga baaritaanka kaddib.

Baaritaanka

Billowga baaritaanka waxaa madaxa la gelinayaa koofiyadda kala jiidmaysa oo qotin ama xiriir koronto leh. Xiriirka koronto ee koofiyadda waxaa lagu darayaa tuubooyin biyaha ee jeel leh.

Diiwaangelintu waxey u dhacaysaa qaab jiiif ah. Hurdada ka sokow, waxaa sidoo kale la diiwaangelinayaa soo jeedista iyadoo indhuhu ay furan yihiin iyo iyagoo ay isku xiran yihiinba. Waxaa kale oo intaas dheer in qofka la baaraayo la tusi karo tusaale ahaan nalal

Voimaantulopäivä: 27.2.2023

Kieliversiot: Lasten uni-EEG -tutkimus ja siihen valmistautuminen, Sömn-EEG-undersökning av barn och förberedelser inför under-sökningen, Paediatric Sleep EEG Examination and Preparations, ЭЭГ у детей во время сна и подготовка к процедуре, U diyaararoobista baaritaanka EEG-da ee hurdada ilmaha

Tunniste: 2558

Hagista bukaanka

2 (4)

Raajo ka qaadista

Miga Fisiyoolojiga neerfaha (KNF)

tutkimukseen.fi

biliglaynaaya ama waxaa laga codsanayaa qofka la baaraayo in uu si xoog ah u neefsado muddo dhowr daqiiqo ah

Baaritaanka kaddib

Jeelka timaha la mariyay wali wuu ku sii hari karaa timaha baaritaanka kaddib, laakiin si fiican ayuu jeelku uga baxayaa timaha, marka guriga lagu dhaqo. Baaritaanka qotinka ama xiriiriye koronteedka EEG-da waxaa uu maqaarka ama oogada jirka ku reebayaa diis-diis ama buus-buusid muddo yar ku baaba'aysa. Buus-buuskaas ama diis-diisiddaas waxaa lagu qarin karaa koofiyaddaada ama khammaarkaaga.

Jawaabta baaritaanka waxaad ka heleysaa, dhakhtarka qaabilsan daryeelka ilmahaaga. Haddii aadan garanaynin qaabka aad jawaabta ku heli karto, waxaad arrinkaas weydiisaa waaxda isbitaalka ee ilmaha lagu baaray.

Fiiri gaar ah

Hore u soo qaad kaarka Kela-da ee ilmaha ama kaarka aqoonsiga.

Ma jiro wax biil ama lacag gaar ah oo ka imaanaysa arrinka baaritaanka.

Iska baaji waqtiga, haddii aadan imaan karin

Fiiri fiidiyowgaan ku saabsan baaritaanka EEG-da

YouTube > Lasten uni-EEG

(www.youtube.com/watch?v=oBufuWFpnao)

Tixraaca waqtiyada soo jeedista ee da'da ku saleysan

Da'da bukaanka	1 sano ka yar	1-5 sano	6-12 sano	13-17 sano
Hagista ku saabsan soo jeedista	Soo jeedi ilmaha muddo 3 saacadood ah, baaritaanka kahor	Waqtiga hurdada: <ul style="list-style-type: none">xilliga caadiga ah Kicin: <ul style="list-style-type: none">2 saacadood ka hor xilligii caadiga ahaa	Waqtiga hurdada: <ul style="list-style-type: none">2 saacadood kaddib xilligii caadiga aha Kicin: <p>Saacadda 5-ta aroornimo</p>	Waqtiga hurdada: <ul style="list-style-type: none">2 saacadood kaddib xilligii caadiga aha Kicin: <p>Saacadda 4-ta aroornimo</p>

