

## ህይወት ከስምዓኪ ከሎ

### - ነፍስ ጸራት፡ ኣብ ማሕጸን ናይ ዘሎ ዕሽል ምንቅስቃስ ንክከታተሉ ዝሕግዝ ጽሑፍ

እቲ ኣብ ማሕጸን ዘሎ ዕሽል ክራጋሕን ክንቀሳቐስን ከሎ ይስምዓኪ ኣንተ'ልዩ ጽቡቕ ናይ ምህላው ምልክት እዩ።

ኩላቶም ዕሽላት ዝተፈላለዩ ናይ ምንቅስቃስ ቅጥዒ ኣሎዎም። ዕሽላት ብኸመይን ማዕረ ክንደይን ይራግሑን ይንቀሳቐሱን ካብ ዕሽል ናብ ዕሽል ኣዘዩ ይፈላሉ። እዚ እዩ እቲ ንቡር ክብሃል ዝክእል መልሲ የሎን። ንነብስኺ ምስ ካልኣት ክተነጻጽርዮ የብልክን - ናይቲ ኣብ ማሕጸንኪ ዘሎ ዕሽል ምንቅስቃስ ደኣ ፍለጢ። ኣብ ነብስኺ ተኣማመኒ፡ ኣብ ማሕጸንኪ ንዘሎ ዕሽል ዝያዳ ትፈልጥዮ ንስኺ ባዕልኺ ኢኺ።

### ናይ ዕሽል ምርጋሕ ኣብ ማሕጸን

ናይ ዕሽል ምንቅስቃስ ኩሎ፡ ማለት ምርጋሕ ወይ ከኣ ፈኸስ ምድፋእ፡ ምዝርጋሕ፡ ምዕጻፍ ወይ ምጥዋይ ክኸውን ይክእል። ሒቕታ ከም ምንቅስቃስ ኣይቀጻጸርን እዩ።

ዝበዝሐ ነፍስ ጸራት፡ ናይ ዕሽል ምንቅስቃስ ከስምዐን ዝጅምር ኣብ መበል 18-20 ናይ ጥንሲ ሰሙን ኣቢሉ ኮይኑ፡ ዓቢ ፍልልይ ግን ኣሎዎ። ካብ መበል 24-28 ናይ ጥንሲ ሰሙን ኣቢሉ ምንቅስቃስ ናይቲ ዕሽል ስሩዕ ኮይኑ፡ እቲ ዘይድቅሰሉ ግዜ ክንቀሳቐስ ከሎን ክድቅስ ከሎ ድማ ዘይንቀሳቐሱ እዋን ማለት እዩ።

መጠን ምርጋሕን ምንቅስቃስን ካብ መፋርቕ ናይ ጥንሲ እዋን ጀሚሩ ክሳዕ መበል 32 ናይ ጥንሲ ሰሙን ኣብ ዘሎ እዋን እናወሰኸ ይኸይድ። ብድሕርዚ ግን ናብ ሓዲ ፍሉጥ ደረጃ ይበጽሕ'ሞ ክሳዕ ግዜ ሕርሲ ከምኡ ኢሉ ይቕጽል።

ኣብ ኣጋ ምውዳእ ናይቲ ጥንሲ፡ ማሕጸን ምስ ጸበበ እቲ ምንቅስቃስ ፍልይ ዝበለ ይኸውን። ይኹንምበር፡ ዝወሓደ ወይ ዝደኸመ ምንቅስቃስ ፈጺሙ ክኸውን ከም ዘይብሉ ከተስተውዕልሉ ኣለኪ።

### ኣብ ማሕጸን ዝህሉ ህይወት ብኸመይ መንገዲ ክትከታተልዮ ትክእሊ?

ዕሽልኪ ተበራቢሩ ከሎ ምንቅስቃሱ ከመይ ከም ዘሎ መታን ክትፈልጢ መዓልታዊ ቀሩብ ግዜ ፍለዩ። ነዚ ከም ሓዲ ልምዲ ውሰድዮ! ብኸምዚ ኸኣ ነቲ ምቅይያራት ንምፍላጥ ድልውቲ ትኾኒ። ብተወሳኺ ምስቲ ዕሽል ዘሎኪ ምትእስሳር ኣብ ርእሲ ምሕያሉ፡ ንናይ ኣደነት ተራ ድልውቲ ክትኮኒ ኣበርክቶ ኣሎዎ።

ካብ መበል 28 ሰሙን ናይ ጥንሲ ግዜ ጀሚሩ፡ ስርዓት ምንቅስቃስ ዕሽል ስሩዕ እናኸነ ይኸይድ። እቲ ዝበራበረሉን ዝድቅሰሉን ግዜውን ከምኡ ስሩዕ ወይ ፍሉጥ ይኸውን። ብጸጋማይ ጎድንኺ እሞ ብጎቦ ኩኒ ወይ ደቅሲ። ሽዑ ዋሕዚ ደም ኣብ ማሕጸንን ኣብ መዳሕንትን ጽቡቕ ይኸውን። ምንቅስቃስ ናይቲ ዕሽል ዝያዳ ዝፍለጠኪ ጎቦ ክትኮኒ ከለኺ ወይ ከኣ ገለ ንጥፈታት ኣብ ትገብርሉ እዋን እዩ።

ክትከታተልሉ ትክእሊ መንገድታት ብዙሕ ኣሎ። ንገለ ነፍስ ጸራት፡ ምንቅስቃስ ዕሽል ኣብ ኣእምሮኣን ምሓዝ እኹል ክኸውን ከሎ፡ ካልኣት ድማ ብስሩዕ ኣገባብ ይምዝግቦኡ። ስለዚ፡ ካብ ክልቲኡ ኣገባባት ክትመርጹ ትክእሊ ኢኺ።



**1. ምቕጫር ርግሒት**

ኣብ ማሕጸንኪ ዘሎ ዕሽል ዓሰርተ ምንቅስቓሳት ክገብር ከሎ ምስ ተሰምዓኪ ክንደይ ግዜ ከም ዝወሰደ መዝግቢ። ብተወሳኺ፡ እቲ ርግሒት ይደክም እንተ'ልዩ ንምፍላጥን ኣብ ግዜ ምንቅስቓስ ሓይሊ ናይቲ ርግሒታት ከመይ ከም ዝኾነን መዝግብዮ። ነዚ ንምምዘጋብ ([Mitt barns bevegelse \(PDF\)](#) / [\(excel-skjema\)](#) ("ምንቅስቓስ ዕሽለይ") ዝብል ቅጺ ክትጥቀሚ ትኽእሊ ኢኹ።

ከምኡውን / ወይ ከኣ፡

**2. ምንቅስቓስ ናይቲ ዕሽል ከመይ ይስምዓኪ ከም ዘሎ ንምግላጽ**

መዓልታዊ ን15 ደቓይቕ ዝኸውን ግዜ ፈሊኺ እቲ ዕሽል ከመይ ይንቀሳቐስ ከም ዘሎ ፍለጢ። ነቲ ትዕዛዝቲ ኸኣ መዓልታዊ መዝግብዮ።

እዚ ዝስዕብ ሕቶታት ኣብቲ ምምዘጋብ ክሕግዘኪ ይኽእል እዩ፡-

- እቲ ምንቅስቓሳት ክንዲ ምንታይ ሓይሊ ነይሩዎ?
- እቲ ዕሽል ከመይ ይንቀሳቐስ?
- ብዝሒ ምንቅስቓስ ናይቲ ዕሽል ክንደይ እዩ?

እቲ ምዝገባ ነዚ ዝስዕብ ሕቶታት ክምልስ ዝኽእል ክኸውን ኣለዎ፡-

- ርግሒትን ምንቅስቓስን ናይቲ ዕሽል ብንጹር ይፍለጠኪዩ?
- እቲ ምንቅስቓሳት ካብቲ ዝነበሮ ሓዩሉዶ?
- ምንቅስቓስ ናይቲ ዕሽል ከምቲ ዝነበሮ ድዩ ዘሎ?

ኣየናይ ዓይነት ኣመዘጋግባ ተጠቐምኪ ብዘየገድስ፡ ነዚ መዓልታዊ ክትገብርዮ ኣገዳሲ ኣብ ርእሲ ምዃኑ፡ ኣብ ምትግባሩ ጽቡቕ ኣቻልቦ ክህልወኪ ኣለዎ። ነዚ ድማ ቀሲንኪ ኣብ ዘለኹል ግዜ ግበርዮ።

**ትሑት ምንቅስቓስ ኣብ ማሕጸን**

ኣብ ማሕጸን ትሑት ምንቅስቓስ ኣብ ዝህልወሉ ግዜ እቲ ዕሽል ጽቡቕ ከም ዘየሎ ዝሕብር ምልክት ክኸውን ይኽእል እዩ። እቲ ኣገዳሲ ምልክት ናይ ውሑድ ምንቅስቓስ ኣብ ማሕጸን፡ ንዓኺ ዝወሓደ ርግሒትን ምንቅስቓስን ወይ ከኣ ሓይሊ ናይቲ ምንቅስቓስ ከም ዝደኸመ ብንጹር ምስ ዝፍለጠኪ እዩ።

ኣብ ኮነታት ናይቲ ዕሽል ዝኾነ ምቕይያር ምስ ትዕዘቢ ወይ ብዛዕባ ኮነታት ናይቲ ዕሽል እንተ ተሻቂልኪ፡ ብቕጽበት ምስ ክፍሊ መወልዳን / fòdeavdelingen ክትራኽቢ ኣለኪ። ጽባሕ ክገብር እየ ኢልኪ ኣይትጸበዩ! ኣብ ከምዚ ኮነታት እቲ ጉዳይ ብዕቱብ እዩ ዝርእ።

**እቲ ምንቅስቓስ ዕሽል ካብቲ ቅድም ዝገብሮ ዝነበረ ምውሓዱ ርግጽኛ እንተ ዘይኮንኪ?**

ምንቅስቓስ ዕሽል ምውሓዱ ርግጽኛ እንተ ዘይኮንኪ፡ በሊዕክን ሰቲኸን ብጸገማይ ጎድንኺ ጎቦ ብምዃን ናይቲ ዕሽል ርግሒት ወይ ምንቅስቓስ ክትከታተሊ ፈትኒ። መታን ምሉእ ኣተኮሮ ክህልወኪ ድማ ከባቢኺ ህዱእ ምህላወ ኣረጋግጹ። ካብ ሓደ ክሳብ ክልተ ሰዓት ዝኸውን ኣብቲ ናይ ዕሽልኪ ምንቅስቓስ ኣተኮሪ።

ነዚ ዝስዕብ ምልክታት እንተ ኣስተውዒልኪ ብቕጽበት ናብ ክፍሊ መወልዳን / fòdeavdelingen ደውሊ።



- ካብ ሓደ ክሳብ ክልተ ሰዓት ኣብ ዘሎ ግዜ ኣብ ማሕጸንኪ ናይ ዘሎ ዕሸል ዝኾነ ምንቅስቓስ እንተ ዘይተፈሊጡኪ።
- ኣብ ውሽጢ ሓደ ክሳብ ክልተ ሰዓት ኣብ ዘሎ ግዜ ኣብ ማሕጸንኪ ናይ ዘሎ ዕሸል ዝወሓደ ምንቅስቓስ ወይ ድማ እቲ ምንቅስቓስ ዝደኸመ ኮይኑ እንተ ተሰሚዑኪ። (እምበኣር ብዛዕባ ዕሸልኪ እቲ ክኸውን ይግብኣ ዝብሃል ከመይ ምጻኑ ዘይትፈልጢ እንተኾንኪ፡ ሓደ ኣብ ማሕጸን ዘሎ ጥዑይ ዕሸል፡ ኣብቲ ተበራቢሩሉ ዘሎ (ዘይደቀሰሉ) እዋን ከም ግቡእ ኣብ ውሽጢ ሓደ ክሳብ ክልተ ሰዓታት ኣብ ዘሎ ግዜ ሳሕቲ እዩ ካብ ዓሰርተ ዝውሕድ ርግሒትን ምንቅስቓስን ዘርኢ።)
- ብዛዕባ ኣብ ማሕጸንኪ ናይ ዘሎ ዕሸል ኮነታት ንጥፈት ሻቕሎት ኣሎኪ እንተኾይኑ፡ ኣብ ናይ ገዛእ ርእሰኺ ግንዛብ ተአማመኒ፡ ምኽንያቱ ንሰኺ ኢኺ ዝያዳ ኣብ ማሕጸንኪ ንዘሎ ንዕሸል ትፈልጥዮ።

ኣብ ማሕጸንኪ ናይ ዘሎ ዕሸል ምንቅስቓስ ጽቡቕ ገይሩ እንተ ተፈሊጡኪ ክትቀሰኒ ኢኺ። ንክፍሊ ሕርሲ / fØdeavdelingen ምርካቦምውን ኣየድልዩክን እዩ።

መብዛሕትኣን እተን ውሑድ ምንቅስቓስ ተሰሚዑዎን ዝነበራ ደቂ ኣንስትዮ፡ ኣብ ጥንሰን ሕርሰን ጸገም ከዩጋጠመን ጥዑያት ሕጻናት ዝወለዱ ኣለዋ።