Ulla Rode allallu · m.fl

Naartuneq erninerlu
Graviditet og fødsel

Peqqissutsimut Pitsaaliuinermullu Aqutsisoqarfik
Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse

Naartuneq erninerlu
Graviditet og fødsel

Atuagaq uuma pigaa / Denne bog tilhører:

♀

.....

♂

.....

Imaalippat ernissaagut / Vi venter barn den:

.....

Graviditeten

Gravid 6
Hvad sker der i graviditeten – uge for uge 6
Graviditet og forandringer 24
På vej til at blive far 34
Samlivet som vordende forældre 38
Klar til barn 40
Levevis i graviditeten 42
Mad i graviditeten 50
Undersøgelser i graviditeten 62
Sygdomme og komplikationer 74
Hold dig i form før fødslen 82
Udstyrsliste 88

Fødslen

Hvornår nærmer fødselen sig? 90
Indlæggelse og fødsel 92
Fødslens forløb 96
Smertelindring 100
Tidlig kontakt og tilknytning 106
Den første undersøgelse af det nyfødte barn 108
Når fødslen ikke foregår helt efter planen 110
Fødselsanmeldelse 120

Den nye familie

Den nye familie 122
Amning og mad 124
Almindelige ammeproblemer 138
Vitaminer, jern og overgangskost 146
Det nyfødte barn 148
At blive sig selv igen 156
I form efter fødslen 160
Hjemme igen 164
Besøg 166
Pleje af barnet 168
Badning af det lille barn 170
Spædbarnets gråd 178
Sundhedsplejersken 182
Forebyggende børneundersøgelser 184
Barnets udvikling 186
Mor – far – barn 196
Sexliv 202
Mødregrupper 204
Bedsteforældre 204
Søskende og søskendejalousi 204

Sociale rettigheder

Orlov ved graviditet og fødsel 208

Hvis I vil vide mere

Gode bøger, pjecer, videoer om graviditet, fødsel og barsel 214

Naartuneq

Naartuneq 7
Naartunerup nalaani qanoq pisoqartarpa? 7
Naartuneq allannguutillu 25
Ataatanngulerneq 35
Angajoqqaanngortussatut inooqatigiinneq 39
Meerartaarnissamut piareersarneq 41
Naartunermi inooriaaseq 43
Naartunermi nerisassat 51
Naartusunut milutsitsisunullu ullormut nerisarisassatut siunnersuutit 59
Naartunermi misissortittarnerit 63
Ernitinnak timit sungiusarluarsimasuutiguk 83
Atortussat allattorsimaffiat 89

Ernineq

Qaqugu erninissaq qanillissava? 91
Napparsimavimmut uninneq erninerlu 93
Erninerup ingerlanera 97
Anniarnernik annikillisaaneq 101
Piaartumik attaveqalerneq attuumassuteqalernerlu 107
Inoorlaamik siullermeerluni misissuineq 109
Ernineq pissusissamisut ingerlanngikkaangat 111
Meeqqap inunngornerata nalunaarutigineqarnera 121

Ilaqutariit nutaat

Ilaqutariit nutaat 123
Milutsitsineq nerisassallu 125
Milutsitsinermi ajornartorsiutit nalinginnaanerusut 139
Vitamiinit, jern aamma ikaarsaarnermi nerisarisat 147
Meeraq inoorlaaq 149
Imminut uteqqinneq (qangatut iluseqalerneq) 157
Ernereernermi sungiusarneq 161
Angerlaqqinneq 165
Pulaartut 167
Meeqqap paarinera 169
Naalungiarsuup uffarnera 171
Naalungiarsuup qianeri 179
Peqqissaasoq 183
Pinaveersaartitsilluni meeqqanik misissuisarneq 185
Meeqqap ineriartornera 187
Anaana – ataata – meeraq 197
Kinguaassiuutitigut atoqatigiittarneq 203
Anaanat naapittartut 205
Aanakkut/aatakkut 205
Qatanngutit aammalu qatanngutit akornanni sinnganeq 207

Isumaginninnikkut piginnaatitaaffiit

Naartunermi aamma ernereernermi sulinngiffeqarneq ... 209

Paasisaqarnerorusukkuit

Suli atuaqqikkumagussi 214

Angajoqqaanngornissassinnik pilluaritsi

Inuuneq nutaaq ornilerparsi. Pissanganartuuvoq allannguuterpassuarnillu nassataqartarluni. Tassa naartuneq tassaammat meeqqamik angajoqqaanillu pilersitsisoq. Atuakkami uani naartunerup nalaani qanoq pisoqartarnera aammalu angajoqqaatut ineriartorneq allaaserineqarput. Atuagaq ujarlerfittut atorneqarsinnaavoq. Piffissami tassani qanoq pisoqarnera naatsumik nassuiarneqarput.

Nammineq allattuinissamut inissaliisoqarpoq. Tassani eqqarsaatisi, misigissutsisi aamma misigisasi allattorsinnaavasi – immaqalu meeraq angajoqqaajunerlu pillugit ilissi atuagaatissinnut aallarniutaasinnaavoq.

Meeqqap ineriartornera, arnap naartunera aamma anaananngornissamut ataatanngornissamullu ineriartorneq pillugit oqaloqatigiittarneq, naartunerup, erninerup meeqqallu naalungiarsuunerata pitsaasumik ingerlanissaanut iluaqutaasinnaavoq ungasinnerusorlu eqqarsaatigalugu aappariinneq aamma ilaqutariittut inuuneq nukittorsarsinnaallugu.

Apeqquteqarpat atuakkap akisinnaanngisaanik, taava nakorsaq, juumooq, peqqissaasoq imaluunniit naartusut allat oqaloqatigikkit.

Tillykke med at I skal være forældre

I har et nyt liv foran jer. Det er en spændende tid med store forandringer.
For en graviditet skaber både et barn og et par forældre. Denne bog er skrevet for at give en beskrivelse af, hvad der sker under graviditeten og i udviklingen til at blive forældre. Bogen kan bruges som opslagsbog. Der er korte forklaringer på nogle af de ting, der sker i denne periode.

Der er afsat plads til notater. I kan bruge pladsen til at skrive jeres tanker, følelser og oplevelser ned – på den måde kan bogen måske blive en begyndelse til den første historie om barnet og forældreskabet.

At følge med i og tale sammen om de ting, der sker i barnets udvikling, i kvindens graviditet og i udviklingen hen imod at blive mor og far, kan være med til at give en god graviditet, fødsel og spædbarnstid. Og på længere sigt kan det styrke parforholdet og livet som familie.

Hvis der er ting, som bogen ikke giver svar på, så tal med lægen, jordemoderen, sundhedsplejersken eller andre gravide.

Gravid

At være gravid er både en biologisk og en psykologisk proces. Der sker meget og jeres liv bliver forandret. Der er mange spørgsmål og I kan få hjælp og vejledning hos jordemoder, læge, sundhedsplejerske og andre sundhedspersoner, som I kommer i kontakt med i denne vigtige periode.

Det første tegn på graviditet er, at menstruationen udebliver. Du føler dig måske oppustet, og du kan få kvalme og spænding i brysterne. Måske har du også selv en fornemmelse af, at du er gravid.

Hvis du mener, du er gravid, eller er du gået 8-10 dage over det tidspunkt, hvor du skulle have haft din menstruation, kan du få undersøgt din urin for at finde ud af, om du er gravid. Det kan ske på sygehuset, på sygeplejestationen, eller hvis du bor i Nuuk, på Sundhedscenter DIS. Du kan også selv købe en graviditetstest og undersøge din urin. Urinprøven skal være frisk.

Graviditetsprøven bliver positiv allerede et par dage efter, at din menstruation ikke er kommet.

Hvis graviditetstesten er negativ, og du stadig har mistanke om, at du er gravid, eller din menstruation har været meget uregel-mæssig, er det en god idé, at prøven gentages efter en uge.

Naartunermik misissuineq naartunermik takutitsivoq
Graviditetstesten er positiv

Hvad sker der i graviditeten?

Barnet udvikler sig uge for uge

I praksis regner man den første dag i sidste menstruation som graviditetens første dag. Men i virkeligheden er det først 2 uger senere, når du har ægløsning, at ægget kan befrugtes, og et nyt liv tager sin begyndelse. Det vil sige, at du først er gravid 2 uger efter, du har haft din sidste menstruation.

I oversigten kan I følge alle graviditetsugerne, indtil du skal føde, og I kan se, hvor stort barnet ca. er, og hvad det vejer. Begge dele kan variere fra kvinde til kvinde. Frem til midten af graviditeten vokser de fleste børn næsten ens, derefter begynder der at være forskel. Både barnet, der vejer 3000 g, og barnet, der vejer 4000 g ved fødslen, er normalvægtige.

Du kan bruge dato-rubrikken til at skrive datoen for din graviditetsuge.

2.-3. uge **Dato:** .....

Ægget modnes i en af æggestokkene, og det lægger sig klart i æggelederen og venter på at blive befrugtet. I dette næringsrige miljø kan det ligge i et par døgn.

Det tager fra en halv time til 2 døgn for sædcellen at nå frem til ægget. Den sædcelle, der når frem først, trænger ind i ægget, og så er befrugtningen sket. Det befrugtede æg er mindre end et knappenålshoved. Sædcellen kaster halen af sig, og snart er den lige så stor som æggets kerne. De to smelter sammen, og processen fører til et nyt liv som begynder – kimen til et menneske er skabt.

3. uge **Dato:** .....

Nu er en sædcelle trængt ind i ægget og bliver nogle døgn i æggelederens ydre del, hvor det befrugtede æg deler sig om og om igen. Det vandrer gennem æggelederen ned til livmoderen, hvor der er betydelig mere plads. Livmoderen har en velforberedt slimhinde, og her sætter det befrugtede æg sig fast. Der, hvor det sætter sig fast, dannes moderkagen. Det er oftest i den øverste del af livmoderen. Allerede da sædcellen trængte ind i ægget, blev det bestemt, om det blev en dreng eller en pige. For det er sædcellen, der afgør barnets køn. Det befrugtede æg deler sig stadig. Fra ægløsningen til dette øjeblik er der gået ca. en uge.

Naartuneq

Naartuneq timikkut tarnikkullu allannguuteqarfiuvoq. Pisorpassuaqarpoq inuunersilu allanngortinneqarpoq. Apeqqutissarpassuaqarnartarpoq aammalu juumuumit, nakorsamit peqqissaasumit imaluunniit peqqissutsimik suliaqartuusunik allanik piffissami tamatumani pisoqarfioqisumi attaveqarfigisassinnit ikiorneqarsinnaavusi siunnersorneqarsinnaallusilu.

Naartunermut ilisarnaat siulleq tassaavoq aaqanngitsoorneq. Immaqa pullatsissimasutut misigivutit aamma merianngusarlutit aammalu iviangitit sukangallutik. Immaqa nammineq naartulersimallutit ilimasupputit.

Naartullutit isumaqaruit imaluunniit aaqarnissat ullunik 8-10 qaangersimappat, naartunerlutit paasiniarlugu quut misissortissinnaavat. Tamanna napparsimavimmi, peqqissaavimmi imaluunniit Nuummi najugaqaruit nakorsiartarfimmi pisinnaavoq. Aamma naartunermut misissuummik pisisinnaavutit nammineerlutillu quut misissorlugu. Qooq nutaajussaaq.

Naartunermut misissuut atorlugu aaqalernissaraluavit takkutinnginneraniit ullut ikittuinnaat qaangiunneranni naartunerlutit takusinnaavat.

Misissuut naartunnginninnik takutitsippat illillu naartunerit suli pasitsaateqqagukku imaluunniit aaqartarnitit pissusissamisuunngippata sapaatip akunnerata qaangiunnerani misissuineq ingerlateqqissallugu isumassatsialaavoq.

Naartunerup nalaani qanoq pisoqartarpa?

Meeqqap ineriartornera sapaatip akunneraniit sapaatip akunneranut ingerlasarpoq

Kingullermik aaqarnerup ullua siulleq naartunermi ulloq siulliusutut naatsorsuutigineqartarpoq. Kisiannili piviusoq tassaavoq sapaatit akunnerinik marlunnik kingusinnerusarmat, tassa mannissaq kaanngaraangat mannissarlu kinguaassaqalersinnaaleraangat inuunerlu nutaaq aallartippat.

Tassa imaappoq, kingullermik aaqarninniit sap.ak. marluk qaangiunneranni aatsaat naartulerputit.

Nalunaarsuummi naartunermi sapaatit akunnerini tamani, erninissavit tungaanut meeraq qanoq angitiginersoq oqimaatsiginersorlu malinnaaffigisinnaavarsi. Taakkuli marluk arnamiit arnamut allanngorarsinnaapput. Naartunerup qiteqqunnissaata tungaanut meeqqat amerlanerit assigiingajattumik alliartortarput, tamatumalu kingorna assigiinngissuteqarneq aallartissaaq. Meeqqat inunngornerminni 3000g-inik aamma 4000 g-inik oqimaassuseqartut nalinginnaasumik oqimaassuseqarput.

Ullunut allattuiffimmi naartunerpit ingerlanerani sapaatip akunnerisa ullui allattorsinnaavatit.

Sap.ak. 2-3 **Ulloq** .....

Mannissaq mannissaqarfiit arlaanni inerikkaangami mannissap aqqutaani piareertarpoq kinguaassaqalersinneqarnissanilu utaqqisarlugu. Inissisimaffimmi inuussutissaqarluartumi ullut unnuallu arlallit uninngasinnaavoq.

Kinguaassisaatip mannissamut anngunnissaa ½ tiimimiit ullunut unnuanullu marlunnut sivisussuseqarsinnaavoq. Kinguaassisaat mannissamut anngukkaangat pulallunilu naartulerneq pisarpoq. Mannissaq kinguaassaqalersoq kakassammiit (knappenålshoved) mikineruvoq. Kinguaassisaatip pamijuusani igittarpaa, erniinnarlu mannissap qiterisaatut angitigilersarluni. Taakku imminnut akuliuttarput, inuunerullu nutaap aallartinnissaata ingerlanera aallartittarpoq – inunngortussaq pilersinneqarpoq.

Sap.ak. 3 **Ulloq** .....

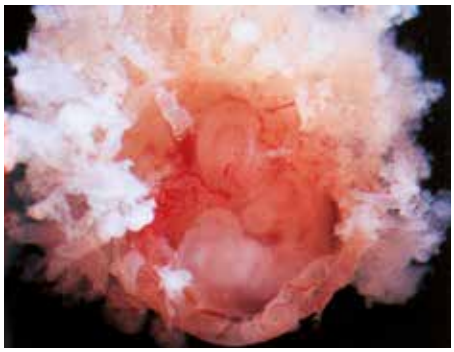
Maanna kinguaassisaat mannimmut pulavoq taavalu ullut unnuallu arlallit mannissap aqqutaani appasissumi inissisimalluni, tassani mannissaq kinguaassaqalersoq avittaqattaalertarpoq. Mannissap aqqutaa aqqusaarlugu illissamut inissaqarnerujussuarmut ingerlasarpoq. Illiaq piareersimasorujussuarmik ameraasaqarpoq, mannissalu kinguaassaqalersoq tassani imminut aalajangiuttarpoq. Aalajangiuffigisaani arlaaq pilersarpoq. Amerlanertigut illissap qulaatungaani inissisimasarpoq.

Kinguaassisaat mannimmut pulagaangat niviarsiaraanersoq imaluunniit nukappiaraanersoq aalajangerneqartarpoq. Tassa kinguaassisaatip meeqqap suiaassusia aalajangertarmagu. Suli mannissaq kinguaassaqalersoq avittaqattaarpoq. Maanna annissap kaanngarneraniit sapaatip akunnera ataatsip missaa qaangiuppoq.

Sap.ak. 4 **Ulloq** .....

Arlaaq mannissaq kaajallallugu pilerartortarpoq. Hormoninik naartunerup meeqqallu ineriartornissaanut pingaaruteqartunik sanaartortarpoq. Meeraq arlaaq aqqutigalugu iltimik inuussutissanillu pisarpoq, taakku aamma meeqqap aavanit igitassat peerneqarnissaat isumagisarpaat.

Iltip aamma inuussutissap, kisiannilu aamma nikotinip, aalakoornartup nakorsaatillu meeqqap aava aqqusaartarmassuk eqqaamajuk. Taamaattumik naartuninni imigassartornerit meeqqamut toqunartuuvoq. Meeraq aamma pujortarnermit nakorsaatillu ilaannit annertuumik sunnerneqartarpoq. Meeraq anaanaminit stoffinik akiuussutissanik pingaaruteqartunik, meeqqap aavanut ingerlaartunik pisarpoq. Taakku meeraq inuunerani qaammatini siullerni nappaatinut assigiinngitsunut illersortarpaat. Arlaaq pooqarpoq meeqqamik naqitsinernut illersueqataasunik. Kingusinnerusukkut meeraq nammineq ikiuuttarpoq, ernganik iisigaangami aammalu qooreqqeqattaarlugu. Ilami mingoqanngilluinnarpoq. Ameraasaq saattuaraasoq anaanap meeqqallu aavisa akornanni sorujuiaasarpoq. Tamatuma aavisa akulerutinnginnissaat eqqanaartarpaa.



Sap.ak. tallimanik utoqqaassusilik
5 uger gammelt

Sap.ak. tallimaanni ultralyd atorlugu scannerineq
Ultralydscanning uge 5

4. uge **Dato:** .....

Moderkagen dannes omkring ægget. Den producerer de hormoner, der behøves for, at graviditeten og barnet udvikles. Barnet får ilt og næringsstoffer gennem moderkagen, som også sørger for at skaffe affaldsstofferne bort ved at rense barnets blod.

Husk på, at ilt og næring, men også nikotin, hash, alkohol og medicin passerer over i barnets blod. Derfor er det den rene gift for barnet, hvis du drikker alkohol, mens du er gravid. Barnet påvirkes også meget af rygning og visse former for medicin. Fra moren får barnet værdifulde antistoffer, som passerer over i barnets blod. De beskytter barnet mod visse sygdomme de første måneder efter fødslen. Moderkagen er dækket af fosterhinder, der er med til at beskytte barnet mod tryk. Senere hjælper barnet selv til, både når det synker fostervandet og tisser i det igen og igen. Det er jo helt rent. En tynd hinde danner et filter mellem morens og barnets blod. Det sikrer, at blodet ikke blandes

5. uge **Dato:** .....

24 dage og 4 mm.

Du er sikkert begyndt at ane, at du er gravid. Nogle kvinder mærker brystspænding og kvalme nu og skal oftere tisse. Hvis du gør det, er årsagen, at der er en større blodtilstrømning til området omkring livmoderen. Det er helt normalt at føle sig træt og mere sulten.

Begyndelsen på det, der bliver til arme og ben, stikker ud fra kroppen. Rygraden er ved at blive dannet, og hjerneanlægget er delt i 2 halvdele.

6. uge **Dato:** .....

5 mm i siddehøjde. Vægten er ca. 1 g.

Måske går du allerede og glæder dig over at bære på din graviditet i hemmelighed. Måske føler du dig ét med barnet og ønsker at beskytte det? Måske smager morgenkaffen anderledes, og du har det lidt skidt, når du vågner? Det kan også være, at glæden helt overskygges af ømme bryster, træthed og kvalme. Maven er måske lidt mere træg, end den plejer? For det tager længere tid for maden at passere gennem tarmene, og det betyder, at du også har mere luft i maven.

Nu kan man skelne øjne, mund og næse. Udviklingen er meget intensiv i disse uger, og følsomheden for negative påvirkninger som f.eks. alkohol er stor. Der er anlæg til lunger og lever, og anlæggene til øjnene er synlige.

7. uge **Dato:** .....

Barnet måler fra hoved til hale 10 mm.

Af og til kan du føle dig svimmel og meget træt – lyt til kroppen og tag et hvil. Kvalmen kan være overvældende. De små knopper på dine brystvorter kan være tydelige nu. Endnu er der ingen, der kan se på dig, at du er gravid, men de fleste kvinder føler forandringerne i kroppen.

Det lille barn vokser ca. 1 mm hver dag lige nu, og på en uge har det fordoblet sin længde. I slutningen af denne uge er det så stort som en ært. Det lille hjerte slår og pumper blod ud i barnets væv. Knoglerne består i begyndelsen af brusk, men nu begynder forbeningen. Den fortsætter til barnet er i tyveårsalderen. Man kan se en krop med et hoved, som har små buler, der er begyndelsen til barnets ansigt. Øjet med øjenlinse er dannet, men der er endnu ikke noget øjenlåg. Man kan ane, hvor øret kommer til at sidde. Barnets hud er næsten gennemsigtig. Man kan ane, hvad der bliver til fingre. I det, der skal blive til hjernen, er der hektisk aktivitet allerede.

Sap.ak. 5 **Ulloq** .....

Ullut 24-t aamma 4 mm.

Naartunerit pasitsaakkiartulersimagunavippat. Arnat ilaasa maanna iviangimik sukanganerat misigisarpaat merianngusarlutillu aammalu akulikinnerusumik quisarlutik. Taama misigisimaguit, aap illissap nalaanut annertunerusumik ingerlaalerneranik peqquteqarpoq. Qasususut misigineq aamma nererusunnerulerneq nalinginnaalluinnarput.

Talinngortussat niunngortussallu timimiit anillakkiartorput. Qiteraq pileriartorpoq qarasanngortussarlu marlunnut avissimavoq.

Sap.ak. 6 **Ulloq** .....

Ingilluni takissusia 5 mm. Oqimaassusia 1 g missaa.

Immaqa naartunerit isertuukkaluarlugu nuannaarutigilereerpat. Immaqa meeraq illillu ataasiususi misigivutit sernissorlugulu? Immaqa ullaakkut kaffi allatut mamassuseqalersimavoq, ullaakkullu iteraangavit inuummarlulaartarlutit? Imaluunniit imaassinnaavoq nuannaarnivit iviangivit annernarneri, qasunerit merianngunerillu puijortittarai? Immaqa naatit pisarnerminnit kingaannerulaartumik sulipput? Tassami nerisassat sivisunerulaartumik inalukkanik aqqusaarinnittalerput, tamannalu naat silaannaqarnerulernerannik isumaqarpoq.

Maanna isai, qarnga aamma qingaa takuneqarsinnaalaalerput. Sapaatit akunnerini makkunani ineriartorneq sukkasoorujussuuvoq aammalu assersuutigalugu aalakoornartumut pitsaanngitsumik malussarissuseqarneq annertuvoq. Puaat tingullu pileriartorput aammalu isaasa pileriartornerat takuneqarsinnaavoq.

Sap.ak. 7 **Ulloq** .....

Meeraq niaqquminiit pamijallummi naaneranut 10 mm-mik takissuseqarpoq.

Ilaanneeriarlutit uissanngusarsinnaavutit qasusorujusuullutillu – timit naalaaruk qasuersartarlutillu. Merianngunеq sakkortoorujussuartut misinnarsinnaavoq. Iviangivit muliisa eqqaanni tinupaneeqqat maanna erseqqinnerulersimasinnaapput. Kialuunniit naartunerit suli takusinnaanngilaa, arnalli amerlanerit timiminni allaannguutit malugisinnaavaat.

Massakkorpiaq merannguaq ullormut 1 mm missaani allisarpoq, sapaatillu akunnerata ingerlanerani takissutsi marloriaatinngortissimallugu. Sapaatip akunnerata uuma naanerani eertatut angitigilersimassaaq. Uummataa tillerpoq aavalu timaata ipiutaasartaanut ingerlaarpoq. Nagguai aallaqqaataani nataqquupput, maannalu saaninnguukkiartulerput. Tamanna meeqqap 20-t missaannik ukioqalernissaa tikillugu pissaaq. Timi anillangasortalimmik niaqulik takuneqarsinnaavoq, tassaavoq meeqqap kiinaanut pilersitsinerup aallartinnera. Isi tappiutilik pilersinneqareerpoq, kisiannili suli uisorersaateqanngilaq. Siutaasa sumi inissisimanissaat takuneqarsinnaalaalerpoq. Meeqqap amia akimut ersingajalluinnarpoq. Suut inuangornissaat takuneqarsinnaalaalerpoq. Qarasaliorluni sulineq annertuseriivippoq.

Sap.ak. 5 / Uge 5

Meeqqap takissusia:
Barnets længde:
4 mm

Sap.ak. 8 / Uge 8

Meeqqap takissusia:
Barnets længde:
15 mm

Sap.ak. 12 / Uge 12

Meeqqap takissusia:
Barnets længde:
55 mm

Sap.ak. 16 / Uge 16

Meeqqap takissusia:
Barnets længde:
16 cm

Sap.ak.20 / Uge 20

Meeqqap takissusia:
Barnets længde:
25 cm

8. uge **Dato:** .....

Ca. 15 mm. Vægten er ca. 2 g.

Måske har du lidt øget udflåd fra skeden, det er normalt. Din livmoder vokser, og de bånd, den hænger i, strækkes, og det kan give dig små stik af smerter helt nederst i maven.

Måske har du ændrede spisevaner allerede nu? En del kvinder oplever, at det, som plejer at smage godt, ikke længere er til at holde ud.

Det kommende barn ligner et lille menneske i miniature. Hovedet er i proportion større end overkroppen og meget større end underkroppen. Kroppen retter sig mere og mere op, og begyndelsen til både over- og underarme, lår, underben og fod anes.

Barnet har nu anlæg til de vigtigste indre organer. Hjertet slår regelmæssigt, og barnet bevæger sig hele tiden og sover blot korte perioder ad gangen. Der sendes allerede nu nerveimpulser fra hjernen ud til musklerne i arme og ben om, hvordan de skal bevæge sig, og der går også impulser til hjernen. Det har stor betydning for udvikling af muskler og led.

Nammineq allattukkat /Egne noter

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. uge **Dato:** .....

Barnet er 25 mm fra hoved til hale.

Din blodmængde stiger. Dit tandkød bløder måske lidt, og du kan have næseblod. Det skyldes den øgede blodgennemstrømning i alle dine slimhinder.

Det kan være, dit humør stadig svinger. Det er helt naturligt, for der er mange følelser og tanker, der skal bearbejdes i din graviditet. Måske er du også træt og utilpas, men hold ud, for hos langt de fleste går det over, når de kommer efter 12. graviditetsuge. Det er heller ikke ualmindeligt, at du har mindre lyst til sex under graviditeten. Men sex skader ikke barnet.

Barnets indre kønsdele dannes, og hovedet er næsten halvt så stort som kroppen.

Moderkagen vokser i takt med barnet. Det er afgørende for barnets vækst, at den fungerer uden problemer, både som mad- og ilttransportør. I navlestrengen løber 3 blodkar.

10. uge **Dato:** .....

Barnet måler fra hoved til hale 35 mm.
Vægt ca. 15 g.

Barnets vægt er fordoblet siden 7. uge. Hjertet har slået i en måned. Det er 56 dage efter befrugtningen. Alle organer er på plads, men de er endnu meget umodne. Barnet danner små mængder urin, der på denne måde bliver en del af fostervandet. Det indre øre er dannet, men barnet kan først opfatte lyd senere. Anlægget til mælketænderne og smagsløgene dannes. Øjnene er på vej fra siden af hovedet til deres plads. De kan opfatte lys, men kan endnu ikke blinke. På fingre og tæer ses antydning af led og negle.

Det er almindeligt, at du skal op og tisse om natten, og at du har en del luft i maven. Dine bryster tynger mere, end de plejer.

11. uge **Dato:** .....

Fra hoved til hale måler barnet 45 mm.

Barnets hjerte slår hurtigt – ca. 110-160 slag i minuttet. Det er nødvendigt både for at kunne vokse og udvikles og for at transportere nærings- og affaldsstoffer. Leveren er stor og fylder det meste af bughulen. Tarmene er der ikke plads til endnu, derfor ligger de snoet ud i navlesnoren.

Barnets testikler eller æggestokke er dannet. Barnet kan åbne munden, og tungen er færdigudviklet. Hovedet er lige så stort som resten af kroppen.

Har du haft kvalme, er den måske begyndt at aftage. Mange gravide er mere følsomme, end de plejer at være, og humøret ryger op og ned. Det skyldes, at hormonerne, trætheden og tankerne om fremtiden tager meget energi. Vær opmærksom på, hvordan du lever. Din blodmængde er øget, og det vil fortsætte, indtil du har født.

Sap.ak. 8-mi naartup inuminiarannguaq assigisarpaa
Fostret ligner i 8. uge et menneske i miniature

Sap.ak. 8 **Ulloq** .....

15 mm. Oqimaassusia 2 g

Immaqa utsunnit nalinginnaasumiit aniasoqarnerulaarpoq, tamanna pissusissamisoorpoq. Illissat alliartorpoq nivingaffiilu siaariartorlutik, taakku naat naqqanni kapiallatsitsisinnaapput. Immaqa nerisarninni ileqqutit maanna allanngoreerput? Arnat ilaasa mamarilluartakkatik mamarijunnaavillugit misigisarput.

Maanna meeranngortussaq inumineeqqamut assingulerpoq. Niaqua angissutsimigut kiataanut naleqqiulluni anginerujussuuvoq sulilu uppataanut naleqqiullugu anginerujussuulluni. Timaa siaaraluttuinnarpoq aammalu assanngortussat, niunngortussat isiganngortussallu takuneqarsinnaalaalerput.

Maanna meeqqap iloqutai pingaaruteqartut pileriartorput. Uummataa assigiiaamik tillerpoq aammalu meeraq aalajuaannarpoq sivikitsuinnakkaartumillu sinittarluni. Maanna qarasaaniit taliisa niuisalu qanoq aalanissaannik sianiutitigut nalunaartoqartalereerpoq aammalu qaratsumut nalunaartoqartarpoq. Nukiisa nagguaasalu ineriartornerannut tamanna annertuumik pingaaruteqarpoq.

Sap.ak. 9 **Ulloq** .....

Meeraq niaqquminiit pamiallummi isuanut 25 mm-imik takissuseqarpoq.

Illit aavit annertussusia qaffakkiartorpoq. Immaqa ikitit aanaalaartarput immaqalu qinngakkut aassinnaallutit. Tamanna ameraasannut tamanut aavit ingerlaarnerata annertusineranik peqquteqarpoq.

Imaassinnaavoq isummat suli aalaqqajaasoq. Tamanna nalinginnaalluinnarpoq, tassa naartuninni misigissutsit eqqarsaatillu amerlasuut suliarineqartariaqarmata. Immaqa aamma qasoqqavutit inuummarlullutillu, naammagittarilli, naartusuni armerlanerpaani tamakku naartunermi sapaatit akunnerisa 12-t qaangiunneranni qaangiuttarput. Aamma naartunerup nalaani kinguaassiuutitigut atoqatigiinnissamut kajumissutsip annikinnerusinnaanera nalinginnaasuuvoq, kisianni kinguaassiuutitigut atoqatigiinnerup meeraq akornusernaviangilaa.

Meeqqap timaata iluani kinguaassiuutai pileriartorput, niaqualu timaata affaangajaatut angissuseqarpoq.

Arlaaq meeqqap alliartornera ilutigalugu alliartortarpoq. Taassuma nerisassanik iltimillu ingerlaartitsisuunera pillugu atuulluarnissaa meeqqap alliartorneranut pingaartuuvoq. Qalatsimi aap aqqutai pingasut ingerlaarput.

Sap.ak. 10 **Ulloq** .....

Meeraq niaqquminiit pamiallummi isuanut 35 mm-inik takissuseqarpoq. Oqimaassusia 15 g missaat.

Sapaatit akunnerisa 7-aanniit meeqqap oqimaassutsini marloriaatinngortippaa. Uummataa qaammat ataaseq kassussimavoq. Naartulernermiit ullut 56-it ingerlasimapput.

Iloqutai tamarmik inissipput, sulili inerisimanngitsorujussuullutik. Meeraq annikitsumik naartup ernganut ilanngutussamik quuliulaartarpoq. Siutaasa ilorpiaat pilersinneqareerpoq, kisiannili meeraq kingusinnerusukkut atsaat nipinik tusaasaqarsinnaalissaaq. Kingutit immuttuutissat mamassutsimillu maluginiutit pilersinneqarput. Isai niaquata sinaaniit inissikkiartuaarput. Qaamaneq malugisinnaavaat, kisiannili suli uisorissarsinnaanani. Assaani isigaasalu inuaanni naggussat kukiillu takuneqarinnaalaalerput.

Unnuami quiartortariaqartarnerit aammalu naavit silaannaqarneruneri nalinginnaasuupput. Iviangitit pisarnerminnit oqimaannerulerput.

12. uge **Dato:** .....

Barnet vejer ca. 25 g. Fra hoved til hale 55 mm.

Barnet bevæger sig meget rundt i livmoderen, uden du mærker det.

Det har øjenlåg, og anlægget til blivende tænder er på vej.

Mon du stadig kan være i dit tøj? Nogle kan, når de ligger på ryggen, mærke noget, der er lidt hårdt lige over kønsbenet. Det er din livmoder.

13. uge **Dato:** .....

Barnet måler fra hoved til hale 70 mm.

Nu er det et fuldt udviklet, omend et meget lille barn, der vokser i din livmoder. Alle knogler består stadig af brusk, men fortsætter med at blive erstattet af ben. Barnets øjenlåg er stadig lukkede.

Drenge begynder allerede nu at danne mandligt kønshormon, og hos piger findes der millioner af primitive anlæg til æg i de umodne æggestokke.

Nu går du ind i den 2. trediedel af graviditeten, 2. trimester. Mange oplever det som en roligere periode. Det meste er faldet på plads, og mange er beroliget over, at den største abortrisiko er overstået. Har du muligheden, så gør det allerede nu til en vane, at du tager et hvil midt på dagen.

14. uge **Dato:** .....

Ca. 85 mm og næsten det samme rundt om maven.

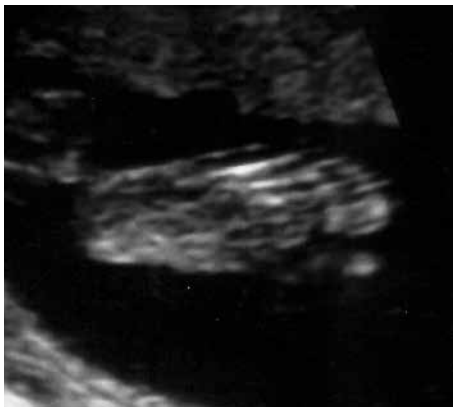
Barnet bliver stærkere og bevægelserne, det laver, er mere bevidste. Det kan holde hovedet oppe et øjeblik og bevæger det bagover. Hånden kan gribe, og foden kan sparke et øjeblik. Benene er længere end armene, og barnet har måske lidt hår på hovedet nu. Det bevæger arme og ben, men du kan ikke mærke det endnu.

Det kan være, du er mindre træt nu. Men måske er du en af dem, der tidligt fik ustyrlig lyst til at spise bestemte madvarer – eller måske er det først startet nu? Nogle gravide har allerede nu en mørk streg fra navlen og ned. Den forsvinder, når du har født.

15. uge **Dato:** .....

Barnets hud dækkes af de farveløse lanugohår, som man mener har betydning for at holde det beskyttende fosterfedt fast på barnets tynde hud. Lanugohåret forsvinder først i slutningen af graviditeten. Barnet har enkelte vejrtrækningsbevægelser af brystkassen. Det øver sig. Lillehjernen og rygmarven er anlagt.

Dit hjerte har øget sin kapacitet, så det slår lidt hurtigere. Enkelte kvinder mærker det som hjertebanken, uden det betyder noget. Måske er den hyppige tissetrang forsvundet for en periode, fordi livmoderen primært vokser opad, og derfor trykker mindre på blæren.



Sap.ak. 12 ultralyd atorlugu misissuineq – isigak
Ultralydscanning uge 12 – en fod

3D-ultralydsscanning uge 12
3D-ultralydscanning uge 12

Sap.ak. 13-imi ultralydimik misissorneqarneq
Ultralydscanning uge 13

Sap. ak. 15-iat
15 uger gammelt

Sap.ak. 11 **Ulloq**

Meeraq niaqquminiit pamiallummi isuanut 45 mm-inik takissuseqarpoq.

Meeqqap uummataa sukkasuumik kassuppoq – minuttimut 110 – 160 missaanni. Tamanna alliartorsinnaanissaanut aamma ineriartorsinnaanissaanut aammalu inuussutissat igitassallu ingerlaartinnissaannut pisariaqarpoq. Tingua angisuujuvoq naallu iluat ulikkaangajassimallugu. Inalugai suli inissaqanngillat, taamaattumik qalasianut immusimallutik inissisimapput. Meeqqap issui imaluunniit mannissaqarfii pilersinneqareerput. Meeqqap qanini ammarsinnaavaa oqaalu naammatsilluni inereerpoq. Niaqua timaatulli angissuseqalerpoq.

Merianngusarsimaguit immaqa annikilliartulersimassaaq. Naartusut amerlasuut pisarnerminniit malussarinnerusarput, taamaattumillu isumaat qaffattarlunilu appartarpoq. Tamanna hormoninik, qasunermit siunissarlu pillugu eqqarsaatinut nukinnik atuinermik peqquteqarpoq. Qanoq inuuneqarnerlutit eqqumaffigiuk. Aavit annertussusia qaffassimavoq, erninissavillu tungaanut nangissalluni.

Sap.ak. 12 **Ulloq**

Meeraq niaqquminiit pamiallummi isuanut 55 mm-inik takissuseqarpoq.

Illit maluginngikkaluarit meeraq illissavit iluani aalasorujussuuvoq.

Uisorersaateqarpoq kigutillu atajuartussat pilersinneqariartorput.

Atisatit suli naammagaagit? Ilaasa nerfalallutik innangagaangamik ingimik qulaani manngilaartumik malugisaqartarput. Tassa illissat.

Sap.ak. 13 **Ulloq**

Meeraq niaqquminiit pamiallummi isuanut 70 mm-inik takissuseqarpoq.

Maanna ineriartornera naammassivoq, tassalu meeravararsuartut illissanni alliartorluni. Nagguai tamarmik suli nataqquupput, saaninngoriartuinnarlutilli. Meeqqap uisorissaatai suli matoqqaannarput.

Nukappiaqqat maannangaaq angutaassutsip hormonii pilersilereerpai, niviarsiaqqanilu mannissaqarfinni suli inerinngitsuni mannissat millionilikkaat pilersinneqariartuaalerlutik.

Naartuneq pingasunngorlugu agguataaraanni aappassaat iserfigivat, 2. trimester. Amerlasuut piffissaq eqqissisimaarfittut misigisarpaat. Suut tamarmik inississimapput aammalu amerlasuut naartup katannissaanut ulorianartorsiorfiunerpaap qaangersimanera eqqissiallaatigisarpaat. Ulluunerani qasuersaarnissannut periarfissaqaruit maannangaaq ileqqunngortiguk.

Sap.ak. 14 **Ulloq**

85 mm missaat naavilu kaajallallugit aamma taamatungajak. Meeraq nukittunerulerpoq aalaninilu ilisimaarinerulerlugit. Niaqquni sivikitsumik napatissinnaavaa tunummullu aalatissinnaallugu. Assaa tigusisinnaavoq isigaalu sivikitsumik aalasinnaallutik. Niui taliiniit takinerupput, immaqalu aamma meeraq niaqqumini annikitsumik nujaqalersimassaaq. Talini nissunilu aalatittarpai, illilli suli malugisinnaanngilatit.

Imaassinnaavoq qasoqqavallaarunnaartutit. Kisianni immaqa aamma illit siusissukkut nerisassanut aalajangersimasunut nerisaqarnissamut aqutsisinnaanngitsunut ilaavutit – imaluunniit aatsaat maanna aallartippa? Nartusut ilaat maanna qalatsiminniit ammut titarnermik taartumik peqalertarput. Ernereeruit taanna peerutissaaq.

Sap.ak. 15 **Ulloq**

Meeqqap amia meqqunik (lagunohår) qallerneqarsimavoq, taakku naartup orsua meeqqap amiata saatuaraasup illersorneqarnissaanut pingaaruteqartutut isigineqarput. Naartunerup naalernerani meqqut taakku peerutissapput. Meeqqap sakissani anersaartortutut ataasiakkaarluni aalatittarpaa. Sungiusarpoq.

Qarasaaraq aamma qiteraq pilersinneqareerput.

Illit uummativit piginnaanera annertunerulerpoq sukkanerusumillu kassulluni. Arnat ataasiakkaat uummatip kassun-

16. uge **Dato:** .....

16 cm langt fra isse til fod. Vægt ca. 90-120 g. Hovedets tværmål ca. 30 mm.

Barnet bevæger sig i spjæt og har både aktive og stille perioder.

Barnet har fået hår, øjenbryn og tydeligere negle. Gennem hele graviditeten drikker det af og tisser i fostervandet, og det betyder ikke noget, for urinen er helt ren. Nogle gange får barnet hikke af at drikke fostervandet – det kan du mærke senere i graviditeten.

Stikkende smerter langs siden af maven er stadig tegn på, at dine livmoderbånd giver sig. Gravide kvinder kan få brune pigmentforandringer i ansigtet. Allerede fra denne graviditetsuge kan du opleve, at der kommer lidt klar eller gullig mælk ud ad brystet. Det er helt normalt.

Hvis du er flergangsfødende, kan du måske mærke de første spæde tegn på liv allerede?

17. uge **Dato:** .....

Ca. 18 cm fra hoved til fødder, og vægten er 125 g.

Barnet vejer nu mere end moderkagen, og det bevæger sig meget rundt i fostervandet. Barnet kan reagere på lyde, og det gaber. Kroppen er tynd, og arme og ben er spinkle. Øjenlågene dækker øjnene og åbner sig først omkring uge 26. Barnet oplever sine omgivelser og reagerer på det, der sker. Måske mærker du, at det kan give et spjæt ved en pludselig høj lyd.

18. uge **Dato:** .....

Vægt ca. 150 g.

Barnets talgkirtler er anlagt tidligere, og det er dem, der producerer den talg, der dækker barnet med fosterfedt.

Hvis det er dit første barn, du venter, mærker du måske liv nu, men det kan også vare et par uger. Flergangsgravide mærker det, som beskrevet, ofte et par uger tidligere. Det afhænger også af, hvor barnet ligger, og hvor meget tid, du giver dig selv til at lægge mærke til det. Det kan mærkes som boblen eller små spjæt. Når du senere mærker dem tydeligere, vil du vide, det er dem, du har mærket – bare blidere før. Nogle dage kan du mærke mange små spjæt, andre dage få.

19. uge **Dato:** .....

Længde ca. 23 cm og vægten ca. 260 g.

Barnets anlæg til blivende tænder er dannet. Man mener, at barnet nu kan skelne mellem forskellige smagsstoffer. Mellem uge 15-20 udvikles barnets hørelse, og selv om livet i livmoderen er stille, er det ikke lydløst. Barnet hører blodet strømme, det hører dit hjerte slå, dine tarme boble, og det hører, når du nyser, hoster, bøvser eller ler. Din stemme trænger også ind i barnets tidlige bevidsthed. På barnets fingre og tæer ses neglene.

Måske er du blevet bredere over hofterne, og du bliver mere forpustet og sveder, når du gør gymnastik. Ledbåndene strækker sig mere og mere, mens livmoderen vokser. Du mærker det tydeligt og ofte pludseligt, og det kan gøre ondt både i lysken og i siden. Det er ikke farligt. Sæt dig ned, læg benene op og slap af.

20. uge **Dato:** .....

Barnet er nu 25 cm langt, hovedets tværmål ca. 43 mm, og det vejer ca. 400 g.

Hjernen er inde i en intensiv udviklingsperiode. Udviklingen af nervebanerne resulterer i, at barnet kan gøre bevidste og koordinerede bevægelser, som at sutte på tommelfingeren og drikke fostervand. Begge er medfødte reflekser, som er vigtig for barnets overlevelse efter fødslen. Barnet øver sig på at die. Nu er der ca. en halv liter fostervand. Man mener, barnet drikker halvdelen af fostervandet i døgnet og fornyer det, når det tisser i det. Barnets hjerteslag kan høres med træstetoskop eller en doptone, som er et lille ultralydsapparat, der gengiver barnets hjertelyd. Det slår ca. 130 slag i minuttet. Nu er du halvvejs. Den øverste del af livmoderen når navlen. Din navle vender måske "vrangen" ud.

Sap.ak. 20 ultralyd atorlugu scannerineq
Ultralydscanning uge 20

neratut malugisarpaat, pingaaruteqanngitsumilli. Immaqa querusoqqajaanerit piffissami aaliangersimasumi peerussimassaaq, tassa pingaarnertut illiaq qummut alliartormat, taamaattumillu nakasuk annikinnerusumik naqittarlugu.

Sap.ak. 16 **Ulloq** .....

Kasseraniit isigaanut 16 cm missaat. Oqimaassusia 90-120 g missaat. Niaqua akimorlugu 30 mm missaat.

Meeraq tassanngaannaq aalariartarpoq, piffissap ilaani aalanerusarluni eqqissisimanerusarluniluunniit.

Meeraq nujaqalerpoq, qimeriaqalerpoq aamma ersarissunik kukeqalerpoq. Naartuneq tamaat naartup ernganit imertarpoq quisarlunilu, tamanna ajortuunngilaq, tassa qooq mingoqanngilluinnarmat. Meeraq ilaanneeriarluni naartup ernganik imersimanerminit niisorartarpoq – naartuninni kingusinnerusukkut tamanna malugisinnaalissavat.

Saneqqakkut kapillattarnerit suli illissap attaviisa siaariartornerannut malunnaataavoq. Arnat naartusut kiinnamikkut simerniusaqalertarput. Naartuninni sapaatip akunerani uani immummik akimut ersittumik imaluunniit sungaarujuttumik ivianginnit aniasoqarnera misigissavat. Nalinginnaavoq.

Arlaleriarlutit ernisussaaguit immaqa aalaqqaarneri malugisinnaalereerpatit?

Sap.ak. 17 **Ulloq** .....

Niaqquminiit isikkaminut 18 cm missaat, oqimaassusia 125 g

Maanna meeraq arlaamiit oqimaannerulerpoq naartullu erngani kaaviijaarluni. Meeraq nipinut qisuariartarpoq aamma aatsaartarpoq. Timaa saluppoq aammalu talii niuilu tuapput. Uisorersaataasa isai matusimavai aatsaallu sap.ak. 26 missaani uissaaq. Meeqqap avatangiisini misigai pisoqaraangallu qisuariartarluni. Immaqa nipimik tassanngaannartumik takkuttoqarpat pikeriarnera malugisinnaavat.

Sap.ak. 18 **Ulloq** .....

Oqimaassusia 150 g missaat.

Meeqqap qinersii orsuliortut siusinnerusukkut pilersinneqarput, taakkulu orsumik meeqqamik poorsisumik sanaartorput.

Siullermeerlutit meerartaartussaaguit immaqa maanna uumanera malugisinnaavat, kisianni suli sapaatip akunneri arlallit ingerlasinnaapput. Arlaleriarlutik naartusut allaaserineqartutut amerlanertigut sapaatit akunneri arlallit siusinnerusukkut malugeqqaartarpaat. Aamma meeqqap sumi inissisimanera illillu maluginiarlugu qanoq piffissamik atuitiginerit apeqqutaavoq. Puaasarnertut imaluunniit pikeriarnertut malugineqarsinnaapput. Kingusinnerusukkut malugilluarsinnaalerukkit paasissavat taakku malugisimallugit – taamanikkut sallaanneruinnarlutik. Ullut ilaanni pikeriarnerit amerlasuut malugisinnaassavatit, allanili ikinnerusut.

Sap.ak. 19 **Ulloq** .....

Takissusia 23 cm missaanni aamma oqimaassusia 260 g missaanni.

Meeqqap kigutivissai pileriartulerput. Isumaqartoqarpoq meeqqap mamassutsit assigiinngitsut immikkortissinnaagai. Sap.ak. 15 – 20 akornanni meeqqap tusaasinnaassusia ineriartortarpoq, illissamilu inuuneq nipaakkaluartoq, nipeqanngivinngilaq. Meeqqap aak ingerlaarnera tusaasinnaavaa, uummatimi kassunnera tusaasinnaavaa, illit inalukkanni puaasarneq aammalu tangajornitit, quersornitit, nissaannitit imaluunniit illarnitit tusaasinnaavai. Illit nipit meeqqap sianissusaanut siusissukkut pulasarpoq. Meeqqap inuaani isigaanilu kukiit takuneqarsinnaapput.

Immaqa siffissatit silinnerulersimapput aamma eqaarsaaraangavit anertikkarnerusalerputit kiagunnerusalerlutillu. Illissap alliartornerani naggussat noqarutaat siaaraluttuinnartarput. Ersarissumik akulikitsumillu tassanngaannartumik malugisinnaavatit, imequttakkut saneqqakkullu annniarsinnaavutit, tamanna ulorianangilaq. Ingiinnarit, nissutillu qaqeriarlugit qasuersaarit.

Sap.ak. 20 **Ulloq** .....

Maanna meeraq 25 cm-inik takissuseqalerpoq, niaqua akimorlugu 43 mm missaat aammalu 400 g missaannik oqimaassuseqarpoq.

Qarasaata ineriartornera sakkortuumik ingerlavoq. Sianiuteqarfiini ineriartornerup, meeqqap aalanermi ilisimaarinera aalanerminilu ataqatigiissaarisinnaaneranik nassataqarpoq, soorlu kullutorluni naartullu ernganik imerluni. Taakku tamarmik inunnguutsimik qisuariarnerupput, meeqqap inunngoreernermini uumanissaanut pingaaruteqartut. Meeraq milulernissaminut sungiusarpoq. Maanna ernga liiterip affaata missaaniippoq. Meeqqap ullup unnuallu ingerlanerani naartup erngata affaa imertarpaa aammalu quinermigut nutartertaraa isumaqartoqarpoq. Meeqqap uummataata tillernera naalaarut qisuusoq atorlugu imaluunniit doptone, tassaasoq ultralyd atorlugu atortorissaarutaasoq mikisoq, meeqqap uummataata nipaanik ingerlatsisartoq atorlugu tusaaneqarsinnaavoq. Minuttimut 130-t missaannik kassuttarpoq. Maanna naartunerpit ingerlanera qiteqquppoq. Illissap qulaa qalatsip nalaaniippoq. Immaqa qalatsit ”mumingalersimavoq”.

21. uge **Dato:** .....

Barnet vejer ca. 450 g, og det er næsten halvt så langt, som når det fødes, men vejer ca. 10% af fødselsvægten. Den første afføring er begyndt at dannes i barnets tarm. Barnet er ivrigt efter at bevæge sig. Du kan mærke det hver dag, og det bliver mere, som graviditeten skrider fremad. Barnet har øjenvipper.

Måske har du halsbrand eller sure opstød, fordi livmoderen presser på din mavesæk og indre organer.

Dine mælkekirtler i brysterne har udviklet sig de sidste uger, og blodkarrene er blevet tydeligere på brysterne. Nogle gravide får lidt råmælk nu, som er den første mælk, barnet får, når det lægges til brystet. Det har ingen betydning for din mælkemængde eller evne til at amme, når du har født. Selve brystvorterne bliver lidt større og mørkere endnu pga. graviditetens hormoner.

22. uge **Dato:** .....

Barnets hjerte slår omkring dobbelt så mange slag som dit eget hjerte. Barnet er sikkert mest aktivt, mens du hviler. Sådan er det, barnet vugges let i søvn, når du bevæger dig – og måske genkender du denne/barnets egen døgnrytme, når barnet er født. Det mærker med hænderne henover sit ansigt og sin krop. Barnet har nu et rigtigt, stadig blødt, øre, som det kan høre med.

Din livmoder når op over navlen, og barnets bevægelser kan mærkes udenpå maven. Dit tandkød kan være lidt hævet. Dit hjerte slår stadig ca. 15 slag mere i minuttet, end når du ikke er gravid.

23. uge **Dato:** .....

Barnet vejer ca. 540 g.

Selv om lungerne først er helt færdigudviklede lige før fødslen, laver barnet små vejrtrækningsøvelser. Det fostervand barnet sluger og som ikke tisses ud, presses ud, når barnet fødes.

Nogle gravide mærker først plukkeveer omkring dette tidspunkt. Det betyder ikke, at du ikke skal motionere, men lyt til din krop og hold nogle flere pauser. Plukkeveer i forbindelse med sex er ikke farlige, og barnet er godt beskyttet inde i livmoderen.

24. uge **Dato:** .....

Barnet er ca. 30 cm langt og vejer ca. 650 g.

Barnets livlige bevægelser betyder, at du måske gør dig forestillinger om barnets temperament og begyndende personlighed. Det indre øre er dannet, og det betyder, at barnet kan kende forskel på, hvad der er op eller ned, for det er her i det indre øre, vores balance sidder.

Du kan føle dele af barnets krop. Barnet reagerer på forskellige sanseindtryk. Af alle lyde, er det din stemme, barnet foretrækker. Vi har alle en helt unik stemme med vores helt egne toner og vores eget stemmeleje. Lyden af din stemme spiller en vigtig rolle for de allerførste bånd mellem dig og dit barn. Måske genkender barnet de sange, du synger nu, når det er født. Det ufødte barn hører også omgivelsernes stemmer, og det kan på denne måde lære hele familien af kende. Forskellene fra de forskellige stemmer stimulerer dannelsen af celler i det område af hjernebarken, hvor vores hørecenter dannes.

Stryger du med hånden langs barnet uden på maven, kan det være, det svarer dig, ved at stoppe op og falde til ro, hvis det var i bevægelse. Hvis det sover, kan det være, det svarer ved at bevæge sig eller give din hånd et lille spark. Eller måske sover det så godt, at det ikke reagerer, for det bruger størstedelen af sin tid i livmoderen til at sove.

Sap.ak. 20 doptone
Doptone uge 20

Sap.ak. 21 **Ulloq** .....

Meeraq 450 g missaanik oqimaassuseqarpoq takissusaalu inunngornermini takissusissaata affaata missigaa, kisianni inunngornermini oqimaassusissaata 10%-iata missaanik oqimaassuseqarpoq. Anassaa siulleq erlaviini pileriartulerpoq. Meeraq aalarusuttorujussuuvoq ullut tamaasa malugisinnaavat naartunerullu ingerlanerani annertusiartuinnassaaq. Meeraq qimeriaqarpoq.

Illissavit aqajaqqut iloqutitillu allat naqissimammagit immaqa ukutserluttarputit imaluunniit seernartumik sitsoqittarlutit.

Ivianginni qinersit immuliuutit sapaatit akunnerini kingullerni ineriartornikuupput aallu aqqutai ivianginni ersarinnerulernikuupput. Naartusut ilaat maanna annikitsumik immoqqimmik peqartarput, tassaavoq meeqqap milutsinneqaqqaarnermini immuttugassaa. Ernereerninni immuup annertussusianut imaluunniit milutsitsisinnaaninnut sunniuteqanngilaq. Naartunerup nalaani hormonit peqqutigalugit muliit anginerulaalertarput taarnerulertarlutillu.

Sap.ak. 21 ultralyd atorlugu scannerineq
Ultralydscanning uge 21

Sap.ak. 22 **Ulloq** .....

Meeqqap uummataata tillernera illit uummativit tillernerata marloriaatigaa. Meeqqap illit sininninni pikinnerusarnera ilimanarluinnarpoq. Tassa taamaappoq, illit aalagaangavit meeraq sallaatsumik uaatinneqarnermigut sinilertikkuminarneruvoq – immaqa ernereeruit tamanna/meeqqap ullukkut unnuamilu ingerlanera ilisarissavat. Kiinnani timinilu assani atorlugit malugisinnaavai. Maanna meeraq siuteqalerpoq tusaasinnaalerluni, siutaali suli aqipput. Illissavit qalatsit qummut qaangerpaa meeqqallu aalaneri naat qaavanni malugineqarsinnaapput. Ikkitit pullalaarsinnaapput. Uummatit naartunnginninnut naleqqiullugu suli minuttimut 15-it missaannik amerlanerusunik tillertarpoq.

Sap.ak. 23 **Ulloq** .....

Meeraq 540 g missaannik oqimaassuseqarpoq.

Puai inunngulivinnerani aatsaat naammatsillutit inerissapput, meeraq anersaartornissaminut sungiusalaartarpoq. Ernga meeqqap iisaa quilluni anisinneq ajorpaa, ingunngornerani naqinneqarluni anissaaq.

Naartusut ilaasa aatsaat piffissami uani ernisulluni noqatsiartarnerit malugilertarpaat. Timigissannginnissannik isumaqanngilaq, timilli naalaaruk unitsiarnerusarlutillu. Ernisulluni noqatsiarnerit kinguaassiuutitigut atoqatigiinnikkut takkuttut ulorianannginllat, meerarlu illissami illersorneqarluarpoq.

Sap.ak. 24 **Ulloq** .....

Meeraq 30 cm missaannik takissuseqarpoq 650 g-illu missaannik oqimaassuseqarluni.

Immaqa meeqqap uummaarilluni aalaneri peqqutigalugit ilukkut pissusaa kinaassuseqariartulerneralu eqarsaatigisarpatit. Siutaa ilorleq pinngoreerpoq, tamannalu meeqqap suut qummut imaluunniit ammut samminersut ilisarisinnaavai, tassa siutaani ilorlermi oqimaaqatigiissarinermut malugisinnaasaa – balance – inissisimammat. Meeqqap timaa tamaat malugisinnaavat. Meeraq malugisaminut assigiinngitsunut qisuariartarpoq. Illit nipit nipinit tamanit iluarineruaa. Tamatta immikkuullareqqissaartumik, immikkut nipilimmik aamma inissisiffilimmik nipeqarpugut. Illit nipit, illit qitornallu akunnissinni attaveqaqatigiinnissinnut annertuumik pingaaruteqarpoq. Immaqa qitornavit inunngoruni massakkut erinarsukkatit ilisarisinnaavai. Meeqqap suli inunngunngitsup avatangiisimini nipit aamma tusaasinnaavai, taamaalillunilu ilaquttani tamaasa ilikkarsinnaallugit. Nipit assigiinngitsut assigiinngissutaasa qaratsami tusaasaqarfitta pilersinneqarfiani cellit pilersinneqarnerat inerikkiartortittarpaat.

Aalanerata nalaani naatit assannik tagiarukkit imaassinnaavoq uninnermigut eqqissinermigullu akigaatit. Sinissimaguni imaassinnaavoq aalalluni imaluunniit assat isimmilaarlugu akigaatit. Imaluunnit sinilluangaarami qisuarianngitsoq, tassami illissamiinnermini piffissaq annerpaaq sininnermut atortarpaa.

Sap.ak. 25 **Ulloq** .....

800 g aamma takissusia 32 cm.

Meeqqap assai naammassipput inuaalu kukeqarput.

Stoffi inunngornerani puaasa siaarnissaannut atugassaq pilersinneqariartorpoq.

Massakkut nakasunnaanni noqaqqajaanerulerputit. Immaqa querusuinnavipputit. Tamanna nakatsukkut aseruuttoornerusinnaammat eqqumaffigiuk.

25. uge **Dato:** .....

800 g og 32 cm lang.

Barnets hænder er færdige, og fingrene har negle. Det stof, der sørger for, at lungerne folder sig ud ved fødslen, er ved at blive dannet.

Du har lettere ved at få lægkrampe nu. Måske skal du tisse hele tiden. Vær opmærksom på, om det kan være en blærebetændelse.

26. uge **Dato:** .....

Længde ca. 34 cm og vægt ca. 850 g.

Øjnene kan skelne lys og mørke, og de åbner og lukker sig og ser til siderne – barnet træner øjenmuskulaturen. Barnet har mere sammenhængende søvnperioder, nogle gange er de som dine egne. Hvis du en dag er ked af det, har for travlt eller måske er stresset, mærker dit barn det også, og det reagerer på de stresshormoner, som frigives. Eller hvis du bliver forskrækket, er det adrenalin, som løber gennem moderkagen over til dit barn. Hvis du er glad, er det tilsvarende endorfiner, der sendes til dit barn. Hjernen udvikler sig meget hurtigt nu.

27. uge **Dato:** .....

Foden måler ca. 4 cm, lårbenet ca. 5 cm, og hovedets tværmål er ca. 70 mm.

Barnets hud er rynket og mørkerød. Barnet blinker regelmæssigt. Ansigtet bliver rundere i kinderne, og der er meget fosterfedt på.

Mange kvinder føler omkring dette tidspunkt i graviditeten en del besvær. Det kan gøre ondt i ryggen indimellem, fordi det begynder at blive hårdt at bære barnets vægt og de ekstra kilo, du selv har. Måske kan du lokke din kæreste til at give dig lidt massage?

28. uge **Dato:** .....

Ca. 1000 g og 35 cm langt. Den gennemsnitlige vægtstigning er fremover ca. 200 g/uge.

Barnet vokser og stiller større krav til din krop. Kontakten bliver mere intensiv og føles nærmere. Hvis du puffer til maven, kan barnet sparke igen. Nogle gange oplever du måske også, at barnet reagerer med spark på høje lyde, selv om fostervandet lægger en dæmper på lydens indtrængen.

Undersøgelser viser, at barnet kan drømme, og man mener, det har evnen til at huske.

De sidste tre måneder af graviditeten har barnets tunge udviklet så mange nerveender, at det kan begynde at bruge følesansen – det gør det bl.a. ved at undersøge fingrenes størrelse og facon.

Lungerne modnes dag for dag, og vejrtrækningsøvelser bliver mere regelmæssige.

Nu siver der måske lidt råmælk (colostrum) ud ad dine bryster, hvis du ikke har haft det tidligere.

Sap. ak. 32-nik utoqqaassusilik
32 uger gammelt

29. uge **Dato:** .....

Vægt ca. 1300 g og længde 37 cm.

Barnet tisser og drikker fostervand hver dag.

Nu kan barnets vægt og størrelse begynde at blive bedømt. Hovedet er stadig stort i forhold til kroppen, og den rynkede hud mangler fortsat fedtlaget i underhuden. Barnet trykker på dine indvolde, det bevæger sig og strækker sig. Der er stadig så god plads, at der er mange måder at ligge på.

Livmoderen kan trykke en del nedad nu på de store blodkar. Det kan betyde, at dine blodkar ses tydeligere på benene, og nogle gravide får åreknuder af trykket. En del får også væske i kroppen pga. livmoderens tryk på de store blodkar. Det bedste, du kan gøre, er at lægge dig, sætte dig med benene oppe på en stol, lave venepumpeøvelser eller "løfte din livmoder", se forklaring på side 82.

30. uge **Dato:** .....

Barnets længde er 38 cm, og vægten er 1500 g.

Barnets hjerne udvikles og vokser. Nu er barnets lunger næsten helt modne, og barnet øver sig stadig ved at hæve og sænke brystkassen. Din kæreste kan måske høre hjertelyd ved at lægge øret til maven.

Det kan være, at du mærker plukkeveer, og at du stadig er meget følsom og har let til tårer – det er helt normalt. Moderkagen er stadig på hårdt arbejde for at sikre, at barnet kan vokse sig stort. Lyt til kroppen og hvil dig ind imellem, også hvis du er øm i kroppen.

Sap.ak. 24 / Uge 24

Meeqqap takissusia:
Barnets længde:
30 cm

Sap.ak. 28 / Uge 28

Meeqqap takissusia:
Barnets længde:
35 cm

Sap.ak. 32 / Uge 32

Meeqqap takissusia:
Barnets længde:
40 cm

Sap.ak. 36 / Uge 36

Meeqqap takissusia:
Barnets længde:
45 cm

Sap.ak.40 / Uge 40

Meeqqap takissusia:
Barnets længde:
53 cm

Sap.ak. 26 **Ulloq** .....

Takissusia 34 cm missaat aamma oqimaassusia 850 g missaat.

Isaasa qaamasoq taartorlu immikkoortissinnaavaat, aamma isini uisittarlugillu sequnngertarpoq aamma qissimissinnaalluni – isimini nukiit sungiusarpai. Meeraq ataannarnerusumik sinittalerpoq, ilaanneeriarluni ilittut. Ullut arlaanni nuannaanngikkuuit, ulapikkuit imaluunniit stresseruit meeqqap aamma malugissavaa, aamma stresshormoninut iperarneqartunut qisuariartarpoq. Tupakkuit adrenalin arlaaq aqqusaarlugu meeqqamut ingerlassaaq, nuannaaruit assinganik endorfinit meeqqamut ingerlassapput. Maanna qarasaa sukkasuumik ineriartorpoq.

Sap.ak. 27 **Ulloq** .....

Isigaa 4 cm-inik takissuseqarpoq, quttoraata saarna 5 cm niaqualu akimut 70 mm missigaa.

Meeqqap amia eqisaluppoq aappalaartuullunilu taartoq. Meeraq akuttoqatigiiaanik uisorersartarpoq. Uluaani kiinaa ammalornerulerpoq aammalu naartup orsua qaavani annertuvoq.

Arnat amerlasuut naartunerup imaalinerani ilungersuangaatsiartarput. Ilaanneeriarluni qiteq annernartarsinnaavoq, tassa kiilut nammineq tigusimasavit saniatigit meeqqap oqimaassusia nassatarissallugu imaannaanngissinnaammat. Immaqa angutaatit tagiartuilaarnissaanut pilerisaarsinnaavat.

Sap.ak. 28 **Ulloq** .....

1000 g missaat aamma takissusia 35 cm. Maannamiit sapaatip akunneranut agguaqatigiissillugu 200 g-imik oqimaallisassaaq.

Meeraq alliartorpoq illillu timinnut tamanna annertunerusumik piumasaqaateqarpoq. Attaveqaqatigiinneq sakkortunerulerpoq qaninnerusutullu misinnarluni. Naatit tassanngaannartumik attorukkit, akillutit isimmissinnaavaatit. Immaqa ilaanneeriarlutit meeqqap nipit nipituut isimmitsilluni qisuariarfigigai malugisinnaavatit, naak erngata nipip pulanissaa annikillisittaraluaraa.

Misissuinerit meeqqap sinnattorsinnaanera takutippaat, isumaqartoqarporlu eqqaamasaqarsinnaasoq. Qaammatini kingullerni pingasuni meeqqap oqaani sianiutit isui amerlasuut ineriartornikuupput, malussarissusinilu atorsinnaanngorpaa – ilaatigut inussami angissusaat ilusaallu misissornerisigut taamaaliorsinnaavoq.

Puaiullormiitullormutinerikkiartorputanersaartornermullu sungiusarneri akuttoqatigiinnerulerput. Siusinnerusukkut taamaareersimanngippat immaqa immoqqik (colostrum) ivianginnit annikitsumik aniasalerpoq.

Sap.ak. 29 **Ulloq** .....

Oqimaassusia 1300 g missaat aamma takissusia 37 cm.

Meeraq ullut tamaasa naartup ernganik quisarpoq imertarlunilu.

Maanna meeqqap oqimaassusia angissusialu nalilerneqarsinnaanngorput. Suli niaqua timaanut naleqqiulluni angineruvoq amianilu eqisaluttumi orsoq ammip ataaniittoq suli amigaataavoq. Meeqqap aalagaangami tasikkaangamilu iloqutitit naqittarpai. Suli inissaqaqaaq innanganissamullu periarfissat amerlaqaat.

Illissap taqqatit angisuut annertungaatsiartumik ammut naqissinnaavai. Tamanna illit nissunni taqqavit ersarinnerulerneranik isumaqarsinnaavoq, naartusut ilaat naqitsinermit taassumannga taqqaminnik tinusoortoqalersinnaapput. Illissap taqqanik angisuunik naqitsinera pissutigalugu ilarpassui timiminni imerpalasoqarnerulertarput. Iliuuserisinnaasat pitsaanerpaaq tassaavoq nissutit issiavimmut qaqillutit inginnissat, nissuni taqqat tilleqanngitsut pumpiannik eqaarsaartit-

31. uge **Dato:** .....

Barnet vejer godt 1600 g og måler 39 cm.

Barnet sover meget af tiden og har stadig stor bevægelsesfrihed. De fleste børn har endnu ikke lagt sig til rette med hovedet nedad.

Du begynder måske at føle dig besværet af maven nu og bliver mere forpustet, når du går op ad trapper.

32. uge **Dato:** .....

Ca. 40 cm langt, ca. 1700 g. Moderkagen vejer ca. 380 g.

Fedtlaget vokser, og barnet har nået halvdelen af sin fødselsvægt. Det skal tage ca. 2 kg mere på de sidste 8 uger. Drenges testikler er nu klar til at lægge sig i pungen. Hos piger er klitoris stor og ikke dækket af kønslæberne endnu. Nyfødte børn kan huske et bestemt musikstykke, som de har hørt jævnligt fra omkring denne uge. Er det beroligende musik, hvor barnet mærker, at du slapper af, mener man, at barnet også lærer at slappe af.

Barnet tynger mere og mere. Får du ondt i ryggen, skal du tænke på at rette dig op, når du sidder og står.

Kommer du til at tisse i bukserne, kan det være, fordi barnet er blevet stærkt og sparker dig lige på blæren, og desuden er der en hormonel påvirkning.

33. uge **Dato:** .....

Ca. 2 kg og 43 cm lang.

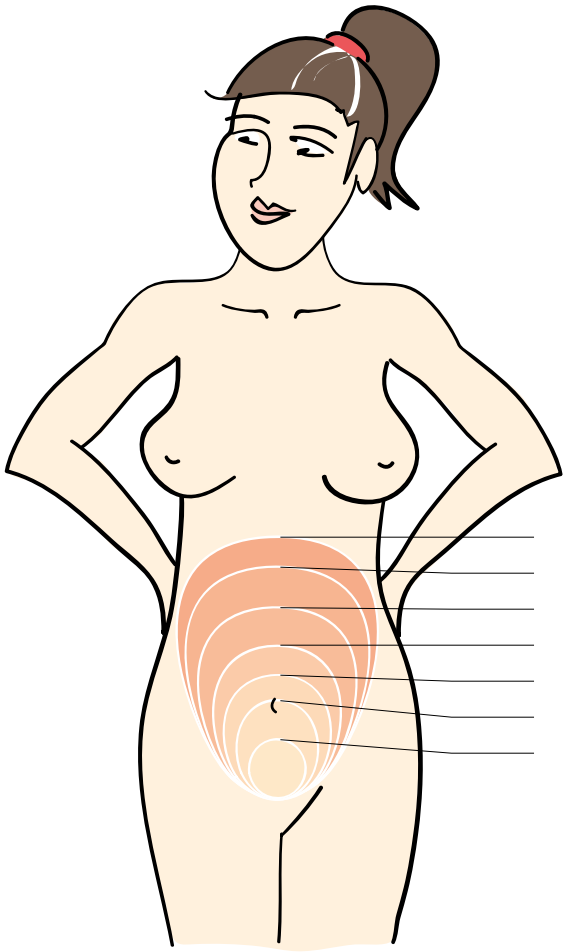
Nu kan du måske tage fat på en lille fod eller på numsen engang imellem, hvis du ikke har taget mange ekstra kilo på. Underhudens fedt øges, og musklerne udvikles stadig. Nogle gange har dit barn lagt sig med hovedet nedad. Hjertet slår ca. 120-160 slag pr. minut. Barnet hikker ind imellem, måske fordi det sluger fostervand.

Din livmoder fylder så meget nu, at den skubber til dine organer, og det kan knibe at få plads til et helt måltid ad gangen. Nogle gravide får strækmærker.

34. uge **Dato:** .....

Barnet vejer ca. 2200 g, er ca. 42 cm langt. Foden måler 60 mm.

Barnet er lyserødt i huden nu. Suttereflekseen er tydelig, og en del børn sutter på deres fingre. Øjnenes pupiller kan trække sig sammen. Der er ca. 1 liter fostervand.



sineq imaluunniit "illissat kivillugu", nassuiaataa qupperneq 83 takuuk.

Sap.ak. 30 **Ulloq** .....

Meeqqap takissusia 38 cm-iuvoq oqimaassusia 1500 g.

Meeqqap qarasaa ineriartorlunilu alliartorpoq. Meeqqap puai inerilluinnalerput, meerarlu suli sakissami qaffannissaa apparnissaalu sungiusarpaa. Immaqa angutaativit siutini naannut tutsikkaangamigit uummataata tillernera tusaasinnaavaa.

Imaassinnaavoq ernisulluni noqatsiarnerit malugisaritit, aammalu suli malussarisorujussuusutit qiaqqajaasarlutillu – nalinginnaalluinnarpoq. Arlaaq meeqqap allinissaa eqqanaarniarlugu sulisorujussuuvoq. Taamaattumik timit naalaaruk ilaannilu qasuersaartarlutit, aammami timit annernassagaluarpat.

Sap.ak. 31 **Ulloq** .....

Meeraq 1600 g missarpiaanik oqimaassuseqarpoq 39 cm-inillu takissuseqarluni.

Meeraq piffissap ilarujussua sinittarpoq, sulilu aalanissaminut periarfissaqarluarluni. Suli meeqqat amerlanerit niaqqutik ammut saatillugit inissinngillat.

Immaqa maanna naatit iluaagalugit misigisarputit, majuartarfitsigullu majuaraangavit anertikkartarlutit.

Sap.ak. 32 **Ulloq**.....

40 cm-it missaannik takissuseqarpoq 1700 g-illu missaanik oqimaassuseqarluni. Arlaaq 380 g missaannik oqimaassuseqarpoq.

Orsoq annertusiartorpoq meeqqallu inunngornissaminut oqimaassusissami affaa anguaa. Sapaatit akunnerini 8-ni sinneruttuni 2 kg missaannik oqimaallissaaq. Maanna nukappiaqqat issui inissinnissaminnut piareerput. Niviarsiaqqani utsuini oqaasaq angivoq sulilu utsuit paavisa amersaannik asserneqarani. Meeqqat inoorlaat nipilersuut sapaatip akunnerani uani akuttunngitsumik tusaasarsimasartik eqqaamasinnaavatt. Isumaqartoqarpoq nipilersuut eqqissisimanartuuppat, meeqqallu qasukkaqqasutit malugippagu meeraq nammineq qasukkarnissaminik ilinniassasoq.

Meeraq oqimaalligaluttuinnarpoq. Qitit anniarilissagukku issiagaangavit nikorfagaangavillu qerattartinnissaa eqqarsaatigisassavat.

Qarlinnut quisooraluaruit imaassinnaavoq meeraq nukittungaarami nakatsut toqqarlugu isimmikkaatit, aammattaaq hormoninit sunnerneqarnerusinnaavoq.

Sap.ak. 33 **Ulloq**.....

2 kg missaat takissusia 43 cm missaat.

Immaqa maanna ilaanneeriarlutit isigaararsuaq imaluunniit nuluararsuit tigusinnaalerpatit, tassa kiilunik amerlavallaanik tigusisimanngikkuit. Ammip ataani orsoq annertusiartorpoq sulilu nukii ineriartorput. Qitornat ilaanneeriarluni niaqquni allinngorlugu inissittarpoq. Uummataa minuttimut 120 – 160 missaannik kassuttarpoq. Meeraq ilaanneeriarluni niisorartarpoq, immaqa naartup ernganik najuussisimanini peqqutigalugu.

Maanna illissat allingaarami iloqutitit ajattarpai, nerinermilu nerisat tamaasa inissaqartinniarnerat ajornakusoorsinnaavoq. Naartusut ilaat naaminni silliusaqalertarput.

Sap.ak. 34 **Ulloq** .....

2200 g missaat, takissusia 42 cm missaat, isigaalu 60 mm missaannik takissuseqarpoq.

Maanna meeqqap amia aappaluttoq qaamasuuvoq. Milluaanissamut qisuariaataa malunnarluarpoq, meeqqat ilarpassuisa namminneq inussatik milluartarpaat. Isaasa tappiutai sukassinnaapput. Naartup ernga 1 l missiliorlugu annertussuseqarpoq. Arnat ilaat qalatsiminniit ingip tungaanut taartumik titarneqalertarput. Amerlanertigut ernereernerup kingorna asinngassaaq imaluunniit peerutivissalluni.

Sap.ak. 35 **Ulloq** .....

2500 g missaat, takissusia 44 cm missaat, siffiaata saarna 66 mm missaannik takissuseqarpoq isigaalu 65 mm missaannik takissuseqarpoq.

Meeqqap oqimaassutsi ullormut 25-35 g-imik annertusisarpaa.

Suli naanni "nalussinnaavoq". Amia naartup orsuanik issusuumik qallerneqarnikuuvoq, taassumalu amia ernganut illersortarpaa.

Meeqqap aalasarneri allanngorsimappata, niaqquni ammut saatillugu inississimaneranik peqquteqarsinnaavoq. Taamaakkuluartoq inuuneqarnera ullut tamaasa malugisarpat. Meeqqap unnukkut inuummaarinnerusarnera amerlasuut oqaluttuarisarpaat. Immaqa erninissat meeqqallu piviusumik takunissaa erinigilerpat.

Sap.ak. 36 **Ulloq** .....

45 cm missaannik takissuseqarpoq. Niaqua akimut uuttoraanni 90 mm missaat.

Meeraq naammassingajalluinnalerpoq. Oqimaassutsi sapaatip akunneranut 200 – 250 g missaannik annertusitittarpaa. Milluaanissaminut nukii nukitunerulerput kiinaalu ammalornerulersimalluni.

Meeraq kuutsinnut ikkulluarsimanerulerpoq immaqalu anersaartorneq ajornannginnerulersutut misinnarpoq. Meeqqap niaqquni qummut sammitippagu misilillugu ammut saatinniarneqassaaq.

Eqqissiviitsutut isumakuluttutullu misigisaruit, sininnerit akornuserneqarnerulerpat, unnuakkut arlaleriarlutit quiartortariaqartaruit ukutserlunnerillu pillugu niaqqut qaffatsillugu sinittariaqartaruit tamakku nalinginnaalluinnarput. Immaqa eqqarsaatitit erninissannut ernereerninnilu akisussaaffimmut angisuumut sammisarput.

Sap.ak. 37 **Ulloq** .....

Meeraq 2800 g missaannik oqimaassuseqarpoq meeqqallu eqqaani naartup ernga 1 l missaanik annertussuseqarpoq.

Meeraq naammassisutut naatsorsuutigineqarpoq, erlaviilu meconium-imik ulikkaarput, taanna tassaavoq anassaa siulleq. Meeraq assamminik tigusisinnaavoq. Meeraq inunngornerup imaanaanngitsuusup ingerlaviginissaanut inuussutissamik katersivoq.

En del kvinder har fået en mørk linie fra navlen, ned til kønsbenet. Den blegner og forsvinder i de fleste tilfælde helt efter fødslen.

35. uge **Dato:** .....

Ca. 2500 g, måler 44 cm, lårbenet er ca. 66 mm langt, og foden måler ca. 65 mm.

Barnet øger sin vægt med 25-30 g hver dag.

Det kan stadig svømme rundt. Huden er dækket af et tykt lag fosterfedt, som beskytter dets hud i fostervandet.

Hvis barnet ændrer bevægelsesmønster, kan det skyldes, at det har vendt sig med hovedet nedad. Ellers mærker du liv hver dag. Mange fortæller, at barnet er mest livligt om aftenen.

Måske længes du efter at føde og at se barnet i virkeligheden.

36. uge **Dato:** .....

Det er ca. 45 cm langt. Hovedet er ca. 90 mm i tværmål.

Barnet er næsten fuldbårent. Det øger sin vægt med 200-250 g pr uge. Dets suttemuskler er blevet stærkere, og det er blevet rundere i ansigtet.

Barnet er trængt dybere ned i bækkenet, din mave er sunket ned, og det mærkes måske lettere at trække vejret. Hvis barnet ligger med hovedet opad, vil man forsøge at vende det.

Det er helt normalt, hvis du bliver lidt rastløs og urolig, sover mere afbrudt, skal op og tisse flere gange og har halsbrand, så du må sove højt med hovedet. Måske kredser dine tanker meget om fødslen og det store ansvar, du får, når du har født.

37. uge
Dato: .....

Barnet vejer ca. 2800 g, og der er godt 1 l fostervand omkring barnet.

Barnet regnes for fuldbårent, og dets tarme er fyldt med meconium, som er den første afføring. Barnet kan nu gribe fat om ting med sine hænder. Barnet oplagrer næring til at klare den anstrengelse selve fødslen er. Din livmoder når helt op til brystbenet nu.

Din jordemoder kan fortælle dig, om barnets hoved står fast. Hvis barnet bliver født nu, regner man det ikke for for tidligt født.

38. uge **Dato:** .....

Vægten er nu omkring 3 kg.

Det bevæger sig nok lidt mindre nu, og det kan tage 30-40 g på pr. dag. Fostervandet fornyes hver 3. time gennem hele graviditeten. Det dannes af barnets urin og væske fra barnets lunger. Barnets hud er nu meget lyserød. Måske mærker du barnets hoved mod din bækkenindgang. Det er barnet, der bestemmer, hvornår det er tid at fødes. Moderkagen er mellem 20-25 cm i diameter..
Mange føder på dette tidspunkt.

39. uge **Dato:** .....

Barnet vejer i gennemsnit ca. 3200 g, måler ca. 50 cm, og hovedets tværmål er ca. 90 mm.

Der er ikke så meget plads, så barnet bevæger sig anderledes, og du skal fortsat mærke barnet flere gange hver dag.

Du kan føle dig tung og har ofte svært ved at finde ordentlig hvile om natten.

Hvil dig i løbet af dagen – for måske er årsagen til, at du sover dårligt, at du skal til at vænne dig til at være vågen om natten, når du skal amme?

Går det lettere at trække vejret frit nu? Så skyldes det formentlig, at barnets hoved er trængt ned i bækkenet, hvis det ikke allerede er sket for et par uger siden.

Din livmoderhals er ved at blive blød – det betyder, at kroppen gør sig klar.

40. uge **Dato:** .....

Vægten er ca. 3500-4000 g, længde 50-53 cm.

Fødslen nærmer sig. Barnet fylder hele din mave. Dets hoved presser mod din blødgjorte livmoderhals. Navlestrengen er ved fødslen ofte lige så lang, som barnet selv. Nogle kvinder får diarre i slutningen af graviditeten. Det er helt naturligt. Kommer der kraftige plukkeveer, er de med til at afkorte livmoderhalsen. Alligevel kan det godt være, du skal vente et par uger endnu inden, du bliver mor.

Din krop er klar til at føde.

Det er hårdt arbejde at føde et barn. Derfor er det vigtigt at du hviler dig og spiser noget, du får energi af. Forbered dig og husk, at din krop er skabt til at føde, når du lader den gøre det. Du har noget rigtig stort og overvældende at se frem til.

Held og lykke.

Meeraq aatsaannguaq inunngortoq anaanaalu
Helt nyfødt barn og mor

Illissat qativit nalaanut killippoq.
Juumuuit meeqqap niaqua inissivissimanersoq oqaluttuussinnaavaatit. Meeraq massakkut inunngoraluaruni siusinaarluni inuusutut naatsorsuutigineqassanngilaq.

Sap.ak. 38 **Ulloq** .....
Maanna oqimaassusia 3 kg missaaniippoq.
Aalannginnerulaalerpoq ullormullu 30 – 40 g oqimaallisinnaavoq. Naartup ernga naartunerup ingerlanerani nalunaaquttap akunneri pingasukkaarlugit nutarterneqartarpoq. Taanna meeqqap quuanit aamma puaanit imerpalasumit pilersinnaqartarpoq. Maanna meeqqap amia annertuumik aappalaartoq qaamasuuvoq. Immaqa meeqqap niaqua kuutsivit isaariaani malugisinnaavat. Meeqqap qaqugu inunngornissami piffissanngornera aalajangertussaavaa. Arlaaq 20 – 25 cm akornannik diametereqarpoq.

Amerlasuut piffissami matumani ernisarput.

Sap.ak. 39 **Ulloq** .....
Maanna meeraq agguaqatigiissillugu 3200 g missaannik oqimaassuseqarpoq 50 cm missaannik takissuseqarluni niaqualu akimut uuttoraanni 90 mm missaanniilluni.

Meeqqap aalanissaanut inissaqarpiarunnaarpoq, aalasarneralu allatut maluginiarsinnaavat, sulilu meeraq ullormut arlaleriarlutit malugisinnaasarpat.

Oqimaatsutut misigisinnaavutit unnuamilu eqqissilluni sinissinnaaneq amerlasuutigut ajornakusoortarpoq.

Ullup ingerlanerani qasuersaartarit – imaassinnaavoq unnuami milutsitsinissannut eqqumasarnissavit sungiunnissaanik peqquteqartumik sinnarluttartutit?

Anersaartornerit maanna piuminarnerulerpa? Tamanna meeqqap kuutsinnut ikkussimaneranik peqquteqarunarpoq, sapaatit akunneri arlallit manna sioqqullugu tamanna pereersimanngippat.

Illissavit paava aqiliartulerpoq – tamanna timip piareersarneranik peqquteqarpoq.

Sap.ak. 40 **Ulloq** .....
Meeqqap oqimaassusia 3500-4000 g missaanniippoq, takissusia 50-53.
Erninissaq qanillivoq. Meeqqap naatit ulikkaarsimavai. Illissavit paava aqilisimasoq niaqquminik naqissimavaa. Erninermi meeqqap qalasia meeqqatulli takissuseqakkajuppoq. Arnat ilaat naartunerup naalernerani timmittarput, tamanna nalinginnaavoq. Sakkortuunik ernisulluni noqatsiartarnerit illissap paava naalisartarpaat. Kisiannili imaasinnaavoq anaananngornissannut suli sapaatit akunneri arlallit utaqqissasutit.
Timit erninissannut piareerpoq.

Ernineq suliaavoq annertooq. Taamaattumik nukissamik pissarsiniassagavit qasuersaartarnissat nerisarnissallu pingaartuupput. Piareersarit aammalu timit periarfissikkukku erninissamut sanaajusoq eqqaamajuk. Angisoorujussuarmik tupinnartumillu ornitaqarputit.
Iluatsitsilluarina.

Nammineq allattukkat /Egne noter

Graviditet og forandringer

For de fleste er graviditeten en periode med både fysiske og psykiske forandringer. Glæde, forventning, boblende energi og begejstring samt pludselige grædeture og følelser af, at alting er uoverskueligt, er almindelige graviditetsstemninger. Du må godt kunne mærke din krop og mærke, at der sker både fysiske og psykiske forandringer.

Alle har en mening om din mave

Mange gravide bliver klappet på maven af velmenende familie, venner og kollegaer. Måske føler du, at din mave bliver alles ejendom. Nogle synes, det er dejligt, andre bryder sig ikke om det. Er du én af dem, der ikke bryder dig om det, så sig det til dine omgivelser!

Psykiske forandringer

Mange kommer til at tænke på deres egen barndom, og hvordan forældrene var under opvæksten. Både lykkelige og mindre lykkelige minder kan dukke op og gøre livet anderledes, og det kan påvirke relationen til jeres forældre i en periode. Får I lejlighed til at tale med dem om det, så er det en god idé at benytte jer af den. Det kan give en god forståelse og også give en god støtte fra dem, inden I selv skal være forældre (og de skal være bedsteforældre). Det kan være, I har behov for at vende jer lidt mere indad i en periode. Mange føler sig mere humørsvingende og sårbare, det er helt almindeligt.

Positive og negative tanker er lige tilladte, almindelige og helt normale, mens I venter barn.

Kontakt med barnet i maven

De fleste kvinder har en forestilling om, hvordan barnet i maven er. Du tolker den måde, dit barn bevæger sig på. F. eks. vil et barn, der bevæger sig stille og roligt ofte forventes at være et roligt barn. Hvorimod et barn, der bevæger sig meget og måske i mere "kraftige" bevægelse måske er familiens fodboldspiller. Det kan være hyggeligt at gå og forestille sig, hvem det er, der bor i maven, og det kan give en god kontakt til det ufødte barn.

De fleste gravide kan fortælle om romantiske drømme, der kan afløses af angst og mareridt, tanker om, hvordan barnet ser ud, eller tanker om der kan være noget i vejen med barnet. Så kan det være godt at huske på, at forventninger og bekymringer også er et udtryk for omsorg, begyndende tilknytning og kærlighed til barnet.

Forberedelsestiden er lang, og I har tid inden fødslen. Det kan være, I spørger jer selv, både om det nu er det rette tidspunkt, I har valgt til at blive forældre, og om I kan leve op til at være gode forældre og klare det store ansvar, det fører med sig? Det er også almindeligt at have mange tanker om, hvordan parforholdet bliver påvirket.

Det hjælper altid at tale om det. For nogle få bliver der behov for professionel hjælp hos psykolog eller andre, der er uddannet til samtalebehandling. Henvend jer til jordemoder, sundhedsplejerske eller læge og få at vide, hvor I kan få hjælp. Jo tidligere I får hjælp, jo bedre kan graviditeten blive, og jo mere kan personalet hjælpe jer. Alle fødesteder tilbyder "Tidlig indsats for gravide familier", og jordemoder, sundhedsplejerske eller sagsbehandler vil sammen med dig finde ud af, hvad du har brug for af støtte i graviditeten.

Naartuneq allannguutillu

Amerlanernut naartunerup ingerlanera timikkut tarnikkullu allanngorfiusarpoq. Nuannaarneq, isumalluarneq, nukissaqarluarneq aamma qiimmatsassimaarneq taamatullu tassangaannaq qiariataarnerit suullu tamaasa paasiuminaatsillugit misigineq naartunermi nalinginnaapput. Timit malugisinnaassavat aammalu timikkut tarnikullu allannguuteqarnera malugisinnaassavatit.

Kikkut tamarmik naatit pillugit isumasssaqarput

Naartusut amerlasuut ilaquttanit, ikinngutinit aamma suleqatinit ajunngitsumik isumaqartunit naamikkut pattalaarneqartarput. Immaqa naatit kikkut tamarmik pigigaat misigivutit. Ilaasa ajorinngilaat allalli nuannarinngilaat. Illit nuannarinninngitsunut ilaaguit avatangiisinnut oqaatigiuk!

Tarnikkut allanngornerit

Amerlasuut meeraanertik angajoqqaamillu qanoq ittuusimanerat eqqarsaatigilersarpaat. Eqqaamasat nuannersut nuanniitsullu takkuteriataarsinnaasarput inuunerlu allanngortillugu, aamma angajoqqaassinnut attuumassuteqarnersi piffissami tassani sunnerneqarsinnaavoq. Tamakku pillugit oqaloqatiginissaannut periarfissarsigussi, tamanna atorluassallugu isumassatsialaavoq. Tamanna angajoqqaanngunnginnissinni paasinninnermik pitsaasumik aammalu tapersersuinermik tunisisinnaavoq (aammalumi aanakkunngussammata/aatakkunngussammata). Imaassinnaavoq piffissap ilaani imminiilaarnissarsi pisariaqartikkissi. Amerlasuut isummamik aalanerunerat ajuallajanerunertillu misigisarpaat, tamannalu nalinginnaalluinnarpoq.

Meerartaannginnissinni eqqarsaatit pitsaasut pitsaanngitsullu tamarmik assigiimmik inerteqqutaanngillat, nalinginnaasuupput aamma pissusissamisuuginnarput.

Meeqqamut naat iluaniittumut attaveqarneq

Arnat amerlanerpaat meeraq naamik iluaniittoq qanoq ittuunersoq pillugu takorluugaqartarput. Meeqqavit aalasarnera nalilersortarpat. Assersuutigalugu meeraq eqqissivilluni aalarusaarpat amerlasuutigut meeqqatut eqqissisimasuunissaa naatsorsuutigineqartarpoq. Akerlianilli meeraq aalasorujussuuppat immaqalu aalaneri puffajasutut ippata imaassinnaavoq ilaqutariit arsartartorilerumaaraat. Kinannguaq naat iluanni najugaqarnersoq takorluussallugu nuannersuusinnaavoq, tamannalu meeqqamut suli inunngunngitsumut pitsaasumik attaveqartitsilersinnaavoq.

Naartusut amerlasuut oqaluttuarisarpaat nuannersumik sinnattuanertik, ernumanermik imaluunniit sinnattupilunnermik taarseriataarneqarsinnaasartoq, eqqarsaatigalugit meeraq qanoq isikkoqarnersoq, imaluunniit meeraq akornnuteqarsinnaanersoq. Tassanili puigorneqassanngilaq isumalluarnerit imaluunniit ernumassutit aamma tassaammata isumaginninnerup ilisarnaatai, meeqqamut atassuteqarnerup aamma asanninnerup aallarniutai.

Piareersarfissarsi suli sivisuvoq inunngunnginneranilu piffissaqarluarpusi. Imaassinnaavoq angajoqqaanngornissamut piffissaq eqqortoq toqqarsimanerlugu aammalu nassatarisaanik akisussaaffiup taama angitigisup tigunissaaa naammassisinnaanerlugu immissinnut aperisinnaasusi. Aappariinnerup qanoq sunnerneqarnissaa pillugu eqqarsaaterpassuaqartarneq nalinginnaasuuvoq.

Oqaloqatigiinneq tamatigut ikiuutaasarpoq. Ikitsunnguussagaluartut ilinniarsimasumik tarnip pissusaannik ilisimasalimmit imaluunniit allanit oqaloqatiginninneq atorlugu katsorsaanermut ilinniarsimasunit ikiorneqarnissartik pisariaqartissinnaavaat. Sumi ikiorneqarsinnaanersi paasiniarlugu juumooq, peqqissaasoq imaluunniit nakorsaq saaffigisiuk. Siusinaarlusi ikiorneqarussi sulisut ikiorluarsinnaavaasi naartunerup pitsaanerpaamik ingerlanissaanut. Erniffiusartut tamarmik suliniut "Ilaqutariinnut meerartaartussanut piaartumik iliuuseqarneq" ingerlattarpaat, tassanilu juumooq, peqqissaasoq imaluunniit inunnik isumaginnittoqarfimmi sullissisoq illit peqatigalutit, naartunerup nalaani sutigut tapersersorneqarnissaq paasisinnaavaat.

Timikkut allannguutit isummat sunnersinnaavaat

Nalinginnaasumik aaqarnermi hormonit allanngorartarput. Naartunerup nalaani allanngorarnerat annertunerusarpoq. Qaammatini siullerni pingasuni qasunermik, iviangit annernarnerannik aamma merianngunermik annertuumik erloqisaruit, sungiusimasanniit isummavit aalanerunera tupinnanngilaq. Ilutigitillugu naavit allisimanerat takusinnaanngikkukku imaluunniit meeqqap aalanera malugisinnaanngikkukku anaananngornissap nuannaarutissartai takujuminaassinnaapput. Ulluni allani naartunerit pillugu nuannaartorujussuunerit meerannguarlu naanniittoq kisiat aallullugu aamma tupinnanngilaq.

Inuummarlunneq aamma meriannguneq

Naartusut marluugaangata ataatsip qaammatini siullerni pingasuni ullup unnuallu ingerlanerani inuummarlunneq merianngunerlu nalinginnaavoq – ilaat ullaakkuinnaq. Naartusut ilaat aamma meriartarput. Tamanna arnat hormoniisa, progesteron aamma østrogen, annertusinerannik peqquteqarpoq. Meriannguneq takkukkaangat tungusunnitsutornissaq piuminartaqaaq, kisiannili akulikitsumik annikitsunik nerisarneq ilinnut pitsaanerujussuarmik ikiuutaassaaq. Niaqorlunneq, kaportitsineq aamma isigisat taarsisarnerat naartunermut ilisarnaatit ulluinnarni pisartut ilagaat, taakku naartunermi siusissukkut takkuttarput. Taakkuli suli meeqqavit aalanera siulleq maluginngikkit, sap.ak. 18-20 missaanni, unereertarput. Timimi pisut allatut misinnaraluartut, eqqarsaatit taamaattut akuerinerat iluaqutaavoq.

Fysiske forandringer kan påvirke dit humør
Under en almindelig menstruation svinger hormonerne. Under graviditeten bliver udsvingene større. Så er du meget plaget af træthed, ømme bryster og kvalme de første 3 måneder, er det naturligt, at dit humør kan svinge mere, end du er vant til. Det kan samtidig være svært at se noget glædeligt i, at du skal være mor, når du heller ikke kan se maven er vokset eller mærke nogen sparke. Lige så naturligt er det, at du andre dage er helt vildt glad over, at du er gravid og ikke kan koncentrere dig om andet end det lille barn i maven.

Utilpashed og kvalme
De første 3 måneder er det almindeligt for hver anden gravid at være utilpas og have kvalme på forskellige tider af døgnet – nogle altid om morgenen. Nogle gravide kaster også op. Det skyldes en stigning i de kvindelige kønshormoner, progesteron og østrogen. Det er så let lige at spise noget sødt, når kvalmen kommer. Men det hjælper dig bedre at spise små hyppige måltider.

Myte

Selv om de fleste kvinder ønsker at amme, er der mange myter, der kan være med til at give usikkerhed. Nogle myter er:

- min mor kunne ikke amme, så jeg kan sikkert heller ikke
- brystmælk er ikke nok
- min mor ammede mig kun i 4 uger, så jeg kan nok heller ikke amme længere
- man får en meget bedre kontakt, når man ammer
- mælken er salt, så barnet skal ikke have den
- man skal drikke mørk hvidtøl for at få gang i amningen

Sandt eller falskt?
Disse myter har ikke hold i virkeligheden. Med hensyn til "salt mælk": Det er ikke din mælk, der smager salt, men saltsmagen skyldes din egen svedproduktion. Du kan derfor selv sørge for at holde dit bryst rent ved at vaske det med vand.

Hovedpine, sidesting eller sortnen for øjnene er også en del af hverdags graviditetssymptomer, som ofte optræder tidligt. Men for det meste stopper de allerede, inden du mærker barnet bevæge sig første gang, omkring 18.-20. uge. Selvom det der foregår i kroppen føles anderledes, hjælper det at acceptere de følelser.

Træthed
Du behøver mere søvn, end du plejer, fordi det tager kraft og energi at være gravid, og ofte er det især svært at holde sig vågen om aftenen.

Nogle gange er træthed tegn på jernmangel, så det er vigtigt at huske at tage jerntabletter.

Brysterne
Allerede tidligt i graviditeten bliver brysterne ømme, større og spændte. Senere bliver de også tungere. Farven omkring brystvorten forandrer sig lidt og bliver ofte mørkere. Brysterne vil være ømme, og især brystvorterne vil være følsomme. Måske gør det ondt, at vandet fra bruseren rammer dem, og måske gør let berøring ondt. For de fleste gravide holder ømheden op i løbet af graviditeten. Så er en støttende og ikke for stram bh en god hjælp. Brysternes størrelse har ingen betydning for, om du kan amme eller ej. For du producerer nøjagtig den mælkemængde, der passer til dit barns behov. Dine bryster forandres ikke af at amme. De forandrer sig, strækker sig, allerede i graviditeten pga. hormonpåvirkning.

Blodtrykket
Blodtrykket kan falde lidt, når du rejser dig op for hurtigt eller står længe. Det sortner for øjnene, du bliver svimmel, og det kan ske, at du besvimer. Det er ikke farligt. Prøv at tage det lidt med ro, og når du rejser dig, så rejs dig langsomt.

Hvis du mærker, at det begynder at sortne for øjnene, så hold hovedet nedad, og hvis du kan komme til det, så læg dig ned et øjeblik.

Menstruationslignende smerter
I graviditetens første måneder har mange kvinder menstruationslignende smerter, der kan minde om sidesting. Det skyldes, at livmoderen vokser og giver tyngdefornemmelse, at den trækker sig sammen, og at ledbåndene omkring livmoderen strækker sig. Hvis smerterne bliver stærkere, eller der kommer blødning, bør du straks kontakte fødestedet.

Oqaluttualiat

Arnat amerlanerit milutsitsinissartik kissaatigigaluaraat oqaluttuarpassuaqarpoq akunnattoortitsilersinnaasunik. Oqaluttuat ilaat imaapput:

- anaanaga milutsitsisinnaanikuunngilaq, taava aamma uanga milutsitsisinnaassanngilanga
- anaanap immua naammanngilaq
- anaanaga sap.ak. sisamaannaat milutsitsivoq, taava uanga sivisunerusumik milutsitsisinnaanavianngila
- milutsitsigaanni meeqqamut attaveqarneq pitsaanerujussuusarpoq
- immuk tarajornippoq, taava meeqqap pissanngilaa
- milutsitsinerit tamaasa hvidtøl-imik taartumik imertoqartassaaq

Ilumoorpat imaluunniit ilumuunngillat?
Oqaluttuat tamakku piviusumik aallaaveqanngillat
Immuup ”tarajornitsuuneranut tunngatillugu: Illit immut tarajorninngilaq, tarajorninnerali illit kiagummik sanaartorninnit peqquteqarpoq. Illit nammineq iviangivit imermik asattorneragut iviangivit ipiitsuunissaa isumagissavat.

Qasuneq
Naartuneq nukimmik tigusisarmat pisarninnit sininnissat pisariaqartinneruat ammalu pingaartumik unnukkut eqqumaniarneq amerlasuutigut ajornakusoortarpoq.

Qasuneq ilaatigut jern-imik amigaateqarnermut ersiutaasinnaavoq, taamaattumik iisartakkat jern-it iisarnissaat pisariaqarpoq.

Iviangit
Naartunerup aallartilaaginnarnerani iviangit annernarsisarput, anginerulerlutik sukanganerulerlutillu. Kingusinnerusukkut oqimaannerulissapput. Muliisa eqqaat allannguuteqalaassaaq amerlasuutigullu taarnerulertarluni. Iviangit annernartassapput, pingaartumillu mulii malussarissallutik. Imaassinnaavoq uffarluni imermik eqqoraanni annernartut, imaqqalu attorneqalaarneq annernartoq. Naartusuni amerlanerpaani annernartarnerat naartunerup ingerlanerani peeruttarpoq. Tassa iviangequtit kivitsisut sukanganngitsullu iluaqutaalluassapput.

Milutsitsisinnaaninnut imaluunniit milutsitsisinnaanngininnut iviangit angissusiat apeqqutaanngilaq. Tassa qitornavit pisariaqartitaatut annertussuseqaqqinnaartumik immummik sanaartoravit. Milutsitsineq pissutigalugu iviangitit allanngornavianngillat. Ilaatigut hormoninit sunnerneqarnertik pissutigalugu naartunerup ingerlanerani allanngoreertarput aamma tasereertarput.

Aap naqitsinera
Sukkasuumik nikuikkaangavit imaluunniit sivisuumik nikorfagaangavit aavit naqitsinera appalaarsinnaavoq. Isigisatit taartunngussapput, uissanngulissaatit aammalu inuuserlersinnaavutit. Ulorianannginilaq. Misilillugu eqqissisimaarit nikuileraangavillu kigaatsumik nikuittarlutit.

Isigisatit taartsikkiartortut malugigukku, niaqqut ammut saatissavat periarfissaqarpallu sivikitsunnguamik nalallutit.

Aaqarnerup nalaani anniartarnermut assingusumik anniarneq
Arnat amerlasuut naartunerminni qaammatini siullerni aaqarnermik nalaani anniartarnerminnut assingusumik anniartarput, taakku kaportitsinernut assingusinnaapput. Tamanna illissap alliartornermini eqittarneranit aammalu eqqaani noqarutaasa siaariartorneranni oqimaanneruneratut misinnarneratut pissuteqarpoq. Anniarnerit sakkortusippat imaluunniit aaqaleruit ernisarfik piaarnerpaamik attaveqarfigissavat.

Qilusoortarnerit
Kingoqqakkut qilusoortarneq naartusuni nalinginnaalluinnarpoq. Qilusoornerit nakasunnaanni nukiit sakkortuumik eqinnerannit peqquteqarpoq. Sooq qilusoortoqartarnera ilisimaneqanngilaq, kisiannili aavit ingerlaarneranut sungiusaatit aammalu nukiit taakku ullormut arlaleriarluni siaarsartarneri aammalu nissuni taqqat tilleqanngitsut pumpiini sungiusarnerit ikiuutaasarput. Qup. 86.

Qitikkut anniartarnerit
Naat alliartornerat ilutigalugu timip inuusia allanngortarpoq. Qitinni nukiit nikorfatinniarlutit sakkortunerusumik sulisalerput, immaqalu talluit siumut anillatsinnera malugisarpat. Ullup naalernerani pukutsukkut makisikkullu qasusarputit anniartarlutillu. Akornutit taakku pinaveersinniarlugit iliuuserisinnaasat pitsaanerpaaq tassaavoq, nikorfalluarnissavit talluillu anillatsinnginnissaata eqqaarsatigilluartarnera. Qitinni nukinik nukittorsaasunik eqaarsaarneq akornatigullu qasuersaartarnerit anniarninnut iluaqutaassapput. Qup. 84.

Makisikkut/kuutsimilu anniartarnerit
Amerlasuut kuutsip qasukkarneranik taasarpaat, tamannali akuttusuujuvoq. Naartusut amerlasuut makitsimikkut imaluunniit kuutsimikkut anniarneq misigisarpaat. Ilaat anniartartorujussuusarput.

Anniarnerit sumi inissisimaneri arnamiit arnamut assigiinngissinnaapput, amerlasuullu assigiinngitsumik inissisimasunik ataatsikkut anniartarput. Arnani amerlanerni anniarnerit makisimmi appasissumi kuutsillu tunuatungaani ammut aamma/imaluunniit ingip saavani inissisimasarput. Naartusut ilaat illuatungaannaani anniartarput, imaluunniit taamaallaat ingip saani. Allat saavani tunuanilu anniartarput. Aammattaaq naartusut amerlasuut nuluminni, iluminni kuutsillu naqqani nukinnik sukkattooqqasarput.

Lægkramper
Krampe i underbenene er helt almindeligt hos gravide. Krampe skyldes, at musklerne i læggen trækker sig voldsomt sammen. Man ved ikke, hvorfor man får krampe, men det hjælper ofte at lave øvelser for blodomløbet og at udspænde sine lægmuskler flere gange dagligt samt at lave venepumpeøvelser. se på side 86.

Rygsmerter
Mens maven vokser, forandrer din holdning sig. Det bliver hårdere for dine rygmuskler at holde dig oprejst, og du kan måske mærke, at du stikker hagen frem. Sidst på dagen er du træt og øm i både nakken og lænden. Det bedste du kan gøre, for at forebygge disse gener, er at tænke meget på at rette dig op og holde hagen inde. Gymnastik, der styrker din ryg og nogle gode hvil ind imellem, kan også afhjælpe smerterne.se på side 84.

Lænde/bækkensmerter
Mange kalder det bækkenløsning, hvilket det sjældent er. Mange gravide oplever at have ondt i lænden eller i bækkenet. Nogle har mange smerter.

Smerterne kan sidde forskelligt fra kvinde til kvinde, og mange har smerter flere steder på samme tid. Hos de fleste vil smerterne sidde lavt i lænden og ned bagpå i bækkenet og/eller foran ved kønsbenet. Nogle gravide har ondt i en side alene, eller kun foran ved køns-benet. Andre har ondt både foran og bagpå. Mange gravide har desuden muskelspændinger i balderne, i underlivet og i bækkenbunden.

Hvad kan jeg gøre, hvis jeg har ondt?
Der er heldigvis meget, du selv kan gøre for at forebygge eller mindske lænde/bækkensmerter. Du må gøre alt det, du kan, hvor du tager fornuftigt hensyn til din graviditet.

Hvis du ikke har motioneret før, så begynd at dyrke motion nu, gerne tilpasset gravide.

Lav øvelser for din krop hver dag, og sørg for at strække dine muskler ofte. Måske bliver du øm i musklerne i starten, så afpas din træning efter, hvor god form du er i.

Sørg også for hvilepauser og afveksling i løbet af dagen. Ret dig op, når du står, går eller sidder, og hvis du har længerevarende, siddende eller stående arbejde, er det vigtigt, at du skifter stilling ofte.

Træning og lænde/bækkensmerter
Det har vist sig, at gymnastik kan afhjælpe ryg/bækkensmerter. Du kan starte med at gøre øvelserne, som du kan finde i denne bog på s. 82-86.

Smertelindring
Mange gravide har mere ondt i lænden eller bækkenet sidst på dagen, hvor de også føler sig hævede i kroppen. Hævelse kan afhjælpes med venepumpeøvelser og har du brug for smertelindring, er en ispakning en god idé eller en pakke frosne ærter. Pak ispakningen ind et stykke stof og læg den der, hvor du er mest øm i 15-20 minutter.

Nogle gravide er glade for at have et tørklæde eller et elastisk bælte rundt om bækkenet. Hvor meget et bælte reelt støtter er usikkert, og ikke alle synes, at det er behageligt at have på, så man må prøve sig frem.

Lænde- og bækkensmerter påvirker ikke dit barn eller den kommende fødsel.

Vandophobninger (ødemer)
Der er stor forskel fra kvinde til kvinde på, hvor meget væske, der ophobes i kroppen under graviditeten. Det opleves også ofte meget forskelligt.

Nogle gravide føler, at de "svulmer op" især i den sidste tid af graviditeten. Hænder, fødder og ansigt hæver. Disse gener kan afhjælpes ved, at du hviler dig enten ved at ligge på siden eller på ryggen med benene højt. Er det muligt, så gør det i løbet af dagen.

Hvis det specielt er benene, der hæver, kan støttestrømper hjælpe. Ellers prøv øvelserne for blodcirkulationen.

Støttestrømperne kan fås på sygehuset. Tal med jordemoderen om det.

Åreknuder
Åreknuder (udvidede blodårer), udvidede blodårer, skyldes, at cirkulationen i benene bliver dårligere under graviditeten, både fordi livmoderen trykker på blodkarrene i bækkenet, og fordi venerne bliver udvidede mere, end de normalt gør. Blodet samler sig i benene, som så kan hæve. For at lindre det, kan du anbringe et par klodser under din sengs fodende, så den hæves. Om dagen kan du lave venepumpeøvelser og evt. bruge støttestrømper. Se afsnittet om vandophobning.

I øvelses programmet er der nogle gode øvelser for blodcirkulationen. Åreknuder kan også komme på kønslæberne og i skeden. For det meste forsvinder de af sig selv efter fødslen, men er det ikke sket, så snak med lægen.

Anniaraangama qanoq iliorsinnaavunga?
Qujanartumik makisikkut/kuutsikkut anniarnitit pinaveersaartinniarlugit imaluunniit annikillisinniarlugit assigiinngitsorpassuarnik iliuuseqarsinnaavutit. Naartunerit silatusaarlutit eqqarsaatigalugu, sapinngisatit tamaasa iliuuserisinnaavatit. Siusinnerusukkut timigissartarsimanngikkuit maanna aallartigit, ajornanngippat naartusunut tulluarsakkamik.

Timit ullut tamaasa sungiusartaruk akulikitsumillu nukivit tasitsaartarnissaat isumagalugu. Immaqa aallaqqaataani nukitit annernartassapput, taamaassimappat qanoq sungiusarluarsimatigininnut tulluarsaruk.

Ullup ingerlanerani qasuersertarnissat aammalu inississimanerpit allanngorartuunissaa isumagiuk. Nikorfagaangavit, pisukkaangavit imaluunniit issiagaangavit timit qerattartittaruk, sivisuumik issiaffiusumik imaluunniit nikorfaffiusumik suliffeqaruit akulikitsumik allatut inissittarnissat pisariaqarpoq.

Makisikkut/kuutsimilu anniartarneq sungiusartarnerlu
Eqaarsaarneq qitikkut/kuutsillu anniartarnernut iluaqutaasartoq paasineqarnikuuvoq. Sungiusaatit, atuakkami uani qupernerit 83-imit nassaarisinnaasatit aallartissutigisinnaavatit.

Anniarnermik annikillisaaneq
Naartusut amerlasuut ullup naalernerani aamma pullattutut misigisimallutik makisimmikkut imaluunniit kuutsimikkut anniarnerusarput. Pullanneq nissuni taqqat tilleqanngitsut pumpiannik sungiusarnerit atorlugit annikillisinneqarsinnaavoq, anniarnivillu annikillisinnissaa pisariaqartikkukku assersuutigalugu puussiaaraq qerisunik imalik imaluunniit eertat qerisut atussallugu isumassatsialaavoq. Poortaq annoraaminermik pooruk anniarnerpaaffinnullu 15-20 minuttit ilillugu.

Naartusut ilaasa kuutsiminnut qungaseqummik imaluunniit qiteqummik tasisuaartumik kaajallallugu iniissiineq nuannarisarpaat. Qitequt qanoq ikiuutaatiginersoq nalorninarpoq, tamarmilli iluarineq ajorpaat, misiligaasariaqarpoq.

Makitsikkut aamma kuutsikkut anniarnitit meeqqannut aamma erninissannut sunniineq ajorput.

Imaruaninneq (ødemer)
Naartunerup nalaani imerpalasoq qanoq annertutigisoq arnap timaani katersuuttarnesoq arnamiit arnamut assigiinngitsorujussuuvoq, amerlasuutigullu assigiinngitsorujussuarmik misigineqartarluni.

Naartusut ilaat pingaartumik naartunermi piffissami kingullermi "pullattorujussuullutik" misigisarput. Assaat, isikkat kiinarlu pullalertarput. Migisat taamaattut isikkatit qullartillugit sannerlutit imaluunniit nerfallarlutit innangallutit qasuersaarnikkut annikillisarsinnaavatit. Periarfissaqarpat ullup ingerlanerani taamaaliortarit.

Pingaartumik nissutit pullattarpata alersit "qajannaaqqutillit" (støttestrømpit) ikiuutaasinnaaapput. Aamma aap ingerlaarneranut sungiusaatit misilissinnaavatit.

Støttestrømpit napparsimavimmi pisssarsiarineqarsinnaapput. Tamanna pillugu juumooq oqaloqatigiuk.

Taqqani tinusoornerit
Taqqani tinusoornerit (taqqat neruttorneri) naartunerup ingerlanerani aap nissunut ingerlaarnerata pitsaannginnerulernerannik peqquteqartarput, illissap kuutsini taqqat naqikkaangatigit, aamma nalinginnaasumut naleqqiullugu taqqat tilleqanngitsut neruttornerusarmata. Aak nissuni katersuuttarpoq, nissullu pullalersinnaallutik. Tamanna annikillisinniarlugu siniffinni isikkavit nalaaniittut niului qaffatsinniarlugit ikorfalersinnaavatit. Ullukkut nissunni taqqat tilleqanngitsut pumpii sungiusartarsinnaavatit aammalu immaqa støttestrømper atorlugit. Imaruaninneq pillugu immikkoortoq takuuk.

Sungiusarnermut pilersaarummi aap kaaviiaarneranut sungiusaatit pitsaasut ilaapput. Taqqanik tinusoornerit aamma utsuit paavisa amersaanni imaluunniit naalungiarsuup aqqutaani pinngorsinnaapput. Amerlanerni ernereernerup kingorna namminneq peeruttarput, taama pisoqanngippat nakorsaq oqaloqatigiuk.

Hæmorroider
Hæmorroider er det samme som åreknuder, men her sidder de i endetarmsåbningen. De kan give kløe, irritation og smerter. Generende hæmorroider kan behandles med salve. Spørg lægen. Du kan forebygge hæmorroider ved at holde maven i orden ved at spise masser af fiberholdig mad og drikke vand samt lave øvelser for blodcirkulationen og knibeøvelser.

Tandkødet
Tandkød og slimhinder kan blive hævede og bløde mere, end de plejer. Det skyldes hormonpåvirkninger. Tandlæger anbefaler, at du bruger tandtråd og tandstikker, og at du konsulterer din tandlæge en ekstra gang i graviditeten.

Hyppig vandladning
I de første måneder og i slutningen af graviditeten er det almindeligt at føle, at du skal tisse hele tiden. I begyndelsen af graviditeten skyldes det formentlig øget blodgennemstrømning i livmoderen og omkring blæren. I sidste del af graviditeten er det, fordi barnet trykker på blæren. Begynder det at svie, når du tisser, så få lægen eller jordemoderen til at kontrollere, at du ikke har fået blærebetændelse. Risikoen for blærebetændelse er øget, mens du er gravid, pga. den hormonelle påvirkning.

Ufrivillig vandladning/inkontinens
Det er en stor fordel for dig, at du træner dine bækkenbundsmuskler i hele graviditeten. På den måde kan du forebygge problemer med ufrivillig vandladning (inkontinens), både mens du er gravid og efter fødslen. Du kan bruge det lille program, der er her i bogen på s. 84.

Forstoppelse
Mange gravide får problemer med forstoppelse. Det kan skyldes mindre fysisk aktivitet.

Ved at spise mange fibre, drikke rigeligt og være fysisk aktiv, kan forstoppelse forebygges.

Fibre er de stoffer i maden, som tarmen ikke kan nedbryde. Fibre fylder i tarmen, forbedrer tarmens bevægelser, giver blødere og hyppigere afføring.

Spis meget rugbrød og grovbrød, knækbrød og grove skorper.

Spis havregrød eller havregryn.

Spis forskellige frugter og grøntsager hver dag, de giver både vitaminer, mineraler og fibre.

Spis mange kartofler, brune ris eller fuldkornspasta, det indeholder fibre og mætter godt.

Drik mindst 2 liter væske om dagen, gerne vand.

Få motion hver dag, gåture, skiture eller anden fysisk aktivitet, det styrker tarmens arbejde.

Brug "HUSK" (et fiberrigt drys) på havregrød, yoghurt eller i et glas vand.

Svesker, rosiner og tørrede abrikoser hjælper også mod forstoppelse.

Halsbrand
Halsbrand er en almindelig gene i sidste halvdel af graviditeten, hvor barnet fylder mere og trykker opad. Det kan lindres på forskellig måde, f.eks. med kiks og mælk og undgå krydret og fed mad. Nogle får hjælp af neutraliserende mavepulver eller tyggetabletter. Juice kan forstærke halsbrand, så prøv at drikke noget andet. Andre har glæde af at spise mandler. Det er også en god idé at have en ekstra pude under dit hoved og dine skuldre, når du ligger ned.

Kløe
I de sidste graviditetsmåneder er det almindeligt, at du har kløe. Nogle har mere voldsom generende kløe end andre. Det er især under fodsålerne, i håndfladerne og på maven – uden noget synligt udslet. Denne "graviditetskløe" opstår pga. en påvirkning fra leveren, og den kan hos enkelte gravide gå over til gulsot. Både kløe og evt. gulsot forsvinder efter fødslen. Tal altid med lægen eller jordemoderen om kløen, da den i nogle tilfælde skal behandles.

Huden
Hvis du tidligere har haft tendens til fedtet hud før din menstruation, kan det samme komme nu. Huden tørrer hurtigere ud, når du er gravid. Tørheden og kløen i huden kan mindskes lidt ved brug af cremer, og nogle synes, det hjælper at drikke meget vand.

Pigmentering
En del gravide får mere pigmentering og derved lettere brune pletter på huden. Pigmenteringen skyldes en øget produktion af hormoner. Hvis du er meget i solen, øger du risikoen for pigmentering, og nogle af pletterne kan blive ved med at være der, efter du har født, selv om de oftest mindskes.

Graviditetsstriber (strækmærker)
Graviditetsstriber er hormonelt betingede strækninger i underhuden. Det er ofte arveligt betinget. Cremer mindsker desværre ikke striberne, men smører du maven ind, kan det øge dit velvære og give dit barn lidt massage.

Hæmorroidit
Hæmorroidit taqqani tinusoornerit assigaat, taakkulu erluup ammanerani inissisimasarput. Ungilatsitsisinnaapput, paaminnarsinnaallutik annernarsinnaallutillu. Hæmorroidit akornutaasut tarngummik nakorsarneqarsinnaaput.

Nakorsaq aperiuk

Ipaguaqarluartunik (nerisarisat takukkit) aamma iffiukkanik karrinit seqummarluttunit sanaanik nerisarnikkut, imermik imertarnikkut aamma aap ingerlaarneranut aammalu kuutsip naqqanik eqittaarineq atorlugit sungiusartarnikkut naatit pitsaasumik ingerlaartillugit hæmorroidit pinaveersaartinneqarsinnaapput.

Ikkiit
Ikkiit ameraasallu pisarnerminniit pullannerusinnaapput aamma aanaartarnerusinnaallutik, tamanna hormoninit sunnertinnermik peqquteqarpoq. Kigutit nakorsaata kukkaajaammik ujalussiamik aamma kukkaajaatinik atuisarnissat aammalu naartunivit nalaani suli ataasiarlutit kigutit nakorsaannukaqqinissat innersuussutigaa.

Querusoqqajaaneq
Naartunerup aallartinnerani qaammatini siullerni kingullernilu arlalinni querusuttuaannarnermik misiginerit nalinginnaavoq. Naartunerup aallaqqaataani illissanni nakasuillu eqqaani aap ingerlaarneruneranik peqquteqartoq ilimanarpoq. Naartunerup naggataata tungaani meeqqap nakatsunnik naqitsinera peqqutaavoq. Quigaangavit qasilikkaangat nakasunnik aseruuttuulersimannginnissat eqqanaarniarlugu narkosamut imaluunniit juumuumut quut misissortiguk. Naartuninni hormonit sunniinerat peqqutigalugu nakasunnik aseruuttoornissamut ulorianartorsiornerit annertuneruvoq.

Quisoortarneq/aqussinnaanagu quisarneq
Naartunivit ingerlanerani tamarmi kuutsivit naqqani nukiit sungiusartarnissaat ilinnut iluaqutaasorujussuussaaq. Taamaalillutit quisoortarneq (aqussinnaanagu quisarneq) pillugu ajornartorsiutit pinaveersaartissinnaavatit, naartuninni aamma ernininni. Sungiusaat annikitsoq atuakkami uani qupperneq 85-miittoq imaluunniit plakatimik sungiusaatinik imalimmik Liberoklubbimeersumik pissarsigit.

Manngertitsineq
Naartusut amerlasuut manngertitsinermik ajornartorsiuteqartarput. Tamanna timimik aalatitsinnginnerunermik peqquteqarpoq. Fiberit amerlasuut nerinerini, naammattumik imertarnermi aammalu timip aalatilluartarnerani, manngertitsineq pinaveersaartinneqarsinnaavoq. Fiberit stoffiupput inalussat nungutissinnaanngisaat. Fiberit inalukkani initusarput, inalukkat aalanerat pitsaanerulersittarlugu aammalu aqinnerusumik akulikinnerusumillu anartitsisarlutik.

Annertuumik iffianik aamma seqummarluttunit iffiukkanik, knækbrødinik aamma skorper-nik seqummarluttunik nerisarit.

Issingiassanik uutanik imaluunniit uunneqanngitsunik nerisarit.

Ullut tamaasa paarnanik naatitanillu assigiinngitsunik nerisarit, taakku fiberinik akoqarluarput qaarsillatsitsilluartarlutillu.

Naatsiianik, qaqorteqqasunik kajortunik imaluunniit fuldkornspastanik amerlasuunik nerisarit, fiberinik akoqarluarput qaarsillatsitsilluartarlutillu.

Ullormut minnerpaamik 2 liter imertaruk, imeq pitsaaneruvoq.

Ullut tamaasa timigissartarit, pisuttuarlutit, sisorarlutit imaluunniit allatut timit aalatillugu, inalussat sulinerat nukittorsartarpaa.

Issingiassani, yoghurtimi imaluunniit imermi immiartorfimmut "HUSK" (nakkalatsigassaq fibereqarluartoq) atortaruk.
Aamma paarnarsuit qernertut, seqquluttut abrikosillu panertut manngertitsinaveersaarnermut iluaqutaasarput.

Ukutserlunneq
Naartunerup affaani kingullermi, meeqqap initunerulernerani qummullu naqitsinerulernerani ukutserluttarneq akornutaavoq nalinginnaasoq. Tamanna assigiinngitsutigut annikillisinneqarsinnaavoq, soorlu kiks aamma immuk pisarlugu, nerisassallu akoorneqarnikut orsoqarpallaartullu pinaveersaarlugit. Ilaasa ukutsigissaatit qajuusaasat naanut atugassiat imaluunniit tamuasassiat atorlugit ikiorneqartarput. Juicip ukutserlunneq sakkortusitissinnaavaa, misilillugu allamik imerit. Allat mandelit nerillugit nuannaarutigisarpaat. Aammalu innangagaangavit niaqquit tuivillu ataani akisivit saniatigut allamik inissiinissat isumassatsialaavoq.

Ungilatsitsisarneq
Naartuninni qaammatini kingullerni ungilatsitsisarneq nalinginnaavoq. Ilaat allanut naleqqiullutik annertuumik iluaatsumik ungilatsitsisarput. Pingaartumik aluni, itummani naanilu – anillannernik takussaasoqanngikkaluartoq. "Naartunermi ungilatsitsineq" pineqartoq tingummit sunnerneqarnermik pissuteqarpoq aammalu naartusuni ataasiakkaani sungarpallanninnguussinnaalluni. Ernereernerup kingorna ungilatsitsineq sungarpallalersimasinnaanerlu peeruttarput. Ungilatsitsinerit pillugit juumooq imaluunniit nakorsaq oqaloqatigiuk, ilaatigut nakorsarneqartariaqartarmat.

Ameq
Siusinnerusukkut aaqalernissavit nalaani ammit orsoqartarsimappat maanna aamma taama pisoqassaaq. Naartuninni ammit paneqqajaanerussaaq. Ameq panertoq ungilatsitsinerlu creminik atuinikkut annikillisarneqarsinnaavoq, ilaat aamma imermik imerluartarneq iluaqutaasoq isumaqarput.

Ammip qalipaateqalernera
Naartusut arlalissuit amiat qalipaateqarnerulersarpoq, taamaattumillu amermi kajortunik milaqalernerusarlutik. Ammip qalipaateqalernera hormoninik sanaartornerunermik peqquteqarpoq. Seqinermiilluartaruit, amivit qalipaateqarneru-

Øget blodmængde
Din blodmængde øges med 1,5 l fra ca. 4 til 5,5/6 l op til 33. uge. Pulsen stiger fra 70 til 80/85 i slutningen af graviditeten pga. den øgede blodmængde – det er også en medvirkende årsag til, at du bliver mere forpustet.

Hormoner
Hvis du sveder mere og taber lidt mere hår, end du plejer, skyldes det prolaktin, det mælkedannende hormon.

Udflåd
Næsten alle gravide har en øget mængde udflåd. I slutningen af graviditeten kan det være så tyndt og flydende, at nogle tror, det er fostervandet, der siver. Hvis det lugter, svier eller kløer, kan det være tegn på svamp. Du kan tale med jordemoderen eller lægen om at få det behandlet.

Plukkeveer
Livmoderen er en muskel, der trækker sig sammen med mellemrum, uden vi mærker det. Det fortsætter den med under graviditeten, og jo større den bliver, jo tydeligere bliver sammentrækningerne. Den træner til fødslen. Alle gravide har plukkeveer. Plukkeveer er uregelmæssige sammentrækninger i livmoderen. Plukkeveer gør ikke ondt, men kan godt være ubehagelige. Nogle har plukkeveer fra 14. uge, andre først de sidste uger af graviditeten. Begge dele er normalt.

Livmoderen bliver hård et øjeblik for derefter at slappe af og blive blød igen. Antallet af disse sammentrækninger, og hvordan de føles, er meget forskellige. De kan komme, fordi du bevæger dig meget, får et stød, har forstoppelse, blærebetændelse, eller hvis du er stresset. De kan også udløses under orgasme.

Hvis du bliver nervøs, fordi det er svært at skelne mellem plukkeveer og eventuelt for tidlige veer, så lad jordemoderen eller lægen undersøge dig.

Myte

En spids mave er tegn på, at du venter en dreng. En rund stor mave og en bred numse betyder, at det bliver en pige.

Sandt eller falskt?
Det sagde man i gamle dage. Fakta er, at gravide bærer vægten på forskellig måde, både fra graviditet til graviditet og fra kvinde til kvinde

lernissaanut ulorianartorsiorneq annertusissavat, aammalu milaat takkuttartut ernereernerup kingorna milligaluarlutik uninngaannarsinnaapput, amerlanertigut annikillisaraluarlutik.

Naartunerup nalaani silliusat (strækmærker)
Naartunerup nalaani silliusat ammip alliup hormoninit sunnerneqarneratigut siaartinneqarneranit pissuteqarput. Ilaatigut kingornuttagaasarput. Ajoraluartumik cremit titarniusat annikillisissinnaanngilaat, naatilli tanilluartarukkit illit iluarusunnerit annertusitissinnaavaat qitornallu tagiartulaarlugu.

Aap annertunerulernera
Sapaatit akunnerisa 33-issaat tikillugu aat 1,5 l-mik, tassa 4 literimiit 5,5/6 literimut annertusissaaq. Aap annertusinerunera pissutigalugu tillernerit naartunivit naajartulernerani 70-miit 80/85-mut qaffassaaq – tamannalu aamma anertikkaqqajaaneruninnut pissuteqarluni.

Hormonit
Pisarninniit kiagunnerusalersimaguit nutsatillu katannerulaarlutik, prolaktin-imit peqquteqarpoq, taanna tassaavoq immummik sanaartulernissamut hormoni.

Utsunniit aniasoq
Naartusut tamangajammik utsumminniit aniasoqarnerusarput. Naartunerup naalernerani ima imerpalatigisarpoq kuutsigisarlunilu, ilaasa naartup ernga seerisoralugu isumaqartarlutik. Tipeqaruni, qasilititsiguni imaluunniit ungilannartuuguni svampimut ilisarnaataasinnaavoq. Tamanna nakorsartinniarlugu juumooq imaluunniit nakorsaq oqaloqatigisinnaavat.

Ernisulluni noqatsiartarnerit
Illiaq nukiuvoq akuttoqatigiiaamik, uagut maluginngisatsinnik, eqikkartartoq. Naartunerup nalaani taama ingerlaannassaaq alliartuinnarneranilu aamma ersarissigaluttuinnartumik eqikkartarneri erseqqissiartortarput. Erninissannut sungiusarpoq. Naartusut tamamik ernisullutik noqatsiartarput, taakku tassaapput akuttoqatigiiaanngitsumik illissap eqikkarneri. Ernisulluni noqatsiarnerit annernarneq ajorput, iluaatsuusinnaallutilli. Naartusut ilaat ullut 14-ikkaarlugit ernisullutik noqatsiartarput, allalli aatsaat naartunermi sapaatit akunnerini kingullerni. Taakku tamarmik nalinginnaasuupput.

Illiaq sivikitsunnguamik manngertittarpoq kingornalu qasukkariarluni aqileqqilluni. Eqikkarnerit taakku amerlassusii qanorlu malugineqartarnerit assigiinngitsorujussuupput. Aalavallaaruit, qupinnguallakkuit, anassannit manngertitsiguit, nakasunnik aseruuttoorsimaguit imaluunniit stresseruit takkussinnaapput. Aamma kinguaassiuutitigut atoqatigiinnermi inernermi takkussinnaapput.

Ernisulluni noqatsiarnerunersut imaluunniit siusissukkut ernisunnerunersut/nipilliunnerunersut annilaanngatigigukku, juumuumut imaluunnit nakorsamut misissortigit.

Oqariartarneq

Naatit inngigippata nukappiaraanissaa ilimanarpoq. Naat angillutik ammalortuuppata nulullu silippata niviarsiaraassaaq.

Ilumoorpa imaluunniit ilumuunngila?
Qanga taamak oqartoqartarpoq. Piviusoq tassaavoq, naartusut oqimaassuseq assigiinngitsumik tigumiartarmassuk, naartusumiit naartusumut aamma arnamiit arnamut.

På vej til at blive far

Det er kvinden, der bliver gravid, men som mand er du også ved at blive far. For nogle mænd kan det være sværere at forstå – især i begyndelsen hvor det ikke kan ses. Andre bliver med det samme glade og måske stolte. Hos de fleste er der mange forskellige tanker og følelser på én gang.

Mens alt det fysiske sker i kvinden, har du som mand alle muligheder for at være med i processen lige fra starten af graviditeten. Jo mere du deltager i konsultationer, indkøb og andet, der handler om graviditet og fødsel, des mere får du som mand indsigt og betydning. Det giver dig en mulighed for at få et mere ligestillet forhold til barnet.

Det kan være svært at følge med i kvindens reaktioner og behov. Manden og hans behov kan let blive overset. Derfor er det vigtigt, at du som kommende far er med hele tiden, og at du giver udtryk for dine egne tanker – både negative og positive.

Først og fremmest vil I få stor gevinst af, at I støtter hinanden og står sammen om at blive forældre.

Fædre og fødsler

Grønlandske fædre er i dag næsten altid til stede ved fødslen. Det er en forandring, der er sket i mange lande: I Sverige og Danmark er fædre med ved omkring 95% af fødslerne, mens det for f.eks. England og Australien ligger mellem 60-80%.

I gamle dage var det af og til manden, der måtte være jordemoder, når familien boede i en lille bygd eller lå i sommerlejr. Hvis fødslen fandt sted på en sygeplejestation eller på hospital var det mere almindeligt, at det var kvindens mor, eller søster eller en anden kvinde fra familien, der støttede kvinden. I dag er der mange kvinder, der har kæresten eller manden med til fødslen, det nøjagtige tal vides ikke.

Fædrene som pionerer

Fædre, der i dag deltager ved deres børns fødsler er stadig "pionerer", der er ved at skabe traditioner, blive klar over deres behov og ved at stille krav til fødsels- og barselsmiljøerne.

Mænd, som får børn i dag, har ikke mange fædre-forbilleder. Men sandsynligvis er deres egne fædre nogle af de første i verdenshistorien, som var med til deres fødsel. Alligevel var de "traditionelle fædre", der ikke havde orlov, ikke var alene med spædbarnet, ikke gik med barnevogn alene på gaden eller tog på ture alene med deres små børn. Det gør rigtig mange mænd i dag, selvom der stadig er masser af ulighed i fordeling af opgaver og ansvar. Men aldrig tidligere har så mange fædre været sammen med deres små børn og babyer. Heller ikke når det gælder orlov, har vi før set så mange mænd være på banen.

Hvad er en god far?

Mænd, der både før og efter fødslen bliver bedt om at fortælle, hvordan de opfatter, hvad en god far er, siger, at det er at:

- være engageret
- have tid
- være opmærksom, nærværende og deltagende
- være kærlig
- være sammen
- være interesseret og omsorgsfuld

Hvis det skal blive virkelighed, og der skal opstå stærke far-barn-bånd, må mændene selv:

- være bevidste i beslutningen om at få/have barn
- være med ved alle undersøgelser og konsultationer – stille egne spørgsmål
- gå til fødselsforberedelse – det øger fællesskabet om det at skulle have barn
- bruge så meget tid som muligt sammen med mor og barn helt fra starten
- finde ud af og kræve at have sin egen rolle over for mor og barn
- spørge om hjælp fra sygehuspersonalet og sundhedsplejen til at lære at holde/skifte/kontakte barnet, hvis der er behov
- være nærværende på barselsopholdet
- tage så meget orlov, som det er muligt
- sørge for at have stunder alene med barnet og holde på at gøre tingene på deres egen måde

Ataatanngulerneq

Arnaq naartuvoq angutitulli illit ataatanngulerputit. Angutit ilaannut tamanna paasiuminaannerujussuusinnaavoq – pingaartumik aallaqqaataani suli takuneqarsinnaanngikkallarnerani. Allat ingerlaannaq nuannaalersarput immaqalu tanngassimaarutigalugu. Amerlanerpaani eqqarsaaterpassuit misigissuserpassuillu ataatsikkut takkuttarput.

Timikkut pisussat arnap timaani pinerini, illit angutitut naartunerup ingerlanera aallaqqaataaniit peqataaffigissallugu periarfissaqarputit. Naartunermut erninermullu tunngatillugu misissortinnerni, pisiniarfissornerni allanilu peqataanikkut, angutitut paasisaqarnerulissaatit aammalu pingaaruteqarnerulerlutit. Tamatuma meeqqamut tunngatillugu naligiinnerusumik attaveqarnissamut periarfississavaatit.

Arnap qisuariarnerinut pisariaqartitaanullu malinnaaniarneq ajornakusoorsinnaavoq. Angut pisariaqartitaalu qaangiinnarneqariataarsinnaasarput. Taamaattumik ataatanngortussatut suni tamani peqataanissat aamma nammineq eqqarsaatinnik anitsinissat – nuanniitsut pitsaasullu – pingaartuuvoq.

Siullertut pingaarnertullu tapersersoqatigiinnersi angajoqqaanngortussatullu ataqatigiinnersi ilisinnut annertuumik iluanaarutaassaaq.

Ataatat erninerlu

Ataatat kalaallit tamatigungajak erninermi najuuttarput. Allannguut tamanna nunani assigiinngitsorpassuarni pivoq: Sverigimi Danmarkimilu angutit erninerit 95%-iisa missaanni najuuttarput, kisiannili Tuluit Nunaanni Australiamilu 60-80% akornanniillutik. Qanga ilaqutariit nunaqarfimmi imaluunniit aasarsiorfimmi najugaqaraangata, angut ilaatigut ernisussiortuusariaqartarpoq. Ernineq peqqissaavimmi imaluunniit napparsimavimmi pisimappat, arnap anaanaa imaluunniit qatanngutaa arnaq, imaluunniit arnaq ilaqutariit iluani alla tapersersuisutut peqataasarpoq. Ullumikkut arnat amerlasuut angutaatertik imaluunniit uertik erninermi ilagisarpaat, qanoq amerlatigineri erseqqissumik ilisimaneqanngilaq.

Angutit maligassiuisutut

Ullumikkut ataatat qitornamik inunngorneranni peqataasut suli ”maligassiuisuupput” ileqqunngunngortitsilersut, pisariaqartitaminnik ilisimaarinnilersut aamma erninermi ernereernermilu avatangiisinut piumasaqartut.

Ullumikkut angutit meerartaartut ataataminnik maligassaqarpallaanngillat. Kisianni imaassinnaavoq taakku angutaat nunarsuup oqaluttuarisaanerani siullerpaajullutik qitornamik inunngornerani peqataasimasut. Taamaakkaluartoq ”pisarnertut ataataapput”, sulinngiffeqanngillat, naalungiarsuk kisimeeqatiginngilaat, kisimiillutik aqqusinermi meeqqap qamuserlutik pisuttuanngillat imaluunniit kisimiillutik meeqqatik mikisut angalaaqatiginngilaat. Ullumikkut anguterpassuit taamaaliortarput, naak suli suliassat akisussaaffiillu agguataarneranni naligiinnginnerit amerlagaluaqisut. Kisianni siusinnerusumut naleqqiullugu ataatat amerlasuut meeqqatik mikisut aamma naalungiarsuutitik ilagisarpaat. Aamma sulinngiffeqarneq pineqaraangat, aatsaat taamak angutit amerlatigisut peqataasalerput.

Ataataq pitsaasoq suua?

Angutit erninerup siornatigut kingornatigullu, ataataq pitsaasoq qanoq ittuunersoq oqaluttuaqquneqaraangamik akissutaat aajuku:

- najuunneq
- piffissaqarneq
- eqqumaffiginninneq, qanilaarneq aama peqataaneq
- asannittuuneq
- najoqatigiinneq
- soqutiginninneq aamma isumassuineq

Ataatap qitornallu akornanni ataqatigiinnerit sakkortuut piviusunngussappata angutit namminneq:

- meerartaarnissamut/meeraqarnissamut aalajangiussineq ilisimaarissavaat
- misissortinnerit nakorsiarnerit tamaasa peqataaffigissavaat – namminneq apeqquteqartarlutik
- erninissamut piareersarnerni peqataassapput – meerartaartussatut ataatsimoorneq annertusitittarpaa
- aallaqqaaterpiaanit anaanamut meeqqamullu sapinngisaq naapertorlugu piffissamik atuissapput
- anaanaasumut meeqqamullu atatillugu nammineq inissisimanerup nassaarinera aamma inissisimanissamik piumasaqarneq
- pisariaqarpat meeqqap tigumminissaa/nangilersornissaa/attaveqarfiginissa pillugit napparsimavimmi sulisunik peqqissaasunillu ikiorneqarnissamik apeqquteqarneq
- erninerup kingorna uninnganermi najuunneq
- periarfissaasinnaasoq naapertorlugu sivisuumik sulinngiffeqarneq
- meeqqap kisimeeqatiginissaanut piffissaqarnissaq aammalu nammineq iliortarsinnaanermut piumasaqarneq

Ernineq piffissarlu siulleq ataatap meeqqallu akornanni naapinnissamut tunngaviuvoq. Inuuneq naallugu attaveqaqatigiinnissamut aallaqqaataavoq. Naalungiarsuup sapinngisamik ilaginissaa pingaaruteqarpoq, tassa suli ilaginerunissaanut kajumilersitsisarami – toqqissisimaneq aammalu ataataanissamut piginnaasat annertusitinneqartarput.

Ataatat naalungiarsuillu

Ataataasut erninermiit meeqqamut pingaarnertut illersorneqarsinnaasumik akisussaasuusinnaanerat misissuinerit tamarmik takutippaat. Anaanap imaluunniit ataatap pingaarnertut akisussaasuusimanera aallaavigalugu, kingusinnerusukkut assigiinngissutsimik takusaqartoqarsinnaanngilaq. Taamatuttaaq kinguaariiaat akimorlugit misissuinerit ataatat meeqqaminnut attaveqarnerminnut atatillugu toqqissisimasumik tunngaviusinnaanerat takutippaat, tassa arnat angutillu attaveqarnissamut assigiimmik periarfissaqarput.

Fødslen og den første tid er et godt grundlag for et møde mellem far og barn. Det bliver starten på en livslang kontakt. Det, der er afgørende er at være sammen med spædbarnet, for det øger lysten til at være endnu mere sammen med det – og øger trygheden og fars evne til at være far.

Fædre og spædbørn

Alle undersøgelser viser, at fædre er i stand til at have hovedansvaret for et barn lige fra fødslen på forsvarlig måde. Der er ingen forskelle at spore hos børn bagefter, ud fra om det har været mor eller far, der har haft hovedansvaret. Ligeledes viser undersøgelser på tværs af generationer af fædres evner til at udgøre en tryg base mht. tilknytning for deres børn, at mænd og kvinder har samme muligheder for tilknytning.

Det er også vist, at fædrene straks efter fødslen indstiller sig på spædbarnet, selvom de har haft forestillinger og tanker om et større barn end en baby før fødslen. Og det er også vist, at fædre kan indleve sig i spædbørn i lige så stort omfang, som mødre kan det.

Men: Tid er afgørende. Så afhængigt af omfanget af tid sammen, bliver fædre knyttet til spædbørn på samme måde og i samme omfang som mødre. Den eksisterende forskning viser, at fædre og mødre gennemgående har en meget ens måde at være sammen med spædbarnet, når de er alene med det. Der er selvfølgelig visse forskelle, men ingen forskelle der har betydning for opfyldelsen af barnets fundamentale behov.

Aftaler og samtaler imellem fædre og mødre

Selvom der ikke er store forskelle imellem mænds og kvinders måde at være sammen med spædbørn på, så har mænd og kvinder ofte meget forskellige måder at tale om barnet og deres samvær med det på. Når kvinder før fødslen taler om det kommende barn, taler de ofte om spædbarnet og det nære samvær med det, mens mænd oftere taler om at gøre noget sammen med et større barn og om at lege med det.

Forskellene viser sig også efter fødslen, når mænd og kvinder fortæller om at være sammen med børnene: Kvinden taler ofte om det nære, ømme samvær, kontakt – om relationen. Mens manden taler om det legende, fysiske, vilde, sjove, spændende – om at være sammen om noget. Men mens dette ofte er med til at skabe konflikter og give billedet af to meget forskellige slags forældre, er der som sagt intet, der tyder på, at forældrene hver for sig er særlig forskellige i deres faktiske samvær med spædbarnet.

Det er derfor vigtigt at få snakket om parforholdet og syn på ligestilling. Det er vigtigt, før barnet kommer, at I gennemtænker og diskuterer og prøver at forestille jer fremtiden sammen: Dels fordeling af ansvar – hvem står op om natten og skifter, hvem henter, hvem lægger i seng osv. – lige eller ulige fordelt? Og dels mængde af samvær med barnet – skal den ene være hovedperson i de første år og dermed udvikle de stærkeste bånd resten af livet, eller skal der være ligestilling? Og ikke mindst: Prioritering i forhold til arbejde – hvad er vigtigst de kommende 18 år?

At blive far og alt, hvad det medfører, betyder meget for udviklingen af manden og hans psyke. At blive far kan udvikle de træk hos manden, der står i direkte modsætning til voldelige tendenser, som man ser hos nogle mænd. Ansvaret, tilknytningen og indlevelsen i barnet er nogle træk, der føjes til den mandlige psyke i forhold til det traditionelle billede af maskuliniteten.

Faderskabets betydning er fundamentalt for mandens udvikling – ikke mindst hans psykiske udvikling. At blive skilt fra sine børn er knusende. De psykiske processer, der er involveret i det at blive far, er omvæltende. For de fleste er det en berigende proces.

Dette peger sammen med mange andre forhold på, at der faktisk er foregået og fortsat foregår en udvikling i faderskabet i disse år – at der måske kan blive et indhold i begrebet "en ny far". Sammenholdt med vores viden om, at samvær med barnet øger lysten til at være sammen med det, viser dette hen til en i historisk forstand enestående mulighed: Muligheden for at skabe betingelser for opbygning af stærke far-barn-bånd fra starten.

Aamma ersertarpoq, ataatat naalungiarsummut inooriitsiarneranit aaqqissortarnertik takutittaraat, naak meeqqap inuunera sioqqulugu anginerunissaanik takorluugaqarsimagaluarlutik aamma eqqarsaateqarsimagaluarlutik. Aamma ataatat anaanatulli annertutigisumik naalungiarsummik sungiussisarnerisa assigiinnerat takutinneqarsimavoq.

Kisiannili: Piffissaq aalajangiisuuvoq. Ataatat piffissaq naalungiarsummut atugaat apeqqutaalluni anaanat attaveqarnerata assinganik annertussuseqarsinnaavoq. Misissuinerit piusut, ataatat anaanallu naalungiarsuk kisimeeqatigigaangamikku assigiittorujussuarmik pissuseqartartut takutippaat. Soorunami ilaatigut assigiinngissuteqarput, kisiannili meeqqamik tunngaviusumik pisariaqartitaasa naammassinissaannut pingaaruteqanngitsunik.

Isumaqatigiissutit aamma ataatat anaanallu akornanni oqaloqatigiinneq

Angutit arnallu naalungiarsummik ilaginnittarnerat annertunerusumik assigiinngissuteqanngikkaluartoq, arnat angutillu meeqqaminnik ilagisarneranillu eqqartuisarnerat amerlasuutigut assigiinngissuteqartorujussuuvoq. Arnat erninnginnerminni meerassartik eqqartoraangamikku amerlasuutitgut naalungiarsuk qanilaartumik ilaginissaa eqqartortarpaat, angutilli eqqartoraangamikku meeraq anginerusoq peqatigalugu sammisaqarnissaq pinnguarnissarlu eqqartornerusarlgu.

Ernereernerup kingorna angutit arnallu meeqqap ilagisarnera eqqartoraangassuk assigiinngissutit ersertarput: Arnap qanilaarneq, asannittumik najoqatigiinneq, attaveqarneq attuumassuteqarneq eqqartornerusarpaa, angutilli pinnguarneq, timimik atuineq, pikkusunneq, nuannisarneq, pissanganeq ataatsimoornermut tunngatillugu eqqartortarlugu.

Tamannali aaqqiagiinninnernik pilersitsisaraluartoq, angajoqqaallu marluk assigiinngitsorujussuunerat takutissinnaasaraluaraa, angajoqqaat immikkoorlutik piviusumik naalungiarsuutiminnik ilaginnittarnerisa assigiinngissuteqarsinnaaneranut ersittoqanngilaq.

Taamaattumik aappariinneq aamma naligiissitaanermik isiginnittarneq pillugu oqaloqatigiinnissaq pingaaruteqarpoq. Meeqqap takkutinnginnerani siunissassi eqarsaatigilluarlugu oqallisigalugulu takorloorniarnissaa pisariaqarpoq: Akisussaaffinnik agguataarineq – kina unnuami makissava nangilersuillunilu, kia siniffianiit aassavaa innartillugulu il.il. – assigiimmik imaluunniit assigiinngitsumik agguataassappat? Meeqqap ilaginerata annertussusia – arlarsi ukiuni siullerni pingaarnerusutut inissisimassava, nassatarisaanillu inuunerup sinnerani sakkortuumik attaveqarluni imaluunniit naligiissavisi? Minnerunngitsumillu suliassanut tunngasut – ukiuni tulliuttuni 18-ini suut pingaarnerussappat?

Ataatanngorneq nassatarisaalu tamarmik, ataataasup ineriartorneranik tarnikkullu pissusaanik annertuumik ineriartorneranik isumaqarpoq. Angutit ilaanni takuneqartartutut, ataatanngorneq persuttaariarsinnaanerup akerlerluinnaanik ineriartortitsisinnaavoq. Nalinginnaasumik anguterpalunnermut assilissamut naleqqiullugu meeqqamut akisussaaffik, attaveqarneq sungiussinerlu angutip tarnikkut pissusaanut ilaalertarput.

Ataataanerup pingaaruteqassusia angutip ineriartorneranut tunngaviuvoq – minnerunngitsumik tarnikkut pissusaata ineriartorneranut. Meerarisanit avissaartinneqarneq aliatsatsitsisarpoq. Ataatanngornermut atatillugu tarnikkut pisut annertoorujussuupput. Amerlanernut tamanna pisimasoq pisuunngortitsisoq.

Tamanna pissutsillu assigiinngitsorpassuit ukiuni makkunani ataataanerup ineriartorsimanera ineriartortuarneralu pillugit tikkuussipput – immaqa oqariaatsimut "ataatamut nutaamut" imaritinneqalersinnaasoq. Meeqqamik ilaginninnerup suli ilaginerunissaanik kajumilersitsisarnera pillugu ilisimasatsinnut ataatsimoortikkaanni, oqaluttuarisaanermut atatillugu immikkoorluinnartumik periarfissaaneranut tikkuussivoq: Aallaqqaataaniilli ataatap meeqqallu akornanni sakkortuumik attaveqarnermut piumasarisat sannaasa pilersinnissaannut periarfissaq.

Juumuuliaqqaarneq
Det første besøg hos jordemoderen

Samlivet som vordende forældre

Forestillinger og reaktioner

Da I besluttede at få barn, skete der noget nyt i jeres parforhold. Foruden at være partnere er I nu også blevet vordende forældre. Det betyder store forandringer i et parforhold.

Både hos den vordende mor og far er der sat en masse tanker og følelser i sving: Hvordan bliver jeg selv som forælder – og hvordan bliver min partner? Hvordan bliver livet med et barn? Hvordan påvirker det vores forhold? Hvilken indflydelse får det på mit øvrige liv?

Mange er meget optaget af og har righoldige forestillinger om, hvordan barnet og livet med det bliver. Det kan være meget forskellige billeder, man danner sig. Ofte har kvinden især billeder af det lille spædbarn i sine forestillinger, mens manden oftere kan have forestillinger om et større barn, f.eks. et han leger med. Det har imidlertid ingen betydning for, hvordan man bliver som forældre, når først barnet er kommet. Det er i begge tilfælde vigtige forberedelser til forældreskabet at have forestillinger om barnet og om sig selv og partneren som forælder.

Der kan også komme perioder hos begge med humørsvingninger og reaktioner, som den anden ikke kan forstå. Meget tit kommer tanker, følelser og humørsvingninger ikke på samme tidspunkter i parforholdet. Nogle gange er den ene optaget af noget, som den anden ikke er berørt af lige på dét tidspunkt. Det, at kvinden har de fysiske oplevelser af graviditeten, mens manden ikke har det, kan være grundlag for mange forskelligheder i reaktioner og følelser.

Graviditetsperioden er en periode, der kan berige parforholdet med helt nye og dybere perspektiver. Andre gange er det en periode, hvor sammenhold, tolerance og omsorg sættes på prøve. Især det at acceptere, at den anden kan have reaktioner, tvivl og frygt, som man ikke selv har eller kan forstå, bliver vigtigt.

Naartunermik timikkut qanilaarneq pingaartuuvoq
Fysisk nærhed er vigtigt

Angajoqqaanngortussatut inooqatigiinneq

Takorluukkat qisuariaatillu

Meerartaarnissarsi aalajangiukkassiuk aappariinnissinni nutaamik pisoqarpoq. Inooqatigiinnissi saniatigut maanna angajoqqaanngortussanngorpusi. Tamanna aappariinnermi allannguutinik annertuunik nassataqassaaq. Anaananngortussami ataatanngortussamilu eqqarsaaterpassuit misigissuserpassuillu aallartinneqarput: Uanga nammineq angajoqqaatut qanoq ittuussaanga – aapparami? Meeraqarluni inuuneq qanoq ittuussava? Aappariinnerput qanoq sunnerneqassava? Inuunerma sinneranut qanoq sunniuteqassava?

Amerlasuut meeraq qanoq ittuunersoq inooqatiginissaatalu qanoq innissaa aalluttorujussuusarpaat takorluugarpassuaqartarlutillu. Assiginngitsorpassuarnik takorluugaqartarput. Arnat pingaartumik naalungiarsuarannguaq takorloornerusarpaat, angutilli akulikinnerusumik meeraq anginerusoq, soorlu pinnguaqatigisassartik takorloortarpaat. Meerarli takkutereerpat angajoqqaatut qanoq ittuunissamut annertunerusumik pingaaruteqanngilaq. Taakku tamaasa eqqarsaatigigaanni, meeqqap qanoq ittuuneranik aammalu nammineq aapparisallu angajoqqaatut qanoq ittuunissamik takorluuinerit angjoqqaanngornissamut piarersarnermi pingaaruteqarput.

Aamma piffissap ilaani illuatungeriilluni aapparisap paasisinnaanngisaanik isumaq aalasinnaasarpoq qisuariaateqartoqartarlunilu. Aappariinnermi akulikitsorujussuarmik eqqarsaatit, misigissutsit isummallu aalaneri ataatsikkoorlutik takkunneq ajorput. Ilaanneeriarluni arlaat aalajangersimasumik aapparmik piffissami tassani eqqarsaatiginngisaanik ulapputeqartarput. Angutip misiginngisaanik arnap naartunermik timikkut misiginninnera, assigiinngitsumik qisuariarsinnaanernut eqqarsaatinullu tunngaviusinnaavoq.

Naartunerup nalaata aappariinneq nutaarluinnarnik isikkivinnillu nutaanik pisuunngortissinnaavaa. Ilaannili piffissaasinnaavoq, ataatsimoornerup, akaareqatigiinnerup isumassoqatigiinnerullu misilitsiffigisaat. Pingaartumik aapparisap nammineq misiginngisanik paasisinnaanngisanillu qisuariaateqarsinnaanera, nalornissuteqarsinnaanera aamma annilaangateqarsinnaanera akuerissallugit pisariaqarpoq.

Oqaloqatigiinneq pingaartuuvoq

Nammineq ilisarisinnaanngikkaluarlugut aapparisap qisuariarnerisa ilungersorluni paasiniarnissaat pingaartuuvoq. Arnaq timini isikkunilu pillugit isumassorneqarnissaminik annertuumik pisariaqartitsisinnaavoq. Illuatungeriit suliffiminnut, soqutigisaminnut assigiinngitsunut, ikinngutinut inuunermut il.il. tunngatillugu ernumassuteqarsinnaapput. Paarlakaajaallusi erninissap qanoq ingerlanissaa meeqqallu akornuteqannginnera pillugu ernumassuteqarsinnaavusi. Qisuariarnerit ilumoorunnerat aapparisallu piumasarisai aallaavigalugit isumassuineq angajoqqaanngortussanut tamanut aamma aappariinnerup angajoqqaanngornissakkut annertusinissaanut "sungiusassallugu" pingaaruteqarpoq.

Pingaarnerpaaq tassaavoq pisut pillugit oqaloqatigiinnissarsi – ilaanneeriarlusi aamma allat oqaloqatigalugit. Aappariinnerup iluani annertunerusumik arnaq tassaasarpoq naammattumik oqaloqatigiinnginnissinnik isumaqartoq. Tamanna angutip pisut pillugit oqaloqatigiinnissamik kissaateqannginneranik isumaqartuaannanngilaq. Assigiinngitsutigut oqaloqatigiinnissamut periutsit – pingaartumik sanngiiffiit pillugit – illuatungeriit toqqissisimaffigisaat, kiffaanngissuseqarfigisai aamma paasineqarfissai nassaarissallugit pingaaruteqarput. Aapparisap periusia piumasarisaalu malillugit oqaloqatigiinnertut misiginnginnissaq aammalu assigiinngitsunik isumaqarsinnaaneq inissalerlugu oqaloqatigiinnissaq pingaarpoq.

Taamaattumik ilaanneeriarluni allamik oqaloqateqarnissaq, atuakkat, quppersakkat internetti allallu isiginneriaasiat atussallugu pitsaasuupput. Angajoqqaanngortussanut atuagarpassuarnik nassaassaqarpoq – taakkunanilu pingaarnerpaat tassaapput atuareerneranni oqaloqatigiissutigineri.

Kinguaassiuutitigut atoqatigiinneq

Illuatungeriilluni pisariaqartitat oqaatigisarnerat kinguaassiuutitigut inooqatigiinnissamut alloriarneruvoq siullerpaaq. Sooq massakkut kajuminnerlusi/kajuminnginnerlusi oqaluttuarisiuk. Piffissaq ingerlasinnaavoq – misilillugu sungiusarsiuk.

Naartunerup ingerlanerani tamarmiusumi kinguaassiuutiti-gut atoqatigiinnermut kajumissusersi allanngorsinnaavoq. Pingaartumik aallaqqaataani arnat iviangit annernarnerannit, merianngunermit qasoqqanermillu sunnerneqarsimasinnaapput. Immaqa timikkut qanilaarnerup, kialaarnerup attualaaqatigiinnerullu atoqatigiinnermit pingaarnerusutut misigisimavutit. Tamanna nalinginnaavoq. Immaqa kinguaassiuutitigut atoqateqarnissamut pisarninniit kajuminnerusunut ilaavutit. Aamma tamanna nalinginnaavoq. Immaqa/immaluunniit uiit/angutaatit tunuarsimaalaarpoq. Oqaloqatigiissutigisiuk.

Ilaat ilaatigut iviangimik anginerulernerat, naartunerup takuneqarsinnaaleriartornera naallu iluani meeranngoriartortoq pissutigalugu pilerinarnerusutut misigisarput. Angutit amerlasuut taamaalillutik aamma kajuminnerulertarput.

Allat kinguaassiuutitigut kajuminnanngitsutut misigisarput. Aamma merianngusarnerup, qasoqqasarnerup aamma inuummarluttarnerup annikilliartornera apeqqutaatillugu tamanna naartunerup ingerlanerani allanngoraateqartorujussuusinnaavoq. Arnani amerlanerni naartunerup qiteqqqunnerani kinguaassiuutitigut atoqateqarnermut kajumissuseq annertusisarpoq. Naartunermi piffissami kingullermi amerlasuuni naat angissusiat oqimaaqutaasinnaasarpoq, aammalu atoqatigiinnermi inissinnissaq qanorluunniit ittoq toqqaraluarussiuk naammassinissaanut inissinnissamik pitsaasumik nassaarnissaq ajornakusoorsinnaavoq. Naartuneq pissusissamisut ingerlappat meeqqap akornusersinnaanera ernumassutigissanngilarsi. Meeraq illissami naartup ernganik pooqqalluni illersorneqarpoq. Kisiannili naat alliartornerat ilutigalugu akornutaasinnaapput initusinnaallutillu. Imaassinnaavoq nal-

At tale sammen er vigtigt

Det afgørende er, at man anstrenger sig for at gå ind på den andens reaktioner, selvom de er fremmede for én selv. Kvinden kan have meget behov for omsorg omkring sin krop og sit udseende. Begge kan have bekymringer i forhold til jobbet, forskellige interesser, venner, livet osv. I kan på skift have bekymringer om, hvordan fødslen går, og om alt er OK med barnet. At tage alle reaktioner alvorligt og give omsorg på den andens betingelser er både at give den omsorg, som er så vigtig for alle vordende forældre, og at "øve" sig på at udvide parforholdet med forældreskab.

Det vigtigste er, at I taler sammen om det, der rører sig – også indimellem med andre. I parforholdet kan det ofte være sådan, at kvinden ikke synes, at I får talt nok sammen. Det betyder ikke altid, at manden ikke ønsker at tale om tingene. Men at det er vigtigt at finde måder at tale sammen på – ikke mindst om sårbare ting – hvor begge føler sig trygge, frie og forstået. Det er vigtigt, at samtalerne ikke føles som noget, der kun sker på den enes måde eller betingelser, og at der netop er plads til at have det forskelligt.

Derfor kan det sommetider være godt også at tale sammen med en tredje person, at bruge bøger, pjecer, nettet eller andet som indfaldsvinkel. Der findes også mange bøger for vordende forældre – det vigtigste ved dem er de samtaler, der kommer ud af at læse dem.

Sex

At give udtryk for hinandens behov er det første skridt på vejen til et godt samliv. Fortæl, hvorfor I har lyst/ikke lyst lige nu. Det tager tid – prøv at øve jer.

Jeres lyst til sex kan forandres under hele graviditeten. I starten er mange kvinder præget af ømme bryster, kvalme og træthed. Måske føler du, at fysisk nærhed, ømhed og kælen er vigtigere end samleje. Det er helt normalt. Måske er du en af dem, der har mere lyst til sex, end du plejer at have. Det er også helt normalt. Din mand/kæreste er måske/måske ikke lidt tilbageholdende. Tal om det.

Nogle føler sig mere attraktive pga. de struttende bryster og den begyndende synlige graviditet samt det spirende liv i maven. Mange mænd tiltrækkes også heraf.

Andre føler sig seksuelt utiltrækkende. Det kan veksle meget i løbet af graviditeten også afhængig af, hvordan kvalme, træthed og utilpasheden aftager. For de fleste kvinders vedkommende stiger lysten til seksuelt samvær i den midterste del af graviditeten.

I den sidste del er mange belastet af den store mave, og det kan være svært at finde en behagelig stilling og gennemføre et samleje uanset hvilken stilling, I vælger.

I skal ikke være bange for at skade barnet, hvis graviditeten forløber normalt. Barnet ligger godt beskyttet i livmoderen omgivet af fostervand. Men maven kan være i vejen og fylde, efterhånden som den vokser. Det kan være, du bliver utilpas, hvis du ligger på ryggen, fordi livmoderen trykker på de store blodkar, der fører blodet tilbage til hjertet. Så det er en god idé at finde andre stillinger, når man er gravid.

Hvis du får smerter eller blødning efter samleje og orgasme, bør I kontakte lægen. Har du tidligere været gravid og født for tidligt, så undgå at have samleje omkring det tidspunkt i terminen, hvor du sidst fødte. Tal med lægen eller jordemoderen herom.

Klar til barn

Det er en meget god idé at følge et forældre-fødselsforberedelseskursus.

Nogle steder vil I gennem sygehuset få tilbudt fødselsforberedelse som ofte foregår i grupper. Det kan være meget værdifuldt at møde andre gravide og gruppen kan eventuelt fungere som mødre- eller fædregruppe senere. Jordemoderen vil tale med jer om jeres forventninger til fødslen, og hvilke tanker I gør jer om at blive en familie. Hun vil også tale med jer om fødslens forløb. I vil se film om fødsler. I vil også få viden om de forskellige former for smertelindring, man kan få tilbudt under fødslen, og I vil tale om amning. Det er en god idé allerede tidligt i graviditeten at finde ud af, om der findes tilbud om fødselsforberedelse tilknyttet fødestedet.

Vælger du/I et kursus i fødselsforberedelse, vil der som regel indgå øvelser, så kroppen holdes i form. På de fleste kurser vil I få mulighed for at afprøve vejrtrænings- og afspændingsøvelser, hvile- og fødestillinger, som kan bruges under fødslen. Mange steder er der mulighed for at tage hele eller dele af fødselsforberedelseskurset sammen. På den måde får faren også mulighed for at høre om fødslen og især få viden om, hvad han kan gøre under fødslen.

larlutit innangaguit inuummarlulersinnaasutit, illissavit taqqat angisuut aavit uummatinnit ingerlatinneqarfiannik naqitsinerat peqqutigalugu.Taamaattoqarnerani naartugaanni allatut inissinnissat nassaarinissaat isumassatsialaavoq.

Kinguaassiuutitigut atoqatigeereernerup inernerullu kingorna annialissagaluaruit imaluunniit aaqalissagaluaruit nakorsaq attaveqarfigisariaqarparsi. Siusinnerusukkut naartusimaguit siusinaarlutillu ernisimallutit, kingullermit erninivit nalaani atoqatigiinneq pinaveersaassavarsi. Nakorsaq imaluunniit juumooq tamanna pillugu oqaloqatigisiuk.

Meerartaarnissamut piareersarneq

Angajoqqaanngornissamut – erninissamut piareersarluni pikkorissarnermut peqataanissaq isumaavoq pitsaasoq.

Piffiit ilaanni napparsimavik aqqutigalugu erninissamut piareersarnermut eqimattakkaartuni ingerlanneqartartunut neqeroorfigineqassaasi. Naartusunik allanik naapitaqartarneq pissarsinartorujussuuvoq immaqalu kingusinnerusukkut anaanatut ataatatullu naapittartutut ingerlasinnaassaasi. Jumuup erninissamut isumalluutisi pillugit aammalu ilaqutariinngornissarsi pillugu qanoq eqqarsaateqarnissinnik aammalu erninerup ingerlanissaa pillugu

oqaloqatigiumaarpaasi. Erninerit pillugit filmertinneqarumaarpusi aammalu erninerup nalaani annianngnnissamut atorneqartartut assigiinngitsut neqeroorutigineqartartut pillugit ilisimasaqalissaasi milutsitsinerlu pillugu oqaloqatigineqarlusi. Naartunermi siusissukkut erniffissannut atasumik erninissamut piareersarnermut periarfissaqarnersoq misissussallugu isumassatsialaavoq.

Yogarnermut sungiusaat ataaseq
En enkel yogaøvelse

Erninissamut piareersarnermut pikkorisssarneq qinerukku/qinerussiuk pisarnertut timigissarneq ilaatinneqassaaq. Pikkorissarnerni amerlanerni anersaartornermut aamma qasukkarnissamut sungiusaatit, qasuersaarnermi erninermi inississimanissat, erninerup nalaani atorneqarsinnaasut misilinnissaannut periarfissinneqassaasi. Piffinni amerlasuuni marluulluni erninissamut piareersarnermut tamarmiusumut imaluunniit ilaanut peqataanissassinnut periarfissaqarpoq. Taamaalilluni aamma ataataasoq ernineq pillugu tusagaqarnissaminik periarfissinneqassaaq, pingaartumillu erninerup nalaani qanoq iliorsinnaanerminik ilisimasaqalissalluni.

Sungiusarsimasuuneq

Erninissannut timivit sungiusarluarsimasuunissaa isumagiuk. Naartuninni sapinngisamik siusissumik aallartigit, tamanna ilinnut meeqqannullu iluaqutaassaaq. Naartuninni akornutit amerlasuut – qitikkut aamma kuutsikkut anniarnerit, quisoortarnerit, noqartarnerit allarpassuillu akulikitsunik timigissartarnikkut annikillisissinnaavatit. Arnat timimikkut sungiusarluarsimasut arnanut sungiusarluarsimanngitsunut naleqqiullutik piuminarnerusumik sukkanerusumillu ernisarput. Erninissamut piareersarluni pikkorissarnermi angajoqqaanngortussat allat naapinnissaannut, nassatarisaanillu naartuneq, erninissaq angajoqqaanngornissarlu pillugit misilittakkanik paarlaasseqatigiinnissamut periarfissaqarpoq.

Isummerfissat amerlaqaat. Internettip, atuagassiat sapaatip akunneranut saqqummertartut, atuakkat aamma DVD't nutaat, minnerunngitsumillu ilaquttat ikinngutigilluakkallu siunnersuutaasa aamma amerlasuunik misigisaqartippaasi. Paasissutissat tamarmik ataatsimut isigiuminaassinnaapput. Nakorsiarnerit pikkorissarnerillu inooriaatsit assigiinngitsut qanoq amerlatigisut inuunermi atorneqartarnersut maluginiarsigit, tamakkulu aqqutigalugit sorleq ilissinnut pitsaanerpaamik tulluartuunersoq paasiniarlugu. Naartusut ilaat immaqa meeraqareerput. Taakku imaluunniit juumuup, anaananngorlaap milutsitsiinnarluni, nangilerusuiinnarluni siniinnarluniluunniit – namminerluunniit uffarani ulloq naallugu atorsinnaagaa oqaluttuarisinnaavaat. Ullormut nammineq sulinissannut pilersaarusiornissaanut sungiusimasattut sulereerlutit angerlaruit, tamanna takorlooruminaassinnaavoq.

Erninissamut annilaanganeq

Arnat ilaasa ernisussaanerminnut annilaanganerujussuaq misigisarpaat. Ilinnut, siullermeerlutit ernisussamut ilaatigut tassaasinnaavoq ilisimanngisanut annilaanganeq. Ilinnut, siusinnerusukkut ernereernikumut, ilaatigut tassaasinnaavoq erninerup sakkortuup misigeqqinnissaa. Annertuallaarpat piareersarnissaanullu ikiorneqartariaqaruit annilaanganerit pillugu juumuup oqaloqatiginissaa pingaarpoq. Erninissavit pitsaasumik qaangernissaanut periarfissarpassuaqarpoq, tassaasinnaavoq anniarnivit annikillisinneqarnissaannik kissaateqarnivit nalunaarsuiffimmi (journal) allassimanerat. Juumuut kissaatitit ilisimasaqarfigilluarunigit ilinnut ikiuisinnaanera suli pitsaanerussaaq.

I form

Sørg for, at din krop er i god form til fødslen. Start så tidligt som muligt i graviditeten. Det har både du og jeres barn godt af. Du kan mindske mange graviditets gener – både ryg- og bækkensmerter, ufrivillig vandladning, kramper og meget mere ved at motionere regelmæssigt. Kvinder i god form føder nemmere og hurtigere, end kvinder, der er i dårlig form.

På fødselsforberedelseskurset er der mulighed for at møde andre kommende forældre og dermed udveksle erfaringer og tanker om både graviditeten, fødslen og det at skulle være forældre.

Der er meget nyt at forholde sig til. Internettet, blade, bøger og nye DVD 'er, og ikke mindst familiens og gode venners råd giver jer også mange indtryk. Oplysningerne kan være uoverskuelige. Brug derfor også konsultationerne og kurserne og få en fornemmelse af, hvor mange forskellige måder, der er at leve på og find på denne måde ud af, hvad der passer bedst for jer og jeres barn. Nogle af de gravide har måske barn i forvejen. De eller jordemoderen kan fortælle, at en nybagt mor kan få en hel dag til at gå bare med at amme, skifte ble og sove – uden selv at nå i bad. Det kan være svært at forestille sig, når du kommer fra en arbejdsdag, som du selv er vant til at planlægge.

Angst for at føde

Nogle kvinder oplever en stor angst for den forestående fødsel. Hos dig, som skal føde for første gang, kan det blandt andet være angsten for det ukendte. Hos dig, der har født før, kan det blandt andet være angst for gentagelse af en voldsom fødsel. Hvis det bliver for overvældende, og du har brug for hjælp til at forberede dig, så er det vigtigt, at du får talt med din jordemoder om din angst. Der er mange muligheder for at komme godt igennem fødselsforløbet, det kan f.eks. være i form af et notat i din journal f.eks. om ønske om smertelindring. Jo bedre jordemoderen kender til dine ønsker, desto bedre kan hun hjælpe dig.

Praktisk for jer at have med

Det kan være en god idé i forvejen at have de ting pakket ned, som I har brug for på fødestedet.

Sæbe, tandpasta, badekåbe, hjemmesko, andre toiletsager og mobiltelefonen skal I selv have med. Det kan også være, at tøj til din udskrivning er en god idé – noget du kan være i. Vælg f.eks. at tage en praktisk ammebluse med, du nemt kan knappe op. Spørg jordemoderen, hvilke papirer, I skal have med udover jeres fødsels/dåbsattest og vielsesattest, hvis I har en sådan en.

Gør også en taske klar med tingene til jeres lille nye barn. Bleer, bukser, evt. sparkedragt samt trøje, hue, sokker og et tæppe, (hvor varmt det skal være afhænger af årstiden) er gode ting at medbringe. Måske er proviant til barnets far, noget musik, en mp3 afspiller og noget af læse i, også praktisk!

Bor du på kysten og skal føde på DIH, skal du udover ovenstående også medbringe en babylift eller snugli-sele til at transportere barnet hjem i.

Levevis i graviditeten

Det liv, I lever, påvirker jeres barn. Er der nogle omstændigheder, I længe har tænkt over, I burde ændre på, er lejligheden der måske nu – selv om det kan være svært.

Job/arbejdsmiljø

Normalt kan du fortsætte uændret med dit arbejde. Hvis det er belastende, så prøv gennem din arbejdsgiver at få det ændret.

Har du mulighed for et hvil midt på dagen, så tag det. Konstant overbelastning, psykisk og/eller fysisk, hyppige, tunge løft, stående arbejde, stress og smitsomme sygdomme øger risikoen for for tidlig fødsel. Derfor bør du, hvis der opstår problemer, tale med din jordemoder eller læge og evt. en socialrådgiver om det.

Der findes ingen undersøgelser, der viser, at det skulle være farligt for gravide at arbejde ved skærmterminaler. Arbejdet kan være stressende, og det kan i sig selv medføre en øget risiko for graviditetsproblemer.

Kaffe, te og cola

Det anbefales, at du max. drikker 3 kopper kaffe om dagen, og at du holder igen med te og cola. Kaffe, te og cola indeholder koffein. Undersøgelser viser, at hvis du får koffein i store mængder, kan det påvirke barnets vækst.
Samtidig giver cola og koffeinholdig kaffe risiko for dårligere knogler, så både for din og barnets skyld er det fornuftigt at holde igen.

Graviditet og motion

Det er godt for dig og dit barn, at du holder din krop i god form, både før og under din graviditet.

Så fortsæt med at motionere og træn på et niveau, hvor du føler dig godt tilpas. Du må gerne blive forpustet, så du træner lige på "talegrænsen". Det betyder, at du lige akkurat kan tale, mens du træner.

Nassatassat ilissinnut iluaqutaasussat
Erniffissami pisariaqartissinnaasassinnik poortuereersimanissaq pitsaasuuvoq. Qaqorsaat, kigutit qaqorsaataat, makiaarut, isersimmatit, uffarfimmi atorneqartartut assigiinngitsut aamma mobiltelefoni nammineq nassassavasi.

Aamma angerlalernermi atisat atugassat nassarnissaat pitsaasuuvoq – naammagalugit atisinnaasatit. Assersuutigalugu tassaasinnaapput kiateq attataarneqarsinnaasoq milutsitsinermi atorsinnaasoq. Inunngorsimanissinnut/kuisissimanissinnut allagartat aamma taamaattumik peqarussi katsissimanermut allagartap nassassavasi. Saniatigut suut nassassanerlugit juumooq aperisiuk.

Taski meerartaannguassi atugassaanik immerlugu piareersarsiuk. Nangit, qarliit, aamma immaqa naalungiarsuup atallaavi, tujuuluk, nasaq, alersersuit aamma tippi (ukiup ingerlanerata sumut killinnera apeqqutaatillugu), tassaapput nassassallugit pitsaasuusut. Immaqa aamma meeqqap angutaata nerisassai, nipilersuutit, mp3-mik nipilersuut atuagassallu iluavissapput! Sinerissami najugaqaruit DIH-milu ernissallutit, taakku saniatigut meeqqap angerlalerussi angalanermi atugassaanik babylifiti-mik imaluunniit kissuimiaammik (snugli-sele) nassassaatit.

Naartulluni sulineq
Gravid og på job

Naartunermi inooriaaseq

Naartunerup nalaani inuunissi meeraq sunnertarpaa. Allanngortittariaqakkassinnik sivisuumik eqqarsaateqarsimagussi allanngortinnissaannut periarfissaq immaqa massakkut takkuppoq – naak ajornakusoorsinnaagaluartoq.

Suliffik/suliffimmi avatangiisit
Nalinginnaasumik sulinerit pisarnertut ingerlatiinnarsinnaavat. Oqimaatsuuppat, sulisitsisut aqqutigalugu allanngortinnissaa misilissinnaavat.

Ullup ingerlanerani qasuersernissannut periarfissaqaruit, atorluaruk. Ataavartumik tarnikkut aamma/imaluunniit timikkut artukkerneqarneq, oqimaatsunik kivitsisarneq, nikorfaannarluni sulineq, stresserneq aamma nappaatinit tunillaattuutunit suliaqarneq siusinaarluni erninissamut ulorianartorsiornerit annertusisarpaa. Taamaattumik ajornartorsiutinik takkuttoqarpat juumooq imaluunniit immaqalu aamma inunnik isumaginnittoq tamakku pillugit oqaloqatigisariaqarpat.

Qarasaasiaqarfinni sulinerup arnat naartusunut ulorianarsinnaaneranik takutitsisunik misissuinernik nassaassaqanngilaq. Suliaq stressernartuusinnaavoq, taannalu nammineq naartunermi ajornartorsiuteqarsinnaanermut annertunerusumik ulorianartorsiornermik nassataqarsinnaavoq.

Kaffi, tii aamma cola
Ullormut annerpaamik kaffimik imerfinnik pingasunik imertarnissat innersuussutigineqarpoq, aammalu tii colalu tunuarsimaarfigalugit. Kaffi, tii colalu koffeinimik akoqarput. Misissuinerit takutippaat, koffeinimik annertuallaartumik pisarsimaguit meeqqavit alliartorneranut sunniussinnaasoq.

Ilutigitillugu colap kaffillu koffeinimik akullip naggussat ajortissinnaanerannik ulorianartorsiornermik pilersitsisarput, illit nammineq pillutit qitornallu pillugu tunuarsimaarfiginissaat silatusaarnerussaaq.

Naartuneq timigissarnerlu
Naartulinnginninni naartuninnilu timivit iluserilluarnissaa ilinnut meeqqannullu pitsaasuuvoq. Taamaattumik illit iluarisat malillugu timigissartarnerit sungiusartarnerillu ingerlatiinnaruk. "Oqalussinnaanerit" anertikkalernissallu tikillugu sungiusarsinnaavutit. Tamanna sungiusarninni oqalussinnaanivit killinganik isumaqarpoq.

Oqimaalutat kivittakkanik aamma sungiusaatinik (fitness maskiner) sungiusarsinnaalluarputit, kisiannili issiagut pitsaaneruvoq, aamma naartunerup naalernerani oqimaatsumik annertuumik nukkassarneq (styrketræning) pinaversaassavat, aqajammi nukiinni naqitsineq sakkortusitittarmassuk.

Timigissartanngikkuit sungiusalaartarnissat aallartikkukku pitsaasuussaaq. Qanoq annertutigisumik sungiusarsinnaanerit nalornissutigigukku nakorsaq imaluunniit juumooq tamatigut isumasiorsinnaavat. Nalinginnaasumilli pisinnaasatit tamaasa iliuuserisinnaavatit. Kampsport imaluunniit arsamik timersorneq sammisarukkit, annersinneqariataarsinnaaninnut imaluunniit orloriataarsinnaaninnut meeqqavit illersorsinaannginnera eqqarsaatigissavat. Taamaattumik naartuninni timersuutit taakku atornaveersaassavatit. Timivit nalunaarutai naalaakkit. Iluaagalugit misigigukkit, misilillugu eqqissisimaalaarit.

Du må gerne træne med vægte og i fitnessmaskiner, men bedst i siddende stilling, og du skal undgå tung styrketræning for dine ben i slutningen af graviditeten, fordi det øger bugtrykket.

Hvis du ikke plejer at dyrke motion, er det en god idé, at du kommer i gang med lidt træning. Er du i tvivl om, hvor meget du må gøre, kan du altid spørge din egen læge eller din jordemoder til råds. Generelt gælder det, at du må gøre alt det, du kan. Dyrker du f.eks. kampsport eller boldspil, må du tænke på, at du ikke kan beskytte dit barn, hvis du pludselig bliver udsat for slag eller fald. Derfor bør du undgå disse sportsgrene, mens du er gravid. Lyt til din krops signaler. Mærker du ubehag, så prøv at tage det lidt med ro.

Der er mange fordele ved at være i god form, men nogle af de vigtige grunde til, at du skal træne mindst en halv time dagligt i hele din graviditet er, at:

- det øger dit velvære, så du får et større overskud og bedre humør
- mindsker lænde- og bækkensmerter
- dit barn får bedre vækstbetingelser inde i din mave
- du forebygger overvægt og dermed også graviditetssukkersyge
- du mindsker din risiko for at få svangerskabsforgiftning
- kvinder, der er i god form, føder nemmere og hurtigere, og de har færre fødselskomplikationer end de, som aldrig træner

Rejse

Hold selv øje med rejseselskabets rejsebetingelser.

Hvis du skal føde på DIH og rejse i forbindelse med indlæggelsen, skal du være opmærksom på følgende: Til og med du er 37 uger gravid, kan du flyve alene, dvs. uden nogen fra sygehuset til at ledsage dig, og efter at jordemoder eller læge har undersøgt dig, lige inden du rejser.

Hvis du er mere end 37 uger gravid eller er ved at føde for tidligt, skal du have en jordemoder, eller en fødselsassistent, evt. en læge med på rejsen.

Tvillingemødre har ret til at få en ledsager med på rejsen – betalt af sygehuset.

Hvis du skal sejle, kan du kun rejse alene til og med 36. uge.

Når du skal rejse til Nuuk for at føde, skal du huske følgende:

- Dåbsattester for både dig og barnets far
- Evt. vielsesattest
- Tøj til dig selv og til barnet til efter fødslen
- Lift eller bæresele
- Toiletsager

God kemi er ikke altid nok

Miljøstyrelsen har udgivet en god folder. Her kan du læse om de 9 gode råd til gravide og ammende, når det drejer sig om kemikalier i både kosmetik, babyprodukter og legetøj:

- brug så lidt kosmetik og creme som muligt, mens du er gravid og ammer
- vælg altid uparfumerede produkter og lad være med at bruge parfume, mens du er gravid og ammer
- køb miljømærkede produkter, når det er muligt – se efter Svanemærket og Blomsten
- farv ikke hår, mens du er gravid og ammer
- undgå at bruge produkter på spraydåse, og lad være med at male, mens du er gravid og ammer
- vask alle ting til din baby før brug – også tøj og legetøj af stof og plastik
- lad være med at bruge creme, sæbe og lignende til din baby dagligt
- køb altid duft- og parfumefri produkter til din baby – også legetøj
- brug kun legetøj, der er beregnet til babyer. Legetøj til børn over 3 år kan indeholde pfthalater.

Kemi pitsaasoq tamatigut naammattanngilaq

Miljøstyrelsen quppersakkamik pitsaasumik saqqummersitsisimavoq. Tassani kemikaliat pinnersaatini, naalungiarsunnut atugassianut tunisassiani aamma pinngussat pillugit naartusunut aamma milutsitsisunut innersuussutinik pitsaasunik 9-nik atuarsinnaavutit:

- naartuninni milutsitsininnilu sapinngisamik pinnersaatinik aamma cremimik annikitsumik atuigit
- tunisassiat tipigissaatinik akuneqarsimanngitsut tamatigut toqqartakkit aammalu naartuninni milutsitsininnilu tipigissaat atornagu
- ajornanngikkaangat tunisassianik avatangiisinik illersuinermik nalunaaqutsikkanik (miljømærkede) atuisarit – Svanemærket aamma Blomsten ujaaarisakkit
- nartuninni milutsitsininnilu nutsatit misunnaveersaakkit
- naartuninni milutsitsininnilu tunisassiat serpalittaatiniittut (spraydåse) atornaveersaakkit aammalu qalipaanaveersaarit
- naalungiarsuup atugassai atulertinnagit tamaasa errukkit – aamma atisat pinngussallu annoraaminermit plastikinillu sanaat
- ullut tamaasa cremit, qaqorsaatit assigisaallu naalungiarsuutinnut atornaveersaakkit
- naalungiarsuutinnut tunisassiat tipigissuunngitsut aamma tipigissaasigaanngitsut pisiarisakkit – aamma pinngussat
- pinngussat naalungiarsunnut naatsorsuussat kisiisa atortakkit. Pinngussat meeqanut pingasut sinnerlugit ukiulinnut naatsorsuussat pfthalatinik akoqarsinnaapput.

Timip sungiusarsimasuunera amerlasoorsuarnik iluaqutissartaqarpoq, kisiannili naartunerit tamaat ullormut nal.ak. affaa sungiusartarnissannut pissutsit pingaaruteqartut ilaat tassaapput:

- iluarusunnerit annertusissaaq, nukissaqarnerulissaatit aamma isumagissaarnerulissaatit
- makisinni kuutsinnilu anniartarnitit annikillisissavai
- qitornat naat iluanni alliartornissaminut periarfissagissaarnerussaaq
- pualavallaarneq pinaveersaartippat, nassatarisaanillu aamma naartunermi sukkorneq pinaveersaartillugu
- naartunermi toqunartoqalernissamut ulorianartorsiorneq annikillisissavat
- arnat sungiusarluarsimasut sungiusanngisaannartunut naleqqiullutik piuminarnerusumik aamma sukkanerusumik ernisarput, aammalu erninerup ilakutaqalertarneri annikinnerupput.

Angalaneq

DIH-mi ernissaguit uninngajartorlutillu angalassallutit, makku eqqumaffigissavatit:

Naartuninni sapaatit akunneri 37-issaat ilanngullugu kisimiillutit angalasinnaavutit, tassa napparsimavimmiit ingiaqateqarnak, aammalu aallartinnak juumuumit imaluunniit nakorsamit misissorteqqaarlutit.

Naartuninni sapaatit akunneri 37-it qaangiussimappata imaluunniit siusinaarlutit ernileruit juumuumik imaluunniit ernisussioqataasartumik aammalu immaqa nakorsamik angalaqateqassaatit.

Marlulissanut anaananngortussat ingiaqateqarnissaminnut pisinnaatitaapput – napparsimavimmit akilerneqartumik.

Umiarsuarmik angalassaguit sap.ak. 36 ilanngullugu kisimiillutit angalasinnaavutit.

Angalallutit Nuummut erniartussaguit makku eqqaamassavatit:

- Illit meeqqallu angutaata kuisinnermut allagartasi
- Peqarussi katissimanermut allagartaq
- Ernereernissannut illit aamma meeqqap atisassasi
- Lifti imaluunniit kissumiaat
- Uffarnermut atortut

Naartunerit nalinginnaasumik ingerlappat angalasinnaavusi. Timmisartortitseqatigiit angalanissinni atugassasi ilaasumik malitassaannik maleruagassaqarnersut paasiniarlugu oqaloqatigisigit. Aamma nakorsaq imaluunniit juumooq oqaloqatigisiuk. Sumut angalanissarsi apeqqutaatillugu amerlasuutigut akiuussutissanik assigiinngitsunik kapitinnissaannut innersuunneqassaatit. Naartulluni akiuussutissamik kapitinnerup nassatarissanik meeqqap akornuserneqarsinnaanissaanut imaluunniit naartup katassinnaaneranut ulorianartoqarsinnaanera ilimanaateqanngilaq. Ungasissumut imaluunniit piffinnut tunillannartunik nappaatinik ulorianartorsiorfiusunut angalassagussi, juumooq attaveqarfigisinnaavarsi.

Har du en normal graviditet, kan I godt tage ud at rejse. Kontakt det flyselskab, I skal rejse med og hør, om de har nogle regler, de ønsker deres passagerer overholder. Tal også med lægen eller jordemoderen. Afhængig af, hvor I skal rejse hen, bliver du ofte anbefalet forskellige vaccinationer. Der er ikke noget, der tyder på, at en vaccination i graviditeten medfører øget risiko for skader på barnet eller abort. Hvis I skal rejse langt, eller til områder, hvor der er stor risiko for infektionssygdomme, kan I kontakte jordemoderen.

De færreste planlægger at rejse lige efter fødslen, men hvis I skal rejse, skal barnet have sit eget pas. Dette gælder dog ikke indenfor Grønlands grænser. I kan downloade ansøgningsblanketten på nettet eller få den hos det lokale politi.

Spiseproblemer

Har du tidligere haft det svært med mad i form af bulimi eller anoreksi, er det ikke ualmindeligt, at du under en graviditet og den efterfølgende amning vil opleve en forstærkning eller genoplivning af sygdommen. Får du spiseproblemer igen, har du brug for hjælp, og det er meget vigtigt, at du snakker med din jordemoder, læge eller sundhedsplejerske om det.

Rygning

Alle ved, at rygning er skadelig. Kulilte og nikotin fra cigaretten findes både i mors og i barnets blod. Hold op med at ryge, for rygning er skadeligt for dit barn. Når du ryger, nedsættes dit blods indhold af ilt. Det har naturligvis betydning for den mængde ilt, dit barn får. Mødre, der ryger, føder oftere for tidligt. Børnene har også en mindre fødselsvægt – i gennemsnit 200 g mindre end ikke-rygere. Det kan være, at du tænker, at det så bliver nemmere at føde, men du skal vide, at barnet har færre ressourcer og derfor tåler fødslen dårligere.

Børnenes kropsdele og organer er mindre end børn født af ikke rygende mødre.

Det er ikke kun i graviditeten, du ikke skal ryge. Også efter fødslen skal børn beskyttes mod tobaksrøg. Involvér også far. Få ham til at hjælpe dig med at holde op.

Børn af rygende forældre har nemlig en øget forekomst af allergi og mellemørebetændelse, luftvejsinfektioner (halsbetændelse, bronkitis, lungebetændelse). Der er desuden mistanke om en sammenhæng mellem tobaksrygning og vuggedød.

Der findes også tilbud med rygeafvænningskurser flere steder – spørg din jordemoder.

Alkohol

Alkohol er et giftstof for dit barn. Dit barn får samme promille, som du gør, når du drikker vin eller alkohol.

Det anbefales, at du helt undgår alkohol i graviditeten

Selvom du har drukket alkohol i de første måneder af graviditeten, har du stadig meget at vinde ved at stoppe med at drikke nu.

Barnets hjerne- og nervesystem udvikles under hele graviditeten, og det er denne udvikling alkohol kan hæmme,hvis du fortsætter med at drikke. Det samme gælder dit barns vækst, som specielt sker sidst i graviditeten.

Har du brug for at snakke om dit alkoholforbrug, så kontakt det lokale Familiecenter eller din sagsbehandler.

Spørgsmål og svar

Er det rigtigt, at jeg har risiko for abort, hvis jeg drikker alkohol?

– Ja, der er større risiko. Risikoen er størst i de tre første måneder af graviditeten.

Er der forskel på øl, vin og spiritus?

– Nej, skaderne bliver lige store.

Skader det mit barn, hvis jeg kun drikker ved festlige lejligheder?

– Ja, det er koncentrationen af alkohol i dit blod, der er afgørende for skaderne.

Kan barnet få abstinenser, hvis jeg har drukket alkohol under graviditeten?

– Ja, hvis du i graviditeten har haft stort alkohol- og narkotikaforbrug, kan barnet få abstinenser, og barnet må behandles for dette.

Skal jeg stoppe med al medicin, når jeg bliver gravid?

– Kontakt altid din distriktslæge, når du opdager du er gravid, hvis du får fast medicin.

Betyder mandens alkoholforbrug noget for barnet?

Ja, mandens alkoholforbrug har betydning for parforholdet og tilknytning til barnet.

Ikinnerpaat ernereernerup kinguninngua angalanissaminnik pilersaarusiorneq ajorput, angalassagussili meeraq nammineq passeqassaaq. Tamannali Kalaallit Nunaata killeqarfiisa iluanni atuutinngilaq. Internet atorlugu qinnuteqaat download-ersinnaavarsi imaluunni najukkassinni politeeqarfimmi. Kalaallit Nunaata killeqarfiisa iluanni angalassaguit nammineq passit imaluunniit kinaassutsimik uppernarsaammik allamik assitalimmik nassassaatit. Erninissat pillugu Nuummukassaguit sap. ak. 36-p naanerani pissaaq. Nunaqarfimmiit napparsimavimmut qaninnermut angalassaguit, tamanna kingusinnerpaamik sap. 37-mi pisarpoq.

Nerinermi ajornartorsiutit

Siusinnerusukkut neriumajuarnermik (bulimi) imaluunniit neriumannginnermik (anoreksi) peqquteqartumik ajornartorsiuteqarsimaguit, naartuninni imaluunniit kingornatigut milutsitsininni nappaatip sakkortusinerata imaluunniit utersaarnerata misiginissaa nalinginnaavoq. Nerisarninni ajornartorsiuteqaleruit ikiorneqartariaqarputit aammalu juumoorisavit, nakorsap imaluunniit peqqissaasup oqaloqatiginissaa pingaartorujussuuvoq.

Pujortartarneq

Pujortartarneq ulorianartuusoq kikkut tamarmik nalunngilaat. Kulilte aamma nikotin cigarettimeersoq anaanap aamma meeqqap aavani nassaassaavoq. Pujortarunnaarit, pujortarneq meeqqannut ulorianarpoq. Pujortaraangavit aavit iltimik akoqarnera annikillisinneqartarpoq. Soorunami tamanna iltip meeqqavit pisaanut sunniuteqarpoq. Anaanat pujortartartut amerlasuutigut siusinaarlutik ernisarput. Aamma meeqqat inunngornerminni oqinnerusarput – pujortartanngitsunut naleqqiullugu agguaqatigiissillugu 200 g-imik oqinnerusarlutik. Imaassinnaavoq erninerup piuminarnerunissaanik eqqarsartutit, kisianni meeqqap nukissaqannginnerunera taamaattumillu inunngormini artorsarnissaa ilisimassavat.

Anaanat pujortarneq ajortut meerartaavinut naleqqiullutik, meeqqat timimikkut pisataat iloqutaallu mikinerusarput.

Naartunivit nalaani taamaallaat pujortarunnaassanngilatit, aamma ernereerninni, tassa meeraq tupap pujuanut illersorneqassammat, atataasoq ilanngutitiguk, pujortarunnaarniarninni ikiortigiuk.

Tassami meeqqani pujortartartunik angajoqqaalinni sapigaqarneq aamma siulluttarneq, anersaartuutitigullu aseruuttoornerit (toqqusaarlunneq, bronkitis, puatsigut aseruuttoorneq) takussaaneruppuit. Aammattaaq tupamik pujortartarnerup aamma meeqqat sinillutik toqusarnerisa imminnut attuumassuteqarnerat pasitsaanneqarsimavoq.

Aamma piffinni arlariinni pujortarunnaarnissamut pikkorissarnermut neqerooruteqartoqartarpoq – juumoorisat aperiuk.

Aalakoornartoq

Aalakoornartoq meeqqannut toqunartuuvoq. Viinnisoraangavit imaluunniit imigassartoraangavit promillerisavit annertussusia aamma meeqqavit pisarpaa.

Naartuninni imigassartunngivinnissat innersuussutigineqarpoq

Naartuninni qaammatini siullerni imigassartorsimagaluarlutit, suli unitsinneratigut iluanaarutissarpassuaqarputit.

Meeqqap qarasaa – sianiutai naartuneq tamaat ineriartortarput, imertarnerit ingerlatiinnarukku ineriartorneq tamanna aalakoornartumik kigaallatsinneqartarpoq. Tamanna aamma meeqqavit alliartorneranut, pingaartumik naartunerup naalernerani pisartumut, tunngavoq.

Imigassamik atuinerit pillugu oqaloqateqarnissat pisariaqartikkukku juumoorisat oqaloqatigiuk.

Apeqqutit akissutaallu

Ilumoorpa imigassartoruma naartuma katannissaanut ulorianartorsiortunga?

Aap, ulorianartorsiorneq annertuneruvoq. Qaammatini siullerni pingasuni ulorianartorsiorneq annerpaavoq.

Immiaaqqat, viinnit aamma imigassat kimittuut assigiinngissuteqarpat?

Naamik, akornusiisarnerisa annertussusiat assigiippoq.

Taamaallaat nalliuttorsiornerni imertaruma meerara akornusissavara?

Aap, aammi aalakoornartup annertussusia akornusiinernut aallaaviuvoq pingaartoq.

Naartunera naallugu imertarsimaguma meeraq imigassamik kingunerlutsitsissava?

Nammineq allattukkat /Egne noter

Hvis jeg drikker alkohol og ikke kan stoppe, hvad skal jeg gøre?
– Spørg din distriktslæge eller jordemoder hvilken hjælp du kan få. De både kan og vil hjælpe dig med støtte og vejledning i, hvilke muligheder du har for at få hjælp der, hvor du bor.

Graviditet og alkoholskader
Et barn,der skades af alkohol, har svært ved at trives både før og efter fødslen. Alkohol i større mængder kan give misdannelser og skader på hjerne- og nervesystem. Barnet bliver uroligt og får problemer med at lære, og det er ofte svagt begavet. Sådanne skader er varige og præger barnet gennem hele livet.

Hash:
Ligesom cigaretter er skadelige er hash skadeligt for mor og barn. Det anbefales at du ikke ryger hash i graviditeten eller når du ammer.

Ryger du hash vil dit barn blive påvirket af hashen gennem blodet og gennem mælken. Kendskabet til hashens indvirkning på fosterudvikling, graviditet og fødsel og børns videre udvikling er sparsom, men flere undersøgelser viser, at et hashforbrug påvirker dit barn både i graviditeten og under amningen.

Når du ryger hash, så vil barnet også få de skadelige stoffer fra hashen igennem moderkagen. Har du røget hash under din graviditet er der risiko for at barnet vil være påvirket af hash når det bliver født.

Hashen kan påvirke dit barn både fysisk og psykisk. Ryger du hash under graviditeten, kan dit barn risikere at have en lavere fødselsvægt, kortere kropslængde, misdannelser (hjertefejl) og abstinenssymptomer. Hash udskilles gennem modermælken, så vi anbefaler at du ikke ammer dit barn hvis du ryger hash. Jordemoderen vil tale med dig om et eventuelt hashmisbrug, og hun kan hjælpe dig med at komme på afvænning, hvis du har behov for det.

Senere i barndommen ses neurologiske skader: adfærdsproblemer, lavere intelligens, problemer med problemløsning færdigheder, nedsat hukommelse og nedsat koncentration, udtalt hyperaktivitet, impulsivitet og nedsat opmærksomhed.

Hvis du ryger hash, kan det også føre til, at du bliver en dårligere omsorgsperson.

Du kan få realitetsforstyrrelser, som kan gøre det vanskeligt for dig at klare en krisesituation. Du kan få problemer med at udføre små motoriske aktiviteter, og efter rusen kan du have et stort behov for dyb søvn - hvilket kan føre til at du ikke reagerer på dit barns behov.

Bliver dit barn udsat for passiv rygning af hash, har dit barn højere risiko for at få bronkitis og lungebetændelse end andre børn. Hash kan føre til, at nyfødte bliver sløve/døsige. Der udover kan det medvirke til pludselig spædbarnsdød.

Tilbud
Har du svært ved at holde op med at ryge hash, er det vigtig, at du hurtigst muligt kontakter lægen eller din jordemoder, som kan henvise dig til at deltage i "Tidlig indsats".

Gennem "Tidlig indsats" kan du få et misbrugsbehandlingstilbud til dig selv og din familie.

Pårørende
Som pårørende til en gravid familie er det vigtigt at støtte op om den gravide familie, og respektere deres ønske om ikke at ryge hash i graviditeten og under amningen. Oplever I at den gravide ryger hash, kan I spørge, om de ved, hvad det betyder for barnet i maven og opfordre til en samtale med jordemoder eller andet sundhedspersonale om hash

Medicin
Almindeligvis skal du ikke tage ny medicin i graviditeten, og du skal altid diskutere din medicin med din læge, hvis du er i medicinsk behandling, både når du opdager graviditeten, og hvis du planlægger at blive gravid. Medicin passerer moderkagen og kan derfor påvirke barnet. Barnet er mest følsomt de første 3-4 måneder af graviditeten, hvor alle barnets livsvigtige organer dannes.

Du kan godt tage en enkelt smertestillende tablet en dag, hvor du har hovedpine. Hvis du gennem længere tid har brug for smertestillende eller anden medicin, så tal med din læge om, hvilket præparat du skal tage. Lad være med at starte nogen form for behandling selv.

Aap, naartuninni imigassamik ikiaroornartumillu annertuumik atuisimaguit meeraq kingunerlutsitsisinnaavoq, tassungalu katsorsarneqartariaqarluni.

Naartuninni nakorsaatitornera tamaat unitsissavara?
Naartunerit paasigukku aalajangersimasumillu nakorsaatitorlutit tamatigut nakorsaanerisat attaveqarfigiuk.

Angutip imigassamik atuinera meeqqamut sunniuteqassava?
Aap, imigassamik atuinera aappariinnermut, naartumullu attaveqarniarnermut akornusiisinnaavoq.

Imigassartoruma unitsissinnaanagulu, qanoq iliussaanga?
Qanoq ikiorneqarsinnaaninnik nakorsaanerisat imaluunniit juumooq oqaloqatigiuk. Taakku najugarisanni ikiorneqarnissannut periarfissat pillugit tapersersorlutit aamma siunnersorlutit ikiorsinnaavaatsit.

Naartuneq aamma aalakoornartumit akornuserneqarrit
Meeraq aalakoornartumit akornuserneqartoq inunngornermi siorna aamma kingorna alliartornermini ajornartorsiortarpoq. Imigassaq annertooq pissusissarinngisamik iluseqalersitsisinnaavoq aamma qarasaq – sianiutillu akornusersinnaallugit. Meeraq eqqissiviitsuussaaq, ilikkarniarnermini ajornartorsiuteqarluni amerlasuutigullu piginnaanikitsuulluni. Akornutit taamaattut inuuneq naallugu akornutaapput, meeqqallu inuunera tamaat sunnersimassallugu.

Hashi
Cigaritsitulli hashi ulorianaateqarpoq. Naartuninni milutitsininniluunniit hashi-mik pujortannginnissat innersuussutaavoq. Hashimik pujortaruit haship akui ulorianartut arlaaq aqqutigalugu meeqqamut sunniutissapput. Naartuninni hashimik pujortartarsimaguit meeraq inunngornermini sunnersimaneqarsinnaavoq. Hashi anaanap immuanut akuliuttarmat, hashimik pujortartaruit milutsitsinnginnissat inassutigaarput. Ernisussiortup pisariaqarpat hashimik atornerluisuuneq pillugu oqaloqatigissavaatit hashimillu atuisuujunnaarnissannut ikiuussinnaalluni

PAASISSUTISSAT
Naartuguit milutsitsiguilluunniit sakkortunerpaamik inassutigineqassaaq hashimik pujortartannginnissat. Hashitortaruit aak immullu aqqutigalugit meeraq hashimit sunnerneqassaaq. Naartup ineriartorneranut, naartunermut erninermullu, meeqqallu peroriartorneranut haship sunniutigisartagaanik ilisimasat annikitsuararsuupput, misissuinerilli arlallit takutippaat hashimik atuinerpit meeqqat naartuunerani milunneranilu sunnertaraa.

Haship meeqqat timikkut tarnikkullu sunnertarpaa. Naartunerpit nalaani hashitortaruit meeqqat inunngornermini nalinginnaasumit oqinnerusinnaavoq, timaa naannerulluni, iloqiaassuteqarluni (uummammigut ajoquteqarluni), kingunerlutsitsinermillu ersiuteqarluni.

Meeraanerani kingusinnerusukkut sianiutitigut ajoqusersimanerit takuneqarsinnaasarput: pissusilersornermi ajornartorsiuteqarneq, silassorissuunnginneruneq, piginnaassuseqarluarfinni ajornartorsiutinik aaqqiissuteqarniarnermi ajornartorsiutit, eqqaamannissinnaannginneruneq aallussilluarsinnaannginnerlu, ersarissumik uniffeqanngitsuuneq, tassanngaannaq iliuuseqariataartarneq alapernaatsuunnginnerunerlu.

Hashimik pujortartaruit aamma imaassinnaavoq isumassuinerluttuunerusutit. Piviusorsiorsinnaanerit innarlerneqarsinnaavoq, taamaalillutit ajornartorsiorfinnik aniguiniarsinnaanerit ajornartorsiutigilersinnaallugu. Aalallutit annikitsunnguanik iliuuseqarsinnaanitit ajornartorsiutigilersinnaavatit, ikiarooreernerullu kingorna itisuumik sininnissat pisariaqartissinnaavat – taamaalillutillu meeqqavit pisariaqartitsinera qisuariarfiginngitsoorsinnaallugu.

Meeqqat haship pujuaneertinneqartaruni torluup puannut atassutaasigut nuaqalersinnaanera (bronkitis) aammalu puammigut aseruuttoorsinnaanera meeqqanut allanut naleqqiullugu annertunerussapput. Hash-ip inoorlaat ilaanngilersissinnaavai aammalu naalungiarsuit toqoriataarnerannut peqqutaasinnaalluni.

NEQEROORUT
Haship unitsinnissaa ajornartorsiutigigukku pingaaruteqarpoq nakorsannut juumuunnulluunniit piaarnerpaamik saaffiginninnissat, taakku "Siusissukkut iliuuseqarnermut" peqataanissannut innersuussinnaammatsit.

Ilaqutaasut

Ilaqutariinnut meerartaartussanut akuugaanni, pisariaqarluinnarpoq, meerartaartussat naartunerminni milutsitsinemilu hash-tunnginnissaannut tapersersuilluarnissaq. Paasisimagussiuk naartusut hash-tortartut, aperisinnaavasi hash-p naartunermi sunniutigisinnaasai ilisimaneraat, aammalu Jumuumut peqqinnissaqarfimmiluunnit sulisumik oqaloqateqarnissaannik kajumissaarlugit

"Siusissukkut iliuuseqarneq" aqqutigalugu ilinnut ilaquttannullu atornerluisuunermut katsorsartinnissamut neqeroorfigineqarsinnaavusi.

Nakorsaatit
Nalinginnaasumik naartuninni nakorsaatinik nutaanik pissanngilatit aammalu nakorsaatit atorlugit nakorsarneqarnerit pillugu nakorsarisat tamatigut oqaloqatigisassavat. Nakorsaatit arlaaq aqqusaartarpaat, taamaattumik meeraq sunnerneqarsinnaavoq. Meeraq naartunermi qaammatini siullerni pingasuni – sisamani, iloqutimik pinngitsoorneqarsinnaanngitsut ineriartornerisa nalaanni malussarinnerpaajusarpoq.

Niaqorlukkuit nipaallisaammik ullormut ataatsimik pisinnaavutit. Piffissami sivisuumi nipaallisaatitortariaqartarsimaguit imaluunniit nakorsaatinik allanik pisariaqartarsimaguit, sorliit atussanerlugit nakorsaq oqaloqatigiuk. Illit nammineerlutit katsorsaaneq aallartissanngilat.

Mad i graviditeten

Det er en gammel myte at du skal spise for to i graviditeten.

Gravide skal spise tilstrækkelig med mad, hverken for lidt eller for meget.

Maden skal være varieret samt vitamin- og mineralrig.

Det er vigtigt at spise tilstrækkelig mad, så både mor og barn trives.

For meget mad kan give overvægt, stor fødselsvægt og besværet fødsel med større risiko for komplikationer for mor og barn.

Der er ikke behov for at spise ret meget ekstra under graviditeten, da den fysiske aktivitet samtidig nedsættes. Et ekstra stykke brød med ost eller pålæg og et ekstra glas mælk om dagen vil være passende for de fleste gravide.

Chokolade, chips og slik indeholder meget fedt og sukker, men bidrager næsten ikke med vitaminer.
Prøv derfor at lade være med at spise disse produkter.

Hvornår spiser du sundt?
Fedtfattig mad er en del af at spise sundt. Men det er vigtigt, at du ikke spiser fedtfrit. Dit barn har brug for forskellige fedtstoffer bl.a. til udviklingen af hjernen. Det er sundt at spise varieret, dvs. at spise forskellige slags kød, fisk, grøntsager, brød og mælkeprodukter over en uge.

Fisk
Fisk er meget sundt, for de indeholder en række nødvendige vitaminer og mineraler samt de gode Omega-3 fedtsyrer. Omega-3 fedtsyrer er vigtige for hjernens udvikling. Det er vigtigt, at du spiser både fede og magre fisk som hovedmåltid 1-2 gange om ugen (200-300 g).

Spis ikke mere end 100 g om ugen af følgende fisk: tun, hellefisk, sværdfisk, sildehaj.

Disse fisk kan indeholde kviksølv mm. Kviksølvindholdet har intet at gøre med, om fisken kommer fra dåse eller er frisk. Du kan godt spise sushi med rå fisk eller skaldyr i graviditeten. Det er vigtigt, at fisken har været frosset et døgn, før den bliver brugt. Det skal restauranter og andre, der serverer sushi, gøre. Husk at gøre det, hvis du selv laver den og behandl altid fisken hygiejnisk.

Hvis du ikke spiser fisk, er det en god idé at spise fiskeoliekapsler. Men du skal være opmærksom på, at de ikke indeholder de vitaminer og mineraler, som fisk gør.

Råt/rødt kød
Sundhedsstyrelsen fraråder gravide at spise råt kød pga. risikoen for haresyge. Gennemsteg alt kød og hold dig fra tatar.

Følg de 10 kostråd

- Spis varieret
- Spis grønlandske fødevarer, især fisk
- Spis frugt og grøntsager hver dag
- Spis groft brød, gryn og kartofler
- Spar på fedtet
- Spis mindre sukker, slik, chips og kager
- Drik vand – drik mindre saft og sodavand
- Spis ofte, men ikke for meget
- Bevæg dig i mindst en time om dagen
- Tænk over hvad du spiser, og hvordan maden tilberedes

Det frarådes at spise lever fra torsk, sæl, rensdyr, lam, fugle, svin og kalv.

Naartunermi nerisassat

Inuit marluk sinnerlugit nerisarnissat oqariartaatitoqaannaavoq.

Naartusut naammattumik nerisassapput, annikinaarnagit imaluunniit annertuallaartinnagit.

Nerisassat allanngorartuussapput aammalu vitamininik mineralinillu akoqarluassallutik.

Anaannaq meerarlu inuulluataarniassammata naammattumik nerisarnissaq pisariaqarpoq.

Nerivallaarneq pualavaallertitsisinnaavoq, meeraq oqimaalluni inuusinnaavoq aammalu anaanaasumut meeqqamullu erninerup ilakutaqalersinnaaneranut ulorianartorsiorneq anginerulersinnaavoq.

Timimik aalatitsissarneq annikillisinneqartarmat, naartunerup nalaani nerinerungaarnissaq pisariaqanngilaq. "Marluk sinnerlugit nerineq" oqariartaatitoqaavoq ilumuunngitsoq. Nerisat saniatigut ullormut iffiugaq kilitaq ataaseq immussualik imaluunniit qallersuutilik aamma immuk immiartorfik ataaseq naartusunut amerlanernut naammassaaq.

Sukkulaatit, chipsit mamakujuttullu orsumik sukkumillu annertuumik akoqarput, vitamininillu tunisinngingajatsuullutik. Taamaattumik tunisassiat tamakku nerinaveersaakkit.

Qaqugukkut peqqinnartunik nerisarpit?

Nerisassat orsukitsut nerisassanut peqqinnartunut ilaapput. Kisianni orsukitsunik nerinnginnissat pisariaqarpoq. Meeqqap orsut assigiinngitsut atorfissaqartippai, ilaatigut qarasaata ineriartorneranut. Nerisarisat allanngorartinnissaat peqqinnarpoq, tassa neqit, aalisakkat, naatitat, iffiukkat immummillu akullit tunisassiat sapaatip akunnerata ingerlanerni assigiinngitsut.

Aalisakkat

Aalisakkat vitamininik mineralinillu assigiinngitsunik aammalu Omega-3 fedtsyrinik pitsaasuusunik akoqarnertik pissutigalugu peqqinnartorujussuupput. Omega-3 fedtsyrit qaratsap ineriartorneranut pingaaruteqarput. Sapaatip akunneranut ataasiarlutit – marloriarlutit aalisakkanik orsoqarluartunik orsukitsunillu (200–300 g) pingaarnertut nerisarit.

Aalisakkat uku sapaatip akunneranut 100 g sinnernagu nerisakkit: tun, qaleralik, panaasalik, sildehaj.

Aalisakkat taakku kviksølvimik allanillu akoqarsinnaaapput. Kviksølvimik akoqarneri qillertuusameersuuneranni imaluunniit nutaajunerannit peqquteqanngilaq. Naartuninni aalisakkanik ooqanngitsunik aamma qalerualinnik akulinnik sushitorsinnaavutit. Aalisakkap atorneqalinnginnermini ulloq unnuarlu ataaseq qeritinneqarsimanissaat pisariaqarpoq, neriniartarfiit allallu sushimik sassaalliisartut taamaaliortussaapput. Nammineq sanasarukkit tamanna eqqaamajuk aammalu aalisagaq eqqiluisaarlutit suliarisaruk.

Aalisagartortanngikkuit iisartakkat aalisakkap orsuinik imallit pisarnissaat pitsaasuuvoq. Kisiannili aalisakkatulli vitamininik mineralinillu akoqartiginnginnerat eqqumaffigissavat.

Neqi ooqanngitsoq/aapasoq

Sundhedsstyrelsip haresygimut ulorianartorsiorsinnaaneq peqqutigalugu naartusut neqinik ooqanngitsunik nerinissaannut nangartarpai. Neqit inerlugit siattakkit tatarilu pinaveersaarlugu.

Immussuaq

Naartuninni immussuartortarsinnaavutit. Immaqa siusinnerusukkut immussuit aqitsut bakteria listeria peqqutigalugu neris-

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit malikkit

- allanngorartunik nerisarit
- kalaallit nerisassaataannik nerisarit, pingaartumik aalisakkat
- paarnanik naatitanillu ullut tamaasa nerisarit
- iffiukkanik seqummarluttunik sanaanik, issingiassanik naatsiianillu nerisarit
- orsoq sipaartaruk
- sukkunik, mamakujuttunik, chipsinik kaaginillu annikinnerusumik nerisarit
- imermik imertarit – annikinnerusumik saftimik sodavandinillu imertarit
- akulikitsumik nerisarit - annertuallaanngitsunilli
- ullormut minnerpaamik nal.ak. ataaseq aalasarit
- suut nerinerlugit qanorlu nerisassat piareersarneqarnerat eqqarsaatigisaruk

Saarulliup, puisip, tuttup, savap, puulukip nersuteeqqallu tinguisa nerinissaanut inerterusuppatsigit.

Ost
Du må godt spise ost i graviditeten. Du har måske hørt, at du skal holde dig fra bløde oste pga. bakterien listeria. For at være sikker på at undgå den, skal du købe oste af pasteuriseret mælk – det står på pakken.

Mad til vegetarer
Er du vegetar, er det ekstra vigtigt, at du er opmærksom på den mad, du spiser. Du skal bl.a. sørge for, at du får nok protein. Du får protein fra mælk, ost, æg, sojamælk, tofu, kornprodukter, nødder og bælgfrugter. Dit barn har brug for forskellig slags protein, så sørg for at spise noget af det hele. Når du ikke spiser kød, er gode kilder til jern f.eks. fuldkornsprodukter, bælgfrugter, grønne grøntsager og tørrede frugter. Spiser du ikke mælkeprodukter, er det især vigtigt at tage de udleverede kalktabletter.

Fast food
Det meste af det, vi kalder fast food, har en række mangler:

- for højt indhold af fedt
- for få fibre
- for meget sukker
- for få vitaminer, mineraler og sporstoffer

Ender der alligevel en pizza eller en burger på bordet, kan du let forbedre måltidet ved at skrælle nogle gulerødder til.

Multivitamin
Det anbefales, at du tager en multivitamin hver dag. Du får udleveret vitaminpiller hos din jordemoder ved det første besøg.

Folinsyre/folsyre
Du skal have B-vitaminet folinsyre/folsyre, gerne 1 måned før planlagt graviditet. Og derefter de første 3 måneder af graviditeten. Det mindsker risikoen for, at dit barn bliver født med rygmarvsbrok. Der er også mindre risiko for, at du føder et barn med lav fødselsvægt, når du tager folinsyre/folsyre. Folinsyre/folsyre findes især i grønne grøntsager (f.eks. spinat, broccoli og grønkål) og i tørrede bønner. Det anbefales, at du tager et dagligt tilskud på 400 mikrogram (f.eks. en tablet) fra det øjeblik, graviditeten planlægges til slutningen af 4. graviditetsmåned. Men det er bestemt ikke skadeligt at fortsætte.

Der er ikke større sandsynlighed for at få tvillinger, når du har spist ekstra meget folinsyre/folsyre lige før graviditeten.

A-vitamin
For meget A-vitamin kan skade barnet. Det frarådes derfor gravide at spise levertran, lever fra torsk, sæl, rensdyr, lam, fugle, svin og kalv, fordi det indeholder meget A-vitamin. Det er stadig sundt at spise leverpostej en gang i mellem, da det indeholder mange andre gode ting, som f.eks. jern, folinsyre/folsyre og protein.

Du skal ikke være bekymret for grøntsager som f.eks. gulerødder – de indeholder A-vitamin i form af betacaroten og kan ikke overdoseres.

D-vitamin
Du har brug for D-vitamin, bl.a. fordi kalk optages bedst sammen med D-vitamin. Det får du f.eks. gennem fisk, men kroppen danner også D-vitamin i sommerhalvåret, når du får sol.

Sundhedsstyrelsen anbefaler alle gravide et tilskud på 10 mikrogram D-vitamin dagligt i hele graviditeten som supplement. Da mørk hud, overvægt og tildækning af huden nedsætter den mængde D-vitamin, du selv kan danne, kan det være en ide at tale med din læge og få undersøgt, om dette tilskud er tilstrækkeligt. Mangel på D-vitamin kan vise sig ved muskelsmerter og træthed hos moderen og lavere fødselsvægt og dårlige tandanlæg hos barnet.

Iffiaq, pasta aamma issingiassat
Groft brød, pasta og gryn

Naatitat assigiinngitsorpassuupput
Grønne grønsager er mange forskellige ting

sanagit tusarnikuuat. Taassuma pinaveersaarnissaa eqqanaarniarukku immussuit kissallugit bakteriaajakkat pisiarissavatit – puuanni allassimavoq.

Neqitornaveersaartunut (naasuinnarnik nerisalinnut) nerisassat

Neqitornaveersaartuuguit nerisassat suut nerinerisa eqqumaffiginissaat pisariaqarpoq. Ilaatigut proteinimik naammatumik pinissat isumagissavat. Immummiit, immussuarmiit, manninniit, sojamælkimit, tofumit, karrinik tunisassianit, qaqqortarissanit aamma ineritit puuminniittunit proteininik pisarputit. Qitornat proteininik assigiinngitsunik atorfissaqartitsivoq, taamaattumik tamaasa ilanngunnissaat isumagiuk. Neqitortanngikkuit assersuutigalugu karrinit seqummarluttunit tunisassiat, ineritit puuminniittut, naatitat qorsuit aamma paarnat panertitat jern-imik pissarsiffigissallugit pitsaasuupput. Immummik tunisassianik nerisanngikkuit, iisartakkat kalkit tunniunneqarnikuusut iisarnissaat pingaaruteqartumik pisariaqarpoq.

Nerisassat kissariaannaat (fast food)

Nerisassat kissariaannaat, fast food, arlalissuarnik amigaateqarput:

- orsoqarpallaarput
- ipaasanik akoqarpianngillat
- sukkoqarpallaarput
- vitamininik, mineralinik sporstoffinillu ikittuinnarnik akoqarput

Pizza imaluunniit burgeri toqqaannarukku, nerineq guuloruujumik qalipaajakkamik ilagukku nerisatit pitsanngortissavatit.

Multivitamin

Ullut tamaasa multivitaminimik pisarnissat innersuussutigineqarpoq. Siullermik juumuuliarninni iisartakkat vitaminit tunniunneqarumaarput.

Peqqissumik inuusaaseqarneq
Sund levevis

Folinsyre/folsyre

Naartunissavit pilersaarusiulinnginnerani qaammat ataaseq sioqqullugu B-vitamini folinsyre/folsyre pisassavat. Tamatumalu kingornatigut naartunermi qaammatit siulliit pingasut. Folinsyre/folsyre pingaartumik naatitani qorsunni (soorlu spinat, broccoli aamma grønkål) aammalu eertani nassaassaavoq. Naartunissaq pilersaarusiulerniariarlugu naartuninnilu qaammatit sisamassaata naanissaanaut ullormut ilapittuummik 400 mikrogramimik pisarnissat innersuussutigineqarpoq. Kisiannili nangiinnarnissaat ulorianannginilluinnarpoq.

Folinsyre/folsyre-mik naartulinnginninni annertunerusumik pisarsimaguit marlulinissannut ilimanaateqarnerunngilatit.

A-vitamin

A-vitamin annertuallaamik pigaanni meeqqamut ulorianarsinnaavoq. Naartusut levertran-imik, saarulliup, puisip, tuttup, savap, timmissat, puulukip nersuteeqqallu tinguinik nerinissaannut nangartarneqarput, A-vitaminik akoqarpallaarnerat peqqutigalugu. Taamaattorli ilaanneeriarluni tinguarartortarneq peqqinnapoq, taanna pitsaasorpassuarnik soorlu jern, folinsyre/folsyre aamma proteininik akoqarpoq.

Naatitat soorlu guuloruujut ernumagissanngilatit – A-vitaminimik betacaroten-iusumik akoqarput ingasaanneqarsinnaanngilarlu.

D-vitamin

D-vitamin atorfissaqartippat, ilaatigut kalk D-vitamin iluaqutigalugu pitsaanerusumik ilanngutitinneqartarmat. Taanna soorlu aalisakkat aqqutigalugit pissarsiarissavat, kisianni aasaanerani seqinermiittarnerit pissutigalugu timit D-vitaminiliortarpoq. Sundhedsstyrelsip naartusut tamaasa naartunertik tamaat ullormut D-vitaminik 10 mikrogram-imik ilapittuutitut pisarnissaat innersuussutigaa. Ameq taartoq, pualavallaarneq amerlu ulissimajuartoq D-vitaminimik nammineq sanaartorsinnaanissamut annertussusia annikillisittarmagu, pisakkat naammannersoq nakorsaq oqaloqatigiuk misissortinissarlu

Immummit tunisassianut naleqqiullugu kalkimik pissarsinissamut allanik periarfissaqarpoq
Der findes andre kilder til kalk end mælkeprodukter

Jern

Fra 10. graviditetsuge og resten af graviditeten anbefales det, at du tager et dagligt tilskud af 40-50 mg jern. Ferrojern er en depottablet, der tages 1 gang i døgnet, hvor efter jernet frigives i etaper. Jern er vigtigt, da det er med til at transportere ilt rundt i kroppen. Jernmangel viser sig ved, at du bliver træt og uoplagt og f.eks. hurtigere mister pusten. Jern findes i næsten al mad, men der er især meget i kød og grønne grøntsager. Jerntilskud kan give hård mave. Hvis du ikke kan tåle jernpræparater, er det vigtigt, at du spiser mad med jern i. Vær opmærksom på, at kaffe, te og mælk binder jern. Derfor skal jern i tabletform ikke tages sammen med kaffe, te og mælk. Tal med din jordemoder, hvis du er i tvivl om, du får jern nok. Jordemoderen udleverer jerntabletter til dig ved det første jordemoderbesøg.

Jern, kalk og C-vitamin

Det er rigtigt, at jern optages bedre, hvis du tager det sammen med C-vitamin, f.eks. et glas juice. Det er også rigtigt, at jern optages dårligere, hvis du tager det sammen med mælk, der indeholder kalk. Det er derfor en god idé at tage jerntabletterne mellem måltiderne og sammen med et glas juice. Alt hvad du får af jern gennem din mad, optager du bedre end tabletterne. Sørg derfor for at få jern gennem din mad hver dag.

Kalk, knogler og kost

Dit og dit barns skelet indeholder calcium. Du har derfor brug for calcium (kalk) gennem hele din graviditet.

Mælkeprodukter foreslås ofte som den enkleste kilde til calcium. Hvis du ikke kan lide mælkeprodukter, eller du har mistanke om, at du ikke kan tåle dem, kan du sagtens få dækket dit behov for calcium alligevel.

En del oplever et pres for at spise mælkeprodukter og får dårlig samvittighed, hvis de eller deres børn ikke indtager de anbefalede mængder. Så mere mælk og ost er ikke den eneste løsning, og der er da også nogle alternativer til dig, som hellere vil undgå mælkeprodukter:

Du kan erstatte komælk med soja- eller rismælk tilsat calcium. Indholdet af calcium i den vegetabilske mælk er tilpasset, så det præcis erstatter komælk.

Du kan også vælge et tilskud af calcium. Gravide anbefales at få i alt 900 mg calcium dagligt. Fødevarestyrelsen anbefaler at tage 500 mg som tilskud gennem hele graviditeten, fordi den daglige kost bidrager med resten.

Lige så vigtigt er det at holde på det calcium, du indtager. Det gør du ved vægtbærende motion (gang, løb, boldspil, dans o.l.), ved at holde igen med koffeinholdige drikke og ved at sørge for afslapning og hvile gennem hele graviditeten. Din jordemoder udleverer kalktabletter til dig ved første jordemoderbesøg.

isumassatsialaasinnaavoq. D-vitaminimik amigaateqarneq nukitigut anniartarnikkut anaanaasumilu qasoqqanikkut aamma meeqqap oqinnerulluni inuuneranut kigutilunneruneratigullu ersersinnaavoq.

Jern

Naartunermi sapaatit akunnerisa qulinganniit naartunivit sinnerani ullormut jern-imik ilapittuummik 40-50 mg-mik pisarnissat innersuussutigineqarpoq. Ferrojern depottablet-iuvoq ullup unnuallu ingerlanerani ataasiarluni iineqartussaq, kingorna jern-i sivisoqatigiiaamik ingerlateqqinneqartarpoq. Jern-I iltiip timimi ingerlaartinneqarneranut peqataasuugami pingaaruteqarpoq. Jern-imik amigaateqarneq qasusarnikkut aamma kajumissuseqannginnikkut aammalu assersuutigalugu anertikkaqqajaanerulernikkut takuneqarsinnaavoq. Jern nerisassani tamangajanni nassaassaavoq, kisianni neqini naatitanilu qorsunni annertunerujussuarmik. Ilapittuut jern naanut manngertitsilersinnaavoq. Iisartakkat Jern-imik akullit saperukkkit nerisassanik jern-imik akulinnik nerisarnissat pisariaqarpoq. Kaffi, tii immullu jerni-imik katersuisarput, eqqumaffigissavat. Taamaattumik jern iisartagaasoq kaffi, tii aamma immuk atorlugit iineqassanngilaq. Jern-imik naammattumik pisarnerit nalornigukku juumoorisat oqaloqatigiuk. Juumuuliaqqaarninni juumuup iisartakkat jern-it ilinnut tunniutissavai.

Jern, kalk aamma C-vitamin

Jern-ip C-vitaminimut ilagitillugu, assersuutigalugu juice immiartorfik ataaseq imerlugu iigukku pitsaanerusumik ilanngutitinneqarnissaa ilumoorpoq. Aamma jern immuk kalkimik akoqareersoq ilagitillugu iigukku pitsaannginnerusumik ilanngutitinneqartarnera ilumoorpoq. Taamaattumik iisartakkat jern-it nerinerit akornanni juicimik immiartorfimmik ilallugit iinissat isumassatsialaavoq. Jern nerisatit aqqutigalugit pissarsiarisat iisartakkanut naleqqiullugu pitsaanerusumik ilanngutitinneqartarpoq. Ullut tamaasa nerisatit aqqutigalugit jern-imik pisarnissat isumagiuk.

Neqinut naleqqiullugu jernimik pissarsinissamut allanik periarfissaqarpoq

Der findes andre kilder til jern end kød

Kalk, naggussat aamma nerisarisat

Illit meeqqavillu saanisi calcium-imik akoqarput. Taamaattumik naartunerit tamaat calcium (kalk) atorfisaqartippat.

Amerlasuutigut immummit tunisassiat calcium-imik pissarsivittut piuminartutut siunnersuutigineqartarput. Immummit tunisassiat mamarinngikkukkit imaluunniit saperlugit pasitsaassimagukku, calcium-ip pisariaqartitatit naammattumik matusinnaalluarpat.

Ilaat immummit tunisassianik nerinissamut pinngitsaalineqarlutik misigisarput, namminnerlu imaluunniit meeqqatik innersuussutigineqartutut annertussusilik pisanngikkaangamikku isumakuluutigisinnaallugu. Taava immuk immussuarlu annertunerusoq kisimi inaarutaasinnaanngilaq, aammalumi ilinnut immummik tunisassianik perusunngitsumut arlariinnik allanik periarfissaqarpoq.

Nersussuup immua sojamælk-imik imaluunniit rismælk-imik calcium-imik akuneqarsimasumik taarsersinnaavat. Calcium immummut naasuneersumut akuliunneqarsimasoq tulluarsarneqarnikuuvoq, taamaalilluni nersussuup immua eqqortumik taarsersinnaallugu.

Aamma Calcium ilapittuutitut toqqarsinnaavat. Naartusut ullormut calcium-imik katillugu 900 mg-imik pisarnissaat innersuussutigineqarpoq. Fødevarestyrelsen naartuneq naallugu ullormut 500 mg-imik ilapittuutitut pisarnissaq innersuussivoq, tassa ullormut nerisarisat sinneri tunniuttarmatigit.

Pingaaruteqartoq alla aamma tassaavoq calcium-ip pissarsiarisap attatiinnarnissa. Tamanna oqimaassutsimik atuisumik timigissarnikkut (pisunneq, arpanneq, arsamik arsarneq, qitinneq assigisaallu) atorlugit, koffeinimik akulinnik imernaveersarnikkut naartuninnilu tamarmiusumi qasukkarsartarnikkut qasuersaartarnikkullu angussavat. Siullermeerlutit juumuuliaruit iisartakkat kalkit tunniutissavai.

Naggussat kalkiinnaanngillat, qitornavillu nagguaasa qanoq nukitussuseqartiginissaat assigiinngitsorpassuarnit aalajangerneqartarpoq. Illit naartuninni makku atorlugit qaffasinnerusumik ilanngussisinnaavutit

- folinsyre
- calcium
- D-vitamin

taakku qitornavit nagguaasa nukittunerunissaannik nassataqassapput – aamma ernereerninni piffissami sivisuumi.

Knogler er mere end kalk, og hvor stærke knogler, dit barn får, bestemmes af mange ting. Du kan bidrage i graviditeten – et højere niveau hos dig af

- folinsyre
- calcium
- D-vitamin

betyder stærkere knogler for dit barn – også længe efter fødslen.

Krydret mad
Dit barn får samme mad, som du gør. Når du spiser stærk og krydret mad, spiser barnet stærk og krydret mad. Du kan roligt spise både hvidløg og chili under din graviditet. Forskning peger på, at barnet er mindre afvisende overfor fødevarer, de har "smagt" i fostertilstanden. Så spis bare mange forskellige madvarer og mange slags krydderier; dit barn kan godt tåle det, og måske får du oven i købet et mindre kræsent barn.

Allergi
Hvis du vil vide mere, kan du klikke ind på www.videncenterforallergi.dk

Urolige ben og kramper
Det er almindeligt, at du får uro i benene eller lægkramper, mens du er gravid, men udover øvelserne s. 82 er her et par gode råd. Mineralet magnesium, som har mange funktioner i kroppen, hjælper også mod kramper. Magnesium er ugiftigt og kan samtidig hjælpe mod forstoppelse, hovedpine og træthed. Gode kostkilder er grønne grøntsager, nødder og fuldkornsprodukter. Tal evt. med din jordemoder.

Uønsket vægtstigning
Oplever du, at din vægt stiger mere end forventet under graviditeten, er det en god idé, at du ser på din mad og dine motionsvaner.

En kost bestående af fast food og toastbrød giver et ustabilt blodsukker i løbet af dagen.

Et meget svingende blodsukker giver mere lyst til sødt, det gør dig mere træt, og det fører lettere til vægtstigning. Sodavand og saft indeholder rigtig meget sukker.

Mad til gravide og ammende
Det er fint at spare på det animalske fedt – fra kød, mælk og ost – men stiger din vægt for hurtigt, er det ikke fedt, men stivelse, du skal passe mest på. Skær sukker ud af din mad og skær ned på stivelsesrig mad som brød, pasta og kartofler. Spis i stedet flere grøntsager for at føle dig mæt. De "fede" ting som nødder og mandler, skal du ikke spare på. Tværtimod kan de hjælpe dig til en bedre mæthed, så du undgår slik, kaffe og kager. Du kan dække dit daglige behov for de rigtige fedtstoffer ved at spise 8 mandler eller en spiseskefuld olivenolie.

Er du, ud over overvægt, plaget af vandophobning, kan der være meget hjælp at hente i en omlægning af din mad, hvor du tager enkelte fødevarer ud, som hos dig medvirker til at binde væske.

Stabil energi giver energi
Det er normalt at være træt, mens du er gravid og ammer. Mange tyer så til de hurtige, søde løsninger. Men den energi, du får af søde sager, er så kortfristet, at du ender dagen med at være mere træt. Hold i stedet fast i de lette, gode løsninger – snup en ekstra gulerod, en håndfuld mandler eller grønlandske produkter såsom tørfisk, mattak og tørret kød – eller et stykke rugbrød med pålæg – og bed dine omgivelser om hjælp med at skaffe dig næringsrige mellemmåltider og måltider.

Myter og facts

Der er mange ammestuehistorier om, hvad gravide kvinder skal spise og ikke spise. En af dem er:

Mors mad betyder alt
Tidligere har man antaget, at mangler i morens mad ikke var afgørende for barnet. I dag ved man, at udvekslingen mellem mor og barn er kompliceret, og at fostertilstanden lægger grunden for barnets sundhed hele livet. Du har derfor store muligheder for at hjælpe dit barn langt fremover gennem gode vaner i graviditeten.

Nerisassat nukissamik tunisilluartartut
Mad med god energi

Oqaluttuat piviusullu

Arnat naartusut suut nerissaneraat suullu nerissannginneraat pillugit oqaluttuarpassuaqarpoq. Arlaat aana:

Anaanap nerisai kisimik pingaaruteqarput
Siusinnerusukkut anaanaasup nerisaasa amigaateqarnerat meeqqamut pingaaruteqartuunnginneranik isumaqartoqartarpoq. Ullumikkut anaanap qitornallu akornanni paarlaateqatigiinneq paasiuminaatsuusoq aammalu meeqqap inuunerata sinnerani peqqissuunissaa naartunerup nalaani tunngavilerneqartartoq ilisimaneqarpoq.Taamaattumik naartuninni ileqqorissaarnikkut meeqqat siunissami siviuumik ikiornissaanut amerlasuunik periarfissaqarputit.

Nerisassat mamarsaasersukkat/akuukkat
Meeqqat illit nerisavit assinginik nerisarpoq. Sakkortuunik akuukkanillu nerigaangavit meeqqat sakkortuunik akuukkanillu nerisarpoq. Naartuninni eqqisivillutit hvidløginik aamma chilinik nerisinnaavutit. Ilisimatuut misissuinerisa takutippaat, meeqqap naartuunermini nerisassat "ooqattaarsimasani" ajorinnginerugai. Tassa nerisassanik assigiinngitsorpassuarnik, assigiinngitsunillu akooruteqartunik naammatsillutit nerisaannarit, meeqqavit sapinngilai, immaqalu aamma meeraassalluni nerisassanik narrugisaqannginnerusoq.

Sapigaqarneq
Annertunerusumik paasisaqarumaguit
www.videncenterforallergi.dk alakkartersinnaavat.

Nissut eqqissiviinnerat/sullunngunerat aamma noqartoortarneq
Naartunivit ingerlanerani nissut eqqissiviittarnerat aamma nakasunnaani nukini noqartoortarneq nalinginnaavoq, sungiusaatilli qupp. 83-mi takuneqarsinnaasut saniatigut uani siunnersuutinik pitsaasunik arlalinnik peqarpoq. Minerali magnesium timimi assigiinngitsorpassuarni atorneqartarpoq, aamma noqartoornernut iluaqutaasarluni. Magnesium toqunartoqanngilaq peqatigitillugulu naanik manngertitsinermut, niaqorlunnermut qasoqqanermullu ikiuutaasarluni. Nerisassat aallaaviit pitsaasut tassaapput naatitat qorsuit, qaqqortarissat aamma karrinit seqummarluttunit tunisassiat. Juumoorisat aamma immaqa oqaloqatigisinnaavat.

Kissaatiginngisamik oqimaallineq
Naartuninni naatsorsuutigisannut naleqqiullugu oqimaassutsit annertuumik qaffattoq misigigukku, nerisarisavit timigissartarninnilu ileqquit misissuataaarnissaat pitsaasuussaaq.

Nerisassiat kissariaannaat/fast food aamma toastbrød nerisarigaanni aap sukkoqarnera ullup ingerlanerani allanngoralissaaq. Aap sukkoqarnera allanngorartorujussuaq tungusunnitsunik nererusulersitsisarpoq, tamatuma qasunerulersissavaatit piuminarnerusumillu oqimaallisissallutit. Sodavandit saftillu sukkumik akoqartorujussuupput.

Naartusunut milutsitsisunullu nerisassat
Uumasut orsui – neqineersut, immummeersut aamma immussuarmeersut – sipaassallugit ajunngilaq, oqimaalliartornerilli sukkavallaarpat orsoq mianersuutiginerunagu qerattarsaat mianersuutiginerussavat.

Sukkut nerisassanniit piikkit aammalu nerisassat qerattarsaatinik akoqarluartut annikillisikkit, soorlu iffiukkat, pasta aamma naatsiiat. Taarsiullugu qaarsillarlutit misiginiassagavit naatitanik amerlanerusunik nerisarit. "Orsullit" soorlu qaqqortarissat mandilillu sipaassanngilatit. Akerlianik taakku pitsaanerusumik qaarsilasutut misiginissannut ikiussavaatsit, taamaalillutit mamakujuttut, kaffi kaagillu pinaveersaarsinnaavatit. Ullormut mandelinik 8-nik nerinikkut imaluunniit alussaat ataaseq olivenoliemik pinikkut orsut pisassatit pitsaasut ullormut pisariaqartitatit angusinnaavatit.

Oqimaappallaarnerup saniatigut imerpalasup timinni katersuunneranit naalliuuteqaruit, nerisavit allanngortinnerisigut annertuumik ikiorneqarsinnaavutit, tassani nerisassat ataasiakkaat imerpalasumik unitsitseqataasut peersissinnaavatit.

Nukik aalajaatsoq nukimmik tunisisarpoq
Naartuninni milutsitsininnilu qasuneq nalinginnaavoq. Taamaattumik amerlasuut sukkasuumik tungusunnitsunillu tamussersornissaq qanigisarpaat. Kisiannili nukik tungusunnitsunit pissarsiarisat sivikitsuinnarmik atasarmat, qasunerullutit ulloq naasarpat. Taarsiullugu tamussersugassat piuminarnerusut attatikkit – guuleruujumik ataatsimik peqqiinnarit, itummat ulikkaarlugu mandelitorit imaluunniit kalaalit tunisassiaannik, soorlu aalisakkamik panertumik, mattammik aamma nikkumik nerigit – imaluunniit iffiaq ataaseq qallersuuserlugu – avatangiisitit sutornernut nerinernullu inuussutissaqarluartunik pissarsiarinissaannut ikiuunniissaannik qinnuigikkit.

Dagskostforslag til gravide og ammende

I sengen før du står op (gravide)
Knækbrød, skorper, skibskiks og lidt vand kan forebygge morgenkvalme.

Morgenmad
Morgenmaden er dagens vigtigste måltid,da kroppen ikke har fået energi de sidste 8-10 timer.

Sund morgenmad indeholder mælk, fibre fra brød eller gryn og vitaminer fra frugt eller grøntsager. Undgå de meget sukkerholdige morgenmadsprodukter.

Spis for eksempel:
- En portion havregrød med mælk
- Musli (undgå musli med meget sukker eller fedt) med mælk
- Øllebrød med mælk
- Corn flakes blandet med havregryn og rosiner med mælk (corn flakes alene mætter ikke ret længe) eller
- Hvis der er mere appetit, kan du spise et stykke brød med ost eller marmelade.
- Et glas juice giver en frisk og vitaminrig start på dagen.

Formiddag
- Et stykke frugt, eller gulerod, lidt agurk, peberfrugt eller tomat
- Et stykke brød helst rugbrød, tørfisk eller tørret kød, grovbrød, eller groft knækbrød med ost, drik vand dertil.

Frokost
Spis altid frokost, gerne med brød til, som mætter. Spiser du i kantine eller køber frokost i butikken, så husk at spise brød til.

Spis for eksempel:
- Tørfisk eller tørret kød med spæk, rugbrød og æble
- Rugbrød med magert pålæg, gerne fisk
- Rest fra middagsmad, spis et stykke rugbrød eller grovbrød hertil
- Suaasat/suppe med rugbrød eller grovbrød
- Et glas mælk og et glas vand
- Frugt og grønt til frokosten bidrager med fibre, vitaminer og friskhed.

Eftermiddag
- Et stykke grovbrød eller knækbrød med ost eller marmelade
- Et stykke frugt, frugtgrød eller frugt fra dåse
- Drik vand til.

Aftensmad
- Suaasat/suppe
- Kogt eller stegt fisk med ris, kartofler eller pasta og grøntsager
- Kogt eller stegt kød med ris, kartofler, pasta og grøntsager
- Tørret fisk eller tørret kød med spæk, rugbrød og æble
- Drik vand til maden.

Aften før sengetid
Spis altid lidt inden sengetid, da der går mange timer, før kroppen igen får ny energi.

Spis for eksempel:
- Et stykke groft bød, knækbrød, grove kiks eller skorper med ost, pålæg eller marmelade
- Et stykke frisk frugt, frugtgrød eller lidt frugt fra dåse
- Drik et glas mælk.

Husk at frossent grønt og frugt er lige så sundt som det friske!

Naartusunut milutsitsisunullu ullormut nerisarisassatut siunnersuutit

Sinifimmi suli makitsinnak (naartusut)
Knækbrød, skorper, nagguteeraq aammalu annikitsumik imeq meriannguneqmik pinaveersaartitsisussat.

Ullaakkorsiutit
Ullaakkorsiorneq ullormut nerinerni tamani pingaarnerpaavoq, tassa timit ullup ingerlanerani nalunaaquttap akunnerini 8–10-ni kingullerni nukimmik naammattunik pisimanngimmat.

Ullaakkorsiutit peqqinnartut immummik, iffiukkat imaluunniit issingigassat fiberiinit aamma paarnanit imaluunniit naatitanit vitamininik akoqarput. Ullaakkorsiutissatut tunisassiat sukkumik annertuumik akullit pinaveersaakkit.

Soorlu makku nerisinnaavatit:
- Issingigassat uutat immulerlugit, imaluunniit
- Musli (annertuumik sukkumik akullit imaluunniit orsoqarpallaartut pinaveersaakkit) immulerlugit imaluunniit
- Immialaat immulerlugit
- Cornflakes issingigassanik aamma seqquluttunik akusat immulerlugit (corn flakes kisimiillutik sivisunerusumik qaarsilaartitsineq ajorput) imaluunniit,
- suli nererususseqarneruguit iffiugaq kilitaq ataaseq immussualerlugu imaluunniit marmeladilerlugu nerisinnaavat.
- Juice immiartorfik ataaseq ullup aallartinnissaanut pitsaasuuvoq vitamininillu akoqarluarluni.

Ullaap tungaa
- Paarnaq ataaseq, imaluuniit guuloruuju, agurkimineq, peberfrugt imaluunniit tomaati
- Iffiugaq kilitaq ataaseq, iffiaq pitsaaneruvoq, aalisagaq panertoq imaluunniit nikku, iffiugaq karrinit seqummarluttunit sanaaq, imaluunniit knækbrød karrinit seqummarluttunit sanaaq immussualerlugu, taakkununnga imeq imeruk.

Ullup qeqqasiorneq
Tamatigut qaarsillannartunik ullup qeqqasiortarit, iffiukkamik ilagukku pitsaaneruvoq. Kantinami nerisaruit imaluunniit pisiniarfimmi ullup qeqqasiutissannik pisisaruit iffiukkamik ilaqartinnissaa eqqaamajuk.

Soorlu:
- Aalisakkat panertut imaluunniit nikkut orsulerlugit, iffiaq aamma iipili
- Iffiaq orsukitsumik qallersuusigaq, ajornanngippat aalisakkamit qallersuusiaq
- Unnukkorsiutit sinneri, iffiamik imaluunniit karrinit seqummalluttunit iffiukkamik kilitamik ataatsimik ilallugit
- Suppit/suaasat iffialerlugit imaluunniit karrinit seqummarluttunit iffiukkamik ilallugit
- Immiartorfik ataaseq immuk imaluunniit imeq
- Paarnat naatitallu ullup qeqqasiornermut fiberinik, vitamininik nukissaqalernermillu tunisisarput.

Ualikkut
- Karrinit seqummarluttunit iffiugaq imaluunniit knækbrød immussualerlugu imaluunniit marmeladilerlugu
- Paarnaq ataaseq, paarnat isserannik kinertuliaq imaluunniit paarnat qillertuusameersut
- Imermik imerlutit akukkit.

Unnukkorsiorneq
- Suppit/suaasat
- Aalisakkat uutat imaluunniit siatat, qaqorteqqasunik, naatsiianik imalluunniit pastanik naatitanillu ilallugit
- Neqit uutat imaluunniit siatat qaqorteqqasunik, naatsiianik, pastanik aamma naatsiianik akullugit
- Aalisakkat panertut imaluunniit nikkut orsulerlugit, iffiat aamma iipili
- Taakkununnga imermik imertarit.

Unnukkut innalernissat sioqqullugu
Innalertinnak tamatigut nerisarit, timivit nukimmik nutaamik pinissaanut nalunaaquttap akunneri amerlasuut ingerlassapput.

Assersuutigalugu:
- Karrinit seqummarluttunit iffiugaq, knækbrød, kiksit seqummarluttunit sanaat imaluunniit skorper immussualerlugit, qallersuuserlugit imaluunniit marmeladilerlugit
- Paarnaq nutaaq, paarnat isseranik kinertuliaq imaluunniit paarnat qillertuusamiittut annikitsumik
- Immuk immiartorfik ataaseq imeruk.

Naatitat aamma paarnat qerisut nutaatulli peqqinnassuseqarnerat eqqaamajuk!

Protein
neqi, puisi · arferup neqaa, timmissat · aalisakkat, aalisakkat panertut · mannik · eertat · linsit · hytterettit · yoghurt orsukitsoq · immuk · sojamælk immussuaq · mattak

Orsoq
solsikkefrø · sesamfrø · hørfrø · valnød · hasselnød cashew · mandelit · pinjekerner · avocado · oliven koldpressede olier · sesam -/jordnøddesmør

Protein
kød · sæl · hvalkød · fjerkræ · fisk · tørfisk · æg bønner · linser · hytteret · mager yoghurt · mælk sojamælk · ost · mattak

Fedt
solsikkefrø · sesamfrø · hørfrø · valnød · hasselnød cashew · mandler · pinjekerner · avocado · oliven koldpressede olier · sesam-/jordnøddesmør

Qerattarsaatit
pastat karrinit seqummarluttunit sanaat · iffiukkat karrinit seqummarluttunit iffiukkat · suaasat qaqorteqqasut kajortut · naatsiiat · majs · paarnat

Naatitat
broccoli · qunguleq (kål) · uanitsut · porrit · hvidløg· salat · ruccola · julesalat · spinat · squash · radiisit · peberfrugt · tomaatit · eertaasat qorsuit · guuleruuju · rødbede · paarnat nuniattakkat tamaasa paarnat · naatitat qerisut nerisaannakkit!

Stivelse
fuldkornspasta · fuldkornsbrød · grød · brune ris kartofler · majs · frugt

Grønt
broccoli · kål · løg · porrer · hvidløg · salat · ruccola julesalat · spinat · squash · radise · peberfrugt · tomat · grønne bønner · gulerod · rødbede · alle slags bær · frugt · spis gerne frosne grøntsager!

Nammineq allattukkat / Egne noter

Undersøgelser i graviditeten

Du har ret til en række undersøgelser hos jordemoder og læge, imens du er gravid. Formålet er at du giver dit barn de bedste betingelser ved at leve sundt og passe godt på dig selv og at give jer mulighed for at få svar på de mange spørgsmål, der kommer, når man er gravid. Inden undersøgelserne er det en god ide at skrive at skrive ned hvad I vil spørge om.

Der er mulighed for fødselsforberedelse de fleste steder. Spørg jordemoderen om det. Som regel kan partneren deltage.

Som gravid og fødende vil du møde jordemoder, fødselsassistent og sundhedsmedhjælper med fødselserfaring. Det er afhængigt af, hvor du bor.

Gravid i Nuuk
Når du mener, du er gravid, så henvend dig på Lægeklinikken på DIS. Her får du undersøgt din urin. Hvis du er gravid, bliver du undersøgt af en læge og derefter henvist til en jordemoder.

Gravid i en by på kysten med sygehus
Her henvender du dig til en læge i ambulatoriet. Lægen undersøger dig og henviser dig videre til den lokale jordemoder/fødselsassistent/sundhedsmedhjælper, som skriver journal, og som du så går til undersøgelser hos resten af graviditeten.

Gravid i en bygd
Du skal henvende dig på sygeplejestationen, hvis du mener, du er gravid. Du vil blive undersøgt, og der vil blive skrevet en bygdejournal. Sundhedsmedarbejderen vil aftale med det nærmeste sygehus, hvornår du kan komme til læge og jordemoderundersøgelse. Derefter vil du blive undersøgt i bygden og 2 eller 3 gange på det nærmeste sygehus af læge og jordemoder. Ca. 3 uger før fødselstidspunktet vil du blive bedt om at rejse til byen med sygehuset. Her skal du vente, til du har født. De fleste har familie de kan bo hos, men hvis det ikke er muligt, er der de fleste steder mulighed for at bo på et gæsteværelse på sygehuset.

Første lægebesøg
Det finder sted på det lokale sygehus eller på DIS / Dronning Ingrids Hospital. I er begge to velkomne. Lægens opgave er at informere jer om de generelle tilbud i graviditeten og om valg af fødested, hvis I bor udenfor Nuuk. I kan tale om jeres oplevelse af at skulle være forældre og jeres glæde, bekymringer og sex/samliv, og lægen vil spørge til, om der er specielle vanskeligheder evt. behov for undersøgelse/afklaring f.eks. omkring arvelige sygdomme i jeres familie

Dato for første lægebesøg:

.....

Lægen beregner din terminsdato på baggrund af din sidste menstruations 1. dag. Du føder til terminen fra 2 uger før til 2 uger efter den dato, lægen finder frem til.

Terminsdato

Man kan fastsætte terminsdatoen på forskellige måder:

- Ud fra sidste menstruations 1. dag, kan man ud fra en "triller" regne sig frem til terminsdagen:

  Sidste menstruations 1. dag
  + 7 (10) dage
  - 3 mdr.

  (Der bruges i dag ofte en korrigeret regel, hvor du lægger 10 dage til i stedet for 7)

- En ultralydsscanning

Nogle steder er det lægen, der udfylder en særlig journal – en perinatal journal – andre steder er det jordemoderen, der gør det. Den bliver på sygehuset, og både læge og jordemoder skriver i den i løbet af graviditeten, under fødslen og i barselperioden. Ved undersøgelsen bliver du spurgt om dato for din sidste menstruation, om din cyklus, om du tidligere har været gravid, og om sygdomme. Du vil blive vejet, få målt puls, blodtryk, og din urin vil blive undersøgt for bakterier, fordi gravide lettere får blærebetændelse.

Der bliver desuden foretaget følgende undersøgelser hos lægen:

En gynækologisk undersøgelse, hvor lægen vil føle på livmoderen indvendigt for at undersøge om størrelsen passer med graviditetslængden, og om alt føles normalt. Der podes for klamydia og gonorrhea, hvis du ønsker det.

Naartunermi misissortittarnerit

Naartunivit ingerlanerani juumuumit aamma nakorsamit arlaleriarlutit misissortinnissannut pisinnaatitaaffeqarputit. Siunertarineqartoq tassaavoq meeqqavit peqqissuulluni inuunissaanut periarfissamik pitsaanerpaanik tuninissaa aamma illit imminut paarilluarnissat aammalu naartugaanni apeqqutit takkuttut akineqarnissaannut periarfissiiniarneq. Misissortilertinnak suut apeqqutiginiarnerlugit allattuinissarsi isumassatsialaavoq.

Piffinni amerlanerpaani erninissamut piareersarnissamut periarfissaqarpoq. Tamanna pillugu juumooq aperiuk. Amerlanertigut aapparisaq peqataasinnaasarpoq.
Naartusutut ernisutullu juumooq, ernisussiornermi ikiorti peqqinnissamilu ikiorti erninermik misilittagaqartut naapikkumaarpatit. Sumili najugaqarnerit apeqqutaavoq.

Nuummi naartuneq
Naartulersimallutit isumaqaruit DIH-mi nakorsiartarfimmut saaffiginnissaatit. Tassani quut misissortissavat. Naartusimaguit nakorsamit misissorneqassaatit kingornalu juumuumut innersuunneqarlutit.

Sinerissami illoqarfimmi napparsimavilimmi naartuneq
Tassani nakorsiartarfimmi nakorsamut saaffiginnissaatit. Nakorsap misissussavaatit najukkamilu juumuumut/ernisussiornermi ikiortimut/peqqinnissami ikiortimut innersuutissavaatit, taanna journalimik/nalunaarsuiffimmik allassaaq aammalu taannaassaaq naartunivit sinnerani misissortiffigisartagassat.

Nunaqarfimmi naartuneq
Naartulersimallutit isumaqaruit peqqissaavimmut saaffiginnissaatit. Misissortissaatit nunaqarfimmilu journalinni/nalunaarsuiffinni allattoqassaaq. Peqqinnissaqarfimmi ikiortip qaqugu ornigullutit nakorsamit juumuumillu misissorneqarnissat pillugu napparsimavimmut qaninnermut attaveqassaaq. Tamatuma kingorna nunaqarfimmi aammalu napparsimavimmi qaninnermi nakorsamit aamma juumuumit marloriarlutit imaluunniit pingasoriarlutit misissorneqarumaarputit. Erninissat sapaatit akunneri pingasut sioqqullugu illoqarfimmi napparsimavimmukarnissannik qinnuigineqassaatit. Tassani erninissat utaqqissavat. Amerlanerit ilaqutaqartarput najugaqarfigisinnaasaminnik, tamannali ajornarpat napparsimavinni amerlanerni tikeraanut inigitinneqartartumi najugaqarnissamut periarfissaqarpoq.

Nakorsiaqqaarneq
Tamanna najukkami napparsimavimmi imaluunniit DIH-mi nakorsiartarfimmi pissaaq. Marluullusi tikilluaqquneqarpusi. Nakorsap naartunerup ingerlanerani neqeroorutit assigiinngitsut aammalu Nuup avataani najugaqaruit erniffissamik toqqaaneq pillugu paasissutississavaasi. Angajoqqaanngornissaq aammalu nuannaarnersi, ernumassutisi aamma kinguaassiuutitigut atoqatigiittarneq pillugit oqaloqatigisinnaavarsi aammalu nakorsap immikkut ajornartorsiuteqarsinnaanersi, tassaasinnaavoq misissorneqarnissamik pisariaqartitsineq/nassuiaaneq, assersuutigalugu ilaquttassinni kingornuttakkanik nappaateqartoqarnersoq apeqquteqarfigissavaasi.

Ulloq nakorsiaqqaarfik:

.....

Nakorsap kingullermik aaqarninni ulloq siulleq tunuliaqutaralugu qaqugu erninissat ullulissavaa. Ulloq erniffissat, nakorsap naatsorsugaa sapaatit akunnerinik marlunnik sioqqullugu imaluunniit kingornatigut ernissaatit.

Ulloq erniffissaq

Ulloq erniffissaq assigiinngitsutigut aalajangerneqartarpoq:

- Kingullermik aaqarnerup ullua siulleq aallaavigalugu ”triller” atorlugu ulloq erniffissaq naatsorsorneqarsinnaavoq:

  Kingullermik aaqarnerup ullua siulleq
  + ullut 7 (10)
  - qaammatit pingasut

  (Ullumikkut amerlasuutigut naqqiummik maleruagassat atorneqartarpoq, tassani ullunik 10-nik, 7-iunngitsunik ilallugu)

- Ultralyd atorlugu scannerineq

Piffiit ilaanni nakorsaq nalunaarsuiffimmik immikkut ittumik – perinatal journal – immersuisarpoq, allani juumooq taamaaliortarpoq. Taanna napparsimavimmiiginnassaaq aammalu nakorsaq aamma juumooq naartunivit ingerlanerani, ernininni erninerullu kingornatigut tassani allattuisassapput.

Misissorneqarninni kingullermik aaqarnivit ullua siulleq, aaqartarnivit ingerlasarnera, siusinnerusukkut naartusimanerlutit nappaatillu pillugit aperineqassaatit. Uuttorneqassaatit, tillernerit aamma aavit naqitsinera uuttortarneqassapput aammalu quut bakterissanik akoqarnersoq misissorneqassaaq, taanna naartusut nakasumikkut aseruuttooqqajaanerusarnerannik pissuteqarpoq.

Tamakku saniatigut nakkorsaq makkuninnga misissuissaaq: Ilukkut misissorneqarneq, tassani nakorsap illissavit angissusia naartuninnut nallersuunnersoq iluaniit misissussavaa aammalu suut tamarmik nalinginnaasutut innersut misissussallugit.

Du tilbydes at der bliver taget følgende blodprøver: Blodprocent: Hæmoglobin er blodets farvestof. Hæmoglobinet ligger indeni de røde blodlegemer og er ansvarlig for transport af ilt fra lungerne ud til cellerne i vævene, hvor ilten forbruges. Det er normalt, at blodprocenten bliver lidt lavere under graviditeten. Det er fordi, der kommer mere væske i kroppen. Gravide anbefales at tage et dagligt jerntilskud på 40 mg ferro jern fra 10 graviditetsuge.

Blodtyper

Vi har mange forskellige måder at bestemme blodtyper på. De mest kendte er ABO-systemet og Rhesus-systemet. Du får taget prøve til bestemmelse af Rhesus-systemet. Hvis du er Rhesus-negativ, bliver prøven undersøgt for Rhesus-antistoffer. I uge 32 bliver dit blod igen undersøgt for Rhesus-antistoffer. Hvis der bliver påvist Rhesus-antistoffer i dit blod, vil der være behov for hyppigere kontrol, da disse antistoffer kan fremkalde sygdom hos barnet.

Efter fødslen vil barnets blodtype blive bestemt, hvis du er Rhesus-negativ. Er du Rhesus-negativ og barnet Rhesus-positivt, vil du – inden der er gået 72 timer – få en indsprøjtning med anti-D. Denne indsprøjtning skal forebygge Rhesus-problemer ved senere graviditeter.

Blodprøver

HIV: du kan få taget en prøve, der undersøger om du er HIV-positiv. Der findes ganske få HIV-positive kvinder i Grønland, men det er en risiko og vigtigt at vide inden fødslen. HIV er forstadiet til AIDS.

Hepatitis B: Hepatitis B er en virussygdom, der optræder overalt i verden. I Grønland er sygdomshyppigheden stor. Hepatitis B smitter ved kontakt med smittebærers blod eller sekret. De hyppigste smittemåder ses i forbindelse med fødsel, og som seksuelt overført sygdom. I Grønland er den hyppigste smittemåde ved seksuel kontakt.

Hos alle gravide tages der blodprøver for Anti-Hbs og HBs-Ag ved første svangerskabsundersøgelse.

Arvelige sygdomme:

1. Leversygdommen kaldes "Cholestasis Familiaris Groenlandica" (CFG).
2. Stofskiftesygdommen kaldes "Propionsyreæmi" (PCCB).

SYGDOMMENE ER ALVORLIGE!

Leversygdommen:

Børnene bliver syge kort tid efter fødslen. De har svært ved at tage på i vægt. De får gulsot, næseblod, hudkløe og engelsk syge. Sygdommen kan ikke helbredes. De fleste børn dør inden de er fyldt 5 år.

Stofskiftesygdommen:

Børnene, som virker sunde og raske ved fødslen, bliver i løbet af de første levedøgn akut dårlige. De bliver slappe, har pauser med vejrtrækningen og dør. Sygdommen kan ikke behandles.

Sygdommene arves ved skjult arv.

For at et barn kan få en af de arvelige sygdomme, skal både moren og faren have arveanlægget for sygdommen (de er raske anlægsbærere – man kalder det også for skjult arv).

Det er meget vigtigt at forstå, at man er helt rask, selv om man har arveanlægget til en af sygdommene.

Tilbud om en forebyggende undersøgelse

Man kender nu arvefejlene, og derfor kan fødsel af børn med disse 2 alvorlige og dødelige sygdomme undgås.

Alle gravide kvinder i Grønland får tilbudt en undersøgelse for, om de er anlægsbærere for sygdommene. Blodprøven tages sammen med de andre prøver ved den første undersøgelse hos lægen eller jordemoderen.

Hvis moren er anlægsbærer for en af sygdommene, anbefales det, at barnefaren får taget en blodprøve.

Hvis begge forældre har arveanlægget for en af sygdommene, anbefales det, at fostret bliver undersøgt ved en fostervandsprøve.

Hvis fostret viser sig at have en af sygdommene, kan der, hvis forældrene ønsker det efter samtale med lægen og jordemoderen, foretages abort. Det er dog forældrenes helt eget valg, om de ønsker et indgreb.

Hvis fostret kun er bærer af arveanlægget (er rask anlægsbærer), kan graviditeten fortsætte.

Fostervandsprøve

Fostervandsprøven foretages bedst i 14.-16. graviditetsuge. Risikoen for spontan abort ved undersøgelsen er under 1%.

Blodtryk

Normalt vil blodtrykket ligge stabilt på ca. 120/80. Er dit blodtryk forhøjet, kan det være tegn på en begyndende svangerskabsforgiftning.

Er dit blodtryk lavt, har det ikke nogen betydning, men du kan være svimmel, især når du rejser dig hurtigt op.

Kissaatigigukku klamydiamut aamma gonorrhea-mut misissugassamik tigusisoqassaaq.

Aavit makkunatigut misissorneqarnissaanik neqeroorfigineqassaatit:

Aavit procentia: Hæmoglobin aammik qalipaasersuisuuvoq. Hæmoglobini aap aappalaartortaasa iluaniippoq iltillu puanniit cellinut, iltip atorneqarfiinut, ingerlanneqarnissaanut akisussaalluni. Naartunermi aap procentiata appasinnerulaarsinnaanera nalinginnaasuuvoq. Tamanna timimi imerpalasup annertunerulerneranik peqquteqarpoq. Naartusut naartunermik sap. ak. qulinganniit ullut tamaasa jern-inik ilapittuutinik 40 mg ferro jern-imik pisarnissaat innersuussutigineqarpoq.

Blodtypit

Blodtypit aalajangernissaannut assigiinngitsorpassuarnik periuseqarpugut. Ilisimaneqarnerpaaq taassaavoq ABO-systemet aamma Rhesus-systemet. Rhesus-system aalajangerniarlugu misissorneqassaatit. Sapaatit akunnerisa 32-issaanni aat Rhesus-antistoffinut misissorneqaqqissaaq. Aanni Rhesus-antistoffinik peqartoq paasineqarpat, akulikinnerusumik misissorneqartarnissat pisariaqassaaq, tassa antistoffit meeraqqami nappaatinik takkutsitsisinnaammata. (antistof = stof akiuussutissaq)

Rhesus-negativiuguit ernereernerup kingorna meeqqap blodtypia aalajangerneqassaaq. Illit Rhesus-negativiuguit meerarlu rhesus-positiviuppat, – nal.ak. 72-it qaangiutinnginneranni – anti-D-mik kapineqassaatit. Kapitinnerup tamatuma kingusinnerusukkut naartunermi Rhesus pillugu ajornartorsiutit pinaveersaartissavai.

Aaversinnerit

HIV: HIV-positiviunerlutit misissortissinnaavat. Kalaallit Nunaanni arnat HIV-positiviusut ikittuaraannaapput, kisiannili tamanna ulorianartorsiorfiuvoq erninerlu sioqqullugu paasissallugu pingaaruteqartoq. HIV AIDS-imut aallarnisaataavoq.

Hepatitis B: Hepatitis B virusiuvoq nunarsuarmi sumiluunniit siumugassaasoq. Kalaallit Nunanni nappaatip siaruarsimanera annertuvoq.

Hepatetis B tunillaassuisup aavata imaluunniit qinersiinit seerisup attorneratigut tunillaattarpoq. Tunillatsittarnerit akulikinnerpaamik erninermi aammalu kinguaassiuutitigut tunillanneqarnermut atatillugu takuneqartarput. Kalaallit Nunaanni kinguaassiuutitigut atoqatigiinnikkut tunillatsittarneq akulikinnerpaajuvoq.

Naartusut tamarmik naartunerminni siullermeerlutik misissortinnerminni Anti-Hbs-imut aamma HBs-Ag-mut aaversittarput.

Nappaatit kingornuttakkat:

1. Tingukkut nappaat "Cholestatis Familiaris Groenlandica"-mik taaguuteqarpoq.
2. Stofskiftillu pissusissamisuunngineranit nappaat "Propionsyreæmi"-mik (PCCB) taaneqartarluni.

NAPPAATIT ILUNGERSUNARTUUPPUT!

Tingukkut nappaat:

Meeqqat inuunermik kinguninngua napparsimalertarput, oqimaalliumaataartarput, sungarpallalertarlutik qinngamikkut aattarlutik, amiminnik ungilatsitsillutik aamma engelsk sygeqalertarlutik. Nappaat ajorunnaarsinneqarsinnaanngilaq. Meeqqat amerlanerit tallimanik ukioqalertinnatik toqusarput.

Stofskiftip pissusissamisuunngineranit nappaat:

Meeqqat inunngornerminni peqqissutut ajunngitsutullu isikkoqartarput, inuunerminni ullup unnuallu siulliup ingerlanerani tassanngaannaq ajortittarput. Qasoortarput, anersaartornerat unitsiartarluni kingornalu toqullutik. Nappaat nakorsarneqarsinnaanngilaq. Naappaatit kingornussaq takuneqarsinnaanngitsoq aqqutigalugu kingornunneqartarput.

Meeqqap nappaatit kingornuttakkat arlaat nappaatigissappagu, anaanaasup aamma ataataasup nappaammut ilalisaat pigissavaat (peqqissutut kingornuttakkamik timiminni peqarput – tamanna toqqorsimasumik kingornussaqarnermik aamma taaneqartarpoq).

Nappaatinut kingornuttakkamik timimi peqaraluarluni, peqqilluinnartuuneq paasissallugu pisariaqarluinnarpoq.

Pinaveersaartitsilluni misissorneqarnissamik neqerooruteqarfigineqarneq

Maanna kingornuttakkani akornutit suusut ilisimaneqarput, taamaattumik nappaatinik taakkuninnga imaannaangitsunik toqussataasartunillu meerartaarnissaq pinngitsoortinneqarsinnaavoq.

Kalaallit Nunaanni arnat naartusut tamarmik kingornuttakkamik timiminni peqarnerlutik misissorneqarnissamut neqeroorfigineqartarput. Siullermeerluni nakorsamit imaluunniit juumuumit misissorneqarnermi aaversinnernut allanut ilanngunneqartarpoq.

Anaanaasoq kingornuttakkat nappaatit ilaannik timimini peqarpat, meeqqap angutaata aaversinnissaa innersuussutigineqarpoq.

Angajoqqaajusut tamarmik nappaatinut kingornuttakkamik timiminni peqarpata, naartup illissap ernga aqqutigalugu misissuinikkut misissorneqarnissaa innersuussutigineqarpoq.

Naartoq nappaatit arlaannit nappaateqartoq paasineqarpat, angajoqqaat kissaatigippassuk, naartuersitsisoqassanersoq nakorsaq aamma juumooq oqaloqatigissavaat.

Naartoq kingornuttakkamik timimini peqartoq (peqqissutut kingornuttakkamik timimini peqartoq) paasineqarpat, naartuneq ingerlaannarsinnaavoq.

Urinprøver
Nogle gange ser urinen lidt plumret ud. Det kan skyldes, at du har mere udflåd, end du plejer, hvilket er normalt i graviditeten. Sukker i urinen kan betyde, at du er ved at udvikle en sukkersyge, men oftest er det blot, fordi nyrerne lettere end normalt udskiller sukker. Det er helt ufarligt, og hvad årsagen kan være i de enkelte tilfælde, vil en evt. nærmere undersøgelse (glucosebelastning) kunne afsløre.

Æggehvidestof i urinen kan være tegn på blærebetændelse, som let kan behandles. I graviditetens sidste halvdel kan det være tegn på en begyndende svangerskabsforgiftning.

Bakterier i urinen er tegn på blærebetændelse og skal behandles.

Vægten
Det er normalt, at du tager 10-15 kg på i graviditeten – dog mellem 8-10 kg, hvis du er overvægtig og ca. 14-15 kg, hvis du er undervægtig.

Vægtstigningen går til:
- barnet (ca. 3½ kg)
- vækst af livmoder (ca. 1 kg)
- moderkage (ca. ½ kg)
- udvikling af bryster (ca. 1 kg)
- fostervand (ca. 1 kg)
- den væske, der ophobes i organismen (ca. 1½ kg)
- øget blodmængde (ca. 1½ kg)
- et fedtdepot (ca. ½ -1 kg), som skal bruges under amningen

En større vægtstigning kan skyldes, at du har stor appetit, men det kan også være tegn på ophobning af væske i kroppen.

Lette ødemer, ophobning af væske, er almindelige i den sidste tredjedel af graviditeten. Stærk ophobning af væske kan være et af tegnene på begyndende svangerskabsforgiftning.

Hvornår skal du føde?
Din terminsdato er den dag, man forventer, at barnet bliver født. Den præcise dato har mest betydning, hvis du går over tiden eller føder for tidligt.

En graviditet varer 40 uger, regnet fra din sidste menstruations 1. dag. Det skyldes, at de fleste ved, hvornår de havde sidste menstruation, mens de færreste ved, hvornår barnet præcist blev undfanget.

Den nøjagtige dato afhænger af, om din cyklus er præcis 28 dage eller ej. Er den lidt mere, forskydes fødselstidspunktet tilsvarende. Førstegangsfødende har en tendens til at gå en uge over tiden.

Fødested
I Nuuk finder samtlige fødsler sted på fødeafdelingen på Dronning Ingrids Hospital (DIH).

Det er en specialafdeling med speciallæger i fødsler og jordemødre. Her er der mulighed for hurtigt at få foretaget et kejsersnit og at behandle forskellige graviditets- og fødselskomplikationer.

Udenfor Nuuk finder fødslerne sted på det lokale sygehus, eller kvinden kan henvises til fødsel på DIH.

Der er ikke mulighed for at føde hjemme.

Hvis du bor udenfor Nuuk, og du forventer en normal og ukompliceret fødsel, kan du føde på det lokale sygehus. Hvis du ønsker det, kan du også føde på Dronning Ingrids Hospital.

Hvis du fejler noget eller har komplikationer i graviditeten, der kan påvirke barnet, eller hvis du har en øget risiko for en kompliceret fødsel, får du tilbud om at føde på DIH. Dette kan ske allerede i forbindelse med, at du får skrevet journal i begyndelsen af graviditeten.

Man kan inddele årsagerne til henvisning i 3 kategorier:
- Sygdomme, der ikke har noget med graviditeten at gøre, og som har været der inden graviditeten, f.eks. hjertesygdomme eller sukkersyge.
- Problemer eller indgreb ved tidligere fødsler, f.eks. kejsersnit, komplicerede fødsler.
- Problemer i den nuværende graviditet, der tyder på en kompliceret fødsel, f.eks. svangerskabsforgiftning, truende for tidlig fødsel, tvillinger.

Hvis du er i den situation, er det meget vigtigt, at I taler med jordemoder og læge, og at I får information om fordele og ulemper ved at føde henholdsvis på det lokale sygehus og i Nuuk. Det er jer, der skal vælge, men det er klart, at det kan være svært at tage den endelige beslutning. Det kan være en proces, der kan tage et stykke tid og kræver mange tanker og overvejelser. Det er lidt forskelligt, hvad man kan tilbyde på de forskellige kystsygehuse. Ikke alle steder er der mulighed for at foretage et kejsersnit.

Beslutter I jer for fødsel på DIH, indebærer det, at du skal rejse til Nuuk senest 3 uger før termin. Din partner er velkommen til at tage med og må så selv betale billetten og selv sørge for ophold i Nuuk. Dog kan kommende tvillingemødre få betalt en ledsagers billet. Du vil blive indkvarteret enten på sygehuset eller patienthotellet. Du kan også bo hos slægtninge eller venner i byen. Du vil blive knyttet til en jordemoder på DIH og gå til undersøgelse der

Meeqqap ernganik misissuineq
Meeqqap ernganik misissuineq naartunermi sap.ak. 16-ani pisarpoq. Misissortinnermi tassanngaannaq katatsinissamut ulorianartorsiorneq 1% missaaniippoq.

Aap naqitsinera
Nalinginnaasumik aap naqitsinera allanngorartuunngitsumik 120/80 missaanni inissisimassaaq. Aap naqitsinerata qaffarnera naartunermi toqunartoqalernermut aallarniummut takussutissaasinnaavoq.

Aavit naqitsinerata appasinnera arlaannulluunniit pingaaruteqanngilaq, kisiannili sukkasuumik nikuikkaangavit uissanngusarsinnaavutit.

Quumik misissuinerit
Qooq ilaanneeriarluni isortutut ittarpoq. Tamanna pisarninniit utsunniit aniasoqarneruneranik pissuteqarsinnaavoq, tamannalu naartunermi nalinginnaavoq. Quup sukkumik akoqalernera sukkornermik ineriartortitsininnik isumaqarsinnaavoq, amerlanertigulli tartuit pisarnermissut sukkanerusumik sukkumik immikkoortitsinerannik pissuteqartarpoq. Tamanna ulorianartuunngilaq, ataasiakkaanili immaqa qaninnerusumik misissortinnikkut (glucosebelastning) suna peqqutaanersoq paasineqarsinnavoq.

Quumi æggehvidestof piuminartumik nakorsarneqarsinnaasumut nakasukkut aseruuttoornermut takussutissaasinnavoq. Naartunermi piffissap affaa ingerlareerpat tamanna naartunermi toqunartoqalernerup aallarnisaataatut takussutissaasinnaavoq. Quumi bakterissat nakasukkut aseruuttoornermut takussutissaapput, nakorsarneqartariaqarlutillu.

Oqimaassuseq
Naartunivit ingerlanerani 10-15 kg oqimaallisinnaanerit nalinginnaavoq – pualavallaaruilli 8-10 kg aammalu oqippallaaruit 14-15 kg missaat.

Oqimaallineq makkununnga tuttarpoq:
- meeqqamut (3½ kg missaat)
- illissap alliartorneranut (1 kg missaa)
- arlaamut (½ kg missaa)
- iviangit ineriartornerannut (1 kg missaa)
- naartup ernga (1 kg missaa)
- imerpalasoq timimi katersuuttoq (1½ kg missaat)
- aap annertusinera (½ kg missaa)
- orsoq toqqortaq (½ -1 kg missaa), taanna milutsitsinermi atorneqassaaq

Suli oqimaannerulerneq annertuumik nererususseqarninnik peqquteqarsinnaavoq, kisiannili aamma timinni imerpalasup katersuunneranut takussutissaasinnaalluni.

Pullattoornerit annikitsut, imerpalasup timimi katersuunnera naartunerup pingajorarterutaani kingullermi nalinginnaapput. Imerpalasoq timimi katersuuttooq sakkortuppat, naartunermi toqunartoqalersimanerup aallartilerneranut ilisaarnaatit ilagaat.

Qaqugu ernissavit?
Ulloq illit erniffissattut oqaatigineqarsimasoq tassaavoq meeqqap erniunissaata naatsorsuutigineqarnera. Ulloq taannarpiaq piffissaq qaangerukku imaluunniit siusinaarlutit ernininnut pingaaruteqarneruvoq.

Nalinginnaasumik naartuneq sap.ak. 40-nik sivisussuseqartarpoq, kingullermik aaqarnivit ulluanit siullermiit naatsorsorneqartoq. Tamanna amerlanerit qanga kingullermik aaqqarnerminnik ilisimannittarnerannit peqquteqarpoq, ikinnerpaalli qangarpiaq meeqqamik naartulernertik ilisimasarpaat.

Ullumut eqqortumut aaqartarnitit ullut 28-ikkaarnersut imaluunniit taamaannginnersut apeqqutaapput. Siullermeerlutik meerartaartut ulloq erninissartik sapaatip akunneranik ataatsimik qaangikkajuppaat.

Erniffik
Nuummi erninerit tamarmik Dronning Ingridip Napparsimavissuata (DIH'p) erninermut immikkoortortaqarfiani ingerlanneqartarput. Taanna immikkut immikkoortortaqarfiuvoq nakorsanik ernineq pillugu immikkut ilinniagaqarsimasunik juumuunillu sulisoqartoq. Tassani sukkasuumik pilatsilluni erninerit ingerlanneqarsinnaapput aammalu naartunermi erninermilu ilakutaalersinnaasut assigiinngitsut sukkasuumik nakorsarneqarsinnaallutik. Nuup avataani erninerit najukkami napparsimavimmi pisarput, imaluunniit arnaq DIH-mi erninissaminut innersuunneqarsimasinnaavoq.

Angerlarsimaffimmi erninissamut periarfissaqanngilaq.

Nuup avataani najugaqaruit nalinginnaasumillu aamma ilakutaqanngitsumik erninissat naatsorsuutigigukku najukkanni napparsimavimmi ernisinnaavutit. Kissaatigigukkuli Dronning Ingridip Napparsimavissuani ernisinnaavutit.

Arlaatigut nappaateqaruit imaluunniit naartunerit meeqqamik sunniisinnaasunik ilakutaqarsimappat imaluunniit erninivit ilakutaqarnissaanut annertunerusumik ulorianartorsioruit, DIH-mi erninissannut neqeroorfigineqassaatit. Tamanna journalimi naartunivit aallartinnerani allanneqarsimasumut atatillugu pereersinnaavoq.

Innersuussinernut peqqutigineqartut pingasunngorlugit immikkoortinneqarsinnaapput:
- Nappaatit naartunermut attuumassuteqanngitsut naartulinnginnermi pioreersimasut, assersuutigalugu uummatikkut nappaatit imaluunniit sukkortuuneq.
- Siusinnerusukkut erninermi ajornartorsiutit imaluunniit pilatsinnerit, assersuutigalugu pilatsilluni ernineq, erninerit ilakutaqartut.
- Maanna naartunermi ajornartorsiutit ilakutaqartumik erninissamik ersiuteqartut, assersuutigalugu naartunermi toqunartoqalerneq, siusinaarluni erninissamut aarlerinartorsiorneq, marlulissat.

efter behov, indtil du føder. Efter fødslen kan du blive på barselgangen i nogle dage efter behov. Du vil kunne rejse tilbage til din hjemby få dage efter fødslen, hvis du har det godt.

Det første besøg hos jordemoderen
Udgangspunktet for samtalen med jordemoderen vil være din oplevelse af at være gravid og jeres oplevelse af at skulle være forældre.

Jordemoderen vil tale med jer om jeres ressourcer og jeres måde at leve på under graviditeten. Hun vil også snakke med jer om, hvad I selv kan gøre for at det barn, I venter, trives og udvikler sig så godt som muligt, og hun vil svare på de spørgsmål, I har.

Ved undersøgelsen bliver du vejet, får målt blodtryk, undersøgt din urin og efter 28. uge skønnes barnets vægt, og hvordan det ligger.

Jordemoderen vil også diskutere jeres muligheder vedr. deltagelse i fødsels-/forforberedelseskurser.

I vil altid kunne ringe til jordemoderen, hvis I har spørgsmål imellem besøgene hos hende.

Dato for første jordemoderbesøg:

.....

Besøg på fødestedet
Hvis du skal føde på DIH, kan I se fødeafdelingen i forbindelse med fødselsforberedelse. Skal du føde på et af sygehusene på kysten, så aftal med jordemoderen, at I ser fødestuen og får en fornemmelse af, hvordan du kan bevæge dig rundt. I kan tale med jordemoderen om fødestillinger, og om hvordan du kan bruge rummet.

Specialundersøgelser/fosterdiagnostik
Ultralydsundersøgelse = ultralydsscanning er en undersøgelse, hvor man ved hjælp af højfrekvente lydbølger, kan fremstille billeder af livmoderen, barnet, moderkagen, navlesnoren og fostervandet. Scanningen foretages enten gennem skeden eller uden på maven, og den laves af en jordemoder eller en læge.

Ved denne undersøgelse påviser man, at barnets hjerte slår, man måler barnets størrelse og kontrollerer derved terminsberegningen (det vil sige, at man kontrollerer, at barnets størrelse passer med den beregnede graviditetslængde). Man undersøger hvor mange børn, der er, og man lokaliserer moderkagen. Desuden ses fostervandet. Undersøgelsen kan udføres fra uge 10-16.

Senere scanninger
Hvis der senere i graviditeten er mistanke om, at barnet ikke vokser og udvikler sig normalt, kan man ved en ultralydsundersøgelse vurdere barnets vægt og tilstand.

Fostervandsprøve
Denne undersøgelse tilbydes kvinder, der har en øget risiko for at føde et barn med kromosomfejl eller visse arvelige sygdomme. Den tilbydes også til kvinder på 35 år og derover. Man tager fostervandsprøven i uge 16. Det udtages 15 ml fostervand med en tynd nål gennem huden.Cellerne i fostervandet dyrkes derefter, og når cellerne deler sig, kan man fremstille kromosomerne og under-søge dem. Du skal tage det roligt resten af dagen efter en fostervandsprøve. Prøven finder sted på Dronning Ingrids Hospital. Man får svar efter ca. tre uger.

CTG-cardiotokografi
– "at få kørt en strimmel"
Er en undersøgelse, hvor der samtidig laves en registrering af barnets hjertelyd og sammentrækninger i livmoderen. På baggrund af undersøgelsen kan man få et indtryk af, hvordan barnet umiddelbart har det.

CTG bruges f.eks., hvis du mærker mindre liv, eller der er mistanke om nedsat moderkagefunktion med deraf følgende dårlig vækst for barnet – og nogle steder i forbindelse med begyndende fødsel.

Taama inissisimaguit juumuup nakorsallu oqaloqatiginissaat pingaartorujussuuvoq, tassani najukkami aamma Nuummi erninerup iluaqutissartai aamma ajoqutissartai pillugit paasissutissinneqassaasi. Ilissi tassaavusi toqqaasussat, kisianni soorunami naggataarutaasumik aalajangernissaq ajornakusoorsinnaasoq ersilluarpoq. Tamanna suliaasinnaavoq piffissamik tigusisoq aammalu eqqarsaaterpassuarnik isumaliorluarnermillu pisariaqartitsisoq. Sinerissami napparsimavinni assigiingitsunut neqerooruteqartoqartarnera piffimmiit piffimmut assigiinngillat. Piffinni tamani pilaalluni ernisitsinissaq periarfissaqanngilaq.

DIH-mi erninissat aalajangiukkussiuk, erninissavit ullua sapaatit akunnerinik pingasunik sioqqullugu Nuummut aallassaatit. Aapparisat ilaanissaminut tikilluaqquneqarpoq, namminerli billetti akilissavaa aammalu Nuummi najugaqarnissani isumagalugu. Kisiannili marlulissanut anaananngortussat akiliunneqartumik ingiaqateqarsinnaapput. Napparsimavimmi, patienhotelimi imaluunniit hotel Nuuk-mi inissinneqassaatit. Aamma illoqarfimmi ilaquttanni imaluunniit ikinngutinni najugaqarsinnaavutit. Erninissat tikillugu DIH-mi juumuumut attaveqartinneqalissaatit, tassanilu pisariaqartitsinerit naapertorlugu misissorneqarsinnaallutit. Erninivit kingorna pisariaqartitsineq naapertorlugu ernisut gangianni ulluni arlalinni uninngasinnaavutit. Ajunngikkuit erninivit kingorna ullut arlallit qaangiunneranni illoqarfimmut najugarisannut utersinnaavutit.

Juumuuliaqqaarneq

Juumuumik oqaloqatiginninnerni naartunivit misiginera aammalu ilissi angajoqqaanngortussatut qanoq misigisimanersi aallaviussapput.

Juumuup ilissi isumalluuteqassusersi aamma naartunerup nalaani qanoq inooriaaseqarnersi pillugit oqaloqatigissavaasi. Aamma meeqqap ilissi utaqqisassi pitsaanerpaamik inuulluataarnissaanut ineriartornissaanut ilissi qanoq iliuuseqarsinnaanersi pillugit oqaloqatigissavaasi, aammalu appeqqutissariumaakkasi akissallugit.

Misissortinnermi uuttortarneqassaatit, aavit naqitsinera uuttorneqassaaq, quut misissorneqassaaq aammalu sap.ak. 28 kingorna meeqqap oqimaassusia sumilu inissisimanera nalilerneqassapput.

Juumuup aamma erninissamut/angajoqqaanngornissamut pikkorissarnissamut periarfissasi pillugit oqaloqatigissavaasi. Juumuuliartarnerit akornanni apeqqutissaqarussi tamatigut sianerfigisinnaavarsi.

Juumuuliaqqaarnerup ullua:

Erniffissamut pulaarneq

DIH-mi ernisussaaguit erninissamut piareersarnermut atatillugu ernisarfik takujumaarparsi. Sinerissami napparsimavimmi ernisussaaguit, ernisarfiup takunissaa qanorlu tassaniissinnaanerit paasiniarlugu ernisarfiup takunissaa pillugit juumooq isumaqatigiissuteqarfigiuk. Erninermi inissisimanerit aamma inip qanoq atorsinnaanera pillugit juumooq oqaloqatigisinnaavarsi.

Ultralydemik missorneqaqqaarneq
Den første ultralydscanning

Immikkut ittumik misissorneqarneq/ ilumiup misissorneqarnera

Ultralyd atorlugu misissuineq = Nipi tusarsaanngitsoq atorlugu skannerineq, nipip maligaasai akulikisuasut ikiortigalugit illissap, meeqqap, aarlaap, qalatsip naartullu erngata assilineqarneri atorlugit misissuineq. Skannerineq naalungiarsuup aqqutaa imaluunniit naat silataannit juumuumit imaluunniit nakorsamit ingerlanneqartarpoq.

Misissuinermi tassani meeqqap uummataata tillernera takutinneqartarpoq, meeqqap angissusia erninissap ullulerneqarsimaneranut naapertuunnersoq misissorneqartarpoq (tassa meeqqap angissusia naartunerup sivisussusissaanut naapertuunnersoq misissorneqartarpoq). Meeqqat qassiunersut misissorneqartarpoq aammalu arlaap sumi inissisimanera paasiniarneqartarluni. Misissuineq sap.ak. 10-16-mi ingerlanneqarsinnaavoq.

Kingusinnerusukkut scannertinnerit

Naartunerup ingerlanerani kingusinnerusukkut meeqqap alliartunnginneranik nalinginnaasumillu ineriartunnginneranik pasitsaassisoqarpat, ultralyd atorlugu misissiuinikkut meeqqap oqimaassusia qanorlu innera misissorneqarsinnaapput.

Naartup ernganik misissuineq

Misissuineq taanna arnanut meeqqamik kromosomitigut akornuteqarluni imaluunniit kingornuttakkanik nappaateqarsinnaasunik meerartaarnissamik annertunerusumik ulorianartorsiortunut neqeroorutigineqartarpoq. Aamma arnanut

CTG registreres ved hjælp af en hjertelydsmåler og en vemåler, som ved hjælp af bælter anbringes på maveskindet over livmoderen. Barnets hjertelyd registreres almindeligvis ved hjælp af ultralyd.

Hvis du får "kørt en strimmel", sker det nogle gange, at apparatet holder op med at tegne, det er oftest fordi, barnet flytter sig.

CTG-undersøgelsen tager ca. 1/2 time. Det er kun Dronning Ingrids Hospital og enkelte af kystsygehusene, der har mulighed for CTG.

Blodprøver fra moderen

AFP = Alfa-Føto-Protein

Er et proteinstof, der dannes i barnet og kan måles i morens blod og i fostervandet. Betydningen af proteinstoffet er ukendt, men både for lave og for høje værdier af AFP kan ses i forbindelse med misdannelser hos barnet, hyppigst i barnets centralnervesystem og i barnets kromosomer. Finder man ved undersøgelsen en ikke normal værdi, tilbydes kromosomundersøgelse og/eller ultralydsscanning for at be- eller afkræfte mistanken om en abnormitet hos barnet.

Tripple-test

Er en blodprøve, hvor man måler koncentrationen af tre hormoner i morens blod: AFP, Østriol og Human-Chorion-Gonadotropin = HCG. På basis af denne undersøgelse kan man beregne risikoen for, at barnet har kromosomdefekten Downs Syndrom. Er prøven ikke normal, tilbydes en kromosomundersøgelse. Prøven tages omkring graviditetsuge 14-20.

Tilbud om undersøgelser

De undersøgelser, der tilbydes for tiden, er lidt forskellige fra sted til sted i Grønland. Spørg jeres jordemoder og læge om, hvordan forholdene er på jeres fødested.

Myte

Har du et par drenge i forvejen, er der større sandsynlighed for, at du får en dreng igen.

Sandt eller falskt?
Ja, det er rigtigt

Pige eller dreng?

I såvel ægcelle som i sædcelle er der 23 kromosomer. I den befrugtede ægcelle bliver kromosomantallet altså 46. I disse kromosomer findes vores arveanlæg.

Alle ægceller er udrustet med et X-kromosom. Hos sædcellerne har ca. halvdelen X-kromosomer og halvdelen Y-kromosomer. Hvis en sædcelle med et Y-kromosom smelter sammen med en ægcelle, kommer den befrugtede ægcelle til at have kombinationen XY i det kromosompar, der bestemmer kønnet. Barnet bliver da udviklet til en dreng. Sammensmelter en sædcelle med et X-kromosom med ægcellen, kommer denne efter befrugtningen til at få kombinationen XX og udvikles til en pige. Det betyder, at barnets køn bestemmes i befrugtningsøjeblikket.

I løbet af de første 10 uger er udviklingen af det mandlige og det kvindelige foster ens. Der dannes de samme anlæg til kønskirtler og kønsorganer. Men efter disse 10 uger kommer kønskromosomerne til at bestemme, hvordan den fortsatte udvikling sker (se under uge for uge).

Man kan ved kromosomundersøgelsen afgøre, om det barn, I venter, bliver en dreng eller en pige. Denne undersøgelse gøres på celler fra fostervand eller moderkage.

35-nik taakkulu sinnerlugit ukiulinnut neqeroorutigineqartarpoq. Meeqqap ernganik misissuineq naartunermi sap.ak. 16-mi pissaaq. Tamatuma kingorna timip ipiutaasartai aamma cellit ernganiittut ineriartortinneqartarput, cellillu avikkaangata kromosomit pilersinneqarsinnaasarput misissorneqarlutillu. Naartup erngata misissorneqarnerata kingorna ullup sinnerani eqqissisimaassaatit. Misissuineq Dronning Ingridip Napparsimavissuani ingerlanneqartarpoq. Sap.a. pingasut missaat qaangiukkaangata akissutisisisoqartarpoq.

CTG-cardiotokografi

Misissuineruvoq ataatsikkoortumik meeqqap uummataata nalunaarsorneqarfia aamma illissap eqittaarnerinik misissuineq. Misissuineq taanna aallaavigalugu meeqqap massakorpiaq qanoq innera paasineqarsinnaavoq.

CTG assersuutigalugu uumassusermik annikinnerusumik malugisaqaruit imaluunniit arlaap sulinerlunneruneranik, nassatarisaanillu meeqqap alliartornerata ajortinneranik pasitsattoqaraangat atorneqartarpoq – piffiit ilaanni aamma erninerup aallartilernerani. CTG uummatip nipaanik aamma nallisitsinermut uuttuut qitequtit iluaqutsiullugit naat qaavanni illissap nalaani inissinneqarsimasoq atorlugu nalunaarsorneqartarpoq. Meeqqap uummataata nipaa nalinginaasumik ultralyd atorlugu nalunaarsorneqartarpoq.

Uuttuineq naqiterneqarpat – ilaanneeriarluni atortorissaarut titartaajunnaartarsinnaavoq, amerlasuutigulli meeqqap illuarneranik peqquteqarpoq.

CTG-mik misissuineq nalunaaquttap affaanik sivisussuseqarpoq. DIH sinerissamilu napparsimaviit ataasiakkaat kisimik CTG-mik misissuisinnaapput.

Anaanaasup aaversinneri

AFP = Alfa-Føto-Protein

Stoffi proteiniusoq meeqqami pilersinneqartoq anaanaasup aavani aamma erngani uuttorneqarsinnaavoq. Stoffip proteiniusup pingaaruteqassusia ilisimaneqanngilaq, kisiannili AFP'p kisitsisai appasippallaartut aamma qaffasippallaartut meeqqap pissuserinngisaminik iluseqarneranut atatillugu takuneqarsinnaasarpoq, amerlanertigut qaratsami qiteqqamilu aammalu meeqqap kromosomiini. Misissuinermi naleqassutsimik nangilinginnaanngitsumik nassaartoqarpat, meeqqap innarluuteqarsinnaanera uppernarsiniarlugu kromosomit misissorneqarnissaat aamma/imaluunniit ultralyd atorlugu misissortinnissaq neqeroorutigineqartarpoq.

Tripple-test

Aaversinneruvoq, anaanaasup aavani hormonit pingasut annertussusiisa uuttortarneqarnerat: AFP, Østriol aamma Human-Chorion Gonadotropin = HCG. Misissuineq taanna tunngavigalugu meeqqap kromosomi ajoqutilik Downs Syndrom pigisinnaaneranut ulorianartorsiornera naatsorsorneqartarpoq. Misiliineq nalinginnaasuunngitsumik inaarneqartoq takuneqarsinnaappat, kromosominik misissuinissaq neqeroorutigineqartarpoq. Misiliineq naartunermi sap.ak. 14-20 missaanni ingerlanneqartarpoq.

Misissorneqarnissamut neqerootutit

Piffissami matumani misissortinnissamut neqeroorutit Kalaallit Nunaanni piffimmiit piffimmut assigiinngilaarput. Ilissi meerartaarfissassinni pissutsit qanoq ittuuneri pillugit juumoorisarsi aamma nakorsaq aperisiuk.

Oqaluttuaq

Nukappiaraateqareeruit aamma naartuit nukappiaraaqqinnissaa ilimanarneruvoq.

Ilumoorpa imaluunniit ilumuunngila?
Aap, ilumoorpoq.

Niviarsiaraq imaluunniit nukappiaraq

Mannissami 23-nik aamma kinguaassisaammi 23-nik kromosomeqarpoq. Tassa mannissami kinguassaqalersinneqartumi kromosomit 46-uupput. Ilalisaatigut kromosomini taakkunani nassaassaapput.

Mannissat tamarmik X-kromosomimik peqarput. Kinguaassisaatini affaasa missaat X-kromosomiupput sinnerilu Y-kromosomiullutik. Kinguaassisaat mannissami aappat, mannissaq kinguassaqalersoq kromosonini marluusuni, meeqqap suiaassusianik aaliangiisuusuni, XY-llu kattutaarlutik inississapput. Tassani nukappiaraq ineriartulissaaq. Kinguaassisaat X-kromosomimik imalik mannissamut pippat, kingunissaqalernerup kattutaarnera XX-iussaaq, niviarsiararlu ineriartulissaaq. Tamanna meeqqap suiaassusia kingunissaqalernermi pisarneranik isumaqarpoq.

Naartunermi sapaatit akunnerini siullerni qulini naartoq angutaaguni aamma arnaaguni assigiimmik ineriartortarput. Suiassutsimut qinersit aamma kinguaassiuutit assigiimmik pilersinneqartarput. Sapaatit akunnerili qulit qaangiuppatali kinguaassutsip kromosomii aaliangiissarput, ineriartorneq qanoq ingerlassanersoq (takujuk sapatip akunnikkaartumik). Kromosomit misissornerisigut aaliangerneqartarpoq qitornartaassarsi nukaappiaraanersoq imaluunniit niviarsiaraanersoq.

Atissaanut siunnersuutit allattorsigit – eqqaassutitut nuannersuusinnaapput
Skriv navneforslagene ned – det kan være et sjovt minde

Ataatap meeqqap uummataata tillernera naalaaraa
Far der lytter efter hjertelyd

Barnets bevægelser

Hvert barn har sit eget bevægelsesmønster

Barnets bevægelser føles i begyndelsen som lidt bobler i maven. Men boblerne bliver efterhånden stærkere i takt med, at barnet tager på i vægt. I slutningen af graviditeten kan du måske mærke, at barnets bevægelser bliver mere glidende og sværere for barnet. Det skyldes, at pladsen bliver mere og mere trang.

Fosterbevægelserne kommer i begyndelsen med meget forskellige tidsintervaller. Det betyder, at der i starten kan gå både timer og/eller dage mellem, du mærker liv.

Kvinder, der har født før, kan mærke fosterbevægelser omkring 16.-18. uge. Førstegangsfødende, som måske i begyndelsen ikke ved, hvordan fosterbevægelser føles, mærker dem normalt omkring 18.-20. uge.

Hvis du først mærker fosterbevægelserne lidt senere, kan det skyldes, at moderkagen ligger foran på maven, eller at du har taget mange kilo på. Hvis du bliver bekymret, fordi der går lang tid imellem du mærker liv, så kontakt jordemoderen.

Notér tidspunktet for, hvornår du mærker liv

Hvis fosterbevægelserne forandrer sig, kan det skyldes, at barnet sover eller er blevet større og "fylder" hele livmoderen ud. Prøv at vække det ved at puffe til det med hånden eller læg dig ned og slap af og send barnet nogle kærlige tanker. Måske kan du også vække barnet, hvis du drikker et glas koldt vand hurtigt.

Det er en god idé, at du taler med jordemoderen eller lægen, hvis fosterbevægelserne ændrer sig markant.

Dato for første gang du mærker liv:

.....

Tvillinger/trillinger

Gennem de senere år har antallet af tvillingefødsler svinget mellem 8 og 13 om året.

Jo ældre, man er, jo større er chancen for at få tvillinger. Det skyldes, at kvinder i 30-erne udskiller flere modne æg ved hver ægløsning i takt med, at æggenes kvalitet daler.

2/3 af alle tvillinger er tveæggede. Børnene har hver deres moderkage, og de ligner blot hinanden som almindelige søskende. 1/3 er enæggede. De har oftest samme moderkage, er altid af samme køn og har de samme arvede egenskaber. De er mere udsatte end tveæggede, fordi de har samme moderkage. Den ene tvilling kan komme til at tage for meget næring i forhold til den anden, som så bliver meget lille.

Mange får mistanke om, at de venter tvillinger, fordi "maven" tidligt bliver synlig. Ubehag som halsbrand, forstoppelse og træthed bliver ofte forstærket, for det er hårdere for kroppen at omstille sig til to børn end et. Kløe på maveskindet kan være værre, fordi maveskindet strækkes mere. Lokalbedøvende creme kan dulme det lidt. Plukkeveer kan komme tidligere – tal med jordemoderen.

Førstegangsgravide reagerer tit med bekymring. Men allerede ved næste konsultation er de fleste faldet lidt mere til ro og har vænnet sig til tanken og også fået tænkt nogle praktiske ting igennem.

Misissuineq tamanna naartup ernganiit imaluunniit arlaavaniit cellit atorlugit misissorneqarsinnaavoq.

Meeqqap aalaneri

Meeqqat tamarmik namminneq aalariaaseqarput

Aallaqqaataani meeqqap aalaneri puaasarnertut malugineqartarput. Meeqqalli oqimaalliartornera naapertorlugu puaasarnerit sakkortusiartortarput. Naartunerup naajartornerani immaqa meeqqap aalaneri sisusaarnerusutut aamma meeqqamut ajornakusoornerulerneri malugisinnaavatit. Tamanna inissaata nerukilliartuinnarneranik peqquteqarpoq.

Aallaqqaataani naartup aalaneri assigiinngitsorujussuarmik akuttoqatigiittarput. Tassa inuuneqarneranik malugisinnaasatit nalunaaquttap akunneri arlalippaassuit aamma/imaluunniit ullut arlallit akornanni pisinnaapput.

Arnat meerartaareersimasut sap.ak. 16-18 missaanni naartup aalanera malugeqqaartarpaat. Arnat aatsaat meerartaartussanngortut immaqalu aallaqqammut naartup aalanera qanoq misigissallugu ilisimanngikkunikku, sap. ak. 18-nissaanniit 20-saannnut killikkaanngat aatsaat malugisarpaat.

Illit kingusinnerulaartukkut naartup aalanera malugissagaluarukku, arlaap naat saava tungaanni inissisimaneranik peqquteqarsinnaavoq imaluunniit kiilorpassuarnik oqimaallisimasinnaavutit. Inuuneqarneranut malugisinnaanerit akuttuttippallaarpat ernumassutigilissagukkulu erniffissanni juumooq attaveqarfigissavat.

Marlulissat
Tvillinger

Inuuneqarneranut malugisarnitit allattukkit (qanga, qassinut)

Naartup aalasarneri allanngussagaluarpata meeqqap sininneranik imaluunniit allisimanerani illissamilu "initunerunerannik" peqquteqarsinnaavoq. Misilillugu itertinniarlugu assannik ajalaaruk taavalu nallarlutit qasuersaarlutit meeqqallu asannittumik eqqarsaatigiuk. Immaqa aamma immiartorfimmut imermik nillertumik imerlutit itertissinnaavat.

Naartup aalasarneri annertuumik allannguuteqarpata juumooq imaluunniit nakorsaq oqaloqatigissallugu pitsaasuuvoq.

Aalaneranik maluginneqqaarfivit ullua:

Marlulissat/pingasulissat

Ukiuni kingullerni marlulissat inuusarnerat ukiumut 8 aamma 13 akornanni nikerarpoq.

Utoqqaanerujartornermi marlulinissamut periarfissaq annertusiartortarpoq. Tamanna arnat 30-t sinnerlugit ukiullit, manniit pitsaassusiisa annikilliartornerat naapertorlugu mannissaq kaanngaraangat manninnik inerissimasunik amerlanerusunik avissaartoqartarneranik peqquteqarpoq. Marlulissat 2/3-ii manninnit marlunnersuupput. Meeqqat nammineq arlaaqartarput qatanngutigiittulli allatut assigiiginnartarlutik. 1/3-it mannimmit ataatsimeersuupput. Amerlanerigut arlaaq ataaseq atortarpaat, tamatigut assigiimmik suiaassuseqartarlutik aammalu piginnaanernik assigiinnik kingornussaqartarlutik. Taakku navianartorsiornerusarput, tassa arlaaq ataaseq atoramikku. Marlulissap aappaa aappaminut naleqqiulluni inuussutissamik annertunerusumik pisinnaavoq, inuussutissamik pinnginnerusoq mikisuarakasiussaaq.

Amerlasuut "naamik" siusissukkut ersernerat peqqutigalugu marlulinissaminnik pasitsaassisarput. Iluaalliornerit soorlu ukutserluttarneq, manngertitsisarneq aamma qasuneq amerlasuutigut annertunerussaaq, tassa timip meeqqamut ataatsimut naleqqiullugu marlunnut naleqqussarnissaa sakkortunerummat. Naani ammip tasinnerunera pissutigalugu naani ammip ungilattarnera annertunerusinnaavoq. Cremit qeritsitsisartut nipaallisitsilaarsinnaapput. Ernisulluni noqatsiartarnerit siusinnerusukkut takkussinnaapput – juumooq oqaloqatigiuk.

Venter I tvillinger, får du speciel behandling. Du vil blive tilbudt flere undersøgelser og en sygemelding fra 28. uge, så du har mulighed for at blive aflastet. Tvillinger og "enlige" børn vokser ens indtil 28. uge. Derefter vokser tvillingerne langsommere pga. pladsmanglen, og fordi moren ikke har så meget næring pr. barn. Der er også større risiko for at føde for tidligt. Ofte sættes tvillingefødsler i gang senest 14 dage før terminen eller føder ved kejsersnit. I gennemsnit vejer de et halvt kilo mindre end andre børn. Over halvdelen af tvillingefødsler foregår normalt. Den anden tvilling kommer oftest ud ca. 10-30 minutter efter den første.

Det er ikke usædvanligt at tage mellem 20-30 kg på i en tvillingegraviditet. Men når du ammer tvillinger, bruger du også ca. 1800 kalorier i døgnet, noget mere end ved blot ét barn.

Der findes flere gode og uddybende pjecer om tvillinger, spørg jordemoderen. Hvis du venter tvillinger, skal du føde på DIH.

Indlæggelse under graviditeten

Nogle gange er en aflastende periode på hospitalet med tvillinge/trillinge graviditet nødvendig, lige som en del af de i næste afsnit nævnte sygdomme kan medføre indlæggelse.

Det kan være psykisk belastende at være indlagt. Det kan være svært at slappe af, når du tænker på familien derhjemme, især hvis der er større søskende, som savner deres mor og omvendt. Snak med personalet om det og fortæl dem om dine bekymringer.

Sygdomme og komplikationer

De fleste bakterier og virus skader ikke barnet. Der findes et par undtagelser bl.a. røde hunde virus (rubella) og toxo-plasmose. Tag også så vidt muligt en forkølelse i opløbet. Vaccination, undtagen mod stivkrampe, frarådes under graviditeten.

Røde hunde

Røde hunde (rubella) er en virusinfektion. Hvis du smittes i første halvdel af graviditeten og ikke er vaccineret eller har haft røde hunde, kan det skade barnet. Det kan medføre en abort eller misdannelse af barnets hjerne, ører, øjne eller hjerte. Du kan få taget en blodprøve – den kan vise, om du har antistof mod røde hunde. Hvis du har det, enten fordi du tidligere har haft sygdommen eller er vaccineret, bliver du ikke smittet. Det er vigtigt, at piger, der ikke har haft røde hunde som børn, bliver vaccineret mod det, før de planlægger en graviditet. I dag er dette et fast og gratis tilbud til piger over 17 år, der ikke er blevet MFR-vaccineret.

Toxoplasmose

Toxoplasmose er en sjælden sygdom, der kan fremkaldes af en parasit. Ubehandlet kan den give barnet øjen- eller hjerneskade. Beskyt dig ved at følge nedenstående råd, mens du er gravid:

- lad en anden tømme kattebakken, hvis du har kat
- spis kun kød, der er gennemstegt eller kogt. Smag ikke på fars
- efter flåning og tilberedning af råt kød: vask hænderne
- skyl grøntsager og frugt, vask hænderne efter direkte kontakt med jord

Klamydia

Klamydia er en lille bakterie, der ofte findes i livmoderhalsen og blæren. Har man en infektion, giver den som regel ingen symptomer, men ubehandlet kan den være medvirkende årsag til barnløshed. Infektionen kan overføres til barnet under fødslen og give en øjen- eller luftvejsinfektion. Klamydia behandles med antibiotica.

Herpes

Herpes er forkølelsessår, som kan opstå omkring munden og kønsorganerne. Herpes er et virus, der kan overføres til barnet. I dette afsnit omtales herpes ved kønsorganerne. For et nyfødt barn er herpes en alvorlig sygdom.

Hvis moren får herpesudbrud for første gang i fødselsvejen omkring fødslen, anbefaler lægerne kejsersnit. Har den gravide tidligere haft herpes, er det ufødte barn beskyttet af morens antistoffer. Får moren et nyt herpesudbrud omkring fødselstidspunktet, er risikoen for smitte af barnet meget lille, og man kan almindeligvis føde normalt – lidt afhængig af herpesudbruddets størrelse og de gener, den fødende har som følge deraf. Ved gentagne udbrud i graviditeten, kan der gives en forebyggende behandling i ugerne op til fødslen.

Gruppe B streptococcer

Gruppe B streptococ er en meget udbredt bakterie, der i sjældne tilfælde kan give problemer i graviditeten (blærebetændelse hos moren, for tidlig fødsel og alvorlig sygdom hos det nyfødte barn). Der undersøges ikke almindeligvis for gruppe B streptococcer i graviditeten. Men har du tidligere haft en infektion med denne bakterie, bliver din urin undersøgt, og du bliver podet fra livmoderhalsen. Gruppe B streptococcer behandles let med penicillin.

Siullermeerlutik naartusut ernumallutik qisuariakkajupput. Kisianni amerlanerit aappassaa misissortinnerminni eqqissilaareersimasarput eqqarsaallu sungiussimallugu aammalu assigiinngitsutigut eqqarsaateqalersimallutik.

Marlulissanik naartuguit immikkut pineqassaatit. Misissortinnernik amerlanerusunik neqeroorfigineqassaatit aammalu oqilisaanneqarnissannut periarfissaqarniassagavit sap.ak. 28-ianniit napparsimasutut nalunaarutigineqassaatit. Marlulissat meeqqallu "kisimiittut" sap.ak. 28-p tungaanut assigiimmik alliartortarput. Tamatuma kingorna marlulissat inissaasuaneq aamma anaanaasup meeqqat inuussutissaannik peqarpallaannginnera peqqutigalugit kigaannerusumik alliartulertarput. Aamma siusissukkut erninissaq ulorianartorsiorfiuvoq. Amerlasuutigut marlulissat kingusinnerpaamik ulloq erniffissaq ullunik 14-inik sioqqullugu erniunissaat aallartinneqartarpoq imaluunniit pilatsinnikkut erniusarlutik. Meeqqanut allanut naleqqiullutik agguaqatigiissillugu kiilumik affarmik oqinnerusarput. Marlulissanik ernineri affaasa sinneri nalinginnaasumik ingerlasarput, amerlasuutigut marlulissap aappaa 10-30 minuttit missaannik kingulliulluni inuusarpoq. Marlulissanik naartunermi 20-30 kg akornanni oqimaallineq nalinginnaavoq. Aamma marlulissanik milutsitsininni ullup unnuallu ingerlanerani kaloriat 1800 missaat atortarpatit, meeqqamut ataatsimut naleqqiullugu annertunerujussuuvoq.

Marlulissat pillugit atuagaaqqanik itisiliisunik pitsaasunik nassaassaqarpoq, juumooq aperiuk. Marlulissanik naartuguit DIH-mi ernissaatit.

Naartunerup nalaani napparsimavimmi uninnganeq

Marlulissanik/pingasulissanik naartugaanni ilaanneeriarluni napparsimavimmi oqilisaanneqarnissaq pisariaqarsinnaasarpoq, soorlu aamma nappaatit immikkoortuni tulliuttuni allaaserineqartut ilaat napparsimavimmi uninnganissaq nassatarisinnaagaat.

Napparsimavimmi uninnganeq tarnikkut oqimaatsuusinnaavoq. Ilaquttatit angerlarsimaffissinniittut eqqarsaatigigaangakkit qasuersimaarneq ajornakusoorsinnaavoq, pingaartumik meeqqanik anginerusunik, anaanaminnik maqaasisut anaanamillu maqaasineqartut eqqarsaatigigaangakkit. Tamanna aamma ernumassutitit pillugit sulisut oqaloqatigikkit.

Nappaatit ilakutaalertarnerilu

Bakterissat virusillu amerlanerit meeraq akornuserneq ajorpaat, ataasiakkaanilli peqarpoq, ilaatigut røde hunde virus (rubella) aamma toxo plasmose. Sapinngisannik nuffasernaveersaarit. Naartunerup nalaani stivkrampimut akiuussutissamik kapitinnissaq nangaasaarutigineqarpoq.

Røde hunde

Røde hunde (rubella) virusimik peqquteqartumik aseruuttoorneruvoq. Akiuussutissamik kapitinnikuusimanngikkuit imaluunniit røde hundereersimanngikkuit naartunerup affaani siullermi tunillanneqaruit meeraq akornuserneqarsinnaavoq. Naartumik katatsineq imaluunniit meeqqap qaratsamini, siutimini, isimini imaluunniit uummammigut akornuserneqarnera nassatarisinnaavaa. Røde hundemut antistofimik timinniittoqarnissat takuneqarsinnaaqqullugu aaversissinnaavutit. Siusinnerusukkut atoreersimagukku imaluunniit røde hundemut akiussutissamik kapitinnikuusimaguit tunillatsinnavianngilatit. Niviarsiaqqat meeraanerminni røde hundeqarsimanngitsut, naartunissaminnik pilersaarusiulertinnatik akiuussutissamik kapitinnissaat pisariaqarpoq. Ullumikkut niviarsiaqqanut 17 sinnerlugit ukiulinnut MFR-vaccinimik kapitissimanngitsunut aalajangersimasumik akeqanngitsumillu neqeroorutaavoq.

Toxoplasmose

Toxoplasmose nappaataavoq akuttusuumik takuneqartartoq, miluuffigisaminut ilanngartuisumit (parasit-imiit) pilersinneqarsinnaavoq. Nakorsarneqanngikkuni meeraq isaasigut imaluunniit qarasaatigut akornusersinnaavaa. Naartuninni siunnersuutit ataani allassimasut malillugit illersorit:

- qitsuuteqarsimaguit qitsuup perusuersartarfia inummut allamut imaartiguk
- neqit sialluarsimasut imaluunniit uulluarsimasut kisiisa nerikkit. Neqit aserortikkat ooqattaassanngilatit.
- Neqit amiiareeraangakkit igareeraangakillu: assatit asattakkit
- Naatitat paarnallu errortukkit, assatit issumik toqqaannartumik attuisimagaangata asattakkit

Klamydia

Klamydia bakteriaavoq mikisoq akuttunngitsumik illissap paavani aamma nakatsumi nassaassaasartoq. Taama aseruuttoortoqaraanni nalinginnaasumik malunniutinik takkuttoqarneq ajorpoq, nakorsarneqanngikkunili meerartaarsinnaanngin-nermut peqataasinnaavoq. Aseruuttoorneq erninerup ingerlanerani meeqqamut ingerlanneqarsinnaavoq, meeqqallu isaatigut imaluunniit anersaartuutaatigut sunniuteqarsinnaalluni. Klamydia bakterissanut akiuussutissat atorlugit nakorsarneqartarpoq.

Herpes

Herpes nualluni ammarterneruvoq siggunni kinguaassiuutinilu takkussinnaasoq. Herpes virusiuvoq meeqqamut ingerlateqqinneqarsinnaasoq. Immikkoortumi uani kinguaassiuutit eqqaaniittoq eqqartorneqarpoq. Meeqqamut inoorlaamut herpes nappaataavoq imaannaanngitsoq.

Anaanaasoq erninermi nalaani siullermeerluni meeqqap aqqutaani herpes-eqarsimappat, nakorsat pilatsilluni erninissaq innersuussutigisarpaat. Naartusoq siusinnerusukkut herpes-eqarsimappat, meeraq suli inunngunngitsoq anaanaasup akiuussutissaanit meeraq illersorneqassaaq. Anaanaasoq erninissap nalaani herpes-eqaqqilerpat meeqqap tunillanneqarnissaminut ulorianartorsiornera annikitsuarakasiussaaq, nalinginnaasumillu ernisinnaalluni – herpes-ip annertussusia aamma ernisup taassuma nassatarisai pillugit akornutigisai apeqqutaatillugit. Naartunerup ingerlanerani takkutillattaarpat, erninissaq sapaatit akunnerinik arlalinnik sioqqullugu nappaammut pinaveersaartitsisussamik katsorsarneqassaaq.

Svamp i skeden
En del kvinder får svamp i skeden, mens de er gravide. Det skyldes, at skeden er mere modtagelig for svampeinfektioner nu pga. en hormonel påvirkning. Symptomerne er grynet, hvidligt udflåd, brændende følelse, kløe samt smerter ved berøring. Det er ikke en kønssygdom.

Det er en god idé at undgå at spise for meget sukker, hvis du får svamp, for sukker giver svampen mulighed for bedre at trives.

Du kan også sove uden trusser eller bruge løse trusser, det er en nem måde at forebygge svamp på. Svamp er ikke farligt, og kan behandles med stikpiller. Snak med din læge, fordi ubehandlet svamp i skeden kan smitte barnet under fødslen.

Parvovirus (lussingesyge - den 5. børnesygdom)
Mange har haft sygdommen som barn og har derved dannet antistoffer mod at få den igen. Ofte er sygdommen mildt forløbende med lidt feber og rødt udslet på kinderne, som forsvinder i løbet af 2-3 uger.

Hvis en gravid ikke har haft infektionen og bliver smittet, kan der være en risiko for barnet. Tal med læge eller jordemoder om det.

HIV/AIDS
HIV er det virus, man får AIDS af. Man fraråder HIV-positive kvinder at blive gravide. Gennemfører man alligevel graviditeten, fraråder Sundhedsstyrelsen amning, fordi HIV kan overføres til barnet gennem mors mælk. Alle gravide får taget en blodprøve, der undersøger om de har HIV. Prøven er først sikker positiv 3 måneder efter, du er smittet.

For lille vækst af barnet
I nogle graviditeter vokser barnet mindre end normalt. Det kan f.eks. vise sig ved, at maven synes for lille, eller at barnet bliver skønnet til at være for lille. Det kan også vise sig ved, at du mærker mindre liv, og at hormonproduktionen i moderkagen er for lav (målt i en blodprøve). I disse situationer kan der blive behov for indlæggelse til nærmere undersøgelse. Behandlingen er først og fremmest aflastning. Det vigtigste er, at barnet når at vokse i sin mors mave så længe som muligt, og at det bliver født, inden det tager skade af den forsinkede vækst. Evt. igangsætter man fødslen.
Ryger du, kan du give barnet maximale vækstbetingelser ved at holde op med at ryge.

Risiko for for tidlig fødsel
Risiko for for tidlig fødsel taler man kun om, hvis fødslen er ved at ske mere end 21 dage før terminsdatoen. Oftest vil den truen-de for tidlige fødsel varsles ved, at den gravide mærker tiltagende plukkeveer, som evt. bliver smertefulde, eller at der kommer blødning. Hvis det sker, skal I straks søge jordemoder eller læge, også hvis I har mistanke om, at vandet er gået.

Blødning i graviditeten, pletblødning
Selvom du har en normal graviditet, kan det ske, at du kan bløde en lille smule, uden at der er noget i vejen. Blødning tidligt i graviditeten kan skyldes, at der er en abort i gang – man kalder det for truende abort.

Blødning kan også skyldes andre ting:
- blødning fra et lille "sår" på livmoderhalsen
- en polyp på slimhinden
- for kraftig fysisk aktivitet, f.eks. tunge løft eller lignende – det er sjældent

Senere i graviditeten kan du bløde, hvis:
- moderkagen ligger foran, dvs. den dækker hen over livmodermunden
- hvis der kommer en større eller mindre løsning af moderkage, dvs at moderkagen slipper livmoderen, og det begynder at bløde, der hvor moderkagen har siddet fast.

Blødning kan komme spontant, dvs. uden at den gravide har foretaget sig noget som helst, eller blødning kan opstå i forbindelse med fysisk aktivitet eller sex.

Man kan blive meget forskrækket og bange for, om man er ved at abortere og måske også få lidt dårlig samvittighed over for barnet. Årsagen til blødningen er, at slimhinden på livmoderhalsen kan bløde, hvis den berøres. Det er ofte uden betydning, men sker det igen, så skal du altid henvende dig til lægen eller jordemoderen.

Abort
I denne bogs sammenhæng er en abort i langt de fleste tilfælde at miste et ønsket barn. Det er ofte svært for omgivelserne at forstå ens smerte, og mange mangler tit forståelse for, at tabet kan tage tid at komme over.

Men de fleste har nået at gøre sig mange forestillinger om barnet og har haft mange forventninger til at blive forældre. Kvinden kan have mærket liv og kan derfor føle en meget stor tomhed. Måske bebrejder hun sig selv noget, hun gjorde.

Derfor er det godt at tale med personalet på sygehuset om aborten. Afhængig af hvor længe I har ventet barn, vil spørgsmålet om at se barnet også presse sig på. Mange har ikke lyst til det, men generelt er de, der får set og sagt farvel til barnet senere meget glade for det.

Gruppe B streptococcer
Gruppe B streptococcer bakteriaavoq siaruaassimasorujussuaq, akuttusuumilli naartunerup ingerlanerani ajornartorsiortitsilersinnaasoq (anaanaasumi nakasukkut aseruuttoorneq, siusinaarluni inunngorsimaneq aammalu inoorlaami nappaatit perulunnartut). Nalinginnaasumik naartunerup nalaani gruppe B streptococcinut misissuisoqarneq ajorpoq. Kisiannili siusinnerusukkut bakteria taanna pissutigalugu aseruuttoorsimaguit, quut misissorneqarumaarpoq aammalu illissavit paavanit misissugassamik tigusisoqarumaarluni. Gruppe B steptococcer penicillin atorlugu nakorsarneqarsinnaavoq.

Naalungiarsuup aqqutaani svampeqarneq
Arnat ilaat naartunermi nalaanni naalungiarsuup aqqutaani svampeqartarput. Tamanna ilaatigut maanna hormoninit sunnertitsiviusumi svampinik aseruuttoornermik piuminarnerusumik pissarsisinnaaninnik peqquteqarpoq. Ilisarnaataa tassavoq utsunniit aniasup qaqortuunera, qasilittutut misinnarnera, ungilatsitsineq aammalu attorlugit annernarnerat. Kinguaassiuutitigut nappaataanngilaq. Svampeqalersimaguit sukkumik annertuallaamik nerinissap pinaveersaarnissaa pitsaasuuvoq, tassami sukkut svampip ineriartorluarnissaanut periarfissiilluartarmata.

Aaamma trusseqarnak sinissinnaavutit imaluunniit trussit qasungasut atorlugit, taakkumi svampi piuminartumik pinaveersaartissinnaaavaat. Svampi ulorianartuunngilaq iisartakkallu manguttakkat atorlugit nakorsarneqarsinnaalluni. Svampi naalungiarsuup aqqutaaniittoq nakorsarneqarsimanngikkuni meeqqap inunngornermini tunillanneqarsinnaanera pillugu nakorsaq oqaloqatigiuk.

Parvovirus (lussingesyge – meeqqat napaatasa tallimaat)
Amerlasuut meeraanerminni atugarinikuuaat, taamaattumillu tassunga akiuussutissanik peqarlutik. Amerlasuutigut nappaat annikitsumik kissarneqartitsisarpoq ulussanilu aappalaartumik anillanneqarnikkut ingerlasarpoq, tamakku sap.ak. 2-3 ingerlaneranni peeruttarput.

Naartusoq taama aseruuttoorsimanngippat tunillatsillunilu, meeqqamut ulorianartorsiorfiusinnaavoq. Nakorsaq imaluunniit juumooq tamanna pillugu oqaloqatigiuk.

HIV/AIDS
HIV virusiuvoq AIDS-eqalersitsisartoq. Arnat HIV-positiviusut naartunissamut nangartarneqartarput. Taamaakkaluartoq naartuneq ingerlatiinnaraani, Sundhedsstyrelsip milutsitsinissaq nangartaatigaa, tassa HIV anaanap immua aqqutigalugu meeqqamut ingerlanneqarsinnaammat. Naartusut tamarmik HIV-qarnermik misissortinnissamut aaversittarput. Misissortillutit aaversikkuit tunillanneqarninniit qaammatit pingasut qaangiuneranni positiviunersoq uppernarsineqarsinnaavoq.

Meeqqap alliartornerata kigaanneraa
Naartunerit ilaanni meeraq allanut naleqqiulluni alliartunnginnerusarpoq. Tamanna naat mikivallaarnerannit imaluunniit meeqqap mikivallaarneratigut tukuneqarsinnaasarpoq. Aamma imaassinnaavoq uumassuseqarneranik annikinnerusumik malugisaqartutit aamma arlaap hormoninik sanaartornera annikippallaartoq (aaversinnerni uuttortarneqartoq). Pisuni taamaattuni napparsimavimmi unilluni sukumiinerusumik misissorneqarnissaq pisariaqarsinnaavoq. Siullertut pingaarnertullu ilinnut oqilisaaneruvoq. Pingaarnerpaaq tassaavoq meeqqap sapinngisaq naapertorlugu anaanami naavini alliartornissaa, aammalu alliartornermi kingusinnera peqqutigalugu inunngunnginnermini akornuserneqannginnissaa. Pisariaqarpat ernineq aallartinneqarsinnaavoq.

Pujortartaruit, pujortarunnaarnikkut meeraq alliartornissaminut pitsaanerpaamik periarfissaqarnissaanik tunisinnaavat.

Siusinaarluni erninissamut ulorianartorsiorneq
Siusinaarluni erninissamut ulorianartorsiormik oqalunneq aatsaat erniffissap ullua ullunik 21-nik sioqqullugu ernilersoqaleraangat pisarpoq. Akuttusoorujussuarmik arnaq nallititsinerminik misigisaqanngivilluni ernisinnaasarpoq. Siusinaarluni erninissap aarlerinarnera amerlanertigut naartusup erninermi noqatsiartarnerit annertusigaluttuinnarnerannik, imaluunniit annernarsiartornerannit imaluunniit aaqalerneratigut ilimanarsisarpoq. Taama pisoqarpat juumooq imaluunniit nakorsaq piaartumik attaveqarfigineqassaaq aamma erngata qaarsimaneranik pasitsaassisoqarsimappat.

Naartunerup nalaani aaqarneq, aaqatsiartarneq
Nalinginnaasumik naartugaluarlutit imaassinnaavoq akornuteqanngikkaluartoq aaqalaartutit.
Naartunermi siusissukkut aaqarneq meeqqap katalerneranik peqquteqarsinnaavoq – tamanna katatsinissamik aarlerinartorsiornermik taaneqartarpoq.

Aaqalerneq aamma allanik peqquteqarsinnaavoq:
- illissap paavani "kilernerup" annikitsup aanaarnera
- ameraasani naasimasoq
- timimik sakkortuumik atuineq, assersuutigalugu oqimaatsunik kivitsineq assigisaalu – tamanna akuttuvoq

Naartunermi kingusissukkut ima pisoqarpat aaqalersinnaavutit:
- arlaaq saavani inissisimavoq, tassa illissap paava matusimallugu
- arlaaq annertunerusumik imaluunniit annikinnerusumik qasukkarpat, tassa arlaap illiaq iperarpaa, taamalu arlaap inissisimaffigisimasaanit aanaalerneq.

Aaqarneq tassanngaannaq takkussinnaavoq, tassa naartusoq susimanngikkaluartorluunniit, imaluunniit aaqalerneq timimik aalatsitsinermi imaluunniit kinguaassiuutitigut atoqatigiinnermi takkussinnaavoq.

Meeraq katalersoralugu tupattoqarsinnaasarpoq aamma ernumasoqarsinnaasarluni imaluunniit meeqqamut ilerasuuteqartoqalersinnaasarpoq. Aaqalernermut illissap ameraasaata attorneqaruni aanaalersinnaaneranik peqquteqarpoq. Tamanna pingaaruteqarneq ajorpoq, kisiannili takkuteqqissappat tamatigut nakorsaq imaluunniit juumooq attaveqarfigissavat.

Måske tænker I på, hvornår kan vi få et nyt barn? Det er vigtigt, at I giver hinanden den tid, der er behov for og er gode ved hinanden. På den måde finder I bedst ud af at komme videre.

Svangerskabsforgiftning (præ-eclampsi)
Svangerskabsforgiftning kan opstå i mild eller i svær grad. Kvinden kan få:

- æggehvidestof i urinen
- blodtryksforhøjelse
- væskeansamlinger
- kraftig vægtstigning på kort tid
- hovedpine
- flimren for øjnene

Behandlingen er hvile og aflastning, så blodgennemstrømningen af moderkagen øges, og barnet derved får mere ilt og næring.

Ved svangerskabsforgiftning i svær grad vokser barnet ikke så meget, som det skal, og det belaster kvindens krop. Den gravide indlægges så man hver dag kan undersøge hende og følge barnets trivsel. Det kan blive nødvendigt at afbryde graviditeten, enten ved at sætte fødslen i gang eller ved at lave et kejsersnit. Fødslen bør finde sted på DIH af hensyn til barnets videre behandling.

Man kender ikke årsagen til svangerskabsforgiftning. Men når barnet er født, bliver blodtrykket og urinen i løbet af nogen tid normal, og væskeansamlingerne forsvinder. Dit blodtryk vil blive målt et stykke tid, så man sikrer sig, at det bliver ved med at være stabilt.

Kvalme
Hvis du har kvalme, som er helt normalt i de første 3 måneder, kan du prøve nogle af disse råd:

- små hyppige kulhydratrige måltider i løbet af dagen (frugt, brød)
- undgå fed mad
- undgå meget sød mad
- drik hindbærsaft
- æbler og te kan give meget mavesyre, prøv at springe de to ting over og se, om det hjælper
- ved morgenkvalme, læg en kiks eller noget godt kulhydratrigt klar om aftenen. Spis det, inden du står op og start dagen langsomt.
- Akupunktur.

Det er forskelligt, hvad der virker, så prøv dig frem. Sørg altid for at drikke meget vand.

Voldsom opkastning
For nogle få gravide bliver opkastningerne så hyppige, at de taber i vægt eller får forstyrrelser i vand- og saltbalancen. Årsagen er ukendt. I de fleste tilfælde forsvinder symptomerne igen i løbet af nogle uger. Man kan behandle med:

- B-vitamin
- zoneterapi
- akupunktur

I de sværeste tilfælde kan indlæggelse blive nødvendig.

Overvægt
Flere og flere gravide er overvægtige med et BMI over 27 før graviditeten (BMI= vægt/højde x højde). Denne overvægt øger risikoen for:

- graviditetssukkersyge
- forhøjet blodtryk
- blodprop
- svangerskabsforgiftning
- fødsel med sugekop eller kejsersnit

Man anbefaler hyppige kontroller i den sidste tredjedel af graviditeten med henblik på at vurdere barnets størrelse. Overvægtige har flere problemer i forbindelse med fødslen end normalvægtige. Først og fremmest drejer det sig om vesvækkelse.

Overvægtige føder ofte større børn end normalvægtige.

Arnat 27 sinnerlugu BMI-qartut nerisarnertik pillugu siunnersorneqartarput
Kvinder med BMI over 27 tilbydes kostvejleding

Katatsineq

Atuakkamut uunga tunngatillugu katatsineq amerlanerpaatigut meeqqamik kissaatigisamik annaasaqarnermut tunngavoq. Amerlasuutigut avatangiisit anniarneq paasiuminaatsittarpaat, amerlasuullu annaasaqarnerup qaangerniarnerani piffissap sivisuup ingerlasinnaanera paasisinnaasanngilaat.

Amerlanerilli meeraq pillugu takorluugarpassuaqareertarput aammalu angajoqqaanngornissamut isumallualereertarlutik. Arnap naamiumi inuuneqarneranik malussareersimasinnaavoq taamaattumillu imaarunnermik annertuumik misigisinnaalluni. Immaqa iliuuserisarisimasaminut imminut isorinnippoq.

Taamaattumik katatsineq pillugu napparsimavimmi sulisunik oqaloqateqarnissaq pitsaasuuvoq. Aamma qanoq sivisutigisumik naartunerup ingerlareersimanera apeqqutaatillugu meeqqap takunissaanik kissaateqarneq apeqqutaalersinnaavoq. Amerlasuut tamanna kajumigineq ajorpaat, nalinginnaasumilli meeqqaminnit takunnittut inuulluaqqusisullu kingusinnerusukkut nuannaarutigisartorujussuuaat.

Immaqa amerlasuut eqqarsartarput, qaqugu nutaamik meerartaarsinnaavugut? Ilissi marluullusi piffisamik pisariaqartumik tuninissarsi imissinnullu akaareqatigiinnissarsi pingaaruteqarpoq. Taamaalillusi pitsaanerpaamik qaangersinnaavarsi ingerlaqqillusilu.

Naartumermi toqunartoqalerneq (præ-eclampsi)

Naartunermi toqunartoqalerneq sallaatsumik imaluunniit sakkortuumik pilersinnaavoq. Arnami makkuninnga pisoqassaaq:

- qooq æggehvidestoffeqalissaaq
- aap naqitsinera qullassaaq
- timi imaruaqalissaaq
- piffissap sivikitsup ingerlanerani annertuumik oqimaallissaaq
- niaqorlulissaaq
- isigisai aalangusilissapput

Nakorsartinneq tassaavoq qasuersaarneq aamma oqilisaanneqarneq, taamaalilluni aap arlaami ingerlaarnera annertusineqassammat aamma meeraq iltimik inuussutissamillu annertunerusumik pissammat.

Pingaartumik naartunermi sakkortuumik toqunartoqalernikkut meeraq pissusissamisut alliartortigissanngilaq, arnallu timaa artukkinneqassalluni. Naartusoq napparsimavimmut unitsinneqassaaq, tassani ullut tamaasa misissorneqassaaq meeqqallu alliartornera malittarineqassalluni. Naartunerup unitsinneqarnissaa pisariaqalersinnaavoq, ernineq aallartitillugu imaluunniit pilaalluni ernisitsinikkut. Erninerup kingornatigut meeqqap nakorsarneqarnissaa eqqarsaatigalugu ernineq DIH-mi ingerlanneqartariaqarpoq.

Sooq naartunermi toqunartoqalerneq takkuttarnersoq ilisimaneqanngilaq. Meerarli inooreeraangat piffissap ingerlanerani aap naqitsinera aamma qooq nalinginnaasunngussapput aammalu timimi imarussat peerutissapput. Aavit naqitsinera piffissami aaliangersimasumi malittarineqassaaq, taamaalilluni allanngoranninnera eqqanaarneqassammat.

Merianngusarneq

Naartunermi qaammatini siullerni pingasuni nalinginnaalluinnartutut merianngusaruit, siunnersuutit makku misilissinnaavatit:

- ullup ingerlanerani kulhydratinik akoqarluartunik annikitsunik amerlasooriarlutillu nerisarit (paarnat, iffiukkat)
- nerisassat orsoqarpallaartut nerinaveersaakkit
- nerisassat tungusunnippallaat nerinaveersaakkit
- hindbærsaftimik imertarit
- iipilit tiillu aqajaqqup seernartua annertusissinnaavaat, ikiuutaanersoq paasiniarlugu taakku qaangiinnakkit
- ullaakkut merianngusaruit unnukkut kiksimik imaluunniit allamik kulhydratinik akoqarluartumik piarersigit. Makitsinnat neriuk ullorlu kigaatsumik aallartillugu
- akupunktur

Sunniutaasartut asssigiinngillat, suut iluatsissinnaanersut misilerakkit. Imermik annertuumik imertarnissat tamatigut isumagiuk.

Sakkortuumik meriartarneq

Naartusut ilaanni meriartarnerit akulikingaarmata, naartusut oqilisarput imaluunniit timaanni erngup taratsullu oqimaaqatigiinnerat akornusersorneqartarluni. Peqqutaa ilisimaneqanngilaq. Amerlanerni ersiutit sapaatit akunnerisa arlallit ingerlaneranni peeruttarput. Ataani allassimasut iluaqutaasinnaapput:

- B-vitamin
- zoneterapi
- akupunktur

Ajornerpaasuni napparsimavimmut unitsitsinissaq pisariaqalersinnaavoq.

Pualavallaarneq

Naartusut amerligaluttuinnartut pualavallaarput, naartunerminni 27 sinnerlugu BMI-qartarlutik (BMI = oqimaassuseq/angissuseq x angissuseq. Pualavallaarnerup nassatarisaanik ulorianartorsiorfiit makku qaffattarput:

- naartunermi sukkortunngorneq
- aap naqitsinerata qaffannera
- taqqanik milittoorneq
- naartunermi toqunartoqalerneq
- ernineq millugut imaluunniit pilaaneq atorlugu ingerlanneqassaaq

Meeqqap angissusia nalilerniarlugu naartunerup piffissaata pingajorarterutaani kingullermi akulikitsumik misissuisarnissaq innersuussutigineqarpoq. Pualavallaartut nalinginnaasumik oqimaassuseqartunut naleqqiullutik erninermut atatillugu amerlanerusunik ajornartorsiuteqartarput,

siullertut pingaarnertullu nallinerit sakkukinnerunerannit.

Naartusut pualavallaartut nalinginnaasumik oqimaassuseqartunut naleqqiullutik oqimaannerusunik meerartaartarnerat akulikinneruvoq.

I tilfælde af kejsersnit eller ved brug af sugekop er der flere komplikationer end ved en normal fødsel. De børn, der fødes, har oftere brug for hjælp til at trække vejret i de første dage end børn født af mødre, der havde et BMI indenfor normalområdet 20-25.

Det kan være svært at ændre på sine mad – og motionsvaner. Men en graviditet kan være en god anledning til en ændring. Egentlige slankekure frarådes. Hvis du har et BMI over 27, skal den vægtstigning, du skal have under graviditeten komme, ved at du erstatter de usunde madvaner med sund og fedtfattig kost og masser af motion. Det anbefales, at din samlede vægtstigning kun er 6-8 kg. Vægtstigningen i din graviditet får stor betydning for vægten senere i livet, så også derfor er det vigtigt, at du tænker over din levevis, mens du er gravid.

Kvinder med BMI over 27 tilbydes de fleste steder vejledning omkring deres spisevaner hos jordemoderen, og man anbefaler, de får en kostplan. Svært overvægtige skal føde på DIH.

Graviditetssukkersyge

I løbet af graviditeten sker der en omlægning af stofskiftet, så det ændrer sig og kan minde om en sukkersygepatients stofskifte. Den gravide kan udvikle svangerskabssukkersyge, en form for sukkersyge, der kun er tilstede under graviditeten, og som normalt forsvinder ved fødslen. Den kan som regel behandles ved, at kvinden spiser en sukkerfattig diæt og dyrker motion dagligt.

Svangerskabssukkersyge udvikles hos ca. 1,5-2% af alle gravide.

Nogle gravide har en særlig risiko for at udvikle svangerskabssukkersyge:

- hvis der er sukkersyge i familien
- hvis kvinden tidligere har født et stort barn (> 4500 g)
- hvis kvinden tidligere har haft graviditetssukkersyge
- hvis kvinden tidligere har født et dødt barn

Hvis en gravid udvikler svangerskabssukkersyge pga. forhøjet BMI, er der en tendens til, at det ventede barn kan blive større end normalt. Der er også risiko for flere fødselskomplikationer. Derfor kan din jordemoder vejlede dig med en rigtig diæt og motion, som mindsker risikoen.

For at finde de gravide, der er i særlig risiko for at udvikle graviditetssukkersyge, anbefales det i dag i hele Europa, at man foretager en såkaldt "glucose-belastning" hos alle gravide med et BMI større end 27. Ved en "glucose-belastning" drikker man en portion sukkervand og måler derefter, hvor højt blodsukkeret er efter 2 timer.

Gravide med sukkersyge skal føde på DIH.

Astma og allergi

Hvis du har astma, er det vigtigt, at du fortsætter med din medicin, som du plejer, men tal tidligt med din læge, om du evt. skal have et andet præparat. Er du allergisk over for bestemte madvarer, skal du undgå dem, præcist som før du blev gravid.

Depression og samtaler

Der vil være nogle gravide, der er i behandling med antidepressiv medicin (og evt. samtaleterapi). Selvom medicinen under graviditeten passerer moderkagen, og der ved amning findes spor af den i mælken, råder man ikke til at stoppe behandlingen, med mindre der er tale om helt lette tilfælde. Medicinen er vigtig for moren, og bivirkningerne ved at stoppe behandlingen er større for både mor og barn end de eventuelle bivirkninger, der kan være ved at fortsætte med at tage antidepressiv medicin under graviditet og amning.

Der findes to typer af antidepressiv medicin:
- Tri-Cycliske Antidepressive (TCA)
- SSRI = "Lykkepiller"

Der er ikke påvist øget risiko for misdannelser i forbindelse med behandling med TCA. Den bedst undersøgte "Lykkepille" er Fluoxetin, og der er ved behandling med dette stof ikke påvist øget forekomst af misdannelser (men muligvis en lidt øget risiko for spontan abort).

Der er efterhånden så stor viden om antidepressiv behandling og amning, at man ikke fraråder amning under antidepressiv behandling. Antidepressiv behandling bør altid foregå i samarbejde med lægen. En god samtale med egen læge, jordemoderen og den psykiater/psykolog, som måske er konsulteret, kan hjælpe med at finde den rigtige løsning samt opfølgning undervejs i graviditeten, så du kan få hjælp til at tale om de problemer, du bærer rundt på.

Efter fødslen er det vigtigt at tale med andre om dine oplevelser i graviditeten og under fødslen, ellers kan selv mindre problemer blive uoverskuelige og medvirke til en større risiko for en fødselsdepression .

Nalinginnaasumik erninermut naleqqiullugu pilaaneq imaluunniit millugut atorlugu ernisitsineq ilakutaqarnerusarpoq. Meeqqat inunngortut anaananit 20-25 nalinginnaasuusunik BMI-qartunut meerartaartunut naleqqiutik ulluni siullerni anersaartorniarnerminni ikiorneqarnissartik akulikinnerusumik pisariaqartittarpaat.

Nerisarnermut timigissartarnermullu ileqqut allanngortinnissaat ajornakusoortorujussuusinnaavoq, naartunerli allanguinissamut periarfissaasinnaavoq. Nalinginnaasumik sanigorsarnerit nangaasaarutigineqarput. Illit BMI-vit 27 sinnersimappagu, naartuninni oqimaallineq takkuttussaq, peqqinnanngitsunik nerinermik ileqqoqarnerit, peqqinnartunik orsukitsunillu nerisarnikkut aamma annertuumik timigissartarnikkut taarserneqassapput. Naartuninni oqimaallinivit tamarmiusup 6-8 kg annertussuseqarnissaa innersuussutigineqarpoq. Naartuninni oqimaallineq inuuninni kingusinnerusukkut oqimaassutsinnut annertuumik pingaaruteqarpoq, taamaattumik naartuninni inooriaatsivit eqqarsaatiginissaa pisariaqarpoq.

Arnat 27 sinnerlugu BMI-qartut piffinni amerlanerni nerinermi ileqqutik pillugit juumuumit siunnersorneqarnissamut neqeroorfigineqartarput, aammalu nerisarisassat pilersaarusiorneqarnissaat innersuussutigineqarpoq. Pualavallaarujussuartut DIH-mi ernissapput.

Naartunermi sukkorneq

Naartunerup ingerlanerani stofskifti allanngortinneqartarpoq, allanngorsinnaalluni sukkornermik nappaateqartup stofskiftianut assingulersinnaalluni. Naartusoq naartunermi sukkornermik, sukkornermut assingusumik ineriartortitsisinnaavoq naartunerup ingerlanerani taamaallaat atuuttumik, nalinginnaasumillu ernereernerup kingorna peeruttarttumik. Arnap sukkukitsunik nerisaqarneratigut aammalu ullut tamaasa timigissartarneratigut nakorsarneqarsinnaavoq.

Naartunermi sukkorneq naartusut 1,5-2%-iini ineriartortarpoq.

Naartusut ilaat naartunermi sukkornermik ineriartortitsinissamut annertunerusumik ulorianartorsiorfeqarput:

- ilaqutariinni sukkortoqarpat
- arnaq siusinnerusukkut meeqqamik angisuumik meerartaarsimappat (>4500 g)
- arnaq siusinnerusukkut naartunermi nalaani sukkortuusimappat
- arnaq siusinnerusukkut toqungasumik meerartaarsimappat

Naartusoq BMI-p qaffasinnera peqqutigalugu naartunermi sukkornermik ineriartortitsippat, naartoq nalinginnaasumit anginerusinnaavoq. Erninerup ingerlanerata arlaqarnerusunik ilakutaqalersinnaaneranut ulorianartorsiorfiuvoq. Taamaattumik juummoorisavit immikkut eqqortunik nerisaqarnissannik timigissartarnissannillu ulorianartorsiornermik annikilliliisunik siunnersorsinnaavaatit. Naartusut immikkut naartunermi sukkornermik ineriartortitsisinnaasut nassaariniarlugit, ullumikkut Europami tamarmi naartusuni 27 sinnerlugu BMI-qartuni ”glucose-belastning”-ip (aap sukkoqarneranut uuttuineq) misissorneqartarnissaa innersuussutigineqarpoq. ”Glukosebelastning” imatut uuttorneqartarpoq, imermik sukkulimmik imertoqarneratigut, kingornalu nal. ak. 2 kingornatigut aammi sukkup annertussuseqarnera uuttorneqarluni. Naartusut sukkortut DIH-mi ernissapput.

Astma aamma sapigaqarneq

Astamaqaruit nakorsaatitukkavit pisarnittut ingerlatiinnarnissaat pisariaqarpoq, kisiannili siusissukkut nakorsarisat oqaloqatigiuk, imaassinnaavoq allamik taarserneqassasoq.

Nerisassanik aalajangersimasunik sapigaqaruit, naartulinnginninnitulli pinaveersaassavatit.

Nikallungasarneq aamma oqaloqatiginnittarneq

Naartusoqarsinnaavoq nikallungasarnerminnut nakorsaatitortunik, aammalu oqaloqatiginnittarlutik, nikallunganertik pillugu. Naartunerup nalaani nakorsaatit arlaaq aqqusaartaraluaraat aammalu milutsitsinermi malugineqarsinnaagaluartut, nakorsaatitornerup unitsinneqarnissaa innersuussutigineqanngilaq, eqqorneqarnerit annikitsuunerat pineqanngikkaangat. Nakorsaatit anaanaasumut pingaaruteqarput, nakorsaatitornerlu unitsikkaanni saniatigut sunniutai, nikallungasarnermut nakorsaatit naartunerup milutsitsinerullu nalaani ingerlatiinnarnerannut saniatigut sunniutigisinnaasaanut naleqqiullugit anaanaasumut meeqqamullu annerussallutik.

Nikallungasarnermut nakorsaatit marluk nassaassaapput:

- Tri-Cycliske Antideprressive (TCA)
- SSRI = ”Lykkepiller”

TCA atorlugit nakorsarneqarnermut atatillugu pissusissarinngisamik iliuuseqalernissamut ulorianartorsiortoqarnerunera uppernarsineqarnikuunngilaq. ”Lykkepille”- misissorluarneqarnerpaasimasoq tassaavoq Fluoxetin, taakkulu atorlugit nakorsarneqarnikkut pissusissarinngisamik iluseqalernissamut annertunerusumik ulorianartorsiorneruneq uppernarsineqarnikuunngilaq (immaqali tassanngaannaq katatsinermut annertunerusumik ulorianartorsiortoqarsinnaasarpoq).

Piffissap ingerlanerani nikallungasarnermut nakorsaatinik atuineq milutsitsinerlu pillugit ilisimasat ima annertutigilersimapput, milutsitsinerup nalaani nikallungasarnermut nakorsarneqarnissaq nangaasaarutigineqarani.

Nikallungasarnermut nakorsarneqarneq tamatigut nakorsaq suleqatigalugu ingerlanneqartariaqarpoq. Nammineq nakorsarisaq, juumooq imaluunniit tarnip nappaataanut nakorsaq/tarnip pissusaanik ilisimasalik nakorsiarfigisimasinnaasamik pitsaasumik oqaloqatiginninneq, inaarsinernik pitsaasunik ikiuutaasussanik eqqortunik nassaarfiusinnaapput, aammalu naartunerup ingerlanerani malittarineqarnissamik, ajornartorsiutit nammatarisatit pillugit oqaloqateqarnissannut ikiuutaasinnaasunik nassaarfiusinnaallutik.

Erninerpit kingorna naartuninni ernininnilu misigisatit pillugit allanik oqaloqateqarnissat pingaartuuvoq, taamaanngippat ajornartorsiutit annikinnerpaalluunniit tamarmik isigineqarsinnaajunnaarsinnaapput, erninerullu nassatarisaanik nikallunganermik annertunerusumik ulorianartorsiorneq nassatarisinnaallugu.

Hold dig i form før fødslen

Øvelserne i dette afsnit er for alle gravide, også for gravide med lænde- eller bækkensmerter, og øvelserne kan hjælpe dig til at føle dig bedre tilpas, mens du er gravid.

Når man er gravid, er man ofte meget træt og øm over det hele. Man kommer nemt til at komme til at lægge sig i sofaen, når man kommer hjem fra arbejde, eller hvis man har andre børn, går man i gang med praktiske gøremål.

Hvis du lige mærker efter et øjeblik, kan du mærke, at din krop trænger til at bevæge sig – måske mere frit end du har bevæget dig hele dagen.

Hvis benene føles tunge, så lav øvelser for blodomløbet og udspænd musklerne bag på dine ben bagefter. Er du stiv i ryggen, kan du lave svingøvelser og krumme/svajeøvelser, og hvis du føler dig svag, kan du træne dine bækkenbundsmuskler, mavemusklerne eller musklerne på ydersiden af bækkenet.

Og til sidst kan du lægge dig ned og hvile dig, bare et øjeblik, inden du rejser dig igen.

Lav de øvelser du kan lave. Hvis du mangler tid eller energi, så lav bare én af øvelserne. Hvis du synes, det er ubehageligt at ligge på ryggen, kan du lade være med at lave de rygliggende øvelser.

Blodcirkulationen (venepumpeøvelser)

Disse øvelser afhjælper hævelse og ømhed i underliv og ben, læg kramper, hæmorroider og forstoppelse. Det er godt at lave øvelserne før knibeøvelserne også efter fødslen.

1) Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget. Læg gerne en pude under numsen. Træk vejret dybt og roligt 3-5 gange.

2) Løft og sænk bagdelen 5–10 gange. Hold evt. numsen løftet og ryst med bækkenet.

3) Løft det højre ben op mod loftet og bøj og stræk i knæet 10-15 gange. Gentag med venstre.

4) Hold benet oppe mod loftet og bøj og stræk i fodleddet 10-15 gange. Sænk benet, ryst det lidt og sæt det i gulvet. Gentag øvelsen med venstre ben.

5) Løft livmoder. Læg dig på ryggen, gerne med en pude under bagdelen. Bøj benene. Anbring dine strakte fingre med fingerspidserne på oversiden af kønsbenet, træk vejret dybt og når du udånder løfter du livmoderen op ad – og slipper og gentager dette flere gange indtil du kan mærke en lettelse i benene. Du kan gøre dette hele graviditeten – også når barnets hoved har sat sig fast i bækkenet. Det er med til at forbedre blodgennemstrømningen i livmoderen og hele området omkring livmoderen og vil være med til at give dig en mindre smertefuld fødsel. Gør det hver aften i et par minutter. Det hjælper også på vand i benene, åreknuder, ondt i ryggen og forstoppelse.

Ernitinnak timit sungiusarluarsimasuutiguk

Immikkoortumi uani sungiusaatit naartusunut tamanut pitsaasuupput, aamma naartusunut makitsimikkut kuutsimikkullu anniartartunut, sungiusaatillu naartuninni inuummarinnerusutut misigilertissavaatsit.

Naartuneq amerlasuutigut qasunermik timillu tamarmi annernaneranik misigititsikkajuppoq. Sulereerluni angerlamut apuukkaanni nalaasaarfimmut nallarnissaq piuminarnerusinnaavoq imaluunniit allanik meeraqaraanni suliassat nalinginnaasumik aallartillugit.

Tamatuma kinguninngua timivit aalatinneqarnissani pisariaqartikkaa – immaqa ulloq naallugu aalasimaninnit qilersimannginnerusumik malugisinnaavat.

Nissutit oqimaatsutut ippata, taava aap ingerlaarneranut sungiusaatit atukkit, kingornalu nissunni nukiit qasukkarsarlugit. Qitit qeratappat sangusaarlutit imaluunniit timit peqittaartillugu qivingataartillugulu sungiusarit, aamma nukillaangasutut misigiguit kuutsivit naqqani nukiit, naanni nukiit imaluunniit nukiit kuutsip saneraaniitttut sungiusarsinnaavatit.

Naggataatigut nalasinnaavutit sivikitsuararsuarmik nikuitsinnak qasuersaarlutit.

Sungiusaatit sapinngisatit atukkit. Piffissamik imaluunniit nukimmik amigaateqaruit, sungiusarneq ataasiinnaq atorsinnaavat. Nerfallarluni innanganeq qitinnut iluaappat nerfallarluni sungiusaatit atunngiinnarsinnaavatit.

Aap ingerlaarneranut sungiusaatit (taqqat tilleqanngitsut pumpiata eqaarsaartinnera)

Sungiusaatit uku pullanneq aamma akussani nissunilu annerisaqarneq, nakusunnaani noqartarnerit, hæmorroidit aamma manngertitsineq ikiorsertarpaat. Ernereernermi kuutsip naqqata nukii eqittaarlugit sungiusalinnginnermi atussallugit pitsaasuupput.

1) Nerfallarlutit seeqqutit peqillugit isikkatillu allequttannut ililugit nallakarit. Nuluit ataanut akisaasamik ilisisinnaavutit.

2) Nulutit 5-10-riarlugit kivittaakkit appartittarlugillu. Nulutit kivissimaarsinnaavatit kuutsitillu issuttorlugit.

3) Niut talerperleq qilaap tungaanut kiviguk, taavalu 10-15-eriarlugu peqittarlugulu siaartaruk. Niut saamerleq atorlugu taamaalioqqigit.

4) Niut talerperleq qilaap tungaanut siaaruk, taavalu singernit 10-15-eriarlugu siaartarlugulu peqittaaruk. Niut saamerleq atorlugu taamaalioqqigit.

5) Illissap kivittaarnera. Nerfallarlutit nallarit, nuluit ataanut akisaasamik ilisisinnaavutit. Niutit peqikkit. Inussatit siaaqqasut ingivit qaanut ilikkit, itisuumik ilummut anersaarit, silammullu anersaajutigalutit illissat qummut kiviguk – iperarlugulu, niunni oqiliallannerup maluginissaata tungaanut arlaleriarlugu utertaaruk. Naartunerit tamaat taamaaliortassaatit – aamma meeqqap niaqua kuutsini inissereerpat. Illissami illissallu eqqaani aap ingerlanera pitsanngortinneqartarpoq erninivillu annernanngin-nerunissaanut ilaassalluni. Unnuit tamaasa minuttialunnguit taamaaliortarit. Aammami nissut imeqarnerinut, taqqat tinusoornerinut, qitimik anniartarnermut aamma manngertitsinermut iluaqutaavoq.

Bækkenbunds-/knibeøvelser

Styrker bækkenbundsmusklerne og øger din bevidsthed om bækkenbunden, så det bliver nemmere for dig at komme i gang med at træne musklerne efter fødslen.

Læg dig på ryggen eller på siden med bøjede knæ. Slap af i mave, baller og lår. Læg gerne hænderne skiftevis på mave, baller og lår og kontrollér, at du slapper af i musklerne. Knib sammen i bækkenbunden, som hvis du skulle holde på luft (en prut). Fornemmelsen er at lukke om endetarmsåbningen. På den måde lukker du for alle 3 åbninger. Hold knibet 5-10 sekunder, og nogle gange op til 30 sekunder. Hold pause 5-10 sekunder mellem hvert knib. Gentag øvelsen 10-20 gange, og gerne flere gange om dagen. Du kan også gøre øvelsen siddende eller stående.

Mavemuskeløvelser

Hjælper dig til at få en bedre holdning, så ryg og bækken aflastes. Styrker de skrå og dybe mavemuskler, som du bl.a. skal bruge under fødslen, når du skal presse barnet ud.

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget. Læg højre hånd bag hovedet og samme hånds albue i underlaget. Hold hagen inde, så du ikke får ondt i nakken. Hold lænden i gulvet, uden at du presser ryggen nedad, og HUSK at knibe sammen i bækkenbunden, inden du løfter hovedet og armen. Løft hovedet og venstre arm op, så armen kommer til at række over mod højre knæ. Sænk langsomt hoved og arm og gentag øvelsen. Du kan løfte skiftevis fra side til side, eller du kan lave f.eks. 5-10 mavebøjninger til den ene side, før du løfter til den anden side.

Øvelse for ydersiden af bagdel

Styrker musklerne på ydersiden af dit bækken.

Læg dig på venstre side. Læg evt. en pude under maven. Hold en hånd under hovedet, så du bærer hovedets vægt i din hånd. Løft det højre ben lidt op og sørg for, at benet og foden peger lige frem eller lidt nedad.

Mærk spændingen på siden af bagdelen. Sænk benet igen. Lav øvelsen 10-20 gange med højre ben. Rul om på højre side og gentag øvelsen med venstre ben.

Bevægeøvelse for ryg og bækken

Hjælper til at modvirke stivhed i ryggen, som kan give rygsmerter. Aflaster underlivet. Er også god for dig, som ikke kan ligge på ryggen og lave øvelser. Sættes hænderne tæt ved knæene, bevæges nederste del af ryggen mest. Sættes hænderne langt fra knæene, bevæges øvre del af ryggen mest. Man kan også stå på albuerne, hvis man bliver øm i håndleddene af at stå på hænderne.

Stil dig på alle 4 og krum og svaj i ryggen. Forestil dig, at bevægelsen skal starte ved halebenet og slutte ved halebenet. Pas på din nakke, undgå at kigge op, når du svajer og træk hagen helt ind til brystet, når du krummer ryg. Gentag øvelsen 10-20 gange.

Kuutsip naqqani nukinnik sungiusaaneq/ eqittaarineq

Kuutsip naqqani nukiit nukittorsassavai aammalu ernereerninni nukiit sungiusarnerisa aallartinnissaat piuminarneruniassammat kuutsip naqqa pillugu ilisimanninnerit annertusassallugu.

Seeqqutit peqillugit nerfallarlutit imaluunniit sannerlutit nallakarit. Naatit, nulutit aamma uppatitit qasutsikkit. Nukitit qasussimanersut misissorniarlugu assatit naannut, nulunnut uppatinnullu paarlakaajaallugit ilisakkit. Kutsivit naqqa sukatsiguk, soorlu silaannaq (nileq) unitsinniarlugu. Malugisaq tassaavoq erluup matunera. Taamaalillutit ammanerit pingasuusut tamaasaa matuatit. Sukassimaarneq sekundini 5-10-ni attatiinnaruk ilaannilu 30 sikundit angullugit. Sukatsinerit akornanni 5-10 sekundini unitsiartarit. Sungiusaat 10-20-riarlugu nangiguk, ajornanngippat ullormut arlaleriarlutit. Sungiusaat issiallutit imaluunniit nikorfallutit aamma ingerlassinnaavat.

Naat nukiinik sungiusaaneq

Qitit kuutsitillu qasuersaarniassammata inuuserinnerulernissannut ikiuutaassaaq. Naani nukiit uingasut aamma itisuut nukittorsassavaa, ilaatigut ernininni meeqqap naqinneranut atorsinnaasannik.

Seeqqutit peqillugit isikkatillu allequttannut ililligit nerfallarlutit innakarit. Assaat talerperleq niaqquit tunuanut iliuk talivillu taassuma ikusia allequttannut ililligu. Pukutsunni annialinnginniassagavit tallut ilummukartiguk.
Makitsit natermiitiguk qitinnik ammut ajannagu, aammalu niaqquit talivillu kivinnginnerani kuutsivit naqqata eqinnissaa EQQAAMAJUK. Niaqqut talillu kigaatsumik appartikkit, sungiusaat aallaqqaataaniit nangiguk. Paarlakkaajaallugit kivittaakkit, imaluunniit illuata tungaata kivinnginnerani naatit 5-10-riarlugit peqittaakkit.

Nulut saneraasa sungiusarneri

Kuutsivit saneraani nukiit nukittorsarneqassapput.

Saneqqannut saamerlermut nallakarit. Akisaasamik naavit ataannut ilisisinnaavutit. Niaqquit oqimaassusia assannik tigummiarniassagakku assavit aappaa niaqquit ataanut iliuk. Nissut talerperleq qummut kivilaaruk, aammalu nissuit isikkavillu qummorpiaq imaluunniit ammulaaq sammitinnissaat isumagalugu.

Nuluit saneraanni sukanneq malugiuk. Nissut ammukarteqqiguk. Niunnik talerperlermik sungiusaat 10-20-riarlugu ingerlaguk. Illuata tungaanut kaajallariarlutik sungiusaat niunnik saamerlermik ingerlatissavat.

Qitip kuutsillu aalanissaannut sungiusaat

Qitip qerataneranut qitimik anniartitsilersinnaasumut peqataalluni iluaqutaasinnaavoq. Uppatitit ikiorsissavai. Aamma ilinnut nerfallarlutit sungiusarsinnaanngitsumut pitsaasuuvoq. Assat seeqqunut qanitsillugit inissikkaanni, qitip ataata tungaa annertunerusumik aalariartinneqassaaq. Assaat seeqqunut ungasitsillugit inissikkaanni, qitip qulaata tungaa annertunerusumik aalariartinneqassaaq. Assaat atorlugit nikorfanermi assaat nagguaat annialissappata, aamma ikutsit atorlugit nikorfasoqarsinnaavoq.

Seeqqutit talitillu atorlugit natermut inissigit qitillu peqittaarlugulu siaartaaruk. Aalariarnerup pamialluup nalaani aallartinnissaa naanissaalu takorlooruk. Pukutsut paariuk, siaaraangavit qummut isiginaveersaaruk aammalu qitit peqikkaangakku tallut sakissannut inissilluassavat. Sungiusaat 10-20-eriarlugu ingerlaguk.

Udspænding af underben (lægmuskel)

Gør dig mere smidig i læggene, så du kan bøje dig ned i knæ, når du f.eks. skal tage noget op fra gulvet. Når du bøjer ned i knæ f.eks. under løft, undgår du at belaste ryg og bækken. Modvirker lægkramper og ømhed i lægge.

Stil dig med front mod en væg. Sæt hænderne på væggen og hold armene strakte. Sæt højre ben et skridt frem og hold venstre ben strakt med hælen i gulvet bagved kroppen, så du mærker udspændingen i venstre bens lægmuskler. Læn dig lidt frem over venstre ben. Hold udspændingen mindst et halvt minut og hold kroppen helt stille, mens du spænder ud. Skift langsomt ben og lav udspændingen for højre bens lægmuskler. Gentag mange gange dagligt og gerne lige før, du går i seng om aftenen.

Udspænding af baglår (haser)

Udspænder musklerne på bagsiden af lårene, så din holdning bedres, idet stramme haser ofte er en af grundene til, at man falder sammen i ryggen. Det er bedst, at dine muskler altid er varme, når du laver udstræk.

Stå med benene ved siden af hinanden, så tæerne peger lige frem. Sæt højre ben frem og løft tåen op mod loftet. Læn dig nedover højre ben med ret ryg, til du kan mærke stramningen bag på højre lår. Du er nødt til at bøje venstre ben for at kunne komme forover. Hold stillingen mindst et halvt minut, og du skal holde kroppen helt stille under udspændingen. Lav den samme udspænding af venstre ben. Lav meget gerne øvelsen mange gange om dagen.

Øvelse for ryg, bækken og skuldre

Løsner musklerne mellem dine skulderblade og bedrer din bevægelighed i din ryg, så du føler dig mindre stiv i ryggen.

Stå med let spredte ben. Sving armene frem og tilbage ved siden af kroppen, og drej bevidst hovedet med den arm, der er bagved kroppen. Husk at fjedre i knæene, så du ikke står med helt strakte knæ, mens du svinger og slap af i skuldrene. Stå gerne og sving armene et par minutter af gangen og gentag i løbet af dagen, hver gang du er træt i ryggen. Bliver du nemt svimmel, kan du lade være med at dreje hovedet så meget.

Sideliggende hvilestilling

Sideliggende hvilestilling

Vil du hvile dig på siden eller kan du kun sove på siderne, som det er for de fleste sidst i graviditeten, er det en god idé at lægge et sammenfoldet vattæppe eller en dyne mellem knæ og ankler. Har du kun en pude mellem knæene, kommer du nemt til at trække i musklerne på ydersiden af bækkenet og kan få smerter på hele ydersiden af benet.

Nikorfalluni nakasunnaanik qasukkartitsineq (seeqqut ataanni nukiit)

Seeqqutit peqissinnaaniassagakkit, soorlu natermiittumik tigusisinnaaniassagavit nakasunnaatit eqaannerulersissavai. Assersuutigalugu kivitsininni seeqqutit peqikkaangakkit, qitit kuutsillu artorsartissanngilatit. Nakasunnaani noqartoortarnermut aamma anniarnermut iluaqutaavoq.

Iikkamut saallutit nikuigit. Talitit iikkamut inissikkit siaarlugillu. Niut talerperleq ataatsimik siumut alloriartiguk, niullu saamerleq timivit tunuani kimminnik siaarsimatiguk, taamaalillutit nissunni saamerlermi nakasunnaanni qasukkarneq malugissavat. Nissunnik talerperlermik siumut porialaarit, timillu uninngateqqissaarlugu qasukkartitsineq minuttimi affarmi ingerlaguk. Kigaatsumik nissutit paarlaatikkit nissunnilu talerperlermi nakasunnaanni qasukkarniarneq ingerlallugu. Ullormut amerlasooriarlutit ingerlattaruk, aammalu ajornanngippat unnukkut innalerninni.

Nikorfalluni nukiit siffissat tunuanniittut (nallut) qasukkartinnerat

Nukiit siffissat tunuaniittut qasukkartittarpai illillu inuutsit pitsanngortittarlugu, tassa nallut sukangasut amerlasuutigut qitip peqittutut ilineranut peqqutinut ilaammata. Qasukkartinniarlugit sungiusaraangavit tamatigut nukivit kissassarsimanissaat pitsaaneruvoq.

Isikkanni inussatit siumut saatillugit nissutit avissaartilaarlugit inissigit. Niut talerperleq siullinngorteriarlugu putukkut qilaap tungaanut kiviguk. Siffissavit talerperliup tunuata sukannerata maluginissaata tungaanut qitit qerattartillugu nissuit talerperliup tungaanut uerit. Siumut inissinniarlutit niut saamerleq peqittariaqarpat. Minnerpaamik minuttimi affarmi taama inissisimaqqissaarit, qasukkarniarninni timit uninngatilluinnassavat. Niut saamerleq atorlugu aamma taamatut iliorit. Ajornanngippat sungiusaat ullormut arlaleriarlutit ingerlattarsinnaavat.

Nikorfalluni qitimik, kuutsimik tuinillu sungiusaaneq

Kiasimmi nukiit qasukkartissavai qitivillu qeratanngineruneranik misiginiassagavit qitinni nukiit aalasinnaassusiat pitsanngortissavaa.

Nissutit avissaartilaarlugit nikorfagit. Timivit saniata tungaani talitit siumut tunummullu aalatikkit, piaaralutit niaqqut tallit atorlugu timip tunuaniittup tungaanut sammitittaruk. Talivit siumut tunummullu aalatinneranni seeqqutit siaarsimavallaaqqunagit seeqqutit qasukkakkit tuitillu qasukkartillugit. Minuttit arlallit atorlugit talitit aalatissinnaavatit, qitinnilu qasugaangavit ullup ingerlanerani uteqqittarlugit. Uissanngujasuuguit niaqqut sakkortuallaamik aalatittassanngilat.

Issialluni qasuersaarnermi inissisimaneq

Issialluni qasuersaarnermi inissisimaneq

Sannerlutit qasuersaarniaruit imaluunniit taamaallaat sannerlutit sinissinnaaguit – tamanna naartunerup naalernerani amerlanerni pisarpoq – vattæppimik imaluunniit qipimmik peqitsitersimasumik nissut singernerillu akornanni inissiinissaq pitsaasuuvoq. Akitsimik ataasiinnarmik seeqquit ataannut inissiisimaguit, kuutsivit saneraanni nukiit sukatsissinnaavatit niuillu saneraani tamarmi annialersinnaallutit.

Udstyrsliste

I dette afsnit kan I hente lidt inspiration. Måske kan I på den måde være godt forberedte og undgå for mange ærgerlige fejlkøb. Hvis I har en fryser og lidt tid inden fødslen, så lav nogle færdigretter og kom dem i fryseren.

De fleste starter med str. 56. Det kan bruges 1-2 uger. Derefter er str. 62 muligvis det, der holder lidt længere. Bruger I tørretumbler, så vær opmærksom på, at tøjet kryber – især bomuldstøj, som det meste tøj til nyfødte er lavet af. Kig efter Blomsten/Svanemærket tøj.

Voksipose/kørepose er en meget praktisk opfindelse, som gør det nemt for jer at tage jeres barn med rundt. I behøver ikke klæde det af og på, men kan blot åbne posen, når I tager barnet ind, så det, hvis det sover, kan sove videre. Den er ret dyr, men I kan ofte finde en brugt på nettet.

Køb tøj, der er blødt og undgå metalknapper og svære åbninger i nakken. Vask tøjet inden brug.

Autostol

Det er forbudt at køre med børn under 3 år i biler uden seler.

En autostol er den sikreste måde at transportere barnet hjem fra fødslen i.

Barnet skal være spændt fast mod kørselsretningen, fordi det på denne måde er mest beskyttet mod nakke- og rygskader, hvis uheldet skulle være ude. Den bagudvendte stol må ikke sættes op ad en aktiveret airbag.

Det anbefales, at I kun bruger autostolen til transport og de første måneder max. 30-45 minutter dagligt.

Kig altid efter, at sikkerhedsudstyret er godkendt, hvis I har bil.

Se mere på www.sikkertrafik.dk

Her gives 5 gode råd:

- vask alt tøjet og legetøjet inden brug. Indholdet af farlige stoffer falder allerede efter første vask
- er tøjet pakket ind i en pose eller anden emballage, er det en god idé at lukke posen op udendørs, så dampe fra formaldehyd "fortyndes" inden indånding
- undgå så vidt muligt at købe babytøj med plasttryk, hvis du har mistanke om, at det indeholder phthalater. Som regel vil plasttryk med phthalater føles blødere og mere fedtet
- sørg for at dit barn ikke putter plastictryk i munden, når det bliver puslet og har mulighed for at få fingre i tøj med tryk
- blomstermærkede produkter må ikke have tryk med pvc og dermed phthalater, lige som Blomsten stiller krav om, at der ikke må være mere end 30 ppm fri formaldehyd i produkter, der kommer i direkte kontakt med huden

Forslag til indkøb

- ❑ 6 bodystockings
- ❑ 4 sparkedragter
- ❑ 2 natdragter
- ❑ 2-3 sweatshirts/trøjer, lange, så ryggen ikke bliver kold
- ❑ 2 t-shirts med lange ærmer
- ❑ 3 par sokker, pas på de ikke strammer
- ❑ 1 svøb/lille tæppe til at svøbe omkring barnet
- ❑ 2 huer
- ❑ 1 pakke bleer
- ❑ 20 stofbleer til gylp og hovedunderlag
- ❑ 2 lagner og dynebetræk
- ❑ 1-2 babydyner
- ❑ lift
- ❑ barnevogn
- ❑ puslebord
- ❑ pusleunderlag
- ❑ badekar
- ❑ pakker engangsklude
- ❑ vaskefad til at stå ved puslebordet
- ❑ babyalarm
- ❑ babyneglesaks
- ❑ babykam/blød hårbørste
- ❑ babytermometer
- ❑ sikkerhedsvatpinde
- ❑ seng eller vugge,
- ❑ høj stol, pusletaske, ammepude, slynge (er gode barselsgaver)
- ❑ autostol, hvis I har bil
- ❑ voksipose

Efterårs- eller vinterbarn:

- ❑ fleecedragt, flyverdragt eller pose
- ❑ hue
- ❑ vanter og lune sokker evt. i dun

Atortussat allattorsimaffiat

Immikkoortumi uani isumassarsitinneqalaarsinnaavusi. Immaqa taamaalillusi pitsaanerusumik piareersimasinnaavusi aammalu kukkusunik pisinerit ugguarnartut amerlavallaartut pinngitsoorsinnaavasi. Qerititsiveqarussi erninissarlu sioqqullugu piffissaqalaarlusi, ineriikkanik igasinnaavusi qerititsivimmullu ikillugit.

Amerlanerit str. 56 aallartissutigisarpaat, taakkuli taamaallaat sap.ak. 1-2 atorneqarsinnaapput. Tulleraa str. 62, taanna sivisunerulaartumik atasarpoq. Panersiivik atortarussiuk atisat eqittarnerat eqqumaffigissavarsi – pingaartumik atisat bomuldimik sanaat,inoorlaanut atisat amelanerit taanna nuersagassaq/annoraamineq atorlugu sananeqartarput. Atisat Blomsten/Svanemærket-imik nalunaaqutsikkat ujartorsigit.

Voksipose/kørepose nassaajuvoq pitsaalluinnartoq, meeqqassinnik angalassinissinni piuminarsaasoq. Meeraq sinittoq sulilu sineqqikkusuttoq eqqukkaangassiuk atisaajaqqaarnagu imaluunniit atisalersoqqaarnagu puussiaq ammaannarsinnaavarsi. Akisungaatsiarpoq, internettili atorlugu piuminartumik atornikumik nassaarsinnaavusi.

Atisat qituttut pisiarisigit, attatit saffiugassanit sanaat aamma atisat pukusukkut ammaruminaatsut pinaveersaarsigit. Atisat atorneqalertinnagit erroqqaarsigit.

Autostol

Meeqqat pingasut inorlugit ukiullit ujatsiutaasaleqqaarnagit biilinut ilaatinnissaat inerteqqutaavoq.

Autostol tassaavoq ernereernerup kingorna meeqqap angerlamut ingerlannerani ernumanaannerpaasoq.

Meeraq biilip ingerlanera akimorlugu qilersimassaaq, taamaalilluni, ajutoortoqariataassagaluarpat pukutsumigut aamma qitimugut akornusernissamut pitsaanerpaamik illersorneqassammat. Issiavik tunutsillugu inissinneqarsimasoq airbag-ip atoriataarsinnaasup eqqaanut inissinneqassanngilaq.

Autostol-ip taamaallaat angalassinnermut qaammatinilu siullerni ullormut annerpaamik 30-45 minuttit atortarnissaa innersuussutigineqarpoq.

Biileqarussi sillimanissamut atortorissaarutit akuerisaanersut tamatigut misissortarsiuk.

www.sikkertrafik.dk alakkarlugu annertunerusumik takusaqarsinnaavusi.

Uani siunnersuutinik tallimanik tunniussisoqassaaq

- atisat pinngussallu tamaasa atorneqalertinnagit errukkit/errorsigit. Siullermeersumik errornerisigut akuutissaasinnaasut ulorianartut katassapput
- atisat puussiamut imaluunniit allamut poortorneqarsimappata, silami puussiap ammarnissaa pitsaasuuvoq, taamaalilluni formaldehyd-ip aalai ilummut anersaalertinnani "kimikillisinneqariissammata"
- sapinngisamik naalungiarsuup atisai plastikimik naqitsiffigineqarsimasut, phthalatinik akorqarneri pasitsaassiimagukkit pisiarinaveersaakkit. Phthalatit atorlugit plastimik naqitat qitunnertut orsoqarnerusutullu malugineqakkajupput.
- qitornavit uffarneqarnermini/nangilersorneqarnermini plastikimik oqummiussinnginnissaa aammalu atisanik naqitsiffigineqarsimasunik tigusinnginnissaa eqqanaaruk
- tunisassiat Blomsten-imik nalunaaqutikkat pvc-mik naqitsiffigineqaqqusaanngillat, soorlu aamma Blomsten-ip tunisassiani amermik toqqaannartumik attuisussani 30 ppm sinnerlugu fri formalehyd-imik akoqannginnissaat piumasaqaatigigaa

Assersuutigalugu makku pisiarisinnaavasi

- ❑ 6 bodystockingit
- ❑ 6 naalungiarsuup atallaavi
- ❑ 2 sinngusit
- ❑ 2-3 sweatshirts/tujuuluit, qitia nillertinnginniassammat takisuut
- ❑ 2 t-shirtit takisuunik talillit
- ❑ 3 alersit, sukanganngnissaat paarisiuk/sianigisiuk
- ❑ 1 uliguaq/tippi mikisoq meeqqamut uligutissaq
- ❑ 2 nasat
- ❑ 1 nangit poortat,
- ❑ 20 nangit annoraamernit, sitsoqikkaangat aamma niaquanut allequttatut atugassat
- ❑ 2 tungit qipiillu puui
- ❑ 1-2 naalungiarsuup qipia
- ❑ lifti
- ❑ barnevogni
- ❑ nerriveeraq naalungiarsummik passussivik
- ❑ passussiviup allequtaa
- ❑ uffarfeeraq
- ❑ ermiutit ataasiartakkat
- ❑ asaffik nerriveeqqap passussiviup sanianiittussaq
- ❑ babyalarm
- ❑ qiuutit naalungiarsunnut kukiiaatit
- ❑ naalungiarsunnut illaagutit/børstit qituttunik børstillit
- ❑ kissarnersiut naalungiarsunnut naatsorsuussaq
- ❑ vatpindit isumannaallisakkat
- ❑ siniffik imaluunniit uaatittagaq
- ❑ issiavik portusooq, taski naalungiarsuup atortussaanik imalik, akisaasaq milutsitsinermi atugassiaq, ujamiutaasaq (ernereernermi tunissutit pitsaasut)
- ❑ autostol, biileqarsimagussi
- ❑ voksipose

Meeraq ukiakkut imaluunniit ukiukkut inunngortuuppat:

- ❑ atallaat fleecimit sanaat, flyverdragt imaluunniit pooq
- ❑ nasaq
- ❑ aaqqatit alersillu oqortut, ajornanngippat qiviunit sanaat

Hvornår nærmer fødslen sig?

Det er en stor og bevægende oplevelse at føde et barn, og det er et stort arbejde. Følelser og reaktioner, I ikke troede, I havde, bliver synlige.

Der er ikke to fødsler, der er ens. Derfor er det vigtigt, at I mærker efter, hvad der føles rigtigt for jer. Jordemoderen og fødselshjælperne er der for at hjælpe.

Alt det, der bliver gjort, skal ske i samråd med jer, og personalet vil gøre, hvad de kan for at imødekomme jeres ønsker.

Hvis du vil have andre end din partner med til fødslen så vær meget egoistisk. Du skal kun tage dem med du har det godt med, og kun for din egen skyld.

Kontakt jordemoderen/fødselsassistenten/sygehuset når du mener, du er i fødsel eller ved tvivlsspørgsmål. Bor du i en bygd og skal føde på det nærmeste sygehus, skal du kontakte sygeplejestationen med det samme.

Så hav telefonnummeret liggende klar, når tiden nærmer sig:

1. når der er regelmæssige veer, der tiltager i styrke
2. når fostervandet afgår
3. ved større blødning

I kan så aftale nærmere med jordemoderen/fødselsassistenten, hvornår I skal komme ind til sygehuset.

De første tegn på fødsel

Du oplever et eller flere af disse tegn:

1. tiltagende plukkeveer.

2. barnet synker ned. Hovedet står fast ca. 4 uger før terminsdato hos 1. gangsfødende – noget senere hos flergangsfødende. Det afklares ved jordemoderbesøg.

3. de fleste kvinder har en slimprop siddende i livmodermunden. Den beskytter mod bakteriers indtrængen. Slimproppen, som kan være fra vandigt udflåd til en sej, hvidlig eller gullig prop, glider ud i løbet af den sidste uge inden fødslen. Der kan også være en smule blod i. Det er ganske ufarligt og kun et signal om, at fødslens tidspunkt nærmer sig.

4. tegnblødning. Tegnblødningen kommer fra livmodermunden og skyldes, at nogle små blodkar brister, når den afkortes. Det er ufarligt og kan komme en til flere dage før fødslen starter.

5. regelmæssige veer, der tiltager i styrke og varighed, og som kommer med kortere og kortere mellemrum. Starter måske med 10-15 minutter imellem og varer 20-30 sekunder. Tager så til og varer op til 45-60 sekunder og med kortere og kortere mellemrum.

6. fostervandet afgår. Hos 10% starter fødslen på denne måde.

Qaqugu erninissaq qanillissava?

Meerartaarneq misigisaavoq angisooq attortinnartorlu, aammalu suliaavoq angisoorujussuaq. Misigissutsit qisuariaatillu piginagit isumaqarfigigaluakkasi atugarisilissavasi.

Erninerit marlulluunniit assigiinngillat. Ilissinnut suut pitsaanerunissaat maluginiassallugu pingaartuuvoq. Juumooq ikiortaalu ikiuutissalutik najuupput.

Pisut tamarmik ilissi isumasioqqaarlusi pissapput, sulisullu kissaatigisasi sapinngisartik malillugu iliuuseqassapput.

Aappavit saniatigut allanik ernininni peqataasoqarnissaa kissaatigigukku, imminut eqqarsaatigisorujussuussaatit. Imminuinnaq eqqarsaatigalutit peqataasussat iluarisatit kisiisa ilagissavatit

Ernineq aallartittoq isumaqaruit imaluunniit nalornillutit apeqqutissaqaruit juumuut/erninermi ikiorti/napparsimavik attaveqarfigiuk. Nunaqarfimmi najugaqaruit napparsimavimmilu qaninnermi ernisussaallutit peqqissaavik piaarnerpaamik attaveqarfigissavat.

Taamaattumik piffissap qanillinerani oqarasuaatip normua piareersimatiguk:

1. nallinerit akuttoqatigiiaat sakkortusiartortullu takkuppata
2. naartup ernga qaarpat
3. aaqarneruleruit

Qaqugu napparsimavimmut ornigunnissarsi pillugu juumooq/erninermi ikiorti qaninnerusumik isumaqatigiissuteqarfigisiuk.

Erninissamut piareersarneq
Fødselsforberedelse

Ernisunnerup takussutissartai siulliit

Takussutissat ilaat ataaseq imaluunniit arlallit misigivatit:

1. ernisulluni noqatsiartarnerit amerliartornerat

2. meeraq naani apparpoq. Siullermeerluni ernisussanut ulloq erniffissap ullua sap.ak. 4 sioqqullugu meeqqap niaqua inississimassaaq – arlalissaa ernisussani kingusinnerusukkut. Juumuumukarnikkut erseqqissumik paasineqassaaq.

3. arnat amerlanerit illissap paavani ameraasamik peqartarput. Taanna bakterissat pulannginnissaannut illersuisarpoq. Taanna aniasutut imerpalasumiit simiusinnaavoq qaqorujuttuulluni imaluunniit sungaarujuttuulluni mattusuujusinnaasoq, erningajalernermi sapaatip akunnerani kingullermi anisussaq. Aamma aammik akoqalaarsinnaasarpoq. Tamanna ulorianannginilaq, erninissallu qanillineranik kalerrisaarisuuginnarluni.

4. annikitsumik aaqalaartarneq. Aaqalaartarneq illissap paavanit takkuttarpoq, taqaaqqallu illissallu paavata naalisinneqarneragut siinnerannit peqquteqarluni. Ulorianartuunngilaq, erninissarlu ullormik ataatsimik imaluunniit arlalinnik sioqqullugu takkussinnaalluni.

5. nallinerit akuttoqatigiiaartunik sakkortussutsimikkut sivisussutsimikkullu alliartortut, sivikilligaluttuinnartumillu akunneqarlutik takkuttartut. Immaqa 10-15 minuttinik akuttussuseqarlutik aallartittarput 20-30 sikundinillu sivisussuseqartarlutik. Sakkortusiartulersarput 45-60 sikundinik sivisussuseqalertarlutik akulikilligalutuinnartumillu takkuttarlutik.

6. Naartup ernga qaassaaq. Ernisut 10%-iini ernineq taama aallartittarpoq.

Indlæggelse og fødsel

Når I kommer til fødeafdelingen eller sygehuset, bliver I modtaget af en jordemoder, en sundhedsmedhjælper eller en fødselsassistent. Hvert fødested har forskellige rutiner.

Du vil bl.a. blive spurgt om, hvornår veerne er begyndt, om fostervandet er gået, og om du har haft nogen blødning. Puls, temperatur og blodtryk vil blive kontrolleret.

Jordemoderen vil føle på dig for at mærke, hvor meget livmodermunden har åbnet sig. Hun undersøger, hvordan barnet har det ved at mærke, hvordan det ligger, lytter til dets hjertelyd og noterer veernes styrke og mellemrum. Jordemoderen vil undersøge, hvor langt fødslen er fremme.

Hvis alt er i orden, må du drikke og spise stort set alt, hvad du har lyst til. Spis gerne noget, der giver dig god energi, noget godt brændstof.

Hvis jordemoderen vurderer, at du ikke er i aktiv fødsel, kan du tage hjem igen, hvis du vil.

Hvis du har brug for omsorg og smertelindring, kan du blive indlagt til det og så blive sendt hjem senere.

Ønsker til fødslen

Har I gjort jer nogle tanker eller har ønsker til fødslen, så diskutér dem med jordemoderen, hvis det ikke er gjort under konsultationerne.

- måske vil du gerne være i bevægelse under veerne?
- have et kar- eller brusebad?
- have at barnet kommer op på maven med det samme?
- have at far klipper navlesnoren over?
- have at barnet bliver hos dig, indtil det har suttet første gang?
- lytte til musik

Hvem skal med til fødslen?

Som regel er partneren med. I har på forhånd talt med jordemoderen om hans rolle under fødslen. Han er både med som hjælper og som kommende far med alle de følelser, det kan skabe.

Det kan også være, at der er andre, der vil være med, din mor, søster, veninde. Her skal du være helt egoistisk. Det er dig, der er i centrum.

Og du skal ikke tage nogen med, fordi de vil. Kun for din egen skyld.

Det kan være, du først finder ud af det, når du er i fødsel, og så er det helt i orden at bede folk om at gå, hvis det bliver for meget.

Far

De fleste fædre overværer deres barns fødsel, og de er gode fødselshjælpere. Det er en god idé inden fødslen at tale om jeres forventninger til hinanden under fødslen.

Manden kan deltage på mange måder. Han er en vigtig deltager og støtte. Manden er god at holde om og støtte sig til. Han er god at holde og klemme i hånden eller armen, når veerne rigtig er smertefulde. Han kan være god til at opmuntre, slappe af sammen med, til at hente kaffe, vand og måske en fugtig klud. Han kan hjælpe med gode hvilestillinger eller lændemassage.

Mange mænd fortæller, at deres fødende kæreste eller kone reagerer anderledes end forventet.

Derfor er tillid fra mandens side væsentlig, fordi den følelse giver kvinden ro til at arbejde. I den sidste del af fødslen koncentrerer kvinden sig ofte så meget om vearbejdet, at hun ikke magter nogen særlig kontakt med manden. Det betyder ikke, at hans hjælp ikke er nødvendig, men blot at vearbejdet kræver den fulde opmærksomhed.

Uanset hvem man har med som hjælper er deres fysiske og psykiske støtte af stor betydning. At have nogen hos sig under føds-len giver færre indgreb, mindre behov for smertestillende og en kortere fødsel for ikke at tale om, at man har nogen at dele oplevelsen med.

Det er ikke ualmindeligt, at kvinden føler, at kontrol og blufærdighed har været helt forsvundet, mens det gjorde mest ondt. Kvinden har sagt ting eller skældt ud og overtrådt sine normale grænser. Nogle kvinder føler sig stærke over dette, andre føler en vis skam.

Jordemoderen er vant til disse forskellige følelser, så uanset om det giver problemer eller ej, så kan det være godt at tale med hende om det.

Søskende under fødslen

Måske har I et større barn, som gerne vil være med under fødslen?

Tag en person mere med, som kan tage sig af denne søskende og være opmærksom på, hvordan hun/han har det. En fødsel er en voldsom oplevelse, og det kan være slemt at se på og høre, at mor har mange smerter. Sørg også for at den store søskende får talt oplevelsen igennem måske flere gange. Er den store søskende teenager, kan behovet for at tale fødslen igennem være lige så stort. En del teenagere kan synes i starten af graviditeten, at det er pinligt, at mor er gravid (= at de voksne har et sexliv).

Fødestillinger

Fødselsvejen, den vej, barnet skal passere, er krum. Derfor hjælper det at være i bevægelse og variere mellem forskellige stillinger: gående, stående, hænge på et gangstativ eller om din ledsagers hals,

Napparsimavimmut uninneq erninerlu

Ernisarfimmut imaluunniit napparsimavimmut tikiukkussi juumuumit, peqqinnissami ikiortimit imaluunniit erninermi ikiortimit tikilluaqquneqassaasi/ikiorneqassaasi. Erniffigineqartartut tamarmik assigiinngitsunik suleriaaseqarput.

Ilaatigut qanga nallisarnerit aallartissimanerannik, ernga qaarsimanersoq aaqarsimaninnillu aperineqassaatit. Tillernerit, kissarneq aamma aap naqitsinera misissorneqassapput.

Juumuup illissavit qanoq ammartigisimanera maluginiarlugu misissussavaatit. Meeqqap qanoq innera, qanoq inissisimanerana aamma nallisarnerit sakkortussusiat akuttussusaallu misissussavai. Juumuup erninerup qanoq aallartingaatsiarsimanera misissussavaa.

Suut tamarmik ajunngippata kajumigisatit tamangajaasa imerlugillu nerisinnaavatit. Nukittoqutissannik "ikummatissannik" pitsaasunik neriguit pitsaasuussaaq.

Juumooq erninissavit aallartivissimannginneranik naliliippat piumaguit angerlarsinnaavutit. Isumagineqarnissannik pisariaqartitsiguit anniarnivillu annikillisarnissaanik atorfissaqartitsiguit unitsinneqarallarsinnaavutit kingusunnerusukkullu angerlartinneqarlutit.

Erninissamut kissaatit

Erninissaq pillugu kissaatinik eqqarsaateqarsimagussi imaluunniit kissaateqarussi, juumooq tamakku pillugit oqaloqatigisiuk, tamanna misissortittarnerni pereersimanngippat.

- immaqa nallisitsisarnerit akornanni aalanissat kissaatigivat?
- immaqa uffarfimmi ikiffiusartumi uffarusupputit imaluunniit kuutsitsiffigalutit?
- erniniariarlutillu meeqqap naavit qaavannut ilineqarnissaa?
- ataataasoq qalasianik kipisinissaa?
- meeraq siullermik milunnissani tikillugu ilinniiginnarnissaa?
- nipilersuutinik tusarnaarneq

Kina erninermi peqataassava?

Nalinginnaasumik aapparisaq ilaasarpoq. Erninerup ingerlanerani periusissaa pillugu juumooq oqaloqatigereernikuuarsi. Ikiortitut ataatanngortussattulu misigissuserpassuit pilersinneqarfigineqarsinnaaneranni najuuppoq.

Allanik aamma peqataasoqarsinnaavoq, anaanat, qatanngutit arnaq, ikinngutit arnaq. Tassani imminut eqqarsaatigissaatit, illit qitiusussaavutit. Taakku ilaarusunnerat piinnarlugu ilagissanngilatit. Imminut pillutit ilagissavatit.

Imaassinnaavoq ernininni aatsaat tamanna paasigit, taava ingasappallaalissagaluarpat inuit qimagunnissaannik qinnuiginissaat ajunngilaq.

Ataata

Ataatanngortut amerlanerit qitornamik inunngorneranni najuuttarput, pitsaasumillu erninermi ikiortaasarlutik. Ernineq sioqqullugu erninerup nalaani immissinnut isumalluarnissi oqallisigisimanissaat pitsaasuuvoq.

Angut sutigut tamatigut peqataasinnaavoq, pingaartutut najuuppoq tapersersuisuullunilu. Angut eqitaarillaqqippoq pitsaasumillu tapersersortigineqarsinnaalluni. Nallinerit annernarluinnaleraangata assaanik imaluunniit taliinik tiguminissaq eqittaarnissarluunniit pitsaasuuvoq, pakkussilluartarpoq, qiimmassaalluarsinnaavoq, qasuerseqatigiuminartuuvoq, kaffimik, imermik imaluunniit ermiutinik isugutasunik aallertarluni. Qasukkarluni inissinnissannut makisikkullu tagiartuinissamut pitsaasumik ikiuussinnaavoq.

Angutit amerlasuut arnaatimik imaluunniit nuliamik ernisup naatsorsuutigisaminnit allatut qisuariarneri oqaluttuarisarpaat. Taamaammat angutip tatiginninnera pingaaruteqarpoq, tassa misigissutsip taamaattup arnap eqqissilluni sulinissaa pilersittarmagu. Erninerup naalernerani arnap nallisarnernik suliaqarneq annertuumik ima aallutsigisarpaa, angummut annertunerusumik attaveqarnissani nukissaqarfigisarnagu. Imaanngilarli angutip ikiuuttariaqarnera pisariaqanngitsoq, kisiannili nallisarnernik suliaqarneq sunik tamanik eqqumanissamik piumasaqartarmat.

Kinaluunniit ikiortitut peqataagaluarpat timikkut tarnikkullu tapersersuinerat annertuumik pingaaruteqartarpoq. Erninerup ingerlanerani najorteqarneq perulluliornissaraluarnik pinngitsoortitsisarpoq, nipaallisaatinik pisariaqartitsineq annikillisittarlugu erninerullu naannerusumik ingerlanera aammalu misigisaq pillugu allanik agguaasseqatigiinnissaq periarfissittarlugu.

Nalinginnaasuuvoq arnap anniarnerpaaffimmini aqutsisinnaanerminik aamma kangunartuliorsinnaanerminik misigissutsini pigiunnaarsinnaagaai. Arnaq nalinginnaasumik killini sinnerlugit oqarsimasinnaavoq naveersisimasinnaallunilu. Arnat ilaat tamanna pillugu nukittusutut immunnut isigisarput, allat kanngusuttarput.

Juumuut misigissutsit assigiinngitsut tamakku sungiusimavai, taava ajornartorsiummik pilersitsisinnaanerat imaluunniit pilersitsinnginnissaat pillugu oqaloqatiginissaa iluartuusinnaavoq.

Erninerup nalaani qatanngutit

Immaqa meerarisaq anginerusoq erninermi peqataarusuppoq? Inummik allamik qatanngutinik nakkutiginnissinnaasumik ilaqarit, qanorlu qatanngutip taassuma innera eqqumaffigeqqullugu. Ernineq sakkortoorujussuarmik misigisaavoq, anaanallu anniarnera takussallugu tusaassallugulu imaannaanngitsorujussuusinnaavoq. Aamma qatanngutaasup misigisimasani pillugit arlaleriarluni oqaloqatiginissaa eqqanaaruk. Angisuunik inuusuttuaraasunik qatannguteqarpat, ernineq pillugu oqaloqatiginninnissaq taamatuttaaq annertutigisinnaavoq. Naartunerup aallartinnerani inuusuttuaqqat ilaasa ittuuallannartutut isumaqarfigisarpaat, anaana naartuvoq (= inersimasut kinguaassiuutitigut atoqatigiittarput).

Erninermi inissisimanerit

Naartup aqqusaagassaa najungasuuvoq. Taamaattumik aalaneq aamma inissisimanerit assigiiaannginneri iluaqutaasarput: pisulluni, nikorfalluni, pisuut tigullugu nivingalluni imaluunniit ilagisavit qungasia tigullugu nivingalluni, taamaa-

Fødslens 3 faser

1. udvidelsesfasen
   - den latente fase
   - den aktive fase
   - overgangsfasen

2. presse(uddrivnings)-fasen

3. efterbyrdsfasen

Det kan være svært at sige, hvor lang tid en fødsel varer, men i gennemsnit tager det 8-10 timer, fra der er regelmæssige veer med 5 minutters interval, til barnet er født.

så tyngdekraften og barnets tyngde bruges maximalt mod livmodermunden.

Det kan også være, du har det bedst siddende eller liggende på siden i sækkestol, en bold eller en hvilestol. Måske kan det hjælpe dig at sætte hænderne på lårene, bøje dig lidt fremover og vugge lidt.

Varme bade (brus eller kar) kan også hjælpe. Nogle synes varme, hårdt opvredne klude kan give lidt smertelindring. Andre har glæde af afspændingsøvelser. Massage på lænden og benene kan være en stor hjælp. Nogle kvinder har det bedst med bare at følge deres egen vejrtrækning. Det er en god hjælp at snakke med og få støtte af din jordemoder eller din partner til det, der passer dig bedst.

Under presseperioden kan du vælge forskellige stillinger, der passer bedst til dig. Om du vælger at føde stående, liggende, på hug, på alle fire eller siddende på en fødestol, er din beslutning. Tal med din jordemoder om dine forventninger og ønsker – og forsøg ikke at blive skuffet, hvis de ikke helt indfries. Omstændighederne og overskuddet hos dig selv kan være anderledes, end du forventede.

Neruttoriartornerup nalaani nallisitsinerit annernartorujussuusinnaapput

Veer kan gøre meget ondt i udvidelsesfasen

Overvågning af barnet under fødslen

Under fødslen lytter jordemoderen mange gange til barnets hjertelyd.

Hun bruger en doptone eller et træstetoskop, og hun lægger sin hånd på den fødendes mave for på denne måde at mærke vearbejdet.

På nogle fødesteder har man mulighed for at registrere barnets hjertelyd og vearbejdet ved hjælp af en CTG maskine. CTG'en kan registrere barnets hjertelyd på to måder. Enten via ultralyd gennem en transducer på et bælte, der placeres på maven eller gennem en elektrode, der placeres på barnets hoved. Vearbejdet registreres gennem en trykmåler placeret på maven. Ved hjælp af denne overvågning får man et godt billede af, hvordan barnet har det.

Hvordan påvirkes barnet af fødslen?

At blive født gennem skeden er den naturlige måde. Barnets binyrer stimuleres, så det bliver i stand til at klare fødselsprocessen. Desuden presses barnets brystkasse sammen, så den væske, der er i lungerne, presses ud. Overvågningen er til for at forebygge nogle af de nedenfor beskrevne risici under fødslen. Hvordan barnet oplever en fødsel, har vi endnu meget lidt viden om. Den viden vi har, tyder på, at langt de fleste børn klarer den med sanserne fuldt åbne og lyst og mod på at opleve verden. Men vi ved, at barnet under vearbejdet og selve fødslen udsættes for store belastninger. Først og fremmest rent mekanisk, fordi barnet skal tilpasse sig "fødselskanalen". Det ses på barnets hoved efter fødslen, hvor det kan være trykket. Da knoglerne i barnets hoved ikke er sammenvoksede, sker det uden fare for barnet. Trykket må dog ikke ske for hurtigt. Vearbejdet bør derfor for morens og barnets skyld have sin tid.

Under vearbejdet nedsættes blodgennemstrømningen til moderkagen, hvilket betyder at barnet for en kort periode får mindre ilt og næring. Et barn er bygget til at kunne klare dette store pres, men har fødslen varet mange timer, kan barnets ressourcer være begrænsede, og det vil så reagere ved at hjertelydsrytmen forandres.

Veer

Vesmerter er anderledes end andre typer smerter, for der er pauser mellem veerne.

De bringer noget godt med sig, og de stopper inden for en overskuelig tid. Hvis du er bange og utryg, spænder du, og dine smerter bliver værre, og udvidelsesfasen tager længere tid. Prøv derfor at lade din krop arbejde, undgå at spænde imod og tænk på, at kroppen er bygget til at føde. Når du er oprejst og bevæger dig, får du den maximale effekt af de smertestillende stoffer (endorfiner), kroppen selv udskiller.

Ernineq piffissanik pingasunik killilerlugu agguataarneqartarpoq

1. • illissap paavata ammariartornera
   • erninissap aallarteqqajaanera/utaqqigallarneq
   • piffissaq suliffiusoq
   • ikaarsaariarfik

2. ajattaaneq (anitsineq)

3. arlaap anillannera

Erninerup qanoq sivisutigisinnaanera oqaatigissallugu ajornartarpoq, agguaqatigiissikkaannili nallinerit minuttinik 5-nik akuttoqatigiilerneranniit meeqqap inuunissaanut 8-10 timer ingerlasarput.

lilluni nutsuineq meeqqallu oqimaassusia pitsaanerpaamik illissap paavani atorneqassapput.

Aamma imaassinnaavoq sækkestolimi, arsami imaluunniit issiavissuarmi sannikarlutit, issiallutit imaluunniit innangallutit iluarinerugit.

Kissartumi uffarneq (kuutsitsiffigaluni imaluunniit uffarfimmi issialluni) iluaqutaasinnaavoq. Ilaasa ermiut kissartoq imaluunniit siggorluarsimasoq anniarnernik annikillisaalaartartoq isumaqartarput. Allat qasukkarniarluni sungiusarnerit iluarisarpaat. Makisikkut aamma nissutigut tagiartortinneq iluaqutaalluarsinnaavoq. Arnat ilaasa namminneq anersaartornermik malinnissaa iluarinerusarpaat. Ilinnut pitsaanerpaaq anguniarlugu juumuup imaluunniit aappavit oqaloqatiginissaa tapersersuineralu iluaqutaalluassaaq.

Meeqqap anillatsinniarnerani (presseperiode) inississimanerit ilinnut iluarnerusut toqqarsinnaavatit. Nikorfassanerlutit, innangassanerlutit, aqungassanerlutit, talinnut seeqqunnullu nikuissanerlutit ernisullu issiavianni issiassaanerlutit nammineq aaliangissavat. Juumoorisat ilimasuutitit kissaatigisatillu pillugit oqaloqatigiuk – tamarmillu naammassineqassanngikkaluarpata pakatsinaveersaarit. Pisut illillu nukissaqarnerit naatsorsuutigisanniit allaanerusinnaapput.

Erninerup nalaani meeqqap nakkutigineqarnera

Erninerup ingerlanerani juumuup amerlasooriarluni meeqqap uummataata tillernera naalaassavaa.

Doptone imaluunniit naalaarut qisuusoq atussavaa aammalu nallisarnerit ingerlanerat maluginiarlugu ernisup naavinut assani inissittassavai.

Ernisarfiit ilaanni CTG-maskina atorlugu meeqqap uummataata tillernera aamma nallisarnerit ingerlanerisa malinnaaffiginissaannik periarfissaqarpoq. CTG'p meeqqap uummataata tillernera assigiinngitsunik marluusunik nalunaarsorsinnaavaa. Transducer unngersamiittoq naanut inissinneqartoq aqqutigalugu ultralyd atorlugu imaluunniit elektrode meeqqap niaquanut inissinneqartoq atorlugu. Nallisarnerit ingerlanerat naqitsinermut uuttuut naanut inissinneqartoq aqqutigalugu nalunaarsorneqartarpoq. Taama nakkutiginninnikkut meeqqap qanoq innera pitsaasumik takuneqarsinnaavoq.

Meeraq erninermit qanoq sunnerneqassava?

Naalungiarsuup aqqutaatigut inunngorneq pissusissamisoortuuvoq. Meeqqap tartuisa sanilequtaat uummarissarneqassapput, taamaalilluni erninerup ingerlanera anigorluarniassammagu, aammalu meeqqap sakiaa naqinneqartarpoq imerpalasoq puaaniittoq anisillugu. Nakkutilliinikkut erninerup nalaani ulorianartorsiorfiusinnaasut ilaat ataani allaaserineqartut pinaveersaartinneqartarput.

Meeqqap erniuneq qanoq misigisarneraa suli annertunerusumik ilisimasaqarfiginngilarput. Ilisimasatta ersersippaat, meeqqat amerlanerpaat maluginiutitik ammatilluinnartaraat silarsuullu misiginissaanut piumassuseqarlutillu sapiissuseqartarnerat. Kisiannili meeraq nallinerit ingerlaneranni erniunikkullu annertuumik artukkerneqartartoq nalunngilarput. Siullertut pingaarnertullu pissusissamisoortumik qisuariarnertut, tassa naartup aqqutaanut tulluarsassagami. Sukkut naqinneqarsimanera meeqqap ernioreernerani takuneqarsinnaavoq, saarngit meeqqap niaquani suli katigutinngimmata tamanna meeqqamut ulorianaateqanngitsumik pisarpoq. Naqitsinerli sukkavallaartumik pissanngilaq, taamaattumik anaanaasoq meerarlu pillugit nallisarnerit ingerlanerat piffissamik tigusissaaq.

Nallisarnerit ingerlaneranni arlaami aap ingerlaarnera annikillisarpoq, tamannalu meeqqap piffissami sivikitsumi iltimik inuussutissamillu pinerata annikinneruneranik kinguneqartarpoq. Meeraq taamatut naqinneqarujussuarnissamut sapinngitsussatut sanaajuvoq, kisianni ernineq nalunaaquttap akunnerpassuarni ingerlappat meeqqap nukissai killeqalersinnaapput taavalu uummataata tillernerata allanngorneratigut qisuariassaaq.

Nallinerit

Nallititsinerni anniarnerit anniarnernit allanit allaanerupput, nallititsinerit uneqattaartarmata.

Pitsaasumik nassataqartarput piffissallu naammaginartup ingerlanerani unissallutik. Annilaangaguit toqqissisimanallu, sukassimaguit taava anniarnerit annertunerussaaq aammalu ammariartornerit sivisunerussaaq. Taamaattumik misililluguu timit suleqataatiguk, akiuinaveersaarit aammalu timivit erninissamut sanaajunera eqqarsaatigalugu. Nikorfaguit aalallutillu stoffit anniarnermik annikillisaasussat (endorfiner) timinnit pilersinneqartut pitsaanerpaamik sunniuteqartissavatit.

Fødslens forløb

Hos 1. gangs fødende har barnet ofte indstillet sit hoved i bækkenet – klar til fødsel – 4 uger før terminen.

Jordemoderen vil til de sidste kontroller op mod terminen afklare, hvordan barnets hoved står. Hos flergangsfødende er det sjældent, barnet står fast med sit hoved. Det er som regel uden betydning for fødslen.

Udvidelsesfasen

Livmoderen er en stor muskel, som under hver ve trækker sig sammen. Veerne får livmoderhalsen til at forsvinde, og livmodermunden til at åbne sig. Livmodermunden skal åbne sig 10 cm, for at barnet kan komme ud. Jordemoderen vil lytte til barnets hjertelyd gennem hele forløbet.

I takt med at du åbner dig, skubber barnets hoved ned mod bækkenbunden. Til at begynde med, er pauserne længere end veerne. Men efterhånden bliver veerne og pauserne lige lange.

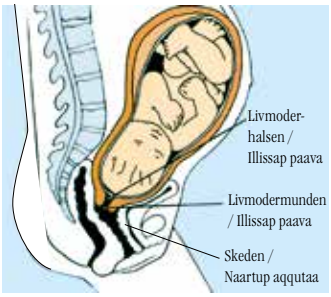
Sidst i forløbet, varer veen godt 1 minut og pausen ca. 2 minutter

Her har du god brug for at trække vejret dybt og roligt.

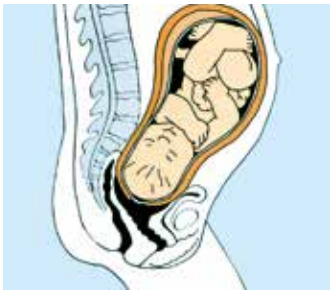
Ofte brister fosterhinderne af sig selv i udvidningsfasen, så fostervandet begynder at sive ud.

Når livmodermunden har udvidet sig 10 cm, og barnets hoved står på bækkenbunden, kan der komme en kort overgangsperiode. Det kan være at der går længere tid mellem veerne, du falder næsten i søvn imellem veerne. Det er fordi dine endorfiner (dine egne smertestillende hormoner) arbejder hårdt. Den periode kan vare op til en time, og så længe barnet har det godt, kan det være fint, at du får hvilet dig, inden presseveerne tager fat.

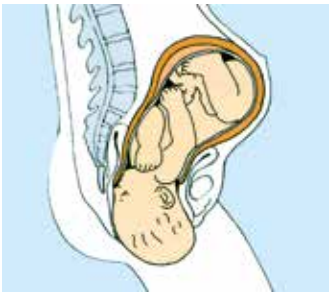
Fødslens forløb/Ingerlanerata naalernerani



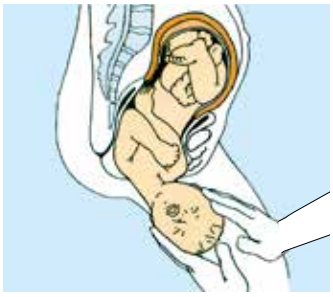
1. *Erninerup aallartinnera*
   Ved fødslens begyndelse



2. *Neruttoriartornerup nalaani*
   Under udvidningsperioden



3. *Singullornerup nalaani*
   Under presseperioden



4. *Niaqua erniuvoq*
   Hovedet født

Erninerup ingerlanera

Siullermeerlutik meerartaartuni meeqaap amerlasuutigut erniffissap ullua sap.ak. 4 sioqqullugu niaqquni kuutsimi inissereertarpaa – erniunissaminut piareerluni.

Ullup ernivissap qanillinerani juumuup misissuinermini kingullerni, meeqqap niaquata inissisimanera paasiniassavaa. Arlaleriarlutik meerartaartuni meeqqap niaquata inissivissimasarnera akuttusuujuvoq, tamannalu erninermut sunniuteqarneq ajorpoq.

Neruttoriartornerup ingerlanera

Illiaq nukerujussuuvoq nallinerit tamaasa eqittartoq. Nallinerit illissap paava peerutititttarpaat ammartittarlugulu. Meeraq anillassinnaaniassammat illissap paava 10 cm-inik ammassaaq. Ingerlanera tamaat juumuup meeqqap uummataata tillernera naalaartassavaa.

Ammariartornerit ilutigalugu meeqqap niaqua kuutsivit naqqata tungaanut ajanneqassaaq. Aallaqqaataani nallinerit unitsiartarneri sivisunerussapput, piffisalli ingerlanerani nallinerit unitsiartarnerilu sivisoqatigiilissapput.

Nallisitsineq minuttip ataatsip missaanik sivisussuseqassaaq unitsiarnerlu minuttit marluk missaannik sivisussuseqassalluni

Tassani itisuumik eqqissisimasumillu anersaartornissat atorfissaqartilluassavat.

Neruttoriartornerup ingerlanerani naartup puua nammineerluni siikkajuppoq erngalu anialerluni. Illissap paava 10 cm-inik neruttoreerpat meeqqallu niaqua kuutsip naqqaniilerpat ikaarsaariarneq sivikitsumik pisarpoq, nallisitsinerit akuttutsinnerusinnaapput, illillu akornanni sinilingajassinnaallutit. Taanna nal.ak. ataaseq tikillugu sivisussuseqarsinnaavoq, meerarlu ajunngippat nallisitsinerit naqitsisut takkutinnginneranni sinilaarsinnaanerit iluaannassaaq. Neruttoriartornerup nalaa erninermi assoroornarnerpaavoq. Misigissutsit amerlasuut atorpasi, qiimmassimaarpusi pissangallusilu immaqalu angajoqqaanngulernissi eqqarsaatiginerani tupassimassutigilaarparsi. Ilinnut siullermeerlutit meerartaartussamut aappannullu misigisaq angisoorujussuaq, oqaluttuarpassuarnik tusarfigisimasarsi, ornipparsi. Tamanna kiisami ilissinnut pilerpoq. Ilissi misileereersimasusi ingerlanerisa assigiinngingnerat misigigunarparsi. Meeraq siulliunngikkaangat ernineq sukkanerusumik ingerlagajuppoq.

Erninerup sinneranut nukissanik katersiniarluni neruttoriartornerup nalaani qasuersaarnissaq pingaartuuvoq. Qasuersaarsinnaajunnaaruit pitsaasumik inissinnissaq ataasq imaluunniit arlallit nassaarisariaqarpatit, amerlanerit aalaneq iluarisarpaat allallu eqqissilluni nalaqqissaarnissaq iluarinerusarlugu. Ilaasa kuutsitsiffiginikkut imaluunniit uffarfimmi ikisimaarnikkut erngup annernartumik annikillisitsisinnaanera atorluartarpaat.

Naqitserusunneq aamma naqitsineq

Neruttoriartornerup nalaani nallinerit suliassaq suliaraat, illillu anersaartornikkut nallinerit malittaraatit. Nallinerup naqitsisup pilersitaanik naqitserusulluni/naqitsisariaqarluni misiginermut tunniutiinnassaatit – tamanna MAANNAKKORPIAQ anartariaqarnertut misiginarpoq. Misigisaq meeqqap kuutsip naqqaniilluni naartup aqqutaanik erlummillu naqitsineranit takkutitinneqarpoq.

Arnat amerlasuut iliuuseqarnerulaarnissaq allatullu sulisariaqarnissaq iluarisarpaat. Naqitsisarneq aallartikkaangat erninissannut piffissaq sivisoorujussuujunnaarpoq, tamanna eqqarsaatigissallugu killitsinnarsinnaavoq.

Aamma naqitsisarnerup ingerlanerani sulinissamut pitsaasumik, issialluni, nalalluni imaluunniit nikorfalluni inissisinnaanerup nassaarinissaa pingaarpoq, periarfissat amerlasoorujussuupput, illilli ilinnut pitsaanerpaaq nassaarissavat. Assorunnarsinnaagaluartoq nikorfaguit meeqqap kuutsinnik aqqusaarinninnissaanut immaqa ikiuutaasinnaavoq; misileraagit juumuumullu ikioqqullutit.

Nallinerit naqitsisut taamaasa kingornisigut juumuup meeqqap uummataata tillernera naalaartassavaa. Naqitsisarnerup ingerlanera pingaartumik illit juumuullu akornissinni qanittumik suleqatigiiffiuvoq, inimi misigisaq sakkortoorujussuullunilu qanittorujussuussaaq.

Ataatanngortussatut arnap allanik inissaqartitsinani nallisitsisarnernik aallussinerujussua takussallugu oqimaassinnaavoq. Illit ataatanngulersutit/erninermi ikiortaasutit tapersersuisinnaanerit qiimmassaasinnaanerillu nassaarisinnaasat tamaat atorlugu pitsaanerpaamik ikiuisinnaavutit – niaquata najummineraniit imermik tunineranut. Arnaq ernisoq puffassimaartorujussuusinnaavoq naalakkersuisorujussuusinnaallunilu – inussiarnisaarnissaminut nukissaqanngilaq. Arlaannik apereqattaaginnassanngilat, misilillugu timaa atuaruk imermillu tunillugu imaluunniit ermiummik nillertumik qaavanut ilisigit – kissaatiginngikkuniuk naaggaassaqqaarpoq.

Meeqqap niaqua anillareerpat timaata sinnerata anisinnissaanut juumuup ikiorsinnaassavaatit, mianersorluni meeraq kivissavaa illillu ikiuussinnaavutit. Meeqqap niaqua erniulerpat ammanerup itillu akorna qasilittutut malugisinnaavat, meeqqallu niaqua kigaatsumik erniuniassammat juumuup

Udvidelsesfasen er den mest krævende del af fødslen. Mange følelser er på spil i. I er opstemte, spændte og måske lidt skræmte ved tanken om, at I snart er forældre. For dig, som føder det første barn, er du og din partner på vej ind i en kæmpe oplevelse, som I har hørt mange beretninger om. Nu skal det endelig ske for jer. Jer, der har prøvet det før, oplever sikkert, at forløbene er forskellige. Som regel går det noget hurtigere at føde, når det ikke er det første barn.

I udvidelsesfasen er det vigtigt at hvile for at samle kræfter til resten af forløbet. Når du ikke længere kan hvile, gælder det om at finde én eller flere gode arbejdsstillinger. De fleste synes, det er rart at være i bevægelse, andre at det er rart at have ro og ligge helt stille. Nogle udnytter det varme vands lindrende effekt ved enten at tage et bruse- eller karbad.

Pressetrang og presseperiode

I udvidelsesfasen gør veerne arbejdet, og du følger veerne med din vejrtrækning. I presseperioden skal du være aktiv på en anden måde. Du skal give efter for den følelse/trang, som presseveen giver dig – nemlig at det føles som om, du skal have afføring NU. Fornemmelsen kommer, fordi barnet står på bækkenbunden og presser ned mod skedeåbningen og endetarmen.

For mange kvinder er det rart at blive lidt mere aktive og at skulle arbejde på en anden måde. Når først presseperioden går i gang, er der ikke lang tid tilbage, inden du føder. Det kan være overvældende at tænke på.

Det er vigtigt også i presseperioden at finde en god arbejdsstilling, siddende, liggende eller stående. Der er rigtig mange muligheder, men det gælder om at finde den rette for dig. Selvom det kan være anstrengende, kan det måske hjælpe barnet at komme ned igennem bækkenet, hvis du står op. Prøv dig frem og bed jordemoderen hjælpe dig.

Efter hver presseve vil jordemoderen lytte efter barnets hjertelyd. Presseperioden er et tæt samarbejde især mellem dig og jordemoderen, og stemningen på stuen bliver meget intens og intim.

Det kan være svært som kommende far at se kvinden koncentrere sig så meget om vearbejdet, at der ikke er plads til andre. Den bedste hjælp, du som kommende far/fødselshjælper kan give, er al den støtte og opmuntring, du kan trylle frem – lige fra at støtte hovedet til at give et glas vand. Kvinden der er i fødsel kan blive meget kort for hovedet og kommanderende – hun har ikke overskud til at være høflig. Spørg ikke hele tiden om hun vil det ene eller det andet, forsøg at læse hendes krop og giv hende vand eller en kold klud på panden – hun skal nok sige nej, hvis hun ikke vil have det.

Når barnets hoved er født, vil jordemoderen kunne hjælpe dig med at lirke resten af kroppen ud, og hun løfter forsigtigt i barnet, og du kan hjælpe til selv. Lige når barnets hoved er ved at blive født, kan du mærke en sviende fornemmelse i mellemkødet, og jordemoderen vil bede dig om at gispe, så hovedet bliver født langsomt. På den måde formindskes risikoen for rifter indvendigt i skeden og udvendigt i mellemkødet.

Når barnet er kommet ud, trækker det vejret, og jordemoderen vurderer, om barnet måske har behov for at blive suget lidt for slim og fostervand i næse og svælg.

På mors mave

Det er vigtigt, at barnet får ro til at opdage verden omkring sig. Lad barnet ligge på din mave, hud mod hud, og nogle børn vil, hvis de får tid til det, af egen kraft finde vej op til brystet.

Når barnet ligger på din mave, kan det mærke din varme og genkende din hjertelyd udefra og ikke mere gennem vand. Den nærhed og kontakt I får, når du lægger armene om dit barn, er noget helt specielt. Hold det godt varmt.

Far, jordemoder eller den, I nu har aftalt, klipper navlestrengen over. Som hovedregel skal der ventes, til pulsationen i navlesnoren er stoppet. Man kan sagtens vente med at veje, tørre og klæde barnet på, helst indtil barnet har ammet.

Barnet vil evt. få identitetsmærke enten om arm eller ben.

Barnets omstilling efter fødselsøjeblikket

Minutterne efter fødslen skal barnets vejrtrækning og kredsløb ændres. Før fødslen får barnet ilt og næring gennem navlestrengen. Lungerne er fyldt med en væske "lungevæsken", der dannes i lungerne og som er med til at danne fostervandet. Mens barnet er foster, er kredsløbet specielt ved at blodet ledes udenom lungerne. I den sidste tid før fødslen forberedes barnet til de ændringer, der skal ske ved fødslen. Lungerne modnes, og der oplagres sukker (glykogen) i leveren.

Under fødslen tømmes lungerne for lungevæsken som løber ud gennem barnets næse og mund. I løbet af de første vejrtrækninger fyldes lungerne i stedet for med luft.

Samtidig ændres kredsløbet. Blodcirkulationen til moderkagen afbrydes, blodet ledes gennem lungerne, og ilten fra luften kan optages. De før-

anertikkaqqussavaatit. Taamaalillutit naartup aqqutaata iluani aamma ammanerup itillu akornata silataani kimillannissamut ulorianartorsiorneq annikillisinneqassaaq.

Meeraq anillappat anersaartorlunilu juumuup nuammik naartullu ernganik qingaaniit iggiaanillu milluaasoqassanersoq nalilissavaa.

Anaanap naavisa qaanni

Meeqqap eqqissilluni silarsuaq avatangiisiminiittoq nassaarinissaa pingaartuuvoq. Amisi attuutitillugit naavit qaavaniitiguk, meeqqat ilaasa piffissaqartinneqarunik nammineerlutik iviangit nassaarissavaat.

Meeqqap naavit qaavaniinnermini kissarnerit malugissaavaa aammalu uummativit tillernera imeq aqqutiginagu silataaniit ilisarissavaa. Qitornat illit talinnik eqinnerata qanilaarnermik attaveqarnermillu immikkut illuinnartumik tunissavaasi. Kissassimaartilluaruk.

Ataatap, juumuup imaluunniit isumaqatigiissuteqarfigisimasassi qalasia kipissavaa. Tamanna pingaarnertut qalatsimi tillerneq unikkaangat pisarpoq. Uuttorneqarnissaa, allarternissaa aamma atisalersornissaa utaqqissunneqarsinnaalluarpoq, miloreerneratigut pitsaaneruvoq.

Meeraq talimigut imaluunniit niumigut kinaassutsimut uppernarsaammik tunineqarsinnaavoq.

Meeqqap erniunermi kingorna naleqqussarnera

Erninerup kingorna minuttini tulliuttuni meeqqap anersaartornera aavatalu ingerlaarnera allanngussapput. Ernineq sioqqullugu meeraq qalaseq aqqutigalugu iltimik inuussutissamillu pisarpoq, puai imerpalasumik "puaat ernganik", puanni pilersinneqartartumik naartullu erngata pilersinneqarneranut peqataasumik ulikkaaqqasarput. Meeqqap naartuunerani aavata ingerlaarnera puai avaqqullugit ingerlanneqartarneratigut immikkuullarissuuvoq. Ernineq sioqqullugu piffissami kingullermi meeqqap erniunermigut allannguutaasussat piareersarfigisarpai; puai inerissapput aammalu tinguani sukkoq (glykogen) toqqorterneqartarpoq.

Erninerup nalaani imerpalasup qingaatigut qaniatigullu anianeratigut puai imaarneqassapput, taarsiullugu anersaarnerini siullerni puai silaannarmik immerneqassapput. Peqatigitillugu aavata ingerlaarnera allanngussaaq, aap arlaamut ingerlaarnera unitsinneqassaaq, aak puai aqqusaarlugit ingerlalissaaq iltilu silaannarmiit tigooqqarneqalissaaq. Anersaartornerit siulliit sakkortoorujussuugajupput meerarlu nukimmik ulikkaartunik nilliasinnaavoq. Meeqqat amerlanerit sukkasuumik eqqissisarput.

Tamatuma kingorna piffissami takkuttumi allanngornerup/ilungersornerup erniunerup nassatarisaanik aalasorujussuukkajupput eqqumalluartarlutillu. Puaasa allanngornerisa naammassivinnissaanut nalunaaquttap akunneri arlallit ingerlasinnaapput aammalu aavata kaaviiaarnerata allanngornera aatsaat sapaatit akunnerisa arlallit qaangiunneranni naammassisinnaavoq.

Inuunermini sapaatip akunnerini siullerni anersaartornera pissusissamisuukkajuttanngilaq.

Meeqqat tamangajammik inunngornermik kingornatigut assaat isigaallu tungujoruttuusinnaapput, nalinginnaasumillu qalipaateqalernissaannut sapaatip akunneri arlallit ingerlasinnaapput.

Apgar score

Erninerup kingornatigut minuttini siullerni qanoq innera juumuup apgar score atorlugu oqaluttuarissavaa. Meeqqap anersaartornera, nukiisa sukanganerat, qalipaataa, qisuariarneri aamma uummataata sulinera 0-mik, 1-mik imaluunniit 2-mik pointilerneqassapput. Meeraq katillugu 10 pointinik tunineqarsinnaavoq. Score inunngornerup kingorna minuttini 1-5-ini uuttortarneqassapput. 8-10 point isumaqarput, meeqqap erniunini pitsaasumik ingerlassimagaa aammalu nallisitsinerit aqqusaarsimanerannut nukissaqarsimalluni. 7 point ammallu meeqqap erniunerminit sunnerneqarsimasoq aammalu aallaqqaataani ikiorneqarnissaminik pisariaqartitsisinnaalluni. Minuttit tallimaanni score pingaarnerpaavoq.

Inoorlaaq
Nyfødt

ste vejrtrækninger er som regel meget kraftige, og barnet kan give nogle energifyldte skrig fra sig. De fleste børn falder hurtigt til ro.

I tiden herefter er de ofte meget aktive og vågne som følge af den omvæltning/kraftanstrengelse, fødslen har været. Der går nogle timer, før lungerne er helt færdige med omstillingen og nogle uger, før kredsløbet er ændret helt.

I de første leveuger vil barnets vejrtrækning ofte være uregelmæssig.

Næsten alle børn har blålige hænder og fødder lige efter fødslen, og der kan gå et par uger, før de får normal farve.

Apgar score

Barnets tilstand de første minutter efter fødslen beskrives af jordemoderen ved hjælp af en Apgar score. Der gives 0, 1 eller 2 points henholdsvis for barnets vejrtrækning, muskelspænding, farve, reflekser og hjertefunktion. I alt kan barnet få 10 points. Scoren måles 1 og 5 minutter efter fødslen. 8-10 points betyder, at barnet har klaret fødslen fint og har haft overskud til at klare veerne. 7 point og nedefter viser, at barnet har været påvirket af fødslen og kan have brug for lidt hjælp at starte på. Det er scoren ved 5 minutter, der er vigtig.

Moderkagen fødes (efterbyrdsfasen)

Livmoderen trækker sig igen sammen – denne gang for at få moderkagen til at løsne sig. Det føles som at føde en stor varm klump, og du må presse let. Når moderkagen er kommet ud, undersøger jordemoderen den for at sikre sig, at der ingen rester findes tilbage i livmoderen.

Navlesnoren sidder fast på moderkagen og er ca. 50-80 cm lang. Umiddelbart efter barnet er født, får du en indsprøjtning med Syntocinon i dit lår. Denne indsprøjtning hjælper din livmoder med at trække sig sammen og producere de efterveer, der skal til for at føde efterbyrden. Hvis der er kommet rifter i slimhinden i skeden eller i huden omkring skedeåbningen, vil jordemoderen sy dem. Forinden vil der blive lagt en lokalbedøvelse på stedet, så det kan gøres smertefrit. Du heler op på 10-12 dage. Tråden opløser sig af sig selv, men der kan godt gå et par uger, før den er helt forsvundet og ikke generer mere.

Efter fødslen bliver I på fødestuen et par timer for at få ro sammen. Her kan jordemoderen kigge til jer og holde øje med efterblødning, livmoderens størrelse, blodtrykket og barnet.

Derefter kan I overflyttes til barselsafdelingen, barselstuen eller tage hjem.

Smertelindring

Fødselssmerter/veer kan lindres

Næsten alle synes, det gør ondt at føde, og vi vil helst være fri for så voldsomme smerter. Men for at få en god fødselsoplevelse er både jeres viden om smerte, hvordan den kan lindres og jeres aktive medvirken af stor betydning. Mange har svært ved at se formålet og det positive i fødselssmerten. Men til forskel fra almindelig smerte, har denne ét formål: at føde og få det mest fantastiske barn til verden.

Vi har forskellig smertetærskel, og nogle gravide får brug for mindre smertestillende, end de havde planlagt, andre for mere.

Tal med jordemoderen eller lægen om smertelindring, og hvilke muligheder der er der, hvor du skal føde.

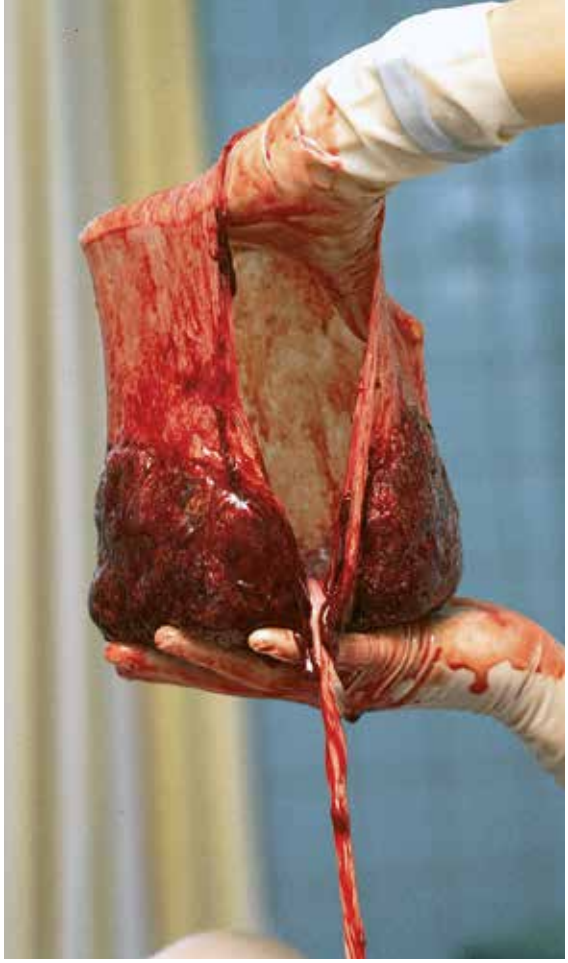
Et af de bedste midler til at mildne de første ve smerter er, at du bevæger dig. I begyndelsen af fødslen kan du gå rundt derhjemme, tage et bad, høre musik, få massage på ryggen eller gå en tur. Senere hen når du er på fødestedet, kan du fint fortsætte med at gå rundt, gå i bad og høre medbragt musik. Husk evt. en CD afspiller eller en iPod.

Fødselsforberedelse

Fødselsforberedelse er en naturlig metode til smertelindring. Jo mere du ved om, hvad der sker i din krop under graviditeten og fødslen, jo bedre er din mulighed for at tage aktivt del i begge dele. Det er ikke alle steder, der kan tilbyde fødselsforberedelse i grupper, men I kan få individuel fødselsforberedelse efter behov hos jordemoderen.

Vejrtrækning

Når du bruger en dyb og rolig vejrtrækning, opnår du en afspænding af hele kroppen. Træk vejret meget roligt ind gennem næsen og pust ud gennem munden. Jo mere du koncentrerer dig om at få vejrtrækningen under kontrol, desto mere kontrol har du over arbejdet, der skal gøres. Har du behov for at sige lyde, så sig dem. Det kan være befriende at få lov til at sætte lyd på vejrtrækningen. Nogle kvinder finder en rytme til at komme gennem ve-



Arlaaq
Moderkagen

Arlaaq erniuvoq (efterbyrdsfasen)
Illiaq eqittaaqqissaaq – tamatumuuna arlaaq kaanngartinniarlugu. Kulumpamik kissartumik erninertut misinnartarpoq, illillu annikitsumik naqitsissariaqarputit. Arlaaq anillappat juumuup illissami sinnikoqannginissaa eqqanaarniarlugu misissussavaa. Qalaseq arlaami ikkusimavoq, 50-80 cm-illu missaannik takissuseqarluni. Meeqqap inuunerata kingunitsianngua Syntocinon-imik quttoqqanni kapineqassaatit, kapitinnerup taassuma illissat eqittaarnissaanut ikiussavaa aammalu nallisarnerit kingulliit, arlaamik ernisitsisussat sanaartussallugit. Naartup aqqutaani ameraasani imaluunniit utsuit eqqaanni kimillanneqarsimappat juumuup mersussavai. Tamanna sioqqullugu nalai qeritissavai, annernanninnerusumik suliarineqarsinnaaniassammat. Ullut 10-12 qaangiunneranni mamissapput. Mersuutigineqartoq nammineerluni peerutissaaq, nunguinnissaanut iluaakkunnaarnissaanullu sapaatit akunneri arlallit ingerlalluarsinnaapput.

Ernereernerup kingorna eqqissisimaaqatigiinniassagassi nal.ak. arlallit ernisarfimiissaasi. Tassani juumuup alakkartassavaasi aammalu ernineup kingorna aaqarneq, illissap angissusia, aap naqitsinera meerarlu nakkutigalugit. Tamatuma kingorna ernisimasunut immikkoortortamut, ernisimasut inaannut inissinneqassaasi imaluunniit angerlarlusi, tassa napparsimavimmi uninnganani ernineq.

Anniarnernik annikillisaaneq

Erninermi anniarnerit/nallisitsinerit annernarneri annikillisinneqarsinnaapput

Tamangajammik ernineq annernartuusoq isumaqarput, aammalu anniarujussuarnissaq kissaatigisarnagu. Kisiannili ernineq pitsaasumik misigissagussiuk anniarnerit aammalu qanoq annikillisarneqarsinnaaneri pillugit ilisimasasi iliuuseqarlusilu peqataanersi annertuumik pingaaruteqarpoq. Amerlasuut erninermi anniarnermut siunertaq pitsaasuuneralu takujuminaatsuutittarpaat. Nalinginnaasumilli anniarnernit ataasiinnarmik siunertaqarput: erninissaq aammalu meeqqap tupinnarluinnartup inunngortinnissaa.

Tamatta annernartunut killissagut assigiinngillat, naartusullu naatsorsuutigisaminnit annikinnerusumik nipaallisaatinik atorfissaqartitsisarput, allat annertunerusumik.

Anniarnerit annikillisinneqarsinnaanerat, illillu erniffissanni suut periarfissaanersut pillugit juumooq imaluunniit nakorsaq oqaloqatigisiuk.

Nallisitsinerni siullerni annernartup annikillisinneqarsinnaanera pitsaanerpaaq tassaavoq illit aalanerit. Erninerup aallartinnerani angerlasimaffissinni saqisaarsinnaavutit, uffarlutit, nipilersuutinik tusarnaarlutit, qitit tagiartortillugu imaluunniit pisuttuarlutit. Kingusinnerusukkut erniffissanniileruit saqisaarnerit nangissinnaavat, uffarlutit, nipilersuutinik nassarsimasannik tusarnaarlutit. CD-nut nipilersuut imaluunniit iPod-ip nassarnissaa eqqaamaniarsinnaavat.

Erninissamut piareersarneq

Erninissamut piareersarneq anniarnerit annikillisinnissaannut periusiuvoq pissusissamisuuginnartoq. Naartunerpit erninerullu nalaani timinni qanoq pisoqarnera ilisimasaqarfigilluarukku, ernininni iliuuseqarlutit peqataanissannut periarfissatit pitsaanerussapput. Piffinni tamani eqimattani erninissamut piareersarnissamik neqerooruteqartoqarneq ajorpoq, pisariaqartitsinersili naapertorlugu ilissi kisimiillu juummuumi erninissamut piareersarsinnaavusi.

Anersaartorneq
Itisuumik eqqissisimasumillu anersaartornikkut, timinni tamarmi qasukkarneq angussavat. Eqqisseqqissaarlutit qinngat aqqutigalugu ilummut anersaarit qanikkullu supillugu anisillugu. Anersaartornerpit aqunnissaa aallukkukku, suliassat suliarinissaat suli aqussinnaanerussavat. Nipinik anitsinissat pisariaqartikkukku, taamaaliorit. Anersaartornerup nipilersinnaanera oqiliallatsitsisinnaavoq. Arnat ilaasa nallisitsinerit

erne med. Det kan være, at de tæller langsomt til ti, og så ved de, veen har toppet og er på vej nedad igen, og at der er en pause på vej. Bed evt. din mand om at hjælpe dig med at holde fast i rytmen, når du skal arbejde med veerne. Øv eventuelt vejrtrækningen, når du lægger dig til at sove, det er en god måde at slappe af på.

Generelt er en dyb vejrtrækning god som afslapning.

Har du lyst til at øve dig i at bruge vejrtrækningen godt under fødslen, kan den følgende beskrivelse måske hjælpe dig. De fleste gravide finder deres egen vejrtrækningsrytme under fødslen.

Prøv at lade din vejrtrækning være afslappet og naturlig. Rytmen i vejrtrækningen er individuel, og du kan selv mærke, når du har fundet din egen rytme. Øv dig i hver vejrtrækningsrytme i lige så lang tid, som en ve varer, ca. 60 sek. Det kan gøre det lettere for dig at opretholde en god vejrtrækning under fødslen, og vejrtrækningen kan give dig smertelindring.

Vejrtrækning med maven
eller dyb, langsom vejrtrækning

En dyb vejrtrækning, hvor du kan lægge en hånd på maven og føle, du trækker vejret helt ned i maven, kan hjælpe dig fra begyndelsen af udvidelsesstadiet, og så længe du føler, den er behagelig.

Du kan øve dig, både når du ligger på siden, står eller sidder.

Træk vejret ind gennem næsen og pust ud gennem munden, så bliver du ikke så tør i halsen. Mærk hvordan du kan slappe mere og mere af i kroppen, jo længere du trækker vejret på denne måde.

Gispevejrtrækning

Ved overgangen mellem udvidnings- og pressestadiet kan det ske, at du vil føle en stærk trang til at presse trods det, at livmodermunden endnu ikke har nået at åbne sig nok. Din jordemoder vil hjælpe dig til at vente med at presse.

Når man gisper, trækker man vejret meget overfladisk, og det er kun den øverste del af brystet, der bevæger sig.

Når pressetrangen melder sig, skal du gispe og puste kraftigt ud og straks gispe igen.

Måske får du brug for gispevejrtrækningen igen i den sidste del af presseperioden. Her forsøger jordemoderen at styre den kraft, barnet kommer ud med ved at bede dig presse mere forsigtigt eller ved, at du gisper. Samarbejdet mellem dig og jordemoderen er meget vigtigt, for hun hjælper dig til ikke at briste for meget i skeden og mellemkødet.

Øv jer f.eks. sammen hjemme nogle gange inden fødslen.

Øvelser i afspænding

Øvelse i afspænding indebærer, at du lærer at kontrollere kroppens muskler for derved at opnå en total afslapning. Prøv at opleve forskellen mellem spænding og afspænding i musklerne. Det lærer du ved først at spænde en muskelgruppe og registrere, hvordan spændingen føles, derefter slapper du musklerne af, så godt, du kan.

Prøv at indøve en afspænding med hver muskelgruppe for sig. På den måde arbejder du med musklerne i fødder, ben, hænder, arme, skuldre og ansigt. Når du har gennemgået en afspænding af hele kroppen, så prøv at fortsætte med at slappe af og mærk, hvordan din krop bliver stadig tungere. Træn især bækkenbunden.

Nogle øvelser i vejrtrækning og afspænding kan kombineret med bevidstheden om livmoderarbejdet være med til at lette fødselsarbejdet for dig og dit barn.

Smertelindring i vand

Varmt vand (ca. 36-37 grader) er god smertelindring, fordi varme vandrer ad hurtigere nervefibre end smerte, dvs. varmen overdøver smerten. Det er også et godt vestimulerende middel. Bruse og karbade er et tilbud næsten alle steder.

Imermi anniarnerup annikillisinneqarnera
Smertelindring i vand

Du kan bruge bruse- og karbad når du har lyst under fødslen og også flere gange. Vandet virker afslappende og afspændende, fordi det øger udskillelsen af endorfiner. Vandet gør, at veerne opleves kortere. Ingen oplever at blive fuldstændig fri for smerte, men vand gør det lettere at komme igennem veerne. Hvis du opholder dig i et bassin eller et badekar, er det lettere at bevæge dig rundt og finde en behagelig stilling. Den varme stråle fra en håndbruser er ideel til at massere mave og lænd med under veerne.

aqqusaarnissaanut rytmemik nassaartarput, tassaasinnaavoq kigaatsumik 10-mut kisitsillutik, taamaalillutik nallisitsinerup annerpaaffia milliartulerneralu aammalu unitsiarnissaat ilisimasarpaat. Sinissallutit innarninni anersaartornerup sungiusarnissaa qasuersimaarnissamut pitsaasuuvoq.

Itisuumik anersaartorneq nalinginnaasumik qasukkarnissamut pitsaasuuvoq.

Erninerup nalaani anersaartornerup pitsaasumik atornissaanut sungiusarumaguit, tulliani allaaserineqartup immaqa ikiorsinnaavaatit. Naartusut amerlanerit erninermik nalaani anersaartornermik ingerlanissaa namminneq nassaarisarpaat. Misilillugu anersaartornerit qasukkarsimaartillugulu nalinginnaasuutiguk. Anersaartornup tulleriiaarneri inuit ataasiakkaat pigaat, tulleriiaarnissaalu nassaarigukku nammineq malugisinnaavat. Anersaartornerpit ingerlanerata nallisitsinertut sivisussuseqartinnissaa, 60 sek. missaat, sungiusaruk. Eninerup nalaani anersaartornerpit pitsaasumik ingerlatiinnarnissaa ilinnut piuminarnerulersissinnaavaa, aammalu anersaartorneq anniarnernik annikillisitsisarpoq.

Naat atorlugit anersaartorneq imaluunniit itisuumik, kigaatsumik anersaartorneq

Assavit aappaa naavit qaavannut ilillugu, naatit tikivillugit anersaarnerit misigisinnaallugu itisuumik anersaartornerup aammalu iluartutut misiginera tamaat, neruttoriartornerup nalaata aallartinnerani ilinnut ikiuutaasinnaavoq.

Sannerlutit innanganinni, nikorfaninni imaluunniit issianinni sungiusarsinnaavutit.

Qinngat aqqutigalugu ilummut anersaassaatit qanillu aqqutigalugu supillugu anisillugu, taamaalillutit toqqusaanni panertoorpallaassanngilatit. Taama sivisuumik anersaartornikkut timinni qasukkariartuinnarnerit malugissavat.

Anertikkarluni anersaartorneq

Neruttoriartornermiit naqitsinermut ikaarsaarnerup nalaani, illissavit paava suli naammattumik ammarsimanngikkaluartoq, sakkortuumik naqitserusunneq misigisinnaavat. Juumuup naqitsinissavit utaqqinissaanut ikiussavaatit, tassani ikiortissaq nassaassaavoq.

Anertikkaraanni qarsupittumik anersaartorneruvoq, sakissap qulaata tungaa kisimi aalasarpoq.

Naqitserusunneq takkuppat anertikkassaatit sakkortuumillu supillutit anisillugu ingerlaannarlu anertikkaleqqillutit.

Naqitserusunnerup naalernerani immaqa anertikkarlutit anersaartornissat atorfissaqarteqqilersinnaavat. Tassani juumuup meeqqap anillannerani illit mianersortumik naqitsiinnarnissannik qinnuigalutit imaluunniit illit anertikkarnikkut, nukik taanna aqussavaa. Illit juumuullu akunnissinni suleqatigiinnissarsi pingaartuuvoq, tassa juumuup naartup aqqutaani imaluunniit ammanerup itillu akornani aserortoqarpallaannginnissaanut illit ikiornavianngimmatit.

Assersuutigalugu erninissaq sioqqullugu angerlarsimaffissinni sungiusaqatigiittarsinnaavusi.

Qasukkarnissamut sungiusaatit

Qasukkarniarluni sungiusarnerup, illit timinni nukiit aqussinnaanerat tamannalu aqqutigalugu qasukkavinnissavit ilinniarnissaa nassatarissaavaa. Misilillugu nukiit sukassimanerisa qasukkarsimanerisalu assigiinngissusiat misiginiaruk. Tamanna nukiit ilaasa sukanneratigut, qanorlu sukatsinerup malugineratigut, kingornalu nukiit sapinngasat tamaat qasukkartinnerisa malugineratigut ilinniassavat.

Misilillugu nukiit ataasiakkaat qasukkartinnissaat sungiusaruk. Taamaalillutit isikkanni, niunni, assanni, talinni, tuinni kiinnannilu nukiit suliarissavatit. Timinni tamarmi qasukkarneq ingerlatereerukku, qasukkarsimaarnerit misilillugu nangiinnaruk, timivillu oqimaalliartornera malugalugu. Pingaartumik kuutsivit naqqa sungiusaruk.

Anersaartornermi qasukkarniarnermilu sungiusaatit ataatsimoortinnerisa ilaat aqqutigalugit illissap sulineranik ilisimaarinninneq erninermi sulinerup ilinnut meeqqannullu oqilisaataasunut ilaasinnaavoq.

Imermi anniarnernik annikillisaaneq

Imeq kissartoq (36-37 gradit missaat) pitsaasumik anniarnernik annikillisaataavoq, tassa imeq kissartoq anniarnermut naleqqiullugu sianiutit ipaasaatigut aqqusaartarmat, tassa kissartup anniarneq ajugaaffigaa. Aamma pitsaasutut uummarissaasuuvoq. Piffinni tamangajanni kuutsitsiffigaluni uffarneq imaluunniit uffarfimmut ikilluni uffarneq neqeroorutaavoq. Erninerup ingerlanerani perusuleraangavit kuutsitsiffigalutit imaluunniit ikillutit uffarsinnaavutit, aamma arlaleriarlutilluunniit. Imeq nallisitsinerit sivikinnerunerannik misigisitsisarpoq. Arlaannaataluunniit annianngilluinnarneq misigineq ajorpaat, kisianni erngup nallisitsisarnerit ingerlannissaat oqilisartarpaa. Imermik immertakkamiikkuit imaluunniit uffarfimmiikkuit illit aalanissat pitsaanerusumillu inissinnissavit nassaarinissaa piuminarneruvoq. Kuutsitsilluni uffarfimmi imermik kissartumik kuutsitsineq nallisitsinerit akornanni naat aamma makisiup tagiartornissaannut pitsaalluinnartuuvoq.

Makisimmik tagiartuineq

Makisikkut tagiartortinneq qasukkarnartuusinnaavoq anniarnermillu annikillisitsisinnaalluni, tassa hormonip uummarissaasup, oxytocin, iperarneqarnera annertusisaramiuk. Tagiartuineq ataataasumit, juumuumit imaluunniit ernininni peqataasussatut toqqarsimasavit arlaannit paarlakajaalluni ingerlanneqarsinnaavoq. Ilaasa iluarisarpaat, allalli nallisitsinerit aallunneranni tagiartuineq akornusersuinertut misigisarpaat.

Lændemassage
Lændemassage kan virke afslappende og dæmpe smerterne, fordi det øger frigivelsen af det vestimulerende hormon, oxytocin. Massagen kan gives af barnets far, jordemoderen, eller på skift af de mennesker du har valgt, der skal være med til din fødsel. Nogle finder det rart, andre bliver forstyrret af massagen, når de skal koncentrere sig om veerne.

Smertestillende tabletter
Smertestillende tabletter f.eks. pamol er en mulighed tidligt i forløbet.

Morfin/pethidin
Morfin/pethidin kan gives som absolut sidste udvej til udmattede kvinder, der ikke har sovet det sidste døgn pga. veer, og som endnu ikke er aktivt i fødsel. Det gives kun, hvis der skønnes at være mere end 4 timer til barnets fødsel, for morfin/pethidin går over moderkagen til barnet og sløver det. Nogle undersøgelser viser dog at pethidin påvirker barnets lyst til at amme og til at knytte sig til moderen i op til 96 timer efter fødslen. Sker det, at barnet fødes og er påvirket (slapt og sløvt), findes der medicin, som kan ophæve påvirkningen med det samme.

Lattergas med ilt
Virkningen er smertestillende, afslappende og lidt berusende. Mange har god nytte af denne kombination. Lattergas virker hurtigt og er ude af kroppen efter et par minutter. Når du bruger lattergasmasken, er det vigtigt, at du trækker vejret stille og roligt for at få det bedste udbytte. Det tager ikke smerterne, men kan gøre dig lidt mere ligeglad med dem. Nogle får hovedpine og kvalme som bivirkning. En del har glæde af ren ilt.

Din jordemoder vil hjælpe dig, spørg hende.

Lattergas er et tilbud på de fleste fødesteder.

Fuld narkose
Fuld narkose, hvor du sover helt, kan anvendes ved kejsersnit.

Akupunktur
På nogle fødesteder kan jordemoderen give akupunktur. Det afhænger af, om jordemoderen er uddannet til det. Akupunktur kan både bruges til stimulation af veer, smertelindring under fødslen, løsne en fastsiddende moderkage og lindre efterveer.

Nogle fødesteder bruger også akupunktur til behandling af kvalme og væskeansamlinger i kroppen hos gravide. Du kan altid forhøre dig der, hvor du skal føde, om de anvender akupunktur. Du kan føle et lille prik, når nålene går gennem huden. Virkningen kommer efter et par minutter. Akupunktur påvirker ikke barnet.

Steriltvandspabler
Steriltvandspabler er en metode, hvor man med en meget tynd kanyle sprøjter en lille smule sterilt vand ind i det øverste lag af huden – oftest ved lænden. Selve indsprøjtningen giver et smertejag som et bistik. Steriltvandspabler lindrer lændesmerter godt med det samme i op til 90 minutter. De kan gentages ved behov under fødslen og har ingen bivirkninger.

Iisartakkat nipaallisaatit
Erninerup ingerlanerani siusissukkut iisartakkat nipaallisaatit, soorlu pamolit periarfissaapput.

Morfin/pethidin
Morfin/pethidin arnanut qasutalluinnarsimasunut, nallisitsisarnerit pissutigalugit ullumi innuamilu kingullermi sinissimanngitsunut, sulilu ernisulivissimanngitsunut periarfissatut kingullerpaatut tunniunneqarsinnaavoq.

Meeqqap inunngornissaanut nal.ak. 4 sinnerlugu ingerlasussaasutut nalilerneqaraangaat aatsaat tunniunneqartarpoq, tassa morfin/pethidin arlaaq aqqusaarlugu meeqqamut ingerlasarmat, meerarlu itillingalersillugu. Misissuinerit ilaasa, pethidinip meeqqap milukkusussusia aamma inunngornermi kingornatigut nal.ak. 96-it tikillugit anaanaminut qilersimalernissaa sunnersinnaagaa takutippaat. Tamanna pippat meerarlu sunnerneqarsimappat, (nukillaangalluni aamma itillingalluni) ingerlaannartumik sunniutip unitsinnissaanut nakorsaatinik peqarpoq.

Lattergas iltilik
Sunniutaa tassaavoq annernartunut nipaallisitsisarami, qasuernartuugami aammalu putumalaartitsisarami. Amerlasuut ataqatigiisitsineq taanna iluaqutigilluartarpaat. Lattergas sukkasuumik sunniuttarpoq minuttillu arlalialuit qaangiunneranni timimit peeruttarluni. Lattergassilik anersaartuut atorukku sallaatsumik eqqissisimallutit anersaartornissat pisariaqarpoq, taamaalillutit pitsaanerpaamik ilinnut sunniuteqassaaq. Anniarnerit unitsinngilaa, kisiannili ilinnut soqutiginannginnerulersissinnaallugu. Ilaat saniatigut sunniutitut niaqorlulertarput merianngulerlutillu. Ilarpaassuisa ilti iluaqutigisarpaat.
Juumuuit ikiorumaarpaatit, aperiuk.

Lattergas erniffiusartuni amerlanerni neqerootutaavoq.

Ilisimajunnaartivinneqarneq
Ilisimajunnaartivinneqarneq, illit sinitsivillutit pilaalluni ernisitsinermi atorneqarsinnaavoq.

Akupunktur
Erniffigineqartartut ilaanni juumooq akupunkturimik tunisisinnaavoq. Tassani juumuut taassumunnga ilinniagaqarsimanera apeqqutaavoq. Akupunktur nallinernut sunniisinnaavoq, erninermi anniarnerit annikillisinnissaannut, arlaap ikkusimavallaartup kaanngartinnissaanut imaluunniit ernereernermi nallinernut kingullernut annernarneranik nipaallisaasinnaalluni.

Erniffigineqartartut ilaasa akupunktur merianngunerup aamma naartusuni timip pullannerata nakorsarneqarneranut atortarpaat. Erniffissanni akupunktur atortarneraat tamatigut paasiniarsinnaavat. Meqqutit amit aqqusaaraangassuk toorniaqqatut misigisinnaavatit. Minutsit arlalialuit qaangiunneranni sunniuttarput, meerarlu sunnerneqarnavianngilaq.

Steriltvandspabler
Steriltvandspabler periusiuvoq, kapuut amitsuararssuaq atorlugu imermik stiriliusumik annikitsuararsuarmik ammip qaavanut kapisineq – amerlanertigut makisimmi. Kapitinneq igutsammit kapineqarnertut annertitsisarpoq. Steriltvandspabler ingerlaannartumik minuttit 90-it angullugit makisimmi anniarneeq annikillisittarpaat. Erninerup ingerlanerani pisariaqartitsisoqarpat atoqqinneqarsinnaavoq kingunipiloqartitsinaviarnanilu.

Tidlig kontakt og tilknytning

Alle det nyfødte barns sanser fungerer fra fødslen. Det elsker at kigge på sine forældres ansigter og ser tydeligst på ca. 20-30 cm's afstand i de første par uger. I kan kommunikere med barnet på mange forskellige måder. Barnet bruger sine sanser til at lære verden at kende og til knytte sig til én eller nogle få bestemte personer.

Meget snart genkender barnet de personer, som det hører til hos. Først via lugten, så stemmerne og efterhånden udseendet – især ansigterne.

Mange nyfødte ligger med vidt åbne øjne lige efter fødslen. Når man kigger ind i barnets øjne, kan man opleve et stærkt og intenst blik, en dyb kontakt. Barnet er udstyret til at give forældrene en stærk oplevelse af at møde det og være i kontakt med det.

Det nyfødte barn er født med evnen til kontakt og har behov for at knytte sig til nogen, som det hører til hos. Selvfølgelig er børn forskellige, og det er ikke alle, der er lige klar til kontakt på samme måde, men trangen til at knytte sig findes hos alle børn – det er en nødvendighed i deres liv og for al videre udvikling.

Hud mod hud kontakt er en dejlig måde at være sammen med sit barn på

Undersøgelser viser, at barnets vejrtrækning modnes hurtigere, når barnet ligger hud mod hud. Det giver også barnet en god varme, gør amningens start lettere og kan være med til at holde barnets blodsukker mere stabilt.

Nogle børn har ikke mulighed for at få den tidlige kontakt. Det kan f.eks. skyldes sygdom eller fravær af mor eller far.

Heldigvis er børn udstyret med evnen til at komme igen og igen i deres ønske om kontakt, så hvis der går et par dage, en uge eller to er der stadig mulighed for at starte hud mod hud.

Det spæde barn kan befinde sig i seks forskellige tilstande:

- dyb søvn – hvor det sover på en måde, så det næsten ikke kan vækkes
- let søvn – hvor blot den mindste lyd vækker barnet
- døsig vågenhed – hvor barnet er vågent og vendt indad imod sig selv og ikke er i kontakt med omgivelserne.
- opmærksom vågenhed – hvor det er muligt at være i kontakt og samspil med barnet
- urolig og utilpas vågenhed – hvor barnet er på vej til at græde med mindre det lykkes at finde ud af, hvad der hjælper det nu: trøst, mad, at blive skiftet, at bøvse, at sove osv
- gråd – som igen er forskellige slags gråd, alt efter hvad barnet er ked af (se også s. 178)

Den nyfødte bevæger sig frem og tilbage imellem disse forskellige tilstande. Hvis I kan fornemme, hvor barnet er i disse tilstande, er der muligheder for samspil og for at barnet føler sig mødt.

Samspil med den nyfødte sker på alle mulige måder – ved fysisk berøring, ved øjenkontakt, ved lyde (snak og sang) mv. Det sker under amningen, ved skiftningen og i alle små episoder.

Det lille barn er med på det hele og kan klare det meste.

Ataata erninilu inoorlaaq
Far med sin nyfødte søn

Piaartumik attaveqalerneq attuumassuteqalernerlu

Naalungiarsuup inunngornerminiit maluginiutai tamarmik atuuttarput. Angajoqqaami kiinaasa isiginerat nuannarisorujussuuaa, sapaatillu akunnerini siullerni arlalinni 20-30 cm missaannik ungasitsigisunik ersarinnerusumik takunnittarluni. Meeraq assigiinngitsorpassuit atorlugit attaveqarfigisinnaavarsi. Meeqqap malugissutsini atorlugit silarsuaq ilinniartarpaa aammalu inummut ataatsimut imaluunniit arlalinnut aalajangersimasunut attuumassuteqalertarluni.

Piffisssap sivikitsup ingerlanerani inuit attuumassuteqarfigisani ilisarisalertarpai, siullermik naamaneq atorlugu, taava inuup nipaa aammalu piffissap ingerlanerani isitigut – pingaartumik kiinnat.

Naalungiarsuit amerlasuut inunngoriitsiarnerminni isitik ammarluarsimallugit innangasarput. Meeqqap isai toqqarlugit isigigaanni attaveqarnermik itisuumik sakkortuumillu misigisoqarsinnaasapoq. Meeraq angajoqqaanut ilaginerani attaveqarneranilu sakkortuumik misigisitsisinnaassuseqarpoq.

Meeraq inoorlaaq attaveqarsinnaassuseqarluni inuusarpoq aammalu allanut nammineq ilagisaminut attaveqarnissaminik pisariaqartitsilluni. Soorunami meeqqat assigiinngillat aammalu tamarmik taama attaveqalernissamut piareersimaneq ajorput, kisiannili attuumassuteqarususseqarneq meeqqani tamani nassaassaavoq – inuuneranni ineriartoqqinneranilu pinngitsoorneqarsinnaanngitsoq.

Amermiit amermut attuumaqatigiinneq tassaavoq meerarisap ilaginissaanut iluarinartoq

Misissuinerit takutippaat, amermiit amermut attuumaqatigiinneq meeqqap anersaartorneranut sukkanerusumik inerikkiartortitsisartoq.

Aamma meeraq kissalaarnermik tunissavaa, milutsitsineq piuminarnerulersissallugu aammalu meeqqap aavata sukkoqarnera allanngujuitsisassallugu.

Meeqqat ilaat taama siusissukkut attaveqalernissamut periarfissaqanngillat, tamanna assersuutigalugu nappaammik imaluunniit anaanaasup ataataasulluunniit najuutinnginneranik peqquteqarsinnaavoq.

Qujanartumik meeqqat attaveqarnissamik kissaateqarnermikkut uteriitsuussuseqarput, taava ullut arlallit, sapaatip akunnera ataaseq imaluunniit arlallit suli amermiit amermut attuumanissap aallarteqqinnissaanut periarfissaq suli atuutissaaq.

Naalungiarsuup qanoq innera assigiingitsuni arfinilinni inissisimasinnaavoq:

- itisuumik sinippoq – itersarneqarsinnaanngingajavilluni sinippoq
- oqitsumik sinippoq – nipip qanorluunniit annikitsigisup itertissinnaavaa
- puungasumik eqqumavoq – meeraq eqqumavoq imminullu samminerulluni, avatangiisiminut attaveqanngilaq
- eqeersimaartuulluni eqqumavoq – meeraq attaveqarfineqarsinnaavoq sunniivigeqatigineqarsinnaavoq
- eqqissiviitsumik inuummarliorpasissutullu eqqumavoq – meeraq qiarusuttutut ippoq qanoq ikiorsinnaanera paasinngikkaanni, sunamita iluaqutaasinnaava maannakkut: tuppallersarneqarneq, nerisinneqarneq, nangilersortinneq, nissaanneq, sininneq il.il.
- qiavoq – qianerit aamma assigiinneq ajorput, meeqqap suna aliasuutigineraa apeqqutaalluni (aamma qupp. 179 takujuk)

Anaanaq meerarlu inoorlaaq
Mor og det ny fødte barn

Inoorlaap qanoq innera taakku assigiingitsut akornanni nikerartarpoq. Meeqqap qanoq innera malugisinnaagussiuk sunniivigeqatigiissinnaarnemut periarfisssaqarpoq, meerarlu naapinneqartutut misigissaaq.

Inoorlaamik sunniivigeqateqarneq assigiinngitsorpassuartigut pisarpoq – timikkut attuumaneq, isitigut attaveqaqatigiinneq, nipit (oqalunneq aamma erinarsorneq) il.il. atorlugit. Tamanna milutsitsinermi, nangiliinermi pisunilu annikitsuni pisarpoq. Meeraq sunut tamanut peqataarusuppoq amerlanerillu sapernagit.

Den første undersøgelse af det nyfødte barn

Navlestrengen bliver lukket med en elastik. Derefter klippes den over.

Børn har forskellig mængde fosterfedt. Hos de fleste opsuges det i løbet af de første dage. Fedtet beskytter barnets hud. Det sidder især i alle hudfolder, i armhuler, halsfolder og imellem pigers kønslæber.

Vi ved i dag, at for at få en vellykket start på amningen, behøver du og dit barn fred og ro, indtil jeres barn har suttet første gang. Derfor er det muligt at bede jordemoderen om at vente med at undersøge jeres barn, til det er sket. Vurderer hun, at jeres barn har brug for at blive undersøgt inden, vil hun forklare jer det.

Jordemoderen (eller lægen) undersøger jeres barn i munden og ganen, for at sikre den er hel, og at barnet kan sutte. Kroppen, øjne, ører, antal fingre og tæer tælles og kigges på.

Barnet vil blive undersøgt for medfødt hofteskred. Det er en tilstand, hvor hofteskålen er for lille, så lårbensknoglen let kan skride ud ad ledskålen. Det kan afsløres ved en undersøgelse, hvor barnets lårben med 90 grader bøjning i hofteleddet drejes udad. Denne bevægelse vil udløse et klik ved medfødt hofteskred. Behandlingen består i en skinne, der fastholder barnets hofte. Hvor længe skinnen sidder på, vurderes i hvert enkelt tilfælde og vil blive fulgt op af en specialist.

Barnets reflekser tjekkes. Hos nyfødte ses forskellige reflekser, som forsvinder/ændrer sig i takt med, at barnet modnes.

Endetarmsåbningen vil blive kigget efter. Hos drenge vil man desuden mærke efter, om testiklerne er i pungen og om urinrøret munder ud på spidsen af penis. Det er som regel jordemoderen/sundhedsmedhjælper eller fødselsassistent, der undersøger barnet i forbindelse med fødslen. En læge undersøger barnet dagen efter fødslen, eller inden du går hjem fra sygehuset. Du er blevet spurgt i graviditeten, om I siger ja eller nej til at barnet får en indsprøjtning imod tuberkulose (BCG) og Hepatitis B lige efter fødslen, afhængigt af barnets størrelse. Hvis I har sagt ja, vil barnet få den indsprøjtning enten indenfor et par timer inden fødslen eller dagen efter. Denne indsprøjtning tilbydes, fordi tuberkulose desværre stadigvæk er udbredt i Grønland.

Barnet bliver målt og vejet, og det får en indsprøjtning med K-vitamin. Det gives for at forhindre blødning. K-vitamin har betydning for blodets evne til at størkne. K-vitamin dannes i tarmen, men barnet danner det først efter et stykke tid.

Meeqqap maluginiutai tamarmik inunngorneraniit atuupput
Alle barnets sanser fungerer fra fødslen

Nogle børn fødes med fødselssvulst. Det er en bule på hovedet, som opstår, når barnet gennem et stykke tid under fødslen trykker på livmodermunden. Den forsvinder i løbet af et par dage.

Barnets øjne

Hvis barnet får eller har lidt betændelse i øjnene, kan det behandles med saltvand.

Man kan også massere øjenkrogen (tårekanalen) let. Det gøres ved at massere med en ren lillefinger i barnets øjenkrog. På den måde kan en tilstoppet tårekanal frigive pudset.

Børns tårekanaler er ikke helt færdigudviklede, før omkring 1-års alderen.

Når barnet er 1 år gammelt, har det som regel sin endelige øjenfarve.

Ambulant

Efter fødslen kan man enten blive på barselafdelingen i nogle dage eller gå hjem få timer efter fødslen.

Det er fortrinsvis flergangsfødende, der kan benytte sig af det tilbud.

Jordemoderen (og sundhedsplejersken nogle steder) kommer på besøg hjemme hos jer i løbet af den første uge, hvis I har født ambulant.

Inoorlaamik siullermeerluni misissuineq

Qalaseq tasisaartumik matuneqartarpoq, kingornalu kipineqarluni.

Meeqqani naartup orsuata annertussusia assigiinneq ajorpoq, amerlanerni ullut siulliit ingerlaneranni amermut pulasarpoq. Orsup meeqqap amia illersortarpaa, pingaartumik ammip eqinganerini, uniini, qungasiani eqinganerni niviarsiaqqanilu utsuisa paavisa ameersaanni inissisimasarpoq.

Milutsitsineq pitsaanerpaamik aallartissappat, meeqqap siullermeerluni milunnissaata tungaanut illit qitornallu eqqissisimaartsinneqarnermik eqqissisimaarnermillu pisariaqartitsisusi ullumikkut ilisimavarput. Taamaattumik juumuup meeqqamik misissuinissaminik utaqqinissaanik qinniuiginissaanut periarfissaqarpoq. Tamanna sioqqullugu meeraq misissortariaqartoq nalileruniuk nassuiaatissavaasi.

Juumuup (imaluunniit nakorsap) meeqqap milussinnaanera eqqanaarniarlugu qania qilaavalu ilivitsuunersoq misissussavai. Aamma timaa, isai, siutai assaani aamma isigaani inussat kisinneqassapput misissorneqarlutillu. Meeraq inunnguutsimigut siffiaai illuarsimanersut misissorneqassaaq, tassaavoq kuutsip mikivallaarneratigut siffiaasa saarngisa piuminartumik inissisimaffissaminnit illuarsinnaanerat. Tamanna meeqqap quttoraasa saarnginik 90 gradimik ilummut peqitsinikkut paasineqartarpoq. Aalariartitsineq tamanna inunnguutsimik siffissat illuarsimappata seqquallatsitsissaaq. Qerattaqqut meeqqap siffiaanik uninngatitsisoq atorlugu nakorsarneqartarpoq, qerattaqqutillu qanoq sivisutigisumik inissisimanissaat ataasiakkaani nalilerneqartarpoq, immikkullu ilisimasalimmit misissorneqarnermik malittaqartinneqassalluni. Meeqqap qisuariaatai misissorneqassapput, inoorlaani qisuariaatit assigiinngitsut, meeqqap inerikkiartornera naapertorlugu takkuttarlutillu/allanngortarput.

Erluata ammanera misissorneqassaaq. Nukappiaqqani issui inissisimanersut aamma quuata aqqutaa usuata nuuanut angunnersut misissorneqassapput. Nalinginnaasumik juumooq/peqqinnissamut ikiorti imaluunnit erninermi ikiorti meeqqap inuuneranut atatillugu misissuisuussaaq. Meeraq inunngornermi kingorna nakorsamit misissorneqartarpoq, imaluunniit napparsimavimmiit angerlalinnginninni. Naartunerup ingerlanerani meeqqap angissusia apeqqutaatillugu inungoreernermini tuberkulosimut (BCG) tingullunnermullu akiuussutissamik (HEP) kapineqarnissaanut akuersinikuuvusi imaluunniit naaggarnikuullusi. Angersimagussi meeraq inunngoreernermini nalunaaquttap akunneri arlallit qaangiuppata imaluunniit aqaguani kapineqassaaq. Ajoraluartumik suli tuberkulose Kalaallit Nunaanni siaruarsimasuummat kapitinneq taanna neqeroorutigineqartarpoq. Meeqqap takissusia oqimaassusialu uuttortarneqartarput aammalu K-vitaminimik kapineqassalluni. Taanna aanaartoqalernissaa pinaveersaarniarlugu tunniunneqartarpoq. K-vitamin aap issorsinnaaneranut pingaaruteqarpoq. K-vitamin inalussani pilersinneqartarpoq, meeqqalli taanna piffissap ingerlareernerani aatsaat pilersissinnaavaa.

Meeqqat ilaat inuunerminni tinuneqarlutik inunngortarput. Tassaavoq tinuneq meeqqap erniunermi nalaani illissap paavanik naqitsineratigut niaquani pilersoq; ullut arlallit qaangiuppata peerutissaaq.

Misissortinneq siulleq
Den første undersøgelse

Meeqqap isai

Meeqqap isai aseruuttuulissappata imaluunniit aseruunneqarpata, tamanna imeq tarajulik atorlugu nakorsarneqassaaq.

Aamma isaata teqeqquata (qulliit aqqutaata) tagiartulaarneqarsinnaapput; tamanna meeqqap isaata teqeqquata eqeqqumik ipeqanngitsumik tagiartornerisigut pisinnaavoq.

Meeqqa qulliisa aqqutaat aatsaat ataatsimik ukioqalernerata nalaani inerivittarput. Meeraq ataatsimik ukioqaleraangami, isimi nalinginnaasumik qalipaatissaat tiguittarpaat.

Napparsimavimmut unitsinneqarani ernineq

Ernereernerup kingorna ulluni arlalinni ernisut immikkoortuanniittoqarsinnaavoq imaluunniit nalunaaquttap akunnerisa arlalialuit qaangiunneranni angerlarluni.

Pingaarnertut arlaleriarluni ernisut periarfissaq taanna atortarpaat.

Napparsimavimmut unitsinneqarani erninissaq toqqarsimagussiuk, juumuup (piffiit ilaanni peqqissaasup) sapaatip akunnerata siulliup ingerlanerani angerlarsimaffissinnut pulaassavaasi.

Når fødslen ikke foregår helt efter planen

Vandafgang uden veer

Efter vandet er gået, kan man afvente veer i op til 24 timer, før fødslen sættes i gang. Det er af stor betydning, hvordan barnet har det, og hvilken farve fostervandet har. Du skal have mærket liv, som du plejer, og fostervandet skal være klart, evt. blandet med lidt slim og blod. Hvis vandet er grønt, betyder det, at barnet har haft afføring. Det betyder, at barnet har været stresset på et tidspunkt. For at afklare hvordan barnet har det nu, vil man lytte til barnets hjertelyd. Hvis alt er i orden, vil du afvente spontane veer indenfor det næste døgn.

Du kan blive sat i gang, enten ved at man lægger en stikpille op i skeden, eller man sætter et drop op med vestimulerende medicin. De steder, hvor man tilbyder akupunktur, er dette også en mulighed.

Når vandet er gået, og ikke misfarvet, og du ingen veer har, vil I blive bedt om at komme til fødestedet for at få lyttet til barnets hjertelyd. Hvis vandet er gået for 24 timer siden, og du er i aktiv fødsel, vil du også blive tilbudt penicillin behandling for at undgå en infektion.

For tidlig fødsel

Det kan ske, at fødselsveerne begynder for tidligt. Sker det mere end 3 uger før beregnet terminsdato, er barnet født for tidligt, en såkaldt "præmatur" fødsel.

At barnet er født lidt før terminsdatoen, behøver ikke at indebære nogen stor risiko for barnet. Men det kan naturligvis have lidt sværere ved at klare omstillingen ved fødslen, jo tidligere det bliver født. Ved fødsel før 34. uge kan man give barnet indsprøjtning med et lungemodnende stof, for at gøre barnet parat til den første vejrtrækning.

Begynder veerne for tidligt, eller får du vandafgang, bør I omgående kontakte jordemoder eller fødested for evt. at blive indlagt.

Hurtige fødsler

I nogle familier er der tradition for at føde meget hurtigt. Det kan være godt at høre, hvordan din mor har født, for ofte er der ligheder mellem mor og datter. Det er sjældent, førstegangsfødende ikke når at komme til fødestedet. Men er det gået hurtigt første gang, går det ofte væsentlig hurtigere anden gang. Er du i tvivl, kan du altid ringe til den vagthavende jordemoder på det fødested, du er tilknyttet.

Vestimulerende drop

Kvinder, der har været i fødsel gennem længere tid, oplever ofte at veerne på et tidspunkt bliver mindre effektive.

Livmoderen tager en pause, der bliver længere mellem veerne, og de varer kortere tid, hvilket kan være en naturlig del af et fødselsforløb. Kroppen har brug for hvile og tager en tiltrængt pause.

Ve-arbejdet kan også blive påvirket, fordi du er nervøs for fødslen, fordi der er for megen uro, fordi det er et fremmed sted med fremmede lyde, mennesker og lugte. Her er det vigtigt, at du får tid til at vænne dig til både fødslen og omgivelserne. Det er godt at bevæge sig. Husk at spise, hvis du kan, og at drikke rigeligt med væske. Hav de mennesker med dig som du har lyst til og bed jordemoderen om at blive hos dig, hvis du har brug for det – også tidligt i fødslen. Alligevel kan førstegangsfødende opleve, at der måske er behov for at stimulere veerne.

Behandling af ve svækkelse sker forskelligt på de forskellige fødesteder.

Hvis du skal have hjælp til at få gang i veerne igen, foregår det med et drop. I en pose med saltvand tilsættes der vefremkaldende stof, Syntocinon, der er en kopi af kroppens naturlige ve-hormon, oxytocin. Der skrues stille og roligt op for droppet, indtil der igen kommer veer.

På nogle fødesteder tilbydes akupunktur til stimulation af veaktivitet.

Over tiden

Det normale fødselstidspunkt har vide grænser. Fødsel indenfor ugerne 38-39-40-41-42 er indenfor normalområdet.

Jo tættere på terminen, jo større utålmodighed. Det er helt naturligt at blive skuffet, hvis ikke fødslen sker på terminsdatoen. En af de større stressfaktorer er ofte, at velmenende venner og familie dagligt ringer og spørger, om der er sket noget. For nogle gravide bliver det en plage at skulle svare telefonen. Husk at alle andre er spændte, nysgerrige og utålmodige, som I selv. Når der er gået mere end 10 dage over termin, vil du blive tilbudt at blive sat i gang. Her vil der blive fastsat en dato for, hvornår fødslen skal sættes i gang.

Tal med din jordemoder.

Ernineq pissusissamisut ingerlanngikkaangat

Nallinertaqanngitsumik naartup ernga qaarpoq
Naartup erngata qaarnerata kingorna nal.ak. 24 tikillugit erninerup aallartitinneqarnissaa utaqqimaarneqartarpoq. Meeqqap qanoq innera aammalu erngata qalipaataa pingaaruteqartorujussuupput. Pisarnittut inuuneqarnera malugisimassavat, aamma ernga ersarissuussaaq, aammalu immaqa nuattut ittumik aamma aammik akoqarluni. Ernga qorsuuppat meeraq anarsimassaaq, tamanna meeqqap piffissami tassani stresserneranik isumaqarpoq. Meeqqap qanoq innera paasiniarlugu uummataata tillernera naalaarneqassaaq, tamarmillu ajunngippata ullup unnuallu tulliata ingerlanerani nallisarnerit namminneq takkunnissaat utaqqimaarneqassaaq.

Iisartakkap utsunnut manguttakkap ilineqarneratigut erninerit aallartinneqarsinnaavoq, imaluunniit nallisarnernik uummarissaammik imerpalasulersorneqassaatit. Piffinni akupunkturimik neqerooruteqarfiusuni aamma taanna periarfissaavoq.

Naartup ernga qaarsimappat qalipaataalu ajorani illillu nallisitsisanngikkuit, meeqqap uummataata tillernera naalaartinniarlugu erniffissannukarnissannik qinnuigineqassaasi. Erngata qaarnerata kingorna nal.ak. 18-24 ingerlasimappata illillu ernisullutit, aseruuttoorsinnaaneq pinngitsoorniarlugu penicillin atorlugu nakorsarneqarnissannik neqeroorfigineqassaatit.

Siusinaarluni ernineq
Ernisulluni nallisarnerit siusinaarlutik takkussinnaapput. Ulloq erniffissaq sapaatit akunnerinik pingasunik sioqqullugu tamanna pippat, meeraq siusinaarluni inunngortuussaaq, taana "præmatur" erninertut taaneqartarpoq. Ulloq erniffissaq sioqqutilaarlugu meeraq inunngorsimappat, meeqqap annertuumik ulorianartorsiornissaanik nassataqartariaqanngilaq. Kisiannili siusinaarluni inunngornikkut meeqqap naleqqussarnera ajornakusoornerulaarsinnaavoq. Naartunerup sap.akunnerata 34-issaat sioqqullugu erninikkut, meeraq aallaqqaataani anersaartornissaanut piareertinniarlugu stoffimik puannik inerisitsisussamik kapineqarsinnaavoq.
Nallisarnerit siusinaarlutik aallartippata imaluunniit ernga qaarpat, pisariaqarpat unitsinneqarsinnaaniassagavit juumooq imaluunniit erniffissaq piaarnerpaamik attaveqarfigissavarsi.

Sukkasuumik erninerit
Ilaqutariit ilaanni sukkasuumik ernisarneq ileqquuvoq. Anaanavit ernisimanera tusassallugu iluartuusinnaavoq, tassa anaanap paniullu akornanni assigiissuseqakkajummat. Akuttusuuginnarmik siullermeerlutik ernisut erniffissaminnut apuutinngitsoortarput, kisianni siullermik ernineq sukkasuumik ingerlasimappat tullia suli sukkanerukkajuppoq. Nalorniguit erniffissanni juumooq pigaartuusoq tamatigut sianerfigisinnaavat.

Nallisarnernik uummarissaammik i merpalasulersorneqarneq
Arnat sivisunerusumik ernisussimasut amerlasuutigut nallisarnerit piffisap ingerlanerani sakkukinnerulernerat misigisarpaat.

Illiaq unitsiarpoq, nallisitsisarnerit akuttutsipput sivikinnerullutillu, tamanna erninerup ingerlanerani pissusissamisuuginnartuusinnaavoq. Timi qasuersaarnissaminik atorfissaqartitsivoq pisariaqartitaminillu unitsiarluni.

Nallisitsilluni sulineq aamma erninnginninni annilaanganinnit, perpaluppallaarneranik imaluunniit sungiusimanngisanni takornartanik nipilinniinninnit, inunnit tipinillu sunnerneqarsinnaavoq, tassani ernisunnerpit avatangiisivillu sungiunnissaannut piffissaqarnissat pingaartuuvoq. Timimik aalatitsineq pitsaasuuvoq. Pisinnaaguit nerinissat eqqamajuk naammattumillu imerlutit. Inuit ilagerusutatit ilagikkit atorfissaqartikkukkulu juumooq najuutiinnaqqujuk – aamma erninerup ingerlanerani siusissukkut.

Nallisarnerit annikillinerinik katsorsaanerit erniffiusartuni assigiinngitsuni assigiinngillat.

Nallisarnerit aallartiteqqinniarlugit ikiortariaqaruit imerpalasuliineq atorlugu pissaaq. Puussiaq imermik tarajulimmik imalik nallisarnernut pilersitsitsussamik, Syntocinon, akuneqassaaq, taanna timimi nallisarnermut hormonip oxytocin pissusissamisuuginnartuusup assigaa.

Sallaatsumik eqqissisimasumillu imerpalasuliissut sakkortusiartortinneqassaaq, nallisarnerit takkuteqqinnissaasa tungaanut.

Erniffiusartut ilaanni nallisarnerit sakkortusiniarlugit/sunnerniarlugit akupunktur neqeroorutigineqartarpoq.

Qaangiuttoorneq
Nalinginnaasumik erninerit killissaat annertuujuvoq. Sap.ak. 38-39-40-41-42 nalinginnaasut iluaniipput.

Ulloq erniffissaq qanilliartuinnartillugu naammagittaanneq annertusiartuinnartarpoq. Ulloq erniffissaq erninngikkaanni pakatsineq pissusissamisuuginnartuuvoq. Ikinngutit ilaquttallu ajunnginnerpaamik isumaqarlutik pisoqarsimasoralugu ullut tamaasa sianertartut annertuumik stressernermut peqqutaasarput; naartusut ilaannut telefonit tigunissaa naalliunnartunngorsinnaavoq. Allat ilissitulli pissanganerat, alapernaannerat naammagittaannerallu eqqaamasiuk. Ulloq erniffissaq ullunik 14-inik qaangerukku, erninerup aallartinneqarnissaanik neqeroorfigineqassaatit, tassani qaqugu erninerup aallartinneqarnissaa ullulerneqassaaq.
Jumooq oqaloqatigiuk.

Igangsættelse af fødsel
Hvis fødslen skal sættes i gang, vil det almindeligvis finde sted på Dronning Ingrids Hospital.

Der er forskellige metoder til igangsættelse af fødsel.

Her nævnes 3 af de mest almindelige metoder:

1. Stikpille med hormon lagt op i skeden (prostaglandin-hormon, der blødgør livmoderhalsen og fremkalder veer). Metoden kan gentages efter 4-6 timer, hvis den ikke har virket

2. Hindesprængning. Man prikker hul på fosterhinderne, så fostervandet kan løbe ud – det svarer til den spontane vandafgang. Ofte følges hindesprængningen af et vestimulerende drop efter en times tid, hvis du ikke er begyndt at få veer af dig selv.

3. Drop med hormon (syntocinon)

At sætte en fødsel i gang kan være en langvarig proces. Det er langt fra alle, der sættes i gang, der føder i løbet af den første dag, så I skal væbne jer med tålmodighed.
Ofte behøver I ikke blive på fødestedet hele dagen. I kan gå en tur, eller I kan gå hjem og spise, inden vearbejdet for alvor går i gang. Det kan være en rar og tiltrængt adspredelse.

Afvigende fosterstilling
Det mest almindelige er, at barnet fødes i baghovedstilling, det vil sige, at det kommer med baghovedet først og ansigtet imod ryggen af kvinden. Nogle gange vender barnets hoved udad, altså imod forsiden af kvinden, det kan gøre at fødslen bliver mere smertefuld og varer længere. Hvis det er tilfældet, er det ekstra vigtigt at bevæge sig, læne forover, evt. ligge på knæ med hovedet helt nede i underlaget. Det kan ske, at hovedets fremadbøjning i begyndelsen af fødslen udebliver. I enkelte tilfælde kan hovedet være bøjet bagud.

I 3% af alle fødsler er det sædet eller fødderne, som kommer først. Det kaldes en underkropsstilling.

Hvis barnet ligger i underkropsstilling i perioden op mod terminen, vil man henvise til fødsel på DIH og der måske forsøge at foretage en udvendig vending, for at få barnet i en hovedstilling. Kan det ikke lade sig gøre, kan fødslen i nogle tilfælde foregå den normale vej. Kommer der afvigelser fra det normale, laver man kejsersnit. Tal med lægen og jordemoderen om det.

Iltmangel under fødslen
Har barnet normal hjertelyd under fødslen, er det udtryk for, at barnet har det godt. Det er normalt, at hjertelyden bliver langsommere under veerne.

Men hvis hjertelyden i længere tid er langsom, vil det ofte være udtryk for, at blodtilførslen og dermed ilttilførslen til barnet ikke er god nok.

Det kan skyldes, at navlestrengen bliver klemt.

Det kan også skyldes, at blodgennemstrømningen af moderkagen er utilstrækkelig pga. hyppige og kraftige eller lange veer eller én i forvejen nedsat moderkagefunktion, der ikke kan klare den ekstra belastning, veerne er.

Kun ved meget langvarig og svær iltmangel er der risiko for skader på barnet.

Grønt fostervand
Fostervandet kan være grønt, som tegn på, at barnet har haft afføring i det. Sker det, lytter man ekstra tit til barnets hjertelyd under fødslen. Når fostervandet er grønt, er det fordi iltforsyningen har været mindre i en kortere eller længere periode, og barnet derfor har måttet anstrenge sig.

Sugekop
Sugekop bruges en gang imellem, når barnet skal fødes hurtigt. Der findes både en blød kop, der er lavet af plastic og en hård kop, der er lavet af metal. Sugekoppen indføres og placeres mod barnets hoved, og der skabes et undertryk, så koppen sidder fast på barnets hoved. Ved at trække i sugekoppen på samme tid, som du har en ve og stadig presser, kan man hjælpe til med at afslutte fødslen.

Anaana, ataata aamma inoorlaaq imminnut ilassipput
Mor, far og det nyfødte barn hilser på hinanden

Erninerup aallartitinneqarnera

Ernineq aallartitinneqassappat tamanna nalinginnaasumik Dronning Ingrip Napparsimavissuani pisarpoq.

Erninerit aallartinneqarnissaanut periutsit assigiinngitsut atorneqarsinnaapput.

Periutsit nalinginnaanerpaasut pingasut uani taaneqassapput:

1. nakorsaat hormonimik akulik utsunnut (prostaglandin-hormon, illissap paavanik aqilisaasussaq nallisitsinernillu pilersitsisussaq) ilineqassaaq. Periuseq taanna nal.ak. 4-6 ingerlaneranni sunniuteqarsimanngikkuni ingerlateqqinneqassaaq

2. ameraasamik putusineq. Naartup ernga anianiassammat – nalinginnaasumik naartup erngata qaarnerata assinganik naartup puuata ameraasaa putuneqassaaq. Amerlasuutigut tamanna nammineerlutit nallisitsisalersimanngikkuit nal. ak. ataatsip qaangiunnerani nallisarnernut pilersitsisussamik imerpalasuliinikkut ilaneqassaq.

3. hormonimik imerpalasulerneqarneq (syntocinon)

Erninermik aallartitsineq suliaasinnaavoq sivisooq. Aallartitinneqartut ikittuinnaat ullup siulliup ingerlanerani ernisarput – naammagittartariaqarpusi.

Amerlasuutigut ulloq naallugu ernisarfimmiinnissarsi pisariaqanngilaq, nallisitsisarnerup aallartivinnissaata aallartinnginnerani pisuttuarsinnaavusi imaluunnit neriartorlusi angerlarsinnaavusi. Tassaasinnaavoq allamut saalaarnissaq pisariaqartoq iluartorlu.

Meeqqap allatut inissisimanera

Meeqqap niaquata avaaminut inissisimalluni erniusarnera nalinginnaanerpaavoq, tassa kiinaa arnap qitianut sammilluni avaavalu siulliulluni. Ilaanneeriarluni meeqqap niaqua avammut sammisarpoq, tassa arnap saavata tungaanut, tamatuma ernineq annernartinnerusinnaallugulu sivitsorsinnaavaa. Taamaattoqarpat timimik aalatitsinissaq, pallungaasalluni inissinnissaq, immaqalu aamma seeqqummerluni niaqoq allequttap nalaanut pisillugu immikkut pingaartuuvoq. Imaassinnaavoq niaquata siumut peqinnera aallaqqaataani takkutinngitsoq. Ataasiakkaani niaqua tunuata tungaanut peqingasinnaavoq. Erninerit tamarmik 3%-iini nului imaluunniit isigai siulliulutik takkuttarput. Tamanna killormoorluni anillannermik taaneqartarpoq.

Ullup erniffissap qanillinerani meeraq taama inissisimappat, DIH-mut innersuussisoqassaaq aammalu tassani immaqa meeqqap niaqua ammut inissinniarlugu silataaniit sangutinneqarnissaa misilinneqartoq. Tamanna iluatsissinnaanngippat, ilaanni ernineq nalinginaasumik aqqut atorlugu ingerlasinnaavoq. Nalinginnaasumilli nikingassuteqarpat pilaalluni ernisitsisoqartarpoq. Nakorsaq juumoorlu oqaloqatigisigit.

Erniunerup nalaani iltimik amigaateqarneq

Erninerup nalaani meeqqap uummataata tillernera nalinginnaasuuppat, meeqqap ajunnginneranut ersersitsisuuvoq. Uummataata tillernerisa nallisitsinerit nalaanni kigaallisarnerat nalinginnaavoq.

Kisiannili uummataata tillerneri piffissami sivisunerusumi arriippata, tamanna aap meeqqamut ingerlaarnerata nassatarissaanillu meeqqap iltimik pilersorneqarnerata pitsaannginneranut malunnaataavoq.

Tamanna qalasiata naqissimaneqarneranik peqquteqarsinnaavoq.

Aamma akulikitsunik sakkortuunillu nallititsisarnerit peqqutigalugit aap naammattumik arlaakkut ingerlaannginneranik peqquteqarsinnaavoq imaluunniit arlaap atuunnerata sakkukereersup nallisitsisarnerit peqqutigalugit artukkerneqarnerunerit artorai.

Aatsaat sivisuumik annertuumillu iltimik amigaateqarneq meeqqap akornuserneqarsinnaaneranut ulorianartorsiorfiuvoq.

Naartup ernga qorsuk

Naartup erngata qorsuunera meeqqap tassani anarsimaneranut takussutissaavoq. Taama pisoqarpat meeqqap uummataata tillernera erninerup nalaani annertunerusumik naalaarneqartarpoq. Naartup erngata qorsuunera meeqap iltimik pilersorneqarnera piffissami sivikinnerusumi sivisunerusumiluunniit annikinnerusimaneranik peqquteqarpoq, taamaattumillu meeraq ilungersortariaqarsimalluni.

Millugut

Meeraq sukkasuumik inunngortittariaqaraangat ilaanneeriarluni millugut atorneqartarpoq. Millugut aqitsoq plastikimit sanaajusoq aamma millugut manngertoq saviminissamit sanaajusoq nassaassaapput.

Millugut ilummut inissinneqassaaq meeqqallu niaquanut inissinneqarluni, taamaalilluni naqitsineq pilissaaq millugullu meeqqap niaquanut millutissaaq. Nallisitsinernut naqitsininnullu ilutigitillugu millugut nusukarneqassaaq, taamaaliornikkut erninerup naammassinissaanut ikiuutaassalluni.

Millugutip inissisimaffigisimasaani tilluusaq tinunerlu takkuneqarsinnaalissapput, immaqalu aamma ilaanni qaanneq imaluunniit annikitsumik kilernerit. Tamakkuli soqutaanngillat ullullu ikittuinnaat qaangiunneranni mamissallutik.

Meeqqat ilaat millunneqarnerup kingorna niaqorlussinnaapput annikitsumillu nakorsaaserneqassallutik.

Der hvor sugekoppen har siddet, kommer der et blåt mærke og en hævelse, eventuelt nogle væskefyldte blærer eller mindre sår. Det betyder ingenting og vil læges i løbet af nogle få dage. Nogle børn kan have hovedpine efter koppen, og de vil få lidt smertestillende medicin.

Kejsersnit

Nogle gange forløber graviditeten eller fødslen, ikke helt som planlagt, og det kan blive nødvendigt at afslutte fødslen med et kejsersnit. Antallet af fødsler ved kejsersnit ligger ret stabilt i Grønland på omkring 6-8%.

Et kejsersnit kan enten være planlagt eller akut.

At føde ved akut kejsersnit medfører ofte en masse spørgsmål om, hvorfor det ikke kunne lade sig gøre at føde normalt. Ofte har stemningen på fødestuen været hektisk, og der har ikke været så meget tid til at forklare. Nogle af årsagerne kan være, at barnets hoved ikke er trængt rigtigt ned i bækkenet, eller at barnet er blevet stresset og skal ud så hurtigt som muligt.

I de fleste tilfælde vil et kejsersnit, også selv om det er akut forgå i spinal blokade. Det er en bedøvelse, der lægges i ryggen, og som bedøver dig fra brystet og ned til låret. Det betyder, at du er vågen og klar under operationen.

Hvis et akut kejsersnit skal foregå i fuld bedøvelse, er det sjældent muligt, at din ledsager kan blive på operationsstuen. Personalet er optaget og koncentreret omkring mor og barn, og de har måske ikke altid overskud eller tid til at informere dig ordentligt her og nu. Det kan medføre uro og ængstelse for, hvordan det hele skal gå. Husk på du oplever hele forløbet som ledsager, og derfor ser eller opfatter du nogle ting anderledes. Det kan være helt forkert at blive skilt ad i den situation. Følelsen af magtesløshed overfor situationen kan være svær at håndtere.

Nogle kvinder føler sig snydt for fødslen, og andre kvinder ånder lettet op over, at det hele nu er overstået.

Uanset hvilken følelse I sidder med bagefter, er det altid en god idé at få talt med jordemoderen og lægen om, hvorfor forløbet blev, som det blev. I kan gennemgå hele fødselsforløbet, og I kan få en kopi af journalen udleveret. Det kan være en idé at spørge lægen, om det er sandsynligt, at du skal føde ved kejsersnit igen næste gang. Så har I et godt udgangspunkt for at forberede jer til jeres næste barns fødsel.

Det er også en god idé, at I får talt om forløbet derhjemme. Hvilke følelser har I, for ofte vil det være to forskellige oplevelser, I sidder med. Det er vigtigt, at I giver plads til hinandens oplevelser.

Sådan foregår et kejsersnit

Selve kejsersnittet er en operation og foregår derfor på en operationsstue. Din mavesæk skal være tom for mavesyre, og der vil blive lagt et kateter/en slange i din blære. Du vil få lagt et drop og vil evt. blive barberet i bikinilinien. Operationen foregår i bikinilinien. Arret er ca. 15 cm (se billedet).

Du vil blive bedøvet af narkoselægen, og så snart bedøvelsen virker, vil lægerne begynde at operere. Herefter vil barnet være ude i løbet af få minutter. Jordemoderen suger det i næse og mund, og en læge undersøger barnet. Hvis barnet har det godt, kan I få det over til jer, hvis du er vågen.

Imens vil lægerne sy dig sammen igen, og ca. en time efter operationens start, er du klar til at komme videre til barselstuen.

Hvis du har været i fuld bedøvelse, kræver det nogen tid at vågne igen, og du kan senere hen føle dig snydt for de første timer med dit barn. Husk på at jeres barn i den tid har været hos sin far og fået den bedste start på livet sammen med ham, mens du blev klar til at hilse på det. Du kan sagtens have barnet hos dig, selv om du ikke er helt vågen. Så kan barnet lugte lidt til dig og evt. prøve at sutte lidt ved brystet. Du kan få hjælp til det fra din partner eller personalet.

Det er meget forskelligt, hvor længe man er om at vågne efter fuld bedøvelse, men for nogen tager det det meste af den første dag.

Hvis du derimod har været i lokalbedøvelse, er du vågen hele tiden.

Dagene efter kejsersnittet

I dag ved vi, at det er vigtigt, at nyopererede kommer hurtigt ud af sengen og i gang. Derfor er de fleste oppe at gå samme dag, de er opereret. I løbet af dagen eller dagen efter vil dit kateter blive taget ud, og du skal sørge for at komme på toilettet. De første gange vil personalet følges med dig for at se, hvordan du klarer det. Har du været i fuld bedøvelse, kan du være tør i halsen og have ondt, når du hoster og rømmer dig. Bed personalet om hjælp.

Det gør ondt i operationssåret i dagene efter kejsersnittet, så få noget smertestillende hos personalet. Det gør det lettere for dig at komme i gang – selvfølgelig i det tempo, der passer til en nyopereret.

Pilaalluni ernisitsineq

Ilaanneeriarluni naartuneq erninerluunniit naatsorsuutigisat maleqqinnaarlugit ingerlaneq ajorpoq, pilaallunilu ernisitsinermik naammassinissaa pisariaqalersinnaalluni. Kalaallit Nunaanni pilaalluni ernisitsinerit amerlassusii allanngujaallutik, 6-8%-iupput.

Pilaalluni ernisitsineq pilersaarutaasimasinnaavoq imaluuniit pinasuartuulluni.

Pilanneqarluni erninissaq pilersaarutigissallu qineraanni, tamanna assigiinngitsunik peqquteqarsinnaavoq:

Meeqqap:

- niaqua qummut sammisinnaavoq
- kuutsit meeqqamut naleqqiullugu amippallaarsinnaavoq
- siusinnerusukkut pilanneqarlutit ernereersimaguit, nalinginaasumik erninissat nangaasaarutigineqarsimavoq
- imaluunniit pilanneqarlutit ernitinneqarnissat kissaatigisorujussuuat
- imaluunniit siusinnerusukkut erninerit ilungersunarnikuusimavoq

Pinasuartumik pilaalluni ernisitsineq amerlasuutigut sooq nalinginnaasumik erninissap ingerlanneqarsinnaannginnera pillugu apeqquterpassuarnik nassataqartarpoq. Amerlasuutigut ernisarfimmi pisut ulapinnartorujussuusinnaapput aammalu nassuiaanissamut piffissaqartoqarsimanani. Meeqqap niaquata kuutsimut pissusissamigut puttussimannginnera imaluunniit meeqqap stresserneranik sukkasuumillu anisariaqarnera peqqutinut ilaasinnaapput.

Pilaalluni ernisitsinerni amerlanerni, aamma pinasuartuni qiteqqakkut qerititsinikkut pisarpoq. Qerititsineruvoq qiteqqakkut tunniunneqartartoq ilinnik sakissanniit siffissavit tungaanut qerititsisoq. Tassa pilanneqarnerup nalaani eqqumassaatit malinnaasinnaallutillu.

Pinasuartumik pilaalluni ernisitsinissaq ilisimajunnaartivinneqarluni ingerlanneqassappat, ernininni ilagisavit pilaavimmiiginnarsinnaanera akuttusoorujussuarmik periarfissaasinnaavoq. Ataatatut/peqataasutut katataaneq imaannaanngissinnaavoq. Sulisut ulappupput aammalu meeraq anaanaasorlu aalluttorujussuuaat, immaqalu ilinnik pitsaasumik massakkorpiaq paasissutissiinissaminnut tamatigut nukissaqaratillu piffissaqanngillat. Tamanna suut tamarmik qanoq ingerlanissaat pillugit aarlerinermik ernumanermillu nassataqarsinnaavoq. Eqqaamassavat najuuttutut pisut tamaasa misigigakkit, taamaattumillu pisut allatut takullugillu paasillugit; pisumi taamaattumi avissaartinneqarneq kukulluinnarnerusinnaavoq. Pisut pillugit susinnaajunnaarnermik misigineq suliarissallugu oqimaatsuusinnaavoq.

Arnat ilaat erninermi misigisassaraluaminnik pinngitsoortutut misigisarput, allallu naammassinera oqiliallaatigisarlugu.

Kingorna qanorluunniit misigigaluarussi tamatigut juumuup nakorsallu oqaloqatiginissaat iluartuuvoq. Erninerup ingerlasimanera oqallisigisinnaavarsi nalunaarsuiffiullu assilineranik pissarsillusi. Tulliani ernissaguit pilanneqarlutit erneqqinnissavit ilimanassusia nakorsamut apeqqutigissallugu pitsaasuuvoq; taamaalillusi meeqqap tulliata inunngornissaanut piareersarnissassinnut pitsaasumik aallaavissaqalissaasi.

Aamma erninerup ingerlasimanerata angerlarsimaffissinni eqqartornissaa isumassatsialaavoq; misigissutsit suut pigivisigit, tassa amerlasuutigut misigisat assigiinngitsut marluussapput. Marluulluni misigisassi inissaqartinnissaat pingaaruteqarpoq.

Pilatsilluni ernisinneqarsimanermi qileroq
Ar efter kejsersnit

Pilaalluni ernisitsineq ima ingerlasarpoq

Pilaalluni ernisitsineq pilaaneruvoq taamaattumillu pilaasarfimmi ingerlanneqartarluni. Aqajaqqut aqajaqqup seernartuanik imaqassanngilaq, aammalu nakatsunnut kateterimik/slangimik ikkussisoqassaaq. Imerpalasulersuuserneqassaatit aammalu immaqa tingivit ilaat unngiarneqassallutik. Pilaaneq bikinit trussetaasa nalaani ingerlanneqassaaq. Qileqqup 15 cm missigissavaa (assiliaq takujuk).

Nakorsamit ilisimajunnaartitsisartumit ilisimajunaarsinneqassaatit, taannalu sunniunniariarpat nakorsat pilaallutik aallartissapput, tamatuma kingorna minuttialunnguit qaangiunneranni meeraq anillareersimassaaq. Juumuup meeqqap qingaa qanialu milluasavai, nakorsallu meeraq misisussallugu. Meeraq ajunngippat illillu eqqumaguit ilissinnut tunniunneqassaaq.

Du skal begynde at lave nogle forsigtige venepumpeøvelser, for det kan afhjælpe hævelsen i dit underliv. Samtidig kan øvelserne være med til at få din afføring i gang. Du får også tilbudt et afføringsmiddel. Du kan oftest udskrives efter 3 dage, eller når du synes, at du er klar til det.

Når du kommer hjem, skal du fortsat tage det med ro. Du skal passe på dig selv, og det betyder bl.a., at du ikke må løfte mere end det, der svarer til dit barns vægt.

Vent med efterfødselsgymnastik og mavebøjninger til 4-6 uger efter fødslen, men prøv gerne maveøvelsen i denne bog, når du ikke er så øm i såret mere. Brug efterfødselsafsnittet til at komme i gang med at træne din krop. Se øvelser på side 162.

Pleje af såret

Når du går i brusebad, skal du skylle såret. Måske klør det, mens det heler. Det er vigtigt, at du holder det rent og tørt. Smør dig gerne ind i creme efter badet og massér såret forsigtigt med blide runde cirkler. Gør det først efter tre uger – det forbedrer helingen af såret. Efter ca. tre uger er såret helet op og trådene, du er syet med absorberet af huden. Du er måske blevet syet med tråde, der skal fjernes, det kan gøres ca. 10 dage efter kejsersnittet.

Det er en god idé at vente med efterfødselsgymnastik til ca. 4-6 uger efter fødslen.

Hvis øvelserne gør ondt i såret/arret, kan det være et signal om, at du tager for hårdt fat og skal vente. Selvom du ikke har født normalt, så er din bækkenbund alligevel blevet belastet af graviditeten, så husk også at få gang i knibeøvelserne.

Barnet født ved kejsersnit

Barnet, som er født ved kejsersnit, får ikke den samme påvirkning under fødslen, som et barn født ved en almindelig fødsel. Bl.a. bliver lungevæsken ikke presset så godt ud. En del børn har derfor lige efter fødslen brug for at få hjælp til at trække vejret. Det kan oftest ske på fødestuen, men af og til kan et kort ophold i kuvøse på fødestuen eller på intensiv afdeling (på DIH)være nødvendigt.

Børn med lav fødselsvægt

Ca. 5% af fødte børn har en fødselsvægt under 2500 gram.

Hos disse børn er de forskellige organer ikke færdigudviklede og forberedt på at klare de forskellige funktioner. Derfor har børnene i nogen tid, ofte i flere uger, behov for særlig støtte og overvågning. Det kan være støtte til vejrtrækningen, sonde til ernæring, kuvøse for at holde temperaturen eller medicin mod infektionssygdomme.

De fleste af de for tidligt fødte børn indlægges på medicinsk afdeling på DIH. Dog kan de også overflyttes til Rigshospitalet i Danmark, hvis der er brug for særlig behandling.

På medicinsk afdeling, hvor disse børn ligger, gør man meget for, at mødrene og fædrene kan være så meget sammen med og tage sig så meget af deres barn som muligt. Det er en god idé at tage nogle billeder af barnet, så I kan sende det kærlige tanker, hvis I er væk fra det.

Kænguru-metoden

En god måde at være sammen med det lille for tidligt fødte barn på, er ved at lade det ligge hud mod hud ved mor eller far. Plejepersonalet kan hjælpe jer med dette.

Det kan være meget svært at blive forældre til et barn med lav fødselsvægt. Barnet ligner måske ikke det ønskebarn, I havde i tankerne og synes meget lille og hjælpeløst.

Heldigvis vil de fleste børn med lav fødselsvægt overleve. De fleste vil udvikle sig normalt med den støtte og behandling, der er til rådighed i dag.

Anaanaq aamma pania siusinaarluni inunngorsimasoq – amiminnik attuumallutik

Mor med sin nyfødte for tidligt fødte datter – hud mod hud

Tamatuma pinerani nakorsat mersussavaatsit, pilaanerup aallartinneraniit nal.ak. ataatsip missaanik qaangiunnerani ernisarfimmut ingerlanneqarnissannut piariissaatit.

Ilisimajunnaartivinneqarsimaguit iternissamut piffissaq sivisulaartoq ingerlasinnaavoq, kingusinnerusukkullu qitornavit inuunerani nalunaaquttap akunnerini siulliit malugisimanagit misigisinnaavutit. Illit qitornavit ilassinissaanut piareersarnini piffissami tamatumani tamarmiusumi ataataasup qitornani ilagigaa aammalu peqatigalugu inuunini pitsaanerpaamik aallartikkaa eqqaamassavat. Itivissimanngikkaluartutit meeraq ilinniissinnaalluarpoq, taamaalilluni meeqqap naamalaassavaatit immaqalu aamma iviangitit milluarniarsaralugit. Aapparisannit imaluunniit sulisunit ikiorneqarsinnaavutit. Ilisimajunnaavitsinneqarnikuusut iterniarnerisa sivisussusia assigiinneq ajorpoq, kisianni ilaanni ulloq siulleq ingerlasinnaasarpoq.

Akerlianik qeritinneqaannarsimaguit pisut tamaasa nalaanni eqqumassaatit.

Pilatsilluni ernineruп kingorna ullut siulliit

Pilatserlaat sukkasuumik siniffimmiit qimagunnissaasa aallarteqqinnissaasalu pingaaruteqartuunera ullumikkut nalunngilarput. Taamaattumik amerlanerit ulloq taanna pilatsiffimminni makereertarput. Ullup imaluunniit ullup tulliani kateterit peerneqassaaq, namminerlu perusuersartarfiliartarnerit isumagissavat. Qanoq nammineersinaatiginerit takuniarlugu siullerni sulisut ingiaqatigissavaatsit. Ilisimajunnaavitsinneqarsimaguit panertooqqasinnaavutit aammalu quersoraangavit iggiarissaraangavillu toqqusaatit annernarsinnaapput. Sulisunut ikioqqugit.

Pilanneqarluni ernisinneqarnerup kingorna ulluni tulliuttuni pilatsiffiit annernassaaq, sulisullu nipaallisaatinik tunisassavaatsit. Ilutigitillugu sungiusaatit anartarnivit aallarteqqinnissaanut ikiussavaatsit, anarsaatinik neqeroorfigineqassaatit.

Amerlanertigut ullut pingasut qaangiunneranni angerlartitsisoqartarpoq, imaluunniit piareertutut isumaqaruit.

Angerlaruit suli eqqissisimaaginnassaatit. Imminut paarissaatit, tamannalu ilaatigut meeqqannit oqimaannerusunik kivitsinnginnissannik isumaqarpoq.

Ernereernermi eqaarsaarnerit aamma naanit peqittaarinerit ernereerninnit sapaatit akunnerisa sisamat – arfinillit qaangiunnissaannut utaqqissutikkit, kisiannili pilatsiffiit annernarpallaarunnaarpat naanik peqittaarineq atuakkami uani ilanngunneqartoq misilissinnaalluarpat. Timivit sungiusarnissaa aallartinniarlugu atuakkami uani ernereernerup kingorna pillugu immikkoortoq atuaruk Qup. 162.

Ikip paarinera

Kuutsitsivigalutit uffaraangavit ikit errortortassavat. Immaqa mamikkiartornermini ungilattarpoq. Ikivit eqqiluitsuutinnissaa panertuutinnissaalu pingaaruteqarpoq. Uffareerninni cremimik tanissinnaavat, ikerlu mianersortumik inussatit kaavitillugit tagiartorlugu; aatsaat sapaatit akunnerisa pingasut qaangiunnerini taamaaliorit – qileqqup maminniarnera pitsaanerulersissavaa. Sapaatit akunnerisa pingasut qaangiunneranni mamissimassaaq ujaluusarlu mersuutigineqarsimasoq aminnut millugunneqarsimassaaq. Immaqa peerneqartariaqartut atorlugit mersorneqarsimasinnaavutit, pilatsilluni ernisinneqareernerup kingornu ullut 10-t missaat qaangiunneranni peerneqarsinnaapput.

Ernereernermi sungiusaatit ernereerninnit sapaatit akunnerisa sisamat-arfinillit qaangiunnissaannut utaqqissunnissaat pitsaasuuvoq. Sungiusaatit pilatsiffinni/ikinni annernarpata, assoroorpallaarninnut utaqqisariaqarninnullu ersiutaasinnaapput. Nalinginnaasumik ernisimanngikkaluarlutit kuutsivit naqqa naartunermik tamaviartinneqarsimavoq, kuutsip naqqanik eqittaarinerit aallartinnissaat eqqaamajuk.

Meeraq pilaalluni ernisitsinikkut inunngorsimasoq

Meeraq pilaalluni ernisitsinikkut inunngorsimasoq meeqqamut nalinginnaasumik inunngortumut naleqqiulluni erniunermini assinganik sunnerneqartanngilaq. Ilaatigut puanni imeq katersuussimasoq taannatulli naqinneqarneq ajorpoq, taammaattumik meeqqat ilaat inungutsiarnerminni anersaartornerminni ikiorneqarnissaminnik atorfissaqartitsisarput. Tamanna amerlanertigut ernisarfimmi pisinnaavoq, ilaanneeriarlunilu sivikitsumik kuvøsimiitinneqarneq imaluunniit peruluttut inaanniitinneqarneq (DIH-mi) pisariaqarsinnaasarpoq.

Meeraq oqippallaarluni ingunngorsimasoq

Meeqqat 5%-iisa missaat 2500 gram ataallugu oqimaassuseqarlutik inunngortarput.

Meeqqani taakkunani timip atortui assigiinngitsut inivillutik ineriartorsimasanngillat, taamaattumillu atuutilernissaminnut piareersimasaratik. Taamaattumik meeqqat piffissami aalajangersimasumi, amerlasuutigut sapaatip akunnerini arlalinni, immikkut tapersersorneqarnissaminnik nakkutigineqarnissaminnillu pisariaqartitsillutik. Tassaasinnaavoq anersaartornermut tapersersorneqarneq, sullulik atorlugu inuussutissamik tunineqartarneq, kissassuseq atatiinnarniarlugu kuvøsimiinneq imaluunniit nappaatinut aseruuttoortitsisinnaasunut nakorsaatitortinneqarneq.

Meeqqat siusinaarlutik inuusut amerlanerit DIH-mi medicinsk afdelingimut unitsinneqartarput, kisiannili aamma immikkut nakorsarneqarnissamut atorfissaqartitsisoqarpat Danmarkimi Rigshospitalimut nuunneqarsinnaallutik.

Medicinsk afdelingimi meeqqat unitsinneqarfianni anaanaasut ataataasullu meeqqamik ilaginninnissaat sapinngisartillu naapertorlugu meeqqanik nakkutiginninnissaat sulissutigilluarneqarpoq. Meeqqap assilinissaa isumassatsialaavoq, tassa najuutinngikkussi eqqarsaatinik asannittunik tunisinnaaniassagassiuk.

Selv om du føder for tidligt, producerer du modermælk. Netop denne mælk er tilpasset det for tidligt fødte barn. Det er muligt at amme, og du vil også blive opfordret til og hjulpet med at malke ud ved hjælp af hånden eller en brystpumpe i begyndelsen. Spørg personalet til råds.

(Bag i bogen kan du finde navne på et par gode pjecer om for tidligt fødte børn).

Fastsiddende moderkage

Ca. 45 minutter efter barnets fødsel, skal moderkagen fødes, og du har fået en sprøjte lige efter fødslen for at fremskynde fødslen af moderkagen. Der kommer et par veer, og du bliver bedt om at presse. Nogle gange løsner moderkagen sig ikke af sig selv, og jordemoderen og lægen vil herefter forsøge at hjælpe den på vej. Allerførst vil man forsøge at se om barnet er interesseret i at sutte, fordi det får livmoderen til at lave veer. Derudover findes der forskellige muligheder, bl.a. en indsprøjtning med vefremkaldende medicin, akupunktur eller at sprøjte saltvand blandet med vefremkaldende medicin i navlesnoren. Hvis intet lykkes, må moderkagen fjernes i bedøvelse. Du vil da blive lagt i fuld bedøvelse, hvorefter lægen vil løsne moderkagen fra livmoderen med en hånd.

Bristninger og syninger

Fødsler kan give bristninger i vævet omkring skeden og mellemkødet. Din jordemoder eller fødselslæge vil i din journal skrive, om du er bristet, og om du er blevet syet.

Illustrationen på denne side viser, hvordan de kvindelige kønsorganer ser ud, når der ikke er nogle synlige bristninger efter fødslen.

Hvor opstår bristningerne?

Idet barnet fødes, og mellemkødet er helt udspilet, kan der opstå bristninger. Det er sjældent nødvendigt at klippe (lave en episiotomi), for at barnet kan fødes. Hvis der er behov, vil jordemoderen lægge et 3-4 cm langt klip ud til den ene side.

Helt små rifter kan opstå omkring kønslæberne eller inde i skeden. Bristninger i mellemkødet opstår i området mellem skeden og ned mod endetarmsmusklen.

Hos kvinder, som føder deres første barn, bliver næsten 30-40% syet efter fødslen.

Syningen

Du kan bede din jordemoder om at vise dig, hvor du er blevet syet på illustrationen her nedenfor. Du kan også bede om gode råd om, hvad du selv skal være opmærksom på, når du kommer hjem vedrørende opheling og hygiene af bristningen.

Der syes altid med en tråd, som opløser sig selv i løbet af en til to måneder. Hvis tråden generer dig, kan du få den fjernet et par uger efter fødslen.

Kanngorooq ilaarlugu

Meeqqap mikisup siusinaarluni inunngorsimasup ilaginissaanut, anaanaasoq imaluunniit ataataasoq peqatigalugu amermiit amermut attuumaneq pitsaasuuvoq. Sulisunut ikioqqugitsi.

Meeqqamut oqippallaarluni inuusumut angajoqqaanngorneq oqimaatsorujussuusinnaavoq. Meerartaarsi immaqa meeqqap kissaatigisassitut takorluukkassi assiginngilaa isumaqarlusilu mikisuararsuusoq aamma ikiorfeqanngitsuusoq.

Qujanartumik meeqqat oqippallaarlutik inunngorsimasut amerlanerit aniguisinnaapput. Amerlanerit tapersersuinerit nakorsartinnerillu ullumikkut periarfissaasut atorlugit nalinginnaasumik ineriartortarput.

Siusinaarlutit ernigaluarlutit anaanap immuanik sanaartorputit, immullu taannarpiaq meeqqamut siusinaarluni inunngorsimasumut tulluarsagaavoq. Milutsitsisinnaavutit aammalu aallaqqaataani assat imaluunniit immuiaat atorlugu immuiartarnissannik kaammattorneqassaatit ikiorneqarlutillu, sulisut siunnersuitikkit.

(Atuakkap tunuani meeqqat siusinaarlutik inuusut pillugit atuagassiat pitsaasut taaguutaat nassaarisinnaavatit).

Arlaaq kaanngarumanngitsoq

Erninerup kingorna 45 min. missaat qaangiuppata arlaaq erniussaaq, immaqalu tamatuma pinissaa sukkaneruniassammat erneriitsiarninni kapitinnikuuvutit. Nallinerit arlallit takkutissapput naqitsinissannillu qinnuigineqassaatit. Ilaanneeriarluni arlaaq nammineerluni kanngarneq ajorpoq, taava juumuup nakorsallu aninissaanut ikioriassavaat. Siullerpaatut meeraq milluaajumanersoq misilinneqassaaq, tamatuma illiaq nallitilertarmagu. Taassuma saniatigut assigiinngitsunik periarfissaqarpoq, ilaatigut nakorsaatinik nallilersitsisussamik kapitinneq, akupunktur imaluunniit imermik tarajulimmik nallititsinernik uummarsaasumik kapisineq. Arlaannaalluunniit iluatsinngippat ilisimajunnaarsitsinikkut peerneqassaaq. I–lisimajunnaartivinneqassaatit, tamatumalu kingorna nakorsap assani atorlugu arlaaq illissamiit piissavaa.

Qupinerit aamma mersorneqarnerit

Ernisut, naartup aqqutaata eqqaani aamma utsuit itillu akornanni kilersinnaapput. Juumuuit imaluunniit nakorsap ernisitsisup taama pisoqarsimanera mersorneqarsimanersutillu nalunaarsuiffimmi allassavaa.

Quppernerup siuliani assiliartami arnap kinguaassiuutai erninerup kingorna takussaasumik qiorneqarsimanngitsut qanoq isikkoqarneri takuneqarsinnaapput.

Qupinerit qanoq pilertarpat?

Meeqqap erniunerani utsuit itillu akornata isivissimanerani siinnerit pilersinneqarsinnaapput. Meeraq inunngorniassammat qiorsinissaq (episiotomi) akuttusuumik pisariaqartarpooq. Pisariaqartoqarpat juumooq saneraata aappaani 3-4 cm-nik takissuseqartumik qiorsissaaq.

Kimillannerit mikisuararsuit utsuit paavisa ameraasaanni imaluunniit naalungiarsuup aqqutaani pilersinnaapput. Siinnerit utsuit itillu akornanniittut naalungiarsuup aqqutaata erluullu nukiata ammut tungaanut pilertarput.

Arnat siullermeerlutik meerartaartut 30-40%-ingajaat ernereernerminni mersorneqartarput.

Mersorneqarneq

Assiliartaliussaq ataaniittoq atorlugu juumoorisat sumi mersorneqarsimaninnik ilinnut takutitinissaanik qinnuigisinnaavat. Aamma angerlareerninni qupinerup maminniarneranut qanorlu eqqiluitsuutissinnaaneranik siunnersoqqusinnaavutit. Tamatigut ujaluusamik qaammatit marluk ingerlaneranni peeruttartumik mersortoqartarpoq. Ujaluusaq ippinnarpat ernereerninni sapaatit akunnerisa arlallit qaangiunneranni peertissinnaavat.

Ernereernermi maminniarneq aamma anniarnernik annikillisaanerit

Erninivit kingorna sapaatip akunnerini arlalinni utsuinni aamma utsuit itillu akornanni oqimaatsumik aamma anniarnermik malugisaqarsinnaavutit. Timip kilerneq mamitinniarlugu ilungersorluni sulivoq, tamatumalu ikip pullannera ungilanneralu nassataraa. Kimillannerit utsuit paavisa ameraasaanni aamma utsuit itillu akornanni takkuttut, sapaatip akunnerata missaa maminniarsarissapput. Ernininni qiorneqarsimaguit (episiotomi) maminniarnera sapaatit akunnerisa marluk – pingasut ingerlaneranni pissaaq. Qupinerit erluup nukiinut attuumassuteqartut qaammatip ataatsip missaani maminniarsarissapput.

Anniarnerit aammalu pullanneq annikillisarniarlugu nimit nillertut atorsinnaavatit. Nalequtaq sermilik nalequttap masattup qerititsivimmut ikineratigut piuminartumik sananeqarsinnaavoq. Ullormut arlaleriarlutit nalequtaq sermilik atorsinnaavat – alersimik imaluunniit tiitorfiup allarutaanik poorsinnaavat, taava ameq "uussanngilaa".

Aamma nakorsaq imaluunniit juumooq isumaqatigiissuteqarfigalugu nipaallisaatitorsinnaavutit. Sapaatip akunnerata ataatsip qaangiunnerani suli annernaannarpata, mersorneqarnerit takuneqarniassammat juumoorisat attaveqarfigisinnaavat.

Ernillutit, erluup nukii kittorarsimappata, sungiusaatit napparsimaviup atoqqusai atussavatit.

Ilisimasaqarnerorusuppit?

Nittartakkami uani qallunaatuujusumi qupinerit pillugit annertunerusumik atuarsinnaavutit: www.gynzone.dk.

Nittartagaq Århus Universitetshospital Skejby-mi juumuut aamma ernisitsinermi nakorsat misilittagaqarluartunik aammalu Hvidovre Hospitalimi tagiartuisartumiit suliarineqarsimavoq.

Opheling og smertelindring efter fødslen
Du kan føle tyngde og ømhed omkring skeden og mellemkødet i nogle uger efter fødslen.

Kroppen arbejder intenst på at hele såret, og det medfører blandt andet hævelse og kløe i arret.

Rifter i kønslæberne og ved mellemkødet tager ca. en uge om at hele. Hvis du har fået et fødselsklip (episiotomi), tager ophelingen ca. to til tre uger. Bristninger som involverer ringmusklen omkring endetarmen tager ca. en måned om at hele.

Du må gerne bruge kolde omslag til at lindre smerter og for at dæmpe hævelsen. Is-bind laves nemt ved at et vådt hygiejnebind lægges i fryseren. Du kan bruge is-bind flere gange om dagen – læg en sok eller et viskestykke omkring bindet, så "brænder" det ikke huden.

Du kan også tage smertestillende medicin efter samråd med din læge eller jordemoder.

Hvis du fortsat har smerter i området ved syningen efter en uge, bør du kontakte din jordemoder og få set på syningen.

Hvis du ved fødslen fik en bristning ved ringmusklen, skal du følge hospitalets anvisninger om genoptræning.

Vil du vide mere?
På denne danksprogede hjemmeside kan du læse mere om bristninger: www.gynzone.dk.

Hjemmesiden er lavet af erfarne jordemødre og fødselslæger fra Århus Universitetshospital Skejby og en fysioterapeut fra Hvidovre Hospital.

Fødselsanmeldelse

Faderskabsregistrering
Ved lov nr. 197 af den 16. juni 1962 for Grønland om børns retstilling er enhver, der som læge eller jordemoder har gjort tjeneste ved fødslen af barn udenfor ægteskab, forpligtet til snarest at indgive en anmeldelse om fødslen til politiet. Har ingen bistået ved fødslen, påhviler det moderen at anmelde fødslen.

Faderskabssag:
I loven er det omtalt at barnemoderen skal rejse faderskabssag straks efter fødslen. Det fremgår også, at barnemoderen er berettiget til at rejse sagen allerede under svangerskabet.

Der er to muligheder for at opstarte faderskabssag

Første mulighed: Du kan udfylde "indberetning af barn udenfor ægteskab" inden barnets fødsel og aflevere det hos politiet. Kopi af dåbsattest for dig og evt. den udlagte barnefader skal medbringes.

Hvis I bor sammen, så tag den udlagte barnefader med, således at sagen kan behandles med det samme.

Anden mulighed: Du kan udfylde "Indberetning om fødsel af barn udenfor ægteskab" og aflevere den hos jordemoderen. Kopi af dåbsattest for dig og evt. den udlagte barnefader skal vedlægges.

Når barnet er født, sender jordemoderen blanketten til politiet sammen med dåbsattesterne, og først der kan politiet starte faderskabssagen.

Meeqqap inunngornerata nalunaarutigineqarnera

Ataataasup nalunaarsorneqarnera
Kalaallit Nunaanni meeqqat inatsisitigut illersorneqarnissaat pillugu inatsimmi nr. 197-imi 16. Juni 1962-imeersoq malillugu meeqqap aappariinnerup avataani inunngortup inunngornerani sulisuusut nakorsatut imaluunniit juumuutut, erninerup piaarnerpaamik politiinut nalunaarutiginissaanut pisussaatitaapput. Erninermi ikiuuttoqarsimanngippat, anaanaasup inunngortoqarnerata nalunaarutiginissaa pisussaaffigaa.

Ataatassarsiuussineq:
Inatsimmi anaanaasup erninerup kingorna piaartumik ataatassarsiuussinissaq ingerlatissagaa oqaatigineqarpoq. Tassani aamma meeqqap arnaata naartunerup ingerlanerani suliassangortitsisinnaanera eqqaaneqarpoq.

Ataatassarsiuussinissap aallartinnissaanut periarfissat marluupput.

Periarfissaq siulleq: Immersugassaq "Meeqqamik aapariinnerup avataani inunngortumik nalunaaruteqarneq" meeqqap inunngunnginnerani immersorlugu, politiinullu tunniullugu. Illit nammineq aamma immaqa ataataasup kuisinnermut allagartaat nassarneqassapput.

Najugaqatigiissimagussi suliassaq ingerlaannaq suliarineqarsinnaaniassammat ataataasutut toqqarneqarsimasoq ilagineqarsinnaavoq.

Periarfissat aappaat: "Meeqqamik aapariinnerup avataani inunngortumik nalunaaruteqarneq" immersoriarlugu juumuumut tunniullugu. Illit aamma immaqa ataataasup kuisinnermut allagartassi assilineri ilanngunneqassapput.

Meeraq inunngoreerpat juumuup immersugaq aamma kuisinnermut allagartat politiinut nassiutissavai, aatsaallu tassani ataatassarsiuussineq politiini aallartinneqarsinnaavoq.

Nammineq allattukkat /Egne noter

Den nye familie

De fleste steder kan du blive op til 5 dage efter fødslen eller efter behov. Men du kan også gå hjem efter nogle timer, hvis du og barnet har det godt.

Mor

Som mor er du på en gang stærk, fortumlet og meget følsom. Det gør ondt både i underliv og bryster, og følelserne svinger på en ofte ukendt måde. Det er normalt og i orden at reagere på den overvældende nye situation.

Nærheden mellem dig og dit nyfødte barn er den bedste måde, hvorpå I kan få en god start, også på amningen, for jo tættere du har dit barn på dig, jo hurtigere løber mælken til.

Lyt til dig selv og stol på din evne til netop at klare dit barns behov. Det du gør, er rigtigt for dig, og du gør det bedst muligt.

Benyt dig af, at du har personale omkring dig, du kan spørge. Bed dem om råd, vejledning og hjælp, hvis der er noget, både omkring dig selv og dit barn, du er i tvivl om.

Mor og far

I kan have jeres barn hos jer hele tiden, og det foretrækker langt de fleste. Hvis I alle 3 er der, er det en enestående mulighed for at lære hinanden at kende, inden I skal hjem og klare det hele selv. Da der er andre indlagte og måske en anden rytme på afdelingen, kan der være en del uro. Det er nogle særlige dage, I vil huske resten af jeres liv.

Hvis I oplever, at I er kommet for tidligt hjem, kan I nogle steder ringe til fødestedet og spørge om det, I er i tvivl om.

Andre steder henvises I til at kontakte sundhedsplejersken, jordemoderen eller lægen.

Far

Far kan alt undtagen at amme. Han kan ligge med barnet på sit bryst, han kan deltage, og han kan aflaste.

Måske er det ham, der skal give barnet sit første bad eller skifte ble, så han har nogle opgaver, som bliver hans. Det er vigtigt for kontakten med det spæde barn at deltage fra starten. Ofte nyder den trætte mor at få lov til at hvile sig, mens far tager sig af barnet. Far kan også tage barnet og stå eller gå rundt med det, når det er uroligt.

Besøgstid

Nogle barselsafdelinger har faste besøgstider. For mange besøgende kan gøre det svært at få den ro og rytme, I ofte har behov for. Aftal evt. på forhånd med familie og venner, hvor meget besøg I ønsker. Eller bed personalet om hjælp til at få den ro, I har behov for, hvis jeres eller andre besøgende bliver for længe!

Pisiniarfissorneq
På indkøb

Ilaqutariit nutaat

Erniffiusartuni amerlanerni ernereerninni ullut tallimat imaluunniit pisariaqartitsinerit naapertorlugu uninngasinnaavutit, kisianni aamma meerarlu ajunngikkussi nal. ak. arlallit qaangiunneranni angerlarsinnaavusi.

Anaana

Anaanatut ataatsikkut nukituvutit, paatsiveeruteqqavutit malussarissorujussuullutillu. Akussatit aamma iviangitit annernarput aammalu misigissutsit ilisimanngisannik nikerarput. Tamakku nalinginnaasuupput aammalu pisumut angisuumut nutaajusumut taamatut qisuariarneq ajunngilaq.

Illit meeqqavillu inoorlaap akunnissinni qanilaarnikkut pitsaasumik aallartissinnaavusi, aammalumi milutsitsinermi, tassa meeraq qaninnerugukku immoqalernerit sukkanerussaaq.

Imminut naalaarit qitornavillu pisariaqartitaasa naammassinissaanut piginnaasuseqarnerit tatigiuk. Illit iliuutsitit ilinnut ajunngitsuupput aammalu sapinngisannik pitsaanerpaamik iliorputit.

Avatangiisinik sulisunik aperisinnaasannik peqarnera atorluaruk. Ilinnut namminermut qitornannullu arlaannik pisoqarpat siunnersorneqarnissannik ilitsersorneqarnissannik ikiorneqarnissannillu qinnuigikkit.

Anaana ataaatalu

Meerarsi piffissaq tamaat ilagisinnaavarsi, tamannalu amerlanerit piumanerusarpaat. Pingasuullusi najoqatigiikkussi angerlalinnginnissinni suullu tamaasa nammineq suliarilinnginnerini, imminut ilisareqatigiinnissamut periarfissaq pitsassuuvoq. Allanik uninngasoqarmat aammalu immaqa ullup unnuallu ingerlasarnera immikkoortumi allaanerummat eqqissinanngissinnaavoq.

Ullut tassaapput immikkoorluinnartut, inuunissi sinnerani eqqaamasassasi.

Angerlajaarpallaarsimallusi misigigussiuk nalornissuteqarlusilu piffiit ilaanni erniffiusimasumut aperiniarlusi sianersinnaavusi.

Piffinni allani najukkami peqqissaasumut, juumuumut imaluunniit nakorsamut innersuussisoqartarpoq.

Ataata

Ataatap suut tamaasa sapinngilai, milutsitsineq kisiat pinnagu. Meeraq sakissami qaaniitillugu nalasinnaavoq, peqataasinnaavoq aamma oqilisaassisinnaavoq.

Immaqa taannaavoq meeqqap siullerpaamik uffarnerani uffaasoq imaluunniit nangiliisoq; aallaqqaataaniit naalungiarsummut tunngatillugu peqataaneq attaveqarnissamut annertuumik pingaaruteqarpoq. Amerlasuutigut ataatap paarsinerani anaanap qasulluni nalaasaarsinnaanini iluarusuutigisarpaa. Ataatap meeraq eqqissiviippat tigusinnaavaa, tigummiarlugu imaluunniit saqisaarullugu.

Pulaarfiit

Ernisunut immikkoortortaqarfiit ilaat aalajangersimasumik pulaartoqarnissaanut piffissaliisarput. Pulaartut amerlavallaat ilissi piffissaq eqqissisimaarnissamut aamma sungiussinissamut pisariaqartitarsi ajornakusoortilersinnaavaat; immaqa qanoq annertutigisumik pulaartoqarnissassinnik kissaateqarnersi pillugu ilaquttasi ikinngutisilu siumoorlugu isumaqatigiissuteqarfigisinnaavasi. Aamma ilissi imaluunniit allat pulaartui sivisuallaamik pulaarpata eqqissisimaarnissamut pisariaqartitarsi piniarlugu sulisunut ikioqqusinnaavusi!

Nammineq allattukkat /Egne noter

Amning og mad

Modermælk er bedst

Modermælk er den bedste ernæring for det spæde barn. Det anbefales, at barnet udelukkende får sin mors mælk de første seks måneder og ammes delvist indtil 12 måneders alderen eller længere.

Modermælk indeholder præcis de næringsstoffer i den mængde og det forhold, som dit barn har brug for. Fedtsyrer og proteiner, som er livsvigtige for dannelsen af celler, har tillige den opbygning, der gør det lettest for barnets mave at omsætte dem. Morens mælk ændrer sig, så den følger barnets behov.

Modermælk giver også barnet en naturlig beskyttelse i de første levemåneder mod børne- og infektionssygdomme. Undersøgelser viser, at modermælk på lang sigt forebygger en række kroniske sygdomme og tilstande. Amning har også fordele for moren, da den for nogle kan hjælpe med til at tabe de eventuelt overflødige kilo, der er taget på under graviditeten, ligesom amning er med til at beskytte mod bl.a. brystkræft.

Modermælk er billig, den er lige ved hånden og i den rette temperatur.

Arnaq milutsitsisoq
Kvinde ammer

Forberedelse til amning

Den fysiske forberedelse til amning klarer kroppen selv. Men det kan være en god idé allerede i graviditeten at snakke om jeres familiers traditioner for amning og om jeres forventninger til livet med et spædbarn.

Det vigtigste er, at du har tillid til, at du kan producere den mængde mælk, dit barn har brug for, og at du har lyst til at amme

Dit barns far kan være den bedste støtte for dig, når han tror på, at du kan amme.

Hvis du tidligere har haft problemer med at amme, så prøv at finde ud af, hvorfor det gik, som det gjorde. Så kan du måske forhindre, at historien gentager sig.

Læs om amning og tal med din jordemoder, personalet på sygehuset og din sundhedsplejerske om, hvad der skal til for, at amningen kan lykkes.

Det kan også være en god idé, at du og din mand/kæreste allerede i graviditeten snakker om, hvordan I vil have barselsbesøg. Hvis du skal være indlagt på en barselsafdeling efter fødslen, så meddel allerede nu familie og venner om besøgstid. I får brug for tid både til at lære jeres barn at kende og til af få amningen i gang.

Det kan godt gøre ondt at amme i starten. Bare det, at barnet sutter så længe, kan gøre ondt, også selvom barnet har rigtigt fat. Tal med din sundhedsplejerske om det.

Mad mens du ammer

Spis stort set det samme, som da du var gravid. Vær opmærksom på, at du forbrænder mere energi, når du ammer, og derfor anbefales det, at du spiser lidt mere af den normale mad. Spis sundt og varieret og følg de almindelige kostråd. Få vejledning af din sundhedsplejerske. Drik så meget du har lyst til (vand og mælk – 2 liter), hold igen med kaffe og te og undgå alkohol helt.

Fornemmer du selv, at noget mad giver uro i dit barns mave, så lad være med at spise det i nogle uger og se, om det hjælper. Når du så spiser den mad, du havde mistanke til igen, kan du jo få bekræftet, om det var rigtigt eller ej.

Milutsitsineq nerisassallu

Anaanap immua pitsaanerpaavoq

Anaanap immua pitsaanerpaatut naalungiarsummut inuussutissaavoq. Qaammatini siullerni arfinilinni taamaallaat anaanap immuanik pisarnissaa aammalu qaammatit 12 imaluunniit suli sivisunerusumik ilaatigut anaanap immuanik miluttarnissaa innersuussutigineqarpoq.

Anaanap immuata stoffit inuussutissat eqqortumik annertussusillit naleqqiussallu meeqqavit pisariaqartitai imarai. Aamma fedtsyrit proteinillu cellit pilersinneqarnissaannut pinngitsoorneqarsinnaanngitsut meeqqaap naavini piuminarnerusumik uunneqarsinnaanissaanik sananeqaateqarput. Anaanap immua meeqqap pisariaqartitai malillugit allanngortarpoq.

Aamma anaanap immua qaammatini siullerni meeqqap inuunerani meeqqat nappaataannut aamma nappaatinut aseruuttoorfiusinnaasunut pissusissamisuuginnartumik illersuutaavoq. Misissuinerit takutippaat anaanap immuata ungasinnerusoq eqqarsaatigaluggu nappaatit aamma qanoq issutsit qaangerneqarsinnaanngitsut pinaveersaartittarai. Milutsitsineq aamma anaanaasumut allanik iluaqutissartaqarpoq, tassa naartunerup nalaani kiilut oqimaannerulersitsisimasinnaasut katannissaannut ilaatigut ikiuutaasinnaasarami, soorlu aamma milutsitsineq ilaatigut ivianginit kræfteqalernissamut illlersuutinut ilaasoq.

Anaanap immua akikitsuuvoq, tigoriaannaalluni aammalu eqqortumik kissassuseqarluni.

Milutsitsinissamut piareersarneq

Milutsitsinissamut piareersarneq timip nammineq suliarisarpaa. Kisianni naartunerup ingerlanerani ilaqutariit iluini milutsitsisarnermut ileqqut aammalu ilissi naalungiarsuuteqarlusi inuunermut isumalluarnisi pillugit ilaquttassi oqaloqatiginissaat pitsaasuusinnaavoq.

Pingaarnerpaaq tassaavoq illit immummik meeqqavit pisariaqartitaasa annertussuseqataanik pilersitsisinnaanerpit tatiginissaa aammalu milutsitsinissamut piumassuseqarnerit

Qitornavit angutaata aamma illit milutsitsisinnaaninnik upperinninnera ilinnut pitsaanerpaamik tapersersuutaasinnaavoq. Siusinnerusukkut milutsitsininni ajornartorsiuteqarsimaguit sooq taama pisoqarsimanera misilillugu paasiniaruk, immaqa taamaalillutit pinngitsoortissinnaavat.

Milutsitsineq pillugu atuarit aammalu qanoq ililluni milutsitsinerup iluatsinnissaa pillugu juumooq, napparsimavimmi sulisut peqqissaasorlu oqaloqatigikkit.

Ernereernermi pulaartut pillugit qanoq eqqarsaateqarnerlusi naartunerup nalaani uiit/angutaatit peqatigalugu oqaloqatigiissutigereernissaa pitsaasuusinnaavoq. Ernereerninni ernisut immikkoortortaqarfiani uningasussaaguit, ilaquttasi ikinnguti-silu piffissat pulaarfiusartut pillugit siumut kalerrissigit. Qitornassi ilisariniarnissaa aamma milutsinnissaa ataatsikkoortillugit suliarinissaannut piffissamik pisariaqartitsissaasi.

Aallaqqaataani milutsitsineq annernarsinnaavoq; meeqqap iviangivit mulia oqummiulluarsimagaluaraa sivisuumik milluaanera annernarsinnaavoq. Peqqissaasoq oqaloqatigisiuk.

Milutsitsininni nerisassat

Naartuninni nerisartakkavit assinganik nerisaannarit. Milutsitsininni inuussutissap timinni uunneqarnera annertunerummat eqqumaffigissavat, taamaattumik nalinginnaasumiit nerisarnerulaarnissat innersuussutigineqarpoq. Peqqinnartunik allanngorartunillu nerisarit aammalu nerisaqarnermut innersuussutit nalinginnaasut malikkit, peqqissaasumiit siunnersorneqarsinnaavutit. Piumassutsit malillugu imertarit (imeq aamma immuk – 2 l), kaffi tiilu tunuarsimaarfigikkit imigassartunngivillutillu. Nerisavit ilaat qitornavit naavinut sunniuteqartut pasitsaakkukku, sapaatip akunnerini arlalinni taakku nerissanngilatit, iluaqutaanersorlu maluginiaruk. Pasitsaassatit nereqqikkukkit ilumoorsimanersoq imaluunniit ilumoorsimannginnersoq uppernarsissavat.

Aallartinneq pitsaasoq

Arnat tamangajalluinnarmik immummik sanaartorsinnaapput. Kisianni milutsitsineq tassaavoq illit qitornavillu sungiusarlugu ilinniagassarsi.

Iluatsinnissaa upperiuk.

Imminut piffissalerluarit, tassami eqqissisimanissaq aallussinissarlu piumasaqaataapput

Sulisut ikiorneqarnissannik siunnersorneqarnissannillu qinnuigikkit.

Meeqqap inunngoriitsiarnermini ilinnut ilineqarnissaa, akornusersorneqarani aminnut attuumanissaa aammalu eqqissilluni nammineerluni iviangip nassaariniarnissaa pitsaanerpaavoq. Meeqqat amerlanerpaat ernioreernerminni nal. ak. arlallit siulliit ingerlaneranni iviangimut aqqut nassaarisarpaat, allat sineqqaarnissartik atorfissaqartittarpaat. Avatangiisitit mattutikkit mobililu qamillugu. Nalunaaquttap akunneri siulliit takkuteqqinngisaannassapput akornusersorneqaranilu pitsaasumik aallartinnissamut pingaaruteqarlutik.

Qitornat pissusissamisut akulikitsumik miluppat, immummik sanaartornerit sukkanerusumik aallartissaaq.

Meeraq inuussutissamik ulluni siullerni atugassaminik naammattumik peqarpoq, imerpalasoq naartuunerminiit nassatarisani atorpaa.

Meeraq ilinniitiguk piumalleraangallu ivianginnukartittarlugu. Qitornavit sininnerani qasuersaartarit.

Suut ilinnut qitornannullu pitsaanerunersut illit ajunnginnerpaamik nassaarisinnaaneri upperiuk.

En god start
Stort set kan alle kvinder producere mælk. Men amning er noget, du og dit barn skal lære ved at øve jer.

Tro på, at det lykkes.

Giv dig tid, for amning kræver både ro og koncentration

Bed personalet om hjælp og vejledning.
Det bedste er, at barnet kan komme op til dig lige efter fødslen, ligge uforstyrret hud mod hud og få ro til selv at finde brystet. Mange børn finder vej til brystet i løbet af de første timer efter fødslen. Andre har brug for at sove først. Luk verden ude og sluk mobilen. Disse første timer kommer aldrig igen og er vigtige for en god, uforstyrret start.

Jo oftere barnet sutter rigtigt, jo hurtigere kommer din mælkeproduktion i gang.

Barnet har næring nok med til de første dage. Det bruger af den væske, det har med sig fra graviditeten.

Hav barnet hos dig og lad det komme til brystet, så tit det viser lyst. Hvil dig, når dit barn sover. Stol på, at du er den, der bedst kan finde ud af, hvad der er godt for dig og dit barn.

Hvordan lægges barnet til brystet?
Barnet vil vise, når det gerne vil til brystet. Det gør suttebevægelser, savler, putter fingre i munden eller søger med munden og gaber op.

Søge- og suttereflekseen er medfødt og udnyttes bedst, når barnet ligger tæt ved brystet, som berører dets kind. Barnet vil så søge, gabe op og gribe med åben mund omkring hele brystvorten og en del af det brune område. Placér barnet, så din brystvorte peger mod barnets næse, og barnets mave vender mod din mave. Støt barnets krop og træk det tæt ind til din mave, så barnets næse er fri. Hovedet skal være let bagoverbøjet, så du kan forestille dig, at barnet let kan "drikke" af brystet. Brug eventuelt den frie hånd til at støtte under brystet. Undgå "saksegreb" – det forhindrer barnet i at få rigtigt fat om vorten.

Ammestillinger
Lig eller sid, så du slapper godt af og kan holde barnet tæt ind til dig – uanset hvor længe amningen varer.

Prøv dig frem med forskellige stillinger. Sørg for god støtte for ryg og arme, så du ikke får spændinger i skuldrene. Sid hver gang i en god stol med ryg- og armlæn og måske en fodskammel. Hvis du ammer liggende, har du måske brug for puder i forskellige størrelser. Har du tendens til mælkeknuder, kan det være en god idé at skifte mellem forskellige ammestillinger. Barnet tømmer brystet bedst på den side af brystet, hvor barnets hage er.

Råmælk
Råmælken er klar i brystet fra fødslen. Også hvis dit barn er født for tidligt. Den dækker det nyfødte barns behov fuldt ud, forudsat at barnet har uhindret adgang til brystet. Råmælken er rig på antistoffer, der beskytter barnet mod infektioner. Desuden medvirker den til at få barnets tarmfunktion i gang. Råmælken ændrer ikke sammensætning i løbet af et måltid. Tilbyd derfor begge bryster ved hver amning. Skift side, når barnet selv slipper brystet.

Når mælken løber til
Mælken løber til mellem 24 og 72 timer efter fødslen. Jo mere barnet har fået lov til at sutte, jo hurtigere kommer mælken. Nu skal barnets tarmsystem til at fordøje mælk, og det kan for nogle børn give lidt uro i maven. Lad barnet være tæt hos dig. Hvis du bliver træt, så lad far tage over eller bed personalet om hjælp.

Mange kvinder får i denne overgangsperiode hårde, spændte bryster. Det hjælper at lade barnet sutte ofte. Er det svært for barnet at få fat om brystvorten, kan du malke lidt mælk ud med hånden, for at gøre brystet blødere. Det er også godt med et varmt brusebad og varme omslag om brystet. Eller prøv at skifte ammestilling.

Enkelte kvinder får let feber i forbindelse med brystspændingen. Lad barnet sutte hyppigt og tag eventuelt en smertestillende tablet . Tal med personalet om det.

Nedløbsrefleks
Når barnet sutter på dit bryst, sendes besked til hjernen om at udskille to hormoner:

Det ene (prolaktin) er mælkedannende. Jo mere barnet sutter, jo mere prolaktin udskilles, dvs. jo mere mælk dannes. En time efter et brystmåltid er der gendannet 40% mælk. Efter to timer ca. 75%. Der dannes altså mest mælk, når barnet sutter og lige efter et måltid.

Det betyder, at der altid er mælk til barnet, og at jo mere du ammer, jo mere mælk laver du.

Det andet hormon (oxytocin) sørger for, at mælken løber fra mælkekirtlerne, gennem mælkegangene og ned til brystvorten. Det kaldes nedløbsrefleksen. Mælk fra brystet kræver både en aktiv nedløbsrefleks og en god sutteteknik.

Meeraq qanoq iviangimut ilineqassava?
Meeqqap iviangimukarusunnini nammineq takutissavaa, milluaasutut issaaq, nuakoorluni, inussani qanerminut mangussavai imaluunniit siggumminik ujaasilluni aatsarlunilu.

Ujarlernissamut aamma milunnissamut qisuariaat inunnguutsimik pigisaavoq, meeqqallu uluaa iviangimut qanitsillugu innangatinneratigut pitsaanerpaamik atorluarneqassalluni. Meeraq ujaasissaaq, aatsarluni siggunilu ammasut atorlugit mulik tamaat oqummiutissavaa, muliillu avataani kajortup ilaa ilanngullugu oqummissallugu. Mulit meeqqap tungaanut tikkuartillugu meeqqallu naavi illit naannut saatillugit meeraq inissiguk. Meeqqap timaa najummiuk naavillu tungaannut qanitsillugu inissillugu, qingaa assersimatinnagu. Assat atunngisat atorlugu iviangit ataatigut najummisinnaavat. "qiorsisutullusooq tigummineq" pinaveersaaruk – meeqqap mulinnik eqqortumik oqummiussinissaa ajornakusoortippaa.

Milutsitsinermi inissisimanerit
Qasukkarluarniassagavit meerarlu ilinnut qanitsillugu tigumminiassagakku nallakarit imaluunniit ingigit – milutsitsineq qanorluunniit sivisutigissagaluarpat.

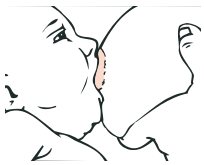
Inissisimanerit assingiinngitsut akornanni misiligaagit. Tununni sukattuunnginniassagavit qitivit talivillu pitsaasumik inissinnissaat isumagiuk. Pinerit tamaasa issiavimmi pitsaasumi iigarfilimmi ornaviffilimmilu (armlæn) immaqalu aamma tummarfilerlutit. Innangallutit milutsitsiguit immaqa akisaasanik assigiinngitsunik angissusilinnik atorfissaqartitsissaatit. Ilinni immuk manngerterussinnaasarpat, milutsitsinermi inissisimasinnaanerit allanngortittarnissaa pitsaasuussaaq. Meeqqap iviangip tallumi inissisiamaffigisaata nalaa pitsaanerusumik imaartarpaa.

Støtte af brystet

Ivangip eqqortumik najumminissaa/Korrekt støtte af brystet

"Qiorsisutullusooq tigummiarneq" kukkusoq/Forkert "saksegreb"

Sutteteknik



Milluaariaaseq eqqortoq:
Qarloq alleq silammut anillangassaaq, qingaa assersimassanngilaq iviangillu muliata avataani kajortoq matusimassaaq, meeqqap tallua iviangimut naqigussimassaaq.

Korrekt sutteteknik:
Underlæben er krænget ud, næsen er fri, og det brune område under brystvorten er dækket, barnets hage presser ind i brystet

Milluaariaaseq eqqortoq:
Muleq meeqqap qaniani ilorpasilluartumi inissisimavoq, oqaa siuarsimavoq muliillu ataani tagiulluni.

Korrekt sutteteknik:
Brystvorten ligger langt tilbage i munden, tungen er fremme og smyger sig om vortens underside

Milluaariaaseq kukkusoq:
Meeqqap qania ammarluarsimanngilaq, sigguminik mulik "pussusimavaa", muliillu avataata ataani kajortoq ersippoq. Meeqqap tallua iviangimut attuumanngilaq.

Forkert sutteteknik:
Barnets mund er ikke på vid gab, læberne "kniber" om brystvorten, og det brune område under brystvorten er synligt. Barnets hage er fri af brystet

Nedløbsrefleksen virker efter, at barnet har suttet et par minutter.

Nedløbsrefleksen kan forsinkes, hvis du er anspændt eller nervøs. Derfor er det vigtigt, at du stoler på dig selv og har tillid til, at du kan amme. Du mærker refleksen som en prikkende, stikkende fornemmelse i brystet, og mælken kan dryppe eller stå ud i stråler. Nogle kvinder mærker kun svagt eller slet ikke nedløbsrefleksen. Andre mærker den, så snart barnet græder.

Efterveer

I dagene efter fødslen fremkalder hormonet oxytocin sammentrækninger af livmoderen. Det kaldes efterveer, og de kommer især i forbindelse med amningen. På den måde opnås, at livmoderen bliver mindre, og blødningen efter fødslen mindskes. Efterveer er specielt kraftige hos flergangsfødende. Det kan nogle gange være nødvendigt at tage mild smertestillende medicin.

Hvor tit skal du amme?

Hvor længe og hvor ofte dit barn skal sutte, vil I sammen finde ud af, efterhånden som du lærer dit barn at kende. Lad barnet selv styre måltidets længde ved at give det ro til at blive færdig ved det første bryst, før det andet tilbydes. Pauser er en del af måltidet.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at en dårlig sutteteknik, hvor barnet ikke svøber godt om brystet, kan medføre unødvendigt langvarige måltider – dvs. regelmæssigt mere end 30 minutter ved det enkelte bryst.

Mange nyfødte vil gerne ammes op til 10-12 gange i døgnet, og de nedsætter selv antallet af måltider i løbet af den første måned.

Henover døgnet kan det variere, hvor længe der er imellem amningerne. I reglen er der pauser mellem amningerne i løbet af formiddagen og de tidlige eftermiddagstimer. Mange børn vil ammes næsten uafbrudt sidst på eftermiddagen og i aftentimerne. Brystmælk er let fordøjeligt. Derfor er det almindeligt, at brystbørn spiser hyppigere end børn, der får flaske.

Sommer

Hvis barnet i sommervarmen har brug for ekstra væske, vil det be' om at komme til brystet og få dækket sit væskebehov der.

Natamning og sove i samme seng

At amme om natten er en naturlig del af at amme, og det er med til at holde amningen i gang.

Der er forskellige holdninger til, hvor barnet skal sove om natten. I kan bedst selv fornemme, hvad der passer hos jer. Blandt raske forældre og sunde spædbørn er der ikke risiko for at klemme barnet og lægge sig på det. Det væsentligste er, at I får sovet så godt som muligt alle sammen.

Men hvis den voksne er syg, medicin- eller spirituspåvirket, kraftig overvægtig, eller hvis barnet er immobiliseret, f.eks. i skinne, kan det ikke anbefales at sove med barnet. Der er en øget risiko for vuggedød ved samsovning, når forældrene er rygere.

Ligeledes frarådes det at sove med barnet i vandseng, på sofa eller på sovesofa. Når man sover med barnet, skal det ligge på ryggen. Det anbefales, at soveunderlaget er fast. I skal være opmærksomme på, at barnet har et sikkert område at sove på, hvor det ikke kan få noget hen over hovedet, som f.eks. jeres dyne, pude, tæppe eller lignende eller er i risiko for at falde ned eller komme i klemme.

I skal også være opmærksomme på, at barnet ikke får det for varmt. Lad det derfor have sin egen dyne på.

Immoqqik

Immoqqik erninermiit iviangimi piareersimasarpoq, aamma qitornat siusinaarluni inunngorsimappat. Meeraq akornuteqarani iviangimukarsinnaappat inoorlaap pisariaqartitai tamarluinnaasa matussusissavai. Immoqqik stoffinik akiuussutissanik, meeqqap aseruuttoorsinnaaneranut illersuisunik annertuumik akoqarpoq. Saniatigullu aamma meeqqap inalugaasa aallartinnissaannut peqataalluni. Immoqqiup katiterneqarnera nerinerup ataatsip ingerlanerani allannguuteqarneq ajorpoq, taamaattumik milutsitsinerit tamaasa iviangitit tamaasa neqeroorutigisakkit. Meeqqap nammineerluni iviangeq iperarpagu illuanut ilissavat.

Immuk kuuleraangat

Immuk ernereernerup kingorna nal.ak. 24-72 iluisa ingerlaneranni kuulertarpoq. Meeraq milutsinneqarsimappat immuk sukkanerusumik takkutissaaq. Maanna meeqqap inalugaasa immuk uulissavaat, meeqqallu ilaat naarlulaarsinnaasarput. Meeraq qanitsillugu ilinniitiguk. Qasussaguit angutaanut tunniussinnaavat imaluunniit sulisut ikiuinissaannik qinnuigalugit. Arnat amerlasuut iviangii piffissami ikaarsaarfiusumi manngertillutillu sukattarput, meeqqap milutsillattaarnera iluaqutaasarpoq. Meeqqap muleq tamaat oqummiukkuminaatsippagu, iviangeq aqilisarniarlugu assannik immuiaalaarsinnaavutit. Kissartumik kuutsitsiffigaluni uffarneq aamma kissartumik iviangit nimernerat aamma iluaqutaasarpoq, imaluunniit milutsitsininni inississimanerit misilillugu allanngortiguk.

Iviangit sukassimanerat peqqutigalugu arnat ataasiakkaat kissarululeqqajaasarput. Meeraq akulikitsumik milluaatittaruk immaqalu aamma nipaallisaammik iisillutit, sulisut oqaloqatigikkit.

Immuup kuulernissaanut qisuariaat

Meeqqap iviangit milluaraangagu, hormonit marluk avissaartinneqarnissaat qaratsamut nalunaarutigineqartarpoq:

Aappaa (prolaktin) immummik sanaartortuuvoq. Meeqqap milluaanera naapertorlugu prolaktin annertunerusumik avissaartinneqartarpoq, imaappoq immuk annertunerusoq sanaartorneqassaaq. Milutsitsereernerup kingorna nalunaaquttap akunnerata ataatsip qaangiunneranik immuk 40%-imik annertussuseqartoq sanaartorneqaqqereersimassaaq. Nalunaaquttap akunnerisa marluk qaangiunneranni 75%. Tassa meeqqap milluaanerani aaamalu kinguninnguatigut immuk anginerusoq sanaartorneqartarpoq.

Tamanna tamatigut meeqqap immuttugassaqarneranik isumaqarpoq aammalu milutsitsinerit annertuujutikkukku, suli immummik anginerusumik sanaartussaatit.

Hormonip aappaata (oxytocin) immuup qinersiniit aqqutaannut mulimmullu kuunnissaa isumagisarpaat. Taanna immuup kuulernissaanut qisuariaammik taaneqartarpoq. Immuup ivianginiittup immuup kuulernissaanut qisuariaatip sulinera aammalu milluaariaaseq pitsaasoq pisariaqartippai.

Immuup kuulernissaanut maluginiut meeqqap minuttini arlalinni milluaareernerani sulilertarpoq.

Pissangaguit imaluunniit annilaangaguit immuup kuulernissaanut qisuariaat kinguartinneqarsinnaavoq. Illit imminut tatiginissat aammalu milutsitsisinnaanivit upperinissaa pisariaqarpoq.

Qisuariaat ivianginni toortaarineeqqatut kapinaarartutut malugissavat, immuk kusilissaaq imaluunniit tissalulerluni. Arnat ilaasa immuup kuulernissaanut qisuariaat annikitsuinnarmik malugisarpaat imaluunniit maluginngilluinnartarlugu, allat meeraq qiagaangat malugisarpaat.

Ernereernermi nallisitsinerit

Ernereernerup kingorna ulluni tulliuttuni hormoni oxytocin illissamik eqikkartitsisarpoq, taakku ernereernermi nallisitsinernik taaneqartarput. Pingaartumik milutsitsinermut atatillugu takkuttarput. Taamaalilluni illiaq minnerulersinneqassaaq ernereernerullu kingornatigut aaqarneq annikillisinneqassalluni. Ernereernermi nallitsitsinerit siullermeerlutik meerartaartuni sakkkortunerusarput. Ilaanni nipaallisaatinik iisartagartornissaq pisariaqarsinnaavoq.

Qanoq akulikitsigisumik milutsitsisassavit?

Piffissap ingerlanerani qitornavit ilisarileriartornerani qanoq sivisutigisumik qanorlu akulikitsigisumik miluttarnissaa marluullusi nassaarissavarsi. Nerinerup sivisussusia meeqqamut aqutsiguk. Iviangip aappaa neqeroorutigilertinnagu meeqqap iviangimi siullermi milunnermi naammassinissaata tungaanut qasuersaartiguk. Unitsiartarnerit nerinermut ilaapput.

Miloriaatsip pitsaanngitsup, meeqap iviangimik oqummiussilluannginnerata pisariaqanngitsumik nerinerit sivisuallaarsinnaanera nassatarisaraa eqqumaffigissallugu pisariaqarpoq – tassa akuttoqatigiimmik iviangimi ataatsimi minuttit 30-t sinnerlugit.

Inoorlaat ullup unnuallu ingerlanerani 10-12-erialutik milukkumasarput, qaammatilli siuliup ingerlanerani nammineerlutik ikilisittarpaat.

Ullup unnuallu ingerlanerani milutsitsisarnerit akuttussusii assigiinngissinnaapput. Ullaap tungaani ualeqqaarneranilu miluttarnerit akornanni unitsiarnerusoqakkajuppoq. Meeqqat amerlasuut ualikkut kingusissukkut unnukkullu ataannaangajattumik milukkumasarput.

Anaanap immua arrortikkuminartuuvoq, taamaattumik meeqqat miluttut miluffittortunut naleqqiullutik akulikinnerusumik nerisarnerat nalinginnaasuuvoq.

Aasaq

Meeraq aasakkut kiannerani annertunerusumik imernissaminik pisariaqartitsiguni imerusunnini qaangerniarlugu milukkumassaaq.

Tegn på at barnet trives

- spiser mindst 6 gange i døgnet
- er livligt og interesseret i at sutte
- kommer med tydelige synkelyde
- veltilpas uden at være sløv
- tager fint på i vægt
- har våde bleer med lys urin 6-8 gange i døgnet (fra 5.-6.dag)
- gul og grynet afføring (fra 4. dag)
- normal hudfarve, ikke grå eller bleg

Myter om amning

Der er opstået en del myter om amning, som let kan få en hæmmende virkning på et amme forløb. Myter som:

- Revner i brystvorten eller brystbetændelse kan være farligt for barnet, og derfor skal man holde op med at amme
- Mælken kan gå op i hjernen, så du får hovedpine eller bliver deprimeret

Disse myter har ikke hold i virkeligheden.

Vandladning og afføring

Barnet har normalt den første vandladning indenfor de første 24 timer efter fødslen, og har 2-6 vandladninger dagligt de følgende par dage.

Som mål for at barnet får nok at spise, bruges, at barnet herefter skal have mindst 6-8 våde bleer dagligt, hvoraf mindst én skal være helt gennemblødt/meget tung.

Urinen er klar og lugtfri, hvis barnet får nok at spise.

Den første afføring, meconium, kommer også indenfor de første 24 timer efter fødslen. Den er sort og klistret.

Efter 2-3 dage skifter afføringen farve til grønsort eller grøn-brun og bliver lidt tyndere i konsistens. Fra 4. dag bliver afføringen gul og grynet, med en lidt syrlig lugt. At afføringen er tynd er normalt, og har ikke noget at gøre med, hvad mor har spist.

Et barn født til tiden, som stadig har meconium afføring på 4.-5. dag, får sandsynligvis for lidt mælk.

Meeqqamik miluffittortumik pitsaasumik attaveqaqaterneq
God kontakt med barnet der får flaske

Ofte har det nyfødte barn afføring i forbindelse med måltiderne. Den første måned kan det have 1-8 afføringer i løbet af en dag, men nogle børn har det sjældnere .

Når barnet er omkring 2-3 måneder, har det sjældnere afføring, og farven og lugten ændrer sig.

Får barnet modermælkserstatning, er afføringen lysebrun og med "voksen" afføringslugt, og barnet skal normalt helst have afføring hver dag .

Appetit

I takt med at barnet vokser, og appetitten øges, vil der skulle dannes mere mælk. Oplever du, at barnet er uroligt, skal du derfor lade det sutte længere og hyppigere, så mælkemængden øges.

Barnet skal normalt spise minimum 6 gange i døgnet ved udgangen af den første leveuge, ellers kan det blive sløvt og ikke stimulere mælkeproduktionen tilstrækkeligt. Forsøg at vække barnet og tilbyd det brystet oftere, også om natten, så afstanden mellem måltiderne er mindre. 8-12 amninger i døgnet er helt normalt.

Spiser barnet hyppigere end med 1-2 timers interval mellem hver amning, kan det være tegn på, at barnet ikke får den fede mælk, eller at barnet ikke sutter effektivt.

Hvis barnet spiser mindre end 6 gange i døgnet eller hyppigere end med 1-2 timer mellem hver amning, vil det være en god idé at spørge sundhedsplejersken, en ammerådgiver eller jeres læge til råds.

Vægten

Nyfødte taber normalt i vægt i den første leveuge. Det skyldes tab af væske. Barnet har normalt genvundet fødselsvægten omkring 10. levedøgn.

Unnuami milutsitsineq aamma siniffimmi ataatsimi sininneq

Unnuami milutsitsineq milutsitsinermut nalinginnaasumik ilaavoq, milutsitsinerullu ingerlaannarnissaanut peqataalluni. Meeqqap sumi unnuakkut sininnissaa pillugu assigiinngitsunik isumaqartoqarpoq, suna ilissinnut tulluarnerunersoq ilissi nammineq pitsaanerusumik malugisinnaavarsi. Angajoqqaani meeqqamilu peqqissumi meeqqap naqinnissaanut imaluunniit nanernissaanut ulorianartorsiorfeqanngilaq. Pingaarnerpaaq tassaavoq tamassi ataatsikkoorlusi sapinngisaq naapertorlugu sinilluarnissarsi.

Inersimasulli aappaa napparsimappat, nakorsaatinit sunnerneqarsimappat imaluunniit imigassartorsimappat, pualavallaarpat imaluunniit meeraq aalasinnaajunnaartinneqarsimappat, assersuutigalugu qerattaqqusserneqarsimalluni, meeraq tutillugu sininnisssaq innersuussutigineqanngilaq. Angajoqqaat pujortartartuugaangata tutilluni sinittarneq meeqqap sinilluni toqunissaanut ulorianartorsiorfiusinnaavoq.

Milutsitsineq pillugu oqaluttuat

Milutsitsineq pillugu oqaluttuanik, milutsitsinerup ingerlaneranut kigaallatsitsisinnaasunik arlalinnik peqalersimavoq. Soorlu imaattut:

- Mulinnik sigginnerit imaluunniit iviangikkut aseruuttoorneq meeqqamut ulorianarsinnaapput, taamaattumik milutsitsineq unitsinneqassaaq
- Immuk qaratsamut pisinnaavoq, illit niaqorlulertillutit imaluunniit nikallungalertillutit

Oqaluttuat taakku piviusumut attuumassuteqanngillat.

Meeqqap iluarusunneranut siutit

- ullup unnuallu ingerlanerani minnerpaamik 6-eriarluni nerisarpoq
- uummaarippoq milluaanissaminillu soqutiginnilluni
- ersarissumik iiserpallattarpoq
- itillinganani inuulluataarpoq
- oqimaalliartorluarpoq
- ullup unnuallu ingerlanerani 6-8-riarluni quumik qaamasumik nangii masattarput
- anaa sungaarpoq issoqatitaartumik anartarpoq (ullut sisamaanniit)
- amiata qalipaataa nalinginnaavoq, qaserani imaluunniit qarsunganani

Taamatuttaaq meeqqap siniffimmi imermik immikkami (vandsengimi), nalaasaarfimmi imaluunniit sovesofami sinitsinnissaa nangaasaarutigineqarpoq. Meeraq sineqatigigaanni nerfallarluni innangatinneqassaaq. Sinilluni allequtaata aaliangersimasuunissaa innersuussutigineqarpoq. Meeqqap siniffigisaata eqqaa eqqanaarnikuusimanissaa eqqumaffigissavarsi, tassani niaquata qaavanut periataarsinnaasumik peqassanngilaq, soorlu ilissi qipissi, akiseq, tippi assigisaalu imaluunniit nakkariataarsinnaasunik imaluunniit naqitsisinnaasunik.

Meeqqap kiagulerpallaanngininissaa eqqumaffigissavarsi, taamaattumik nammineerluni qipeqartissiuk.

Quisarneq aamma anartarneq

Nalinginnaasumik meeraq inunngoreernermi kingorna nal.ak. 24-t ingerlaneranni siullermeerluni quisarpoq, ullunilu tulliuttuni 2-6-eriarluni quisarluni.

Meeqqap ullormut 6-8-riarluni masattunik nangeqartarnera, taakkunannga ataaseq masattoorujussuaq/oqimaatsoq, meeqqap naammattumik nerisarneranut uuttuutitut atorneqartarpoq.

Meeraq naammattumik nerisarsimappat quua ersarissuussaaq tipeqaranilu.

Aamma meeqqap anaa siulleq, meconium, ernioreernerani nal.ak. 24-t ingerlaneranni takkuttarpoq. Taanna qernertuuvoq nippoqqaartuullunilu.

Ullut marluk-pingasut ingerlaneranni anaata qalipaataa allanngussaaq, qorsuk-qernertumut imaluunniit qorsuk-kajortumut, imerpalanerulissallunilu. Ullut sisamaanniit anaa sungaartunngussaaq issoqqatitaarnilik, tipaa seernarpasilaartoq. Anaata nalinginnaasumit imerpalanerunera anaanaasup sumik nerisimaneranut attuumassuteqanngilaq.

Meeraq siusinaarnani inunngorsimasoq ullullu sisamassaanni-tallimassaanni suli meconium-imik anartartoq, immummik annikippallaamik pisarnera ilimanaateqarpoq.

Inoorlaat amerlanertigut nerinernut atatillugu anartarput. Qaammammi siullermi ullup ingerlanerani 1-8-riarlutik anartarsinnaapput, meeqqat ilaat akuttunerusumik.

Meeraq marlunnik-pingasunik qaammateqaleraangami anartarneri akuttutsittarput tipaalu allanngorluni. Meeraq anaanap immuanut taarsiunneqartartumik milutsinneqartaruni anaa kajortoq qaamasuussaaq tipaalu "inersimasut" anaattut tipeqassalluni, aammalu nalinginnaasumik ullut tamaasa anartariaqassaaq.

Nererusussuseq

Meeqqap alliartornera ilutigalugu nererusussusiatalu annertusiartorneratigut immummik sanaartorneq annertusitinneqarsinnaavoq. Taamaattumik meeqqap eqqissiviinnera malugigukku, sivisunerusumik akulikinnerusumillu milutsittassavat, taamaalilluni immuk annertusineqassaaq. Meeraq inuunermini sapaatip akunnerata siulliup naanerani nalinginnaasumik ullup unnuallu ingerlanerani minnerpaamik arfinileriarluni nerisassaaq, taamaanngippat itillingalersinnaavoq immummillu sanaartorneq naammattumik uumarissarnagu. Misilillugu meeraq itersartaruk akulikinnerusumillu iviangitit neqeroo-

Efter de to første uger vil den gennemsnitlige vægtøgning være ca. 140-200 gram om ugen.

De første 2-3 måneder vokser det ammede barn hurtigt, og det tager mere på i vægt end det barn, der får modermælkserstatning. Væksthastigheden aftager så igen og bliver lidt mindre hos det ammede barn. Det barn, der ammes, har altså en anden vækstkurve end det barn, der får modermælkserstatning.

Fed og tynd mælk

Mælkens sammensætning og mængde ændrer sig undervejs i måltidet. Den tynde mælk kommer først og slukker tørsten. Når barnet sutter videre, får det gradvist mindre mælk, som til gengæld er mere fedtrig og nærende, og som mætter barnet.

Det betyder ikke noget, om barnet kun vil sutte ved ét bryst ved det enkelte måltid. Det er også normalt, hvis barnet vil sutte ved begge bryster ved hvert måltid. Det afgørende er, at barnet får den fede mælk. Den fede mælk er mere gullig end den tyndtflydende blålige mælk fra starten af ammemåltidet.

Spændt eller slapt bryst

Det har ingen betydning for mælkeproduktionen, om dit bryst er spændt eller slapt. Mange tror, at et slapt bryst er lig med manglende mælk. Det behøver det ikke at være.

At bøvse og gylpe

De første dage efter fødslen sluger barnet som regel ikke så meget luft, når det sutter. Når mælken løber til, og barnet får større mængde mad på kort tid, kan det have brug for at bøvse. Nogle børn har brug for at bøvse et par gange i løbet af et måltid. Læg det tilbage til samme bryst, indtil det afviser at tage dette bryst. Nogle børn gylper også, når de bøvser. Det er oftest et overskud af mælk, barnet gylper op. Det har ingen betydning, så længe barnet trives.

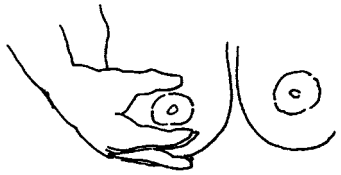
At malke ud med hånden

Normalt er det ikke nødvendigt at malke ud. Men du kan f.eks. få brug for det:

- hvis dit bryst er så spændt, at dit barn ikke kan få fat om vorten
- hvis dine brystvorter er ømme
- hvis du vil stimulere din mælke-produktion
- hvis du er adskilt fra dit barn

Sådan malker du ud med hånden

Vask altid hænder inden du malker ud. Hav en ren skål til at opsamle mælken i. Få mælken til at løbe ved at massere brystet blidt mod brystvorterne med cirkelbevægelser eller med flad hånd.
Bliv ikke utålmodig, hvis der ikke kommer mælk med det samme. Der kan godt gå flere minutter, inden mælken kommer.

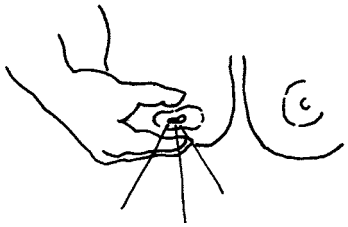


Assavit aappaani kullut mulivit eqqaani kajortup killinganut inissiguk inussatillu tulliuttut marluk ataanut inissillugit – inussatit kingulliit marluk tikkorsimatiinnakkit.

Anbring den ene hånds tommelfinger over brystvorten i kanten af det brune område og de to næste fingre under – og lad de to sidste fingre stritte.

Peqqissaartumik assak tamaat ivianginniit sakissavit tungaanut naqiguk

Pres forsigtigt hele hånden ind i brystet mod brystkassen.



Inussatit imminnut pussuttaakkit. Pussukkit – iperakkit ... pussukkit – iperakkit ... pussukkit ...

Klem fingrene mod hinanden. Klem og slip ... klem og slip ... klem og ...

Milutsitsineq
Amning

rutigisarlugit – aamma unnuakkut, taamaalillutit nerisarnerit akornanni akuttussuseq annikillisillugu. Ullup unnuallu ingerlanerani 8-12-eriarluni milutsitsisarneq nalinginnaalluinnarpoq. Meeraq nal.ak. ataaseq-marluk akornannit akulikinnerusumik nerisarpat, immuk orsoqarluartup pisannginneranut ersiutaasinnaavoq, imaluunniit meeraq sunniuteqarluartumik milluaasanngitsoq.

Meeraq ullup unnuallu ingerlanerani arfinilinnit ikinnerusumik nerisarpat imaluunniit nal.ak. ataaseq-marluk akornannit akulikinnerusumik nerisarpat, peqqissaasup, milutsitsinermi siunnersortip imaluunniit ilissi nakorsarisassi aperinissaa pitsaasuusinnaavoq.

Oqimaassusia

Inoorlaat inuunerminni sapaatip akunnerani siullermi oqilisarnerat nalinginnaavoq. Tamanna timip imerpalasuanik annaasaqarnermik peqquteqarpoq. Inunngornermi oqimaassusertik ullut qulit missaanni qaangiukkaangata angoqqittarpaat.

Sapaatit akunnerisa siulliit marluk qaangiunnerani agguaqatigiissillugu sapaatip akunneranut 140-200 gram missaannik oqimaalisassaaq. Meeraq anaanami immuanik milutsinneqartoq meeqqamut anaanap immuanut taarsiunneqartartumik milutsinneqartumut naleqqiulluni, qaammatini siullerni marluk-pingasuni sukkanerusumik alliartortarpoq aammalu oqimaannerulertarluni. Taava oqimaalliartornerata sukkassusia annikilleqqissaaq aammalu meeqqani anaanami immuanik milutsinneqartuni annikinnerulaarluni. Tassa meeraq anaanami immuanik milutsinneqartoq meeqqamut anaanap immuanut taarsiunneqartartumik milutsinneqartumut naleqqiulluni alliartornerata isikkua allaanerussaaq.

Immuk orsoqartoq aamma orsukinnerusoq

Nerinerup ingerlanerani immuup katiterneqarnera aamma annertussusia allanngoriartortarpoq. Immuk orsoqannginnerusoq siulliulluni takkuttarpoq imerusukkunnaarsitsillunilu, meerarlu milluaaginnarpat ingerlanerani immuk annikilliartulissaaq, taannali akerlianik orsoqarneruvoq inuussutissartaqarnerullunilu aammalu meeqqamik qaarsillatsitsilluni.

Meeqqap nerinermi ataatsimi iviangeq ataasiinnaq miluffigissappagu pingaaruteqanngilaq, kisiannili aamma nerinerit tamaasa meeqqap iviangit tamaasa milukkumassappagit nalinginnaavoq. Pingaarnerpaaq tassaavoq meeqqap immummik orsoqarluartumik pinissaa. Immummut orsoqannginnerusumut tungujorpasissumut nerinerup aallaqqaataani pisaanut naleqqiullugu immuk orsoqarluartoq sungaarujunneruvoq.

Iviangit sukangasut imaluunniit qasungasut

Iviangivit sukassimasuunerat imaluunniit qasungasuunerat immummik sanaartorninnut pingaaruteqanngillat. Amerlasuut isumaqartarput iviangit qasungasut immukinnermik peqquteqartut – taamaattariaqanngilaq.

Nissaanneq aamma sitsoqinneq

Ernereernerup kingornatigut ulluni siullerni meeraq milukkaangami nalinginnaasumik silaannarmik iisivallaarneq ajorpoq. Immuk kuuleraangat meerarlu piffissami sivikitsumi annertunerusumik neriguni nissaannissani pisariaqartissinnaavaa. Meeqqat ilaat nerinerup ataatsip ingerlanerani arlaleriarlutik nissaannissartik atorfissaqartissinnaavaat. Piumajunnaarnissaa tikillugu iviangimut milussimasaanut uterteqqiguk. Meeqqat ilaat aamma nissaanerminni sitsoqittarput, amerlanertigut tassaavoq immuk sinneqartoorut; tamanna soqutaanngilaq, meeqqap iluarusunnera ilutigalugu.

Assak atorlugu immuiaaneq

Immuiarnissaq nalinginnaasumik pisariaqartanngilaq, kisiannili assersuutigalugu ima atorfissaqartilersinnaavat:

- iviangitit ima sukassimatigippata meeqqap muleq oqummiussinnaanagu
- mulitit annernarpata
- immummik sanaartornerit uummarissarusukkuku
- meeqqanniit avissaarsimaguit

Assaat atorlugu ima immuiassaatit

Immuialertinnak assatit asattakkit, skålimik ipeqanngitsumik immummik katersuivissannik piareersimatitsigit. Iviangit qajassuullugu mulivit tungaanut kaaviaartillugu tagiartoruk imaluunniit itummat atorlugu. Ingerlaannaq immummik kuuttoqanngippat naammagittaalliussanngilatit, immuup kuulernissaanut minuttit arlallit ingerlasinnaapput.

At malke ud med brystpumpe
Der findes mange forskellige brystpumper på markedet, både elektriske og manuelle. Der findes også mindre modeller, du kan købe hos firmaer, der laver brystpumper.

Vælg efter, hvad du synes, du har brug for.

Vask altid hænder inden du malker ud.

Få mælken til at løbe inden du sætter brystpumpen på ved at massere brystet blidt mod brystvorterne med cirkelbevægelser eller med flad hånd.

Opbevaring af udmalket mælk
Modermælk malkes ud i rene beholdere, som straks skal afkøles og sættes direkte i fryser eller køleskab – *ikke* i køleskabsdøren. Frossen og udmalket mælk må godt blandes.

Udmalket mælk kan holde sig:
- 3 døgn i køleskab ved max 5 grader
- op til 6 måneder i fryser ved -18 grader

Optøet mælk må ikke bruges/fryses igen.
Rester af opvarmet mælk skal altid kasseres.

Sut
Børn har behov for at sutte. Mange forældre giver deres barn en sut. Det er en god idé at vente med at tilbyde spædbarnet sut, indtil amningen er veletableret og barnet er oppe på sin fødselsvægt. Det vil sige, at barnet uden problemer tager godt fat om brystet ved hver amning, og at du føler dig tryg ved amningen og har rigelig mælk til barnet. Det er forskelligt, hvornår I kommer dertil.

Vær opmærksom på, at et spædbarn kan sutte sig tilfreds på en sut og på den måde øge intervallerne mellem amningerne. Både sut og tilskud kan gøre, at barnet ikke ber' om brystet ofte nok til at stimulere mælkeproduktionen tilstrækkeligt.

Kog altid sutterne inden brug og brug kun sutter, der er mærket med DVN (Dansk Varefakta Nævn), så er I sikre på, at sutterne lever op til de sikkerhedsmæssige krav, der stilles.

Amning af tvillinger
Tvillinger er ingen hindring for at amme. Hvis du er tvillingemor og er motiveret for at amme og har opbakning og hjælp fra dine omgivelser, behøver det heller ikke at være mere arbejdskrævende end at give flaske.

Nogle ammer begge børn på én gang. Når begge bryster tømmes samtidig, er det med til at øge mælkemængden.

Snak med sundhedsplejersken eller en tvillingemor med gode erfaringer med at amme.

Rygning
Det frarådes ammende kvinder at ryge, og det frarådes, at der ryges i barnets omgivelser.

Nikotinen udskilles i modermælken. Mælkemængden nedsættes, fordi mængden af det mælkedannende hormon nedsættes. Mødre der ryger, ammer gennemsnitlig deres barn i kortere tid end mødre, der ikke ryger.

Ryg aldrig der, hvor barnet er. Lav en "rygepolitik" og fortæl det, når I får gæster. Foreslå dine gæster, at I/de går udenfor og ryger. Hvis du skal ryge, er det bedst at gøre det lige efter, at du har ammet, så der er mindst mulig nikotin i mælken i det næste måltid.

Nikotintyggegummi eller plastre anbefales ikke til ammende, men må dog foretrækkes frem for rygning.

Hvis du ikke selv kan holde op med at ryge, så spørg jordemoder eller sundhedsplejerske om der er rygestopskurser i din by eller få nogle pjecer om det.

Undersøgelser viser bl.a. at:
- rygning under graviditeten kan medføre abort, for tidlig fødsel, mindre fødselsvægt og mindre organer
- risikoen for vuggedød øges med en faktor 2-4 afhængig af tobaksforbruget hos moren under graviditeten. Der er øget forekomst af vuggedød, både hvis barnet udsættes for tobaksrøg efter fødslen, og hvis kvinden ryger i graviditeten
- et barn, der udsættes for passiv rygning, har øget risiko for at udvikle allergiske sygdomme, for luftvejsinfektioner, mellemørebetændelse og for at få spædbarnskolik

Amning, alkohol, rusmidler og medicin
Hvis du ammer efter at have drukket alkohol, får dit barn også alkohol. Det lille barn er meget sårbart over for alkohol. Modermælken får desuden en ubehagelig lugt og smag. Du kan ikke fremme processen med at få alkohol ud af modermælken ved for eksempel at malke ud.

Barnet påvirkes meget hurtigt af det, du indtager. Alkohol kan skade barnet fra graviditeten indtræder og frem. Selv om du har drukket alkohol i de første måneder af din graviditet, har du stadig meget at vinde ved at stoppe med at drikke nu. Barnets hjerne og nervesystem udvikles under hele graviditeten, og det er denne udvikling alkohol kan hæmme, hvis du fortsætter med at drikke.

Selv en enkelt genstand drukket en time før amning nedsætter den mængde mælk, barnet får. Dette er muligvis også grunden til, at dit barn sover dårligere, hvis du har drukket alkohol.

Immuiaat atorlugu immuiarneq
Immuiaatit assigiingitsorpassuit pisiarineqarsinnaapput, innaallagissamoortut aamma nammineerluni atortakkat. Aamma mikinerumaat immuiaatinik sanasartuni pisiarineqarsinnaasunik nassaassaqarpoq.

Illit suna atorfissaqartillugu naapertuusinerit isummmerfigiuk.
Immuialertinnak tamatigut assatit asattakkit.
Immuiaat ikkutilertinnagu inussatit imaluunniit assat tamaat mianersortumik mulivit tungaannut kaaviaartillugit immuk kuutsileqqaassavat.

Immummik maqissimasamik toqqorsimaartitsineq
Anaanap immua toqqorsivinnut ipeqanngitsunut immuiarneqassaaq, taakku piaartumik nillarserneqassapput toqqaanartumillu qerititsivimmut imaluunniit nillataartitsivimmut – *matuanuunngitsoq* ikineqassallutik. Immuk qeritinneqarsimasoq aamma maqinneqarsimallaaq akuleriissillugit atorneqarsinnaapput.

Immuk maqinneqarsimasoq ima atatigisinnaavoq:
- nillataartitsivimmi annerpaamik 5 gradinik kissassusilimmi ullut unnuallu pingasut
- qerititsivimmi -18 gradinik nillissuseqartumi qaammatit arfinillit angullugit

Immuk aatsinneqarsimasoq atorneqaqqissinnaanngilaq/qeriteqqinneqarsinnaangilaq.
Immuup kissanneqarsimasup sinnera tamatigut iginneqassaaq.

Sutti
Meeqqat milluaanissaminnik pisariaqartitsipput. Angajoqqaat amerlasuut meeqqatik suttimik tunisarpaat. Milutsitsinerup aallartilluareernissaanut aamma meeqqap inuunngornermisut oqimaassuseqalernissaanut meeqqap suttimik neqeroorfigineqarnissaata utaqqissunnissaa isumassatsialaavoq. Taamaalilluni meeqqap milunnermini ajornartorsiuteqarani iviangimik oqummiussisinnaalerneratigut aammalu illit milutsitsininni toqqissisimalereernissannut meeqqamullu naammattumik immoqalereersimanissannut. Qaqugu tassunga anngussinnaanersi assigiinngitsuuvoq.

Meeqqap suttitornermigut milluaanissaminik naammaginnissinnaanera taamaalillunilu milunnerit akuttutsissinnaanerat eqqumaffigiuk. Suttitornerup aamma ilapittuinerup amerlasuutigut meeqqap iviangimik piumasannginnerunera, taamaattumillu immummik sanaartornerup uummarissarneqannginnerunera nassatarisinnaavaat.

Suttit atorneqalertinnagit tamatigut qalaateqqaartakkit, suttit DVN-mik (Dansk Varefakta Nævn) nalunaaqutsernikut kisiisa atortakkit, taamaalillusi suttit isumannaallisaanikkut piumasarineqartunik naammassinnissimasut atornissaat eqqanaasssavarsi.

Marlulissanik milutsitsineq
Marlulineq milutsitsinnginnissamut peqqutaanngilaq. Marlulissanut anaanaaguit milutsitsinissannullu kajumissuseqaruit aammalu tapersersorneqarlutillu avatangiisinnit ikiorneqaruit, miluffimiit milutsitsinermit suliassaqarnarnerusariaqanngilaq. Ilaasa meeqqat ataatsikkoortillugit milutsittarpaat. Iviangit illuttut ataatsikkoortumik imaarneqaraangata immummik sanaartorneq annertusisarpoq.

Peqqissaasoq imaluunniit marlulissanut anaanaasoq alla milutsitsinermik pitsaasumik misilittagaqartoq oqaloqatigiuk.

Pujortartarneq
Arnanut milutsitsisunut pujortartarnissaq nangaasaarutigineqarpoq aammalu meeqqap avatangiisaani pujortartoqarnissaa nangaasaarutigineqarluni. Hormonip immummik sanaartulersitsisup annertussusia annikillisinneqartarpoq, taamaattumillu immummik sanaartorneq annikillisarluni. Anaanat pujortartartut pujortartanngitsunut naleqqiullutik agguaqatigiissillugu sivikinnerusumik milutsitsisarput.

Angerlarsimaffimmi "pujortartarnermut politikkilioritsi", tamannalu pulaartussinnut oqaluttuaralugu. Meeqqap inissisimaffiani pujortanngisaannarit. Pulaartusi illittut/ilissitut silamukarlusi pujortarnissaannik siunnersuuteqarfigisigit. Illit pujortartaruit milutsitseriitsiarninni pujortarnissat pitsaaneruvoq, taamaalilluni nerinerup tulliani nikotin immummiittoq annikinnerpaassaaq.

Tyggegummit imaluunniit nipputtartut nikotinimik akullit milutsitsisunut innersuussutigineqanngillat, kisiannili pujortarnermiit pitsaanerutinneqarlutik.

Illit nammineq pujortarunnaarsinnaanngikkuit juumooq imaluunniit peqqissaasoq illoqarfigisanni pujortarunnaarnissamut pikkorissartoqartarnersoq aperiuk imaluunniit tamanna pillugu atuagassianik pissarsigit.

Misissiunerit ilaatigut makku takutippaat:
- naartunerup nalaani pujortartarnerup katatsineq, siusinaartumik ernineq, oqinnerulluni inunngorneq timillu atortuisa mikinerunerat nassatarisinnaavaa
- anaanaasup naartunermini tupamik atuinera apeqqutaatillugu meeqqap sinilluni toqunissaanut pissutit 2-4-mik annertusisarput. Meeqqap inunngornermi kinguninnguani pujormiutinneqarneratigut aammalu arnaq naartunerup nalaani pujortartarpat meeqqat sinillutik toqusarnerannut peqqutaasinnaasoq annertusinikuuvoq
- meeraq pujortartut akornaniitinneqartoq sapigaqarnermik nappaatinik, anersaartuutimigut aseruuttoornissamik, siulluttarnissamik aamma naalungiarsuit nassererujussuartarnerannik ineriartortitsinissaminut annertunerusumik ulorianartorsiortinneqarpoq

Undgå alkohol når du er gravid og ammer.

Hash udskilles i modermælken i en koncentration, der er ca. 8 gange højere end i morens blod. Ammende kvinder frarådes at ryge hash eller på anden måde at indtage hash overhovedet.

Medicin
Har du behov for fast medicin, så tal med din læge, om du kan fortsætte med det eller få et andet præparat, når du ammer.

Når amning ikke er mulig
Det er ikke altid muligt at amme. Årsagerne kan være særlige forhold hos barnet, f.eks. ved meget for tidlig fødsel, hvor suttereflekseen ikke er udviklet. Der kan også være vanskeligheder efter en brystoperation eller ved meget indadvendte brystvorter. Så kan det være bedst at lade være – og være stolt af den indsats, du allerede har ydet.

Enkelte kvinder har slet ikke lyst til at amme. Du skal ikke føle dig presset til at amme. Det er dit eget personlige valg. Mange kvinder forbinder amning med idealforestillingen om den gode mor. Men der er ingen forskning, der viser, at det netop er amningen, der giver den gode mor-barn kontakt. Når barnet får flaske, skal det stadig være en hyggestund for barnet, hvor det føler tryghed, ømhed og nærhed hos mor eller far.

Der kan også være fordele ved at have et flaskeernæret barn:

- muligheder omkring bedre ligestilling mellem mor og far ved måltiderne
- mulighed for at holde øje med, hvor meget barnet spiser.

Behov for at stoppe amning
Hvis du skal stoppe med amning i løbet af kort tid, kan du tage en meget stram bh på. Mælkeproduktionen kan også stoppes med medicin. Malk lidt ud, hvis du får hårde områder i brysterne, så du undgår brystbetændelse. Efterhånden vil mælkeproduktionen aftage.

Afvænning fra amning
De fleste børn kan trives og vokse fint af modermælk, indtil de er 6 måneder. På dette tidspunkt kan du langsomt begynde med overgangskost, der vil mætte mere end mælk.

Mælkemængden aftager, når barnet bliver ammet mindre, efterhånden som den faste føde fylder mere. Det anbefales at fortsætte med at amme, samtidig med at barnet får anden mad til 12 måneders alderen eller længere, og så længe I begge har lyst. Du kan tale med din sundhedsplejerske om det.

Milutitsineq, aalakoornartut, ikiaroorniutit aamma nakorsaatit

Aalakoornartutoreersimanerpit kingorna milutsitsiguit qitornat aamma aalakoornartumik pissaaq. Meeraq mikisoq aalakoornartumit sunnertiasorujussuuvoq. Saniatigut amma immuup tipaa mamassusaalu pitsaajunnaassapput. Aalakoornartup anaanap immuaniit peerutitinnissaanut suliaq assersuutigalugu immuiarnikkut siuartissinnaanngilat.

Meeraq illit iisannit sukkasoorujussuarmik sunnertittarpoq. Aalakoornartup akornusiisinnaanera naartulerninniit naartunerup sinnerani takkuttarpoq, naartuninni qaammatini siullerni taamaallaat imigassartorsimagaluarlutit, suli maanna imertarunnaarnerup aallartinneratigut akissarsissutissarpassuaqarpoq. Meeqqap qarasaa sianiutaalu naartuneq tamaat ineriartortarput, ineriartornerlu tamanna imigassartuinnartarnikkut kigaallatsinneqarsinnaavoq.

Allaat milutsitsineq nal.ak. ataatsimik sioqqullugu ataasinnguartorsimanerup immuk meeqqap pissarsiassaa annikillisittarpaa. Tamanna aamma tassaasinnaavoq illit imigassartorsimaguit qitornavit sinnarlunneruneranut peqqutaasoq.

Naartuninni milutsitsininnilu aalakoornartoq pinaveersaaruk.

Hash aamma milutsitsineq. Haship anaanap immuani annertussusia anaanap aavanit 8-eriaatip missaani annertunerusarpoq. Arnat milutsitsisut hashimik pujortarnissaat imaluunniit allatigut hashimik atuinissaat nangartaatigineqarpoq.

Nakorsaatit

Aalajangersimasumik nakorsaatitornissat pisariaqarsimappat ingerlatiinnassanerlugit imaluunniit milutsitsininni allanik taarserneqassanersut nakorsaq oqaloqatigiuk.

Milutsitsineq pisinnaanngivikkaangat

Milutsitsineq tamatigut periarfissaaneq ajorpoq. Meeqqamut tunngasut immikkut ittut peqqutaasinnaapput, soorlu siusinaarluni inunngorsimanikkut milluaanissamut qisuariaatip inerissimannginnera. Aamma iviangikkut pilatsinnikuusimanerup kingorna ajornartorsiuteqartoqarsinnaavoq imaluunniit mulit ilummut ulingavallaarpata. Tamaattoqarnerani milutsitsinngikkaanni pitsaaneruvoq – suliniutigereersimasallu tanngassimaarutigalugu.

Arnat ataasiakkaat milutsitsinissaminnut kajumissuseqarneq ajorput. Milutsitsinissamut kimigiiserfigineqartutut/pingitsaalineqartutut misigissanngilatit, illit nammineq inuttut qinigassarivat. Arnat amerlasuut milutsitsineq anaanaalluarnermut attuumatittarpaat. Misissuinerit arlaannaataluunniit milutsitsinerup anaanap qitornaatalu akornanni pitsaasumik attaveqaqatigiinnerannut peqqutaarpiarnera takutinnikuunngilaat. Meeraq miluffittortinnerani suli meeqqamut nuannisarfiussaaq, anaanamit imaluunniit ataatamit toqqissisimanermik, asanninnermik qanilaarnermillu misigisaqassaaq.

Aamma meeqqap miluffittortinneqarnera iluaqutissartaqarsinnaavoq:

- nerinernut atatillugu anaanap ataatallu pitsaanerusumik naligiissitaanissaannut periarfissaqassaaq
- meeqqap qanoq annertutigisumik nerisarnerata nakkutigisinnaanera.

Milutsitsinerup unitsinnissaanik pisariaqartitsineq

Piffissaq sivikitsoq atorlugu milutsitsinerit unitsissagukku sukangasunik iviangequtilissaatit. Aamma immummik sanaartorneq nakorsaatit atorlugit unitsinneqarsinnaavoq. Ivianginni aseruuttoornissaq pinngitsoortinniarlugu iviangivit ilaani manngertoqalissagaluarpat immuialaarsinnaavutit. Piffissap ingerlanerani immummik sanaartornerit annikillissaaq.

Milukkunnaarsaaneq

Meeqqat amerlanerit arfinilinnik qaammateqalernertik tikillugu anaanap immuanit inuulluataartinneqarlutillu alliartortarput, taamaalinerani immummiit qaarsillannarnerusunik ikaarsaarnermi nerisitsineq kigaatsumik aallartissinnaavat.

Nerisassat allat initunerujartuaarneranni meeqqap milutsinneqarnerata annikillineratigut immuup annertussusia annikilliartussaaq. Meeqqap 12-nik qaammateqalernissaanut imaluunniit suli sivisunerusoq tikillugu allanik nerisaqartinneranut peqatigitillugu milutsitsiinnarnissaq innersuussutigineqarpoq.

Peqqissaasorisat tamanna pillugu oqaloqatigisinnaavat.

Almindelige ammeproblemer

Hvis barnet har svært ved at få godt fat på brystet, eller amningen bare er gået i hårdknude, kan I starte forfra. Det betyder at genskabe den første kontakt fra de første timer efter fødslen. Det er en måde at hjælpe barnet til at genfinde sine naturlige instinkter – og til at mor slapper af og igen tror på, at amningen nok skal lykkes. Du kan starte forfra når som helst med *stor* tålmodighed.

At starte forfra

- tag tøjet af overkroppen. Du kan have en skjorte på, som kan lukkes om barnet og/eller en dyne til at tage over jer
- barnet skal kun have ble på
- barnet placeres mellem dine bryster
- ofte falder barnet i søvn. Når det vågner, så tilbyd brystet. Det er somme tider nemmere for barnet, når det endnu ikke er blevet meget sultent
- nyd den tætte stund I har sammen og vær tålmodig
- tag imod hjælp og lad andre give dig omsorg

For lidt mælk

Det er almindeligt, at der er tidspunkter eller dage, hvor du føler, at der ikke er mælk nok.

Mange børn vil også sutte hyppigt om aftenen, hvor mange kvinder oplever at have mindre mælk. Det er et normalt fænomen, fordi mælkeproduktionen varierer hen over døgnet.

Der er perioder, hvor barnets appetit øges. Typisk sker det i 5-6 ugers alderen, og igen når barnet er ca. 3 måneder. I de perioder kan barnet have behov for at sutte ofte. Det øger mælkeproduktionen, så den følger barnets behov. De såkaldte appetitspring ses oftest, hvis mor forsøger at styre tidspunkterne for amning.

For lidt mælk kan også skyldes, at barnet ikke sutter hyppigt eller længe nok, ligesom det kan skyldes, at barnet ikke har godt fat om brystet, eller du er anspændt, så mælken ikke løber.

Vurdér barnets trivsel. Er I bekymrede for, om jeres barn trives, så kontakt sundhedsplejersken eller lægen.

For lidt mælk

- læg barnet hyppigt til ved begge bryster, evt. hver 2. time. Vær opmærksom på, at dit barn får gjort sig færdig ved det ene bryst, før det andet tilbydes.
- am også om natten
- sørg for at barnet bruger rigtig sutteteknik hver gang – så stimulerer det bedst muligt mælkeproduktionen
- sid eller lig afslappet, når du ammer, så nedløbsrefleksen kan virke optimalt
- hvil dig så meget som muligt
- malk eventuelt ud efter amning
- undlad at give barnet narresut
- indstil dig på et par dage, hvor du ikke skal lave andet end at amme og hvile dig

Det er almindeligt, at din mælk smager lidt anderledes på det tidspunkt, hvor du normalt skulle have haft din ægløsning eller menstruation. Det kan være, at barnet afviser brystet, indtil det vænner sig til smagen.

Meeraq nerisimalluni iluarusuttoq
Barn der lige har nydt et måltid

Milutsitsinermi ajornartorsiutit nalinginnaanerusut

Meeraq iviangip oqummiutivinnissaanik ajornartorsiuteqarpat imaluunniit milutsitsineq unittuuissimappat aallaqqaataaniit aallarteqqissinnaavusi, tamanna meeqqap inunngornerata kingorna akunnerni siullerni attaveqaqatigileqqaarnerup ingerlateqqinnissaanik isumaqarpoq. Meeqqap nalinginnaasumik qisuariaatsiminik nassaaqqinnissaanut ikiuinissamut periarfissaavoq – anaana qasukkarpoq aammalu milutsitsinerup iluatsikkumaarnera uppereqqilerlugu. Sukkulluunniit annertuumik naammagittassuseqarlutit aallaqqaataaniit aallarteqqissinnaavutit.

Aallaqqaataaniit aallarteqqinneq

- sakissanni atisatit piikkit. Kiateqarsinnaavutit meeqqap iluaniiffigisinnaasaanik aamma/imaluunniit qipimmik ilissinnut ulissinnaallusi
- meeraq taamaallaat nangeqasaaq
- meeraq iviangivit akornanni inissinneqassaaq
- amerlasuutigut meeraq sinilertarpoq. Iterpat iviangit neqeroorutigissavat. Ilaanneeriarluni meeqqap kaaruluulinnginnerani piuminarnerusarpoq
- qanilaarlusi najoqatigiinersi ilorrisimaarutigiuk naammagittarlutillu
- allaniit ikiorneqarnissat allaniillu isumassorneqarnermik tunineqarnerit qujarutikkit

Immuk annikippallaarpoq

Piffissap ilaani imaluunniit ullut ilaanni immuup naammannginneranik misiginerit nalinginnaasuuvoq. Aamma meeqqat amerlasuut unnukkut akulikitsumik milukkumasarput, tassanilu piffissami arnaq immukinnerusutut misigisarluni. Pisoq nalinginnaasuuvoq, tassa immummik sanaartorneq ullup unnuallu ingerlanerani allanngorartarmat. Piffissap ilaani meeraq nererusussuseqarnerusarpoq, nalinginnaasumillu tamanna sap.ak. 5-6 ingerlaneranni pisarpoq aammalu meeqqap pingasunik qaammateqalernerata nalaani. Piffissani taakkunani meeqqap akulikinnerusumik milunnissani pisariaqartissinnaavaa, meeqqap pisariaqartitaa malittaralugu immummik sanaartorneq annertusissaaq. Nererusussutsip allanngorarnerisut taaneqartartut anaanaasup milutsitsinerit piffissaanik aqutsiniarneranik peqquteqakkajupput.

Immuup annikippallaarnera meeqqap akulikitsumik imaluunniit naammattumik miluttannginneranik peqquteqarsinnaapput, soorlu aamma meeqqap iviangimik oqummiussilluannginneranik imaluunniit illit ilungersuuteqarsinnaanerit tunngavigalugu immuk kuunngitsoorsinnaavoq.

Meeqqap alliartornera nalilersiuk, alliartornera ernumassutigigussiuk peqqissaasoq imaluunniit nakorsaq attaveqarfigisiuk.

Immuk annikippallaartoq

- meeraq akulikitsumik ivianginnut illuttut ilisaruk, ajornanngippat nal.ak. marlukkaarlugit. Iviangip aappaa neqeroorutigilertinnagu meeqqap aappaani naammassisimanissaa eqqumaffigiuk
- aamma unnuakkut milutsitsisarit
- meeqqap milluaariaatsimik eqqortumik pinerit tamaasa atuinissaa isumagiuk – taamaalilluni immummik sanaartorneq pitsaanerpaamik uummarissassavaa
- mulitsitsininni qasukkarlutit issiasarit imaluunniit innangasarit, taamaalilluni immuup kuulernissaanut qisuariaat pitsaanerpaamik atuutissaaq
- milutsitsereertarnerpit kingorna immuiartarsinnaavutit
- meeraq suttimik tuneqinagu
- ullut arlallit milutsitsinerinnarmik qasuersaarnerinnarmillu suliaqarfissatit piareersimaffigikkit

Piffissami nalinginnaasumik mannissap kaanngarfiani imaluunniit aaqarfissanni immuup allaalaartumik mamaqarsinnaanera nalinginnaavoq. Imaassinnaavoq meeqqap immuup mamassusiata sungiunnissaata tungaanut iviangeq piumanngikkaa.

Immoqarpallaarneq

Arnat ilaat meeqqap pisariaqartitaanit annertunerusumik immoqartarput, kisiannili meeqqap pisariaqartitaa naapertorlugu immummik sanaartorneq iluarsiartortarpoq. Meeqqap iviangeq imaanngippagu, immummik sanaartorneq piffissap ingerlanerani annikilliartussaaq.

Immoqarpallaarneq

- meeraq nerinissaminik pisariaqartitsigaangat milluaatittaruk
- meeraq iviangip aappaanut ilissagukku siullermi naammassiteqqaaruk
- meeqqap qaarsilanerminik nalunaarutai malittarikkit ataqqillugillu
- meeqqap iluarusunniaannarluni miluttarnera pinaveersaartiguk – meeraq milluaaneruppat immummik sanaartorneq suli annertunerusumik qiimmassarneqassaaq
- meeqqavit immuk tamaat milussinnaanngippagu iviangivillu ulikkaarnera peqqutigalugu immuk manngerteruutileriartorpat immuiartarit. Immummik annertuumik immuiartaruit imummik sanaartornerpit suli annertunerulernissaa eqqumaffigiuk.

For meget mælk

Nogle kvinder har mere mælk, end barnet behøver. Mælkeproduktionen indstiller sig dog gradvist efter barnets behov. Hvis barnet ikke tømmer brystet, vil mælkeproduktionen efterhånden falde.

Dit bryst skal føles blødt og uden knuder, når du har ammet. Det kan dog aldrig blive helt tømt for mælk.

For meget mælk

- lad barnet sutte, når det har behov for mad
- lad barnet gøre sig færdig ved det første bryst, inden du eventuelt lægger barnet til det andet bryst
- følg og respektér barnets signaler om, at det er mæt
- lad ikke barnet hyggesutte for meget – jo mere barnet sutter, jo mere stimuleres mælkeproduktionen
- malk ud, hvis dit barn simpelthen ikke kan spise al mælken, og der er begyndende mælkeknuder, fordi brystet er meget fyldt. Vær opmærksom på, at jo mere mælk du malker ud, des mere producerer du

Mælkeknuder eller brystbetændelse

Du forebygger mælkeknuder ved at skifte mellem forskellige ammestillinger, så barnet får suttet fra alle områder af brystet. Sørg for at barnet har godt fat. Mærk efter hver amning, om dine bryster føles bløde og uden stærkt ømme områder med knuder. Undgå en stram bh eller at blokere for mælkegangene med fingrene.

Undgå at blive afkølet. Brug ammeindlæg af uld eller silke – det holder brystet varmt.

Mælkeknuder er ophobet mælk i tilstoppede mælkegange. Dit bryst vil føles varmt, ømt, rødt og hårdt på det område af brystet, hvor mælkeknuden er opstået. Du kan have feber og føle dig sløj, som om du har influenza. Det kræver tålmodighed at få løsnet op for de tilstoppede mælkegange. Hvis du ikke har fået løsnet op, og feberen ikke er faldet i løbet af 12 timer, kan det være tegn på brystbetændelse. Så skal du kontakte din læge. Du skal fortsætte med at amme, selvom du får antibiotika.

Mælkeknuder eller brystbetændelse

- tag et varmt bad eller læg et varmt klæde på det område af brystet, hvor mælkeknuden er, før du skal amme. Det løsner op for de tilstoppede mælkegange
- læg barnet til brystet, så hagen peger mod det område af brystet, hvor mælkeknuden er. Hvis mælkeknuden er under brystet, kan du lade barnet ligge på puslebordet med hovedet vendt mod dig og selv stille dig lænet over barnet, mens det sutter. Barnet tømmer bedst det område af brystet, hvor det malker med tungen
- masser let med flade fingre hen over knuden ned mod brystvorten, når du ammer
- håndtér brystet blidt for at undgå skader på brystvævet
- gå i seng, hold dig varm og sørg for ro og hvile. Lad dig varte op
- fortsæt med at amme hyppigt, ca. hver anden time, selvom det kan gøre ondt, når barnet sutter
- malk eventuelt ud med hånden eller brystpumpe efter amningen, indtil brystet føles blødt
- tal med din læge, hvis du ikke kan få mælken til at løbe, eller hvis du ikke får det bedre indenfor 12 timer

Immuup manngerterunnera imaluunniit iviangitigut aseruuttoorneq

Immuup manngerterunnissaa milutsitsilluni inissisimanerit assigiinngitsut atorlugit nikerartitsinikkut pinaveersaartissavat, taamaalilluni meeqqap immuk ivianginni immikkoortuni tamaniittoq milussavaa. Meeqqap oqummiussilluarnissaa isumagiuk. Milutsitsereernerit tamaasa kingornatigut iviangitit aqinnersut aammalu annernartorujussuarnik tinunertaqannginnersut misissussavatit. Iviangequtit sukangasut imaluunniit inussatit atorlugit immuup aqqutaanik militsitsisoornissat pinaveersaakkit. Nillertinnaveersaarit, mulinnut ikiaqutsiussassat meqqunit imaluunniit siilikimit sanaat atortakkit – iviangit kissassimaartittarpaat. Immuup manngerteruunnera tassaavoq immuup aqqutaani milissimasuni immuk katersuuttoq. Immuup manngerteruuffigisimasaata nalaani iviangit kissartuussaaq, annernarlunilu, aappillersimassaaq aamma manngertutut misiginassaaq. Kissarulussinnaavutit influenzaqartutullu kajumissuseqannginnermik misigalutit. Immuup aqqutai milissimasut ammarteqqinnissaat/qasukkartinnissaat naammagittarnartuuvoq.

Qasukkartissimanngikkukkit nalunaaqutallu akunnerisa 12-t ingerlaneranni kissarnerit apparsimanngippat, iviangikkut aseruuttoorninnut ersiutaasinnaavoq, taava nakorsat attaveqarfigissavat.

Bakterissanut akiuussutissamik (antibiotika) nakorsaatitoraluarlutit milutsitsinerit nangissinnaavat.

Immuup manngerteruunneri imaluunniit iviangit aseruuttoornerat

- milutsitsilertinnak kissartumik uffarit imaluunniit ivianginni immuup manngerteruunnerata nalaanut allarummik kissartumik ilisigit. Immuup aqqutai mileqqasut qasukartittarpaat.
- meeqqap tallua immuup manngerteruuffiata nalaanut tikkuartillugu meeraq ivianginnut iliuk. Immuup manngerteruunnera iviangip ataani inissisimappat meeraq nerrivimmut naalungiarsulerivimmut ilillugu niaqua ilinnut saatillugu millunneranilu illit meeqqap tungaanut pallungallutit inississinnaavutit. Meeqqap iviangip immikkoortua oqqaminik immuiakkani imaarluarnerusarpaa
- milutsitsiutigalugit inussatit siaarlugit manngerteruunnermiit mulivit tungaanut sallaatsumik tagiartorsinnaavat
- iviangip ipiutaasartai akornuserneqannginniassammata iviangit sallaatsumik passuguk
- innarlutit kissassimaarit eqqissisimaarnissat qasuersaarnissallu isumagalugu. Allanit saqiffigitigit
- meeqqap milunnerani annernaraluartoq akulikitsumik milutsitsisarnerit ingerlatiinnaruk, nal.ak. marlukkaarlugit
- milutsitsereernerup kingorna assaat imaluunniit immuiaat atorlugu immuiaasinnaavutit, iviangivit aqitsutut maluginissaata tungaanut
- immuk kuutsilersinnaanngikkukku imaluunniit nal.ak. 12-t qaangiunneranni pitsaanerulinngikkuit nakorsarisat oqaloqatigiuk

Ømme brystvorter/revner på brystvorterne

- sørg for at barnet får godt fat om brystet
- tilbyd brystet, når dit barn viser tegn på sult. Et spændt bryst er svært at få fat om, og et sultent barn kan sutte meget kraftigt
- malk lidt mælk ud med hånden inden du lægger barnet til, så barnet nemmere kan få fat, og mælken begynder at løbe
- for at dulme smerten, når barnet tager fat på den ømme brystvorte, er det vigtigt at slappe godt af og trække vejret dybt, inden barnet lægges til
- læg evt. barnet til det mindst ømme bryst og flyt barnet over til den dårlige side, når mælken løber
- vær meget forsigtig, hvis du tager barnet fra brystet. Stik en finger ind ved barnets mundvig og løsn forsigtigt barnets sug
- undlad at tørre mælken og barnets spyt af. Sørg for luft til brystvorterne, så de kan hele.
- undgå fugtige ammeindlæg. Hold brystet tørt og varmt med uldne, lanolin-holdige indlæg
- hvis det gør for ondt at amme, så malk ud en dag eller to og giv mælken i en kop eller med en ske
- brug suttebrik i en periode

Ømme brystvorter/revner på brystvorterne
De første par dage efter fødslen kan det gøre ondt i brystvorterne efter, at barnet er lagt til. Hvis barnet ikke er lagt godt til, vil amningen blive ved at være smertefuld, fordi suget på brystvorten hele tiden vil være for kraftigt. Derved beskadiges brystvorten, og der kan opstå sår og revner.

Når barnet får godt fat, vil smerten i de fleste tilfælde lette, og sår og revner vil hele i løbet af et par dage.

Svampeinfektion på brystvorterne
Smerter ved amning kan skyldes svamp, candida albicans. Svamp kan også opstå efter en periode med problemfri amning. Svampeinfektioner opstår hyppigere efter behandling med antibiotika, ligesom brug af strandskaller på brystvorterne har vist en stigning i antallet af svampeinfektioner.

Det kan give brændende, sviende eller kløende smerter. Eller du kan føle det som en kniv, der bliver stukket i brystet. Det kan gøre ondt under, mellem og efter amningerne. Små sår eller revner er lang tid om at hele. Dine brystvorter kan være røde, skinnende eller skællende. Måske har dit barn hvide belægninger i munden (trøske), som gennem tarmen også kan give svamp i ble området. Du kan også få skedekatar og rødme omkring endetarmen.

Tal med din læge om medicinsk behandling. Det er vigtigt, at både du og barnet behandles.

Du kan selv behandle mild svamp med danskvand på brystet før og efter hver amning. Hav ro omkring dig og sørg for, at brysterne får lys og luft. Ammeindlæg skal skiftes hver gang. Brug sengetøj, håndklæder og en bomulds-bh, som kan vaskes ved 60 grader. En kunststof-bh kan øge svampevæksten, fordi den kan være mere fugtig-varm.

Har barnet belægninger i munden, kan det fjernes med en våd (danskvand) stofble viklet om en finger. Trøske/svamp kan gøre ondt på barnets tunge/mund. Bruges sut og flaske, skal alle dele koges dagligt i 10 minutter.

Suttebrik kan give lindring, mens sår og revner heler. Derefter er det vigtigt at vænne barnet til brystet igen. Gør det gradvist ved f.eks. at starte med suttebrikken, indtil den værste sult er stillet.

Stramt tungebånd
Det sker, at barnets tungebånd er for kort. Så kan barnet ikke malke mælken ud. Barnet vil bede om brystet uafbrudt for at få mælk nok, og du kan få revner på brystvorten, fordi barnet ikke kan svøbe godt om vorten.

Barnets tunge vil være hjerteformet og meget kort, når det rækker tunge.

Et lille klip i tungebåndet kan afhjælpe problemet. Barnet mærker det næsten ikke. Tal med personalet på barselsafdelingen, sundhedsplejersken eller lægen.

Mulit annernartut/mulinni sigginnerit

- meeqqap ivianginnik oqummiussilluarnissaa isumagiuk
- meeraq kaattoq malugigukku iviangit neqeroorutigiuk. Iviangeq sukassimasoq oqummiukkuminaappoq meerarlu kaattoq sakkortoorujussuarmik milluaassaaq
- meeraq inissitsinnagu assannik immuialaarit, taamaalilluni meeqqap oqummiussinnaanerussavaa immullu kuulissaaq
- meeqqap mulimmik oqummiussinerani annernartoq annikillisinniarlugu, inissilertinnagu qasukkarnissaq itisuumillu anersaartornissaq pisariaqarpoq
- meeraq iviangimut annernannginnerusumut ilisinnaavat, immullu kuulerpat ajornerusumut illuarlugu
- iviangeq meeqqamut iperartissagukku mianersortorujussuussaatit. Inuaq meeqqap eqianut manguguk peqqissaartumillu milluaanera sakkukillisillugu
- immuk meeqqallu nuaa allartissanngilatit. Mulitit maminniassammata silaannarmiitinnissaat isumagiuk. Immaqa aamma iviangequtinni mulivit nalaani nakkartitsiveeqqamik (tiimut nakkarititsiveeraq plastikkimik sanaaq) inissiisinnaavutit
- mulinnut ikiaqutsiussat isugutattut atornaveersaakkit. Ikiaqutsiussat meqqunik lanolineqarluartunit sanaat atorlugit iviangitit kissarsimaartikkit
- milutsitsineq annernarpallaarpat ulloq ataaseq imaluunniit marluk imuiartarsinnaavutit, immullu tiitorfik imaluunniit alussaat atorlugu tunniullugu
- piffissami aaliangersimasumi miluut atoruk

Muliit annernartut/mulinni sigginnerit
Ernereernerup kingornani ulluni siullerni meeqqap milutsinneqareernerani muliit annernarluarsinnaapput. Meeqqap oqummiulluanngippagu milutsitsisarneq annernartorujussuanngorsinnaavoq, tassa mulik pifissaq tamaat milluarneqarpallaarmat. Taamaalilluni mulik innarlerneqassaaq, kilernerit sigginnerillu takkussinnaapput. Meeqqap oqummerluarpagu amerlanertigut annernarnera annikillissaaq aammalu kilernerit sigginnerillu ullut arlallit ingerlaneranni peerutissapput.

Mulinni svampeqalerneq
Milutsitsinermi anniarnerit svampimit, candida albicans, peqquteqarsinnaapput. Svamp aamma milutsitsinerup ajornartorsiutitaqanngitsup kingornani takkussinnaavoq. Bakterissanut akiuussutissamik (antibiotika) nakorsarneqarsimanerup kingorna svamp akulikitsumik takkuttarpoq, taamatullu aamma qalerussanik sissameersunik atuinerup svampeqartut amerlanerulersimasut takutikkaat.

Ikumasutut, qasilittutut ungilattutullu annernarsitsisinnaapput. Imaluunniit savittut ivianginnut kappunneqartutut misigissavat, milutsitsinerup nalaani, akornanni aamma kingornani annernarsinnaapput. Kilerneeqqat imaluunniit kimillannerit maminniarnerat sivisusinnaavoq, mulitit aappalussinnaapput, qillerlutik imaluunniit tattaqartutut issinnaallutik. Immaqa qitornavit qania qaqortumik qalipperneqarpoq (trøske) inalukkat aqqutigalugit nangeqarfiup nalaani svampeqarlersitsisinnaasumik. Aamma naalungiarsuup aqqutaani katareqalersinnaavutit (aseruuttoorneqarsinnaavutit) erluillu paavata eqqaa aappillerluni.

Nakorsaatinik nakorsarneqarnissat pillugu nakorsarisat oqaloqatigiuk. Illit qitornavillu nakorsarneqarnissarsi pisariaqarpoq.

Svampi sakkortunngitsoq nammineq milutsitsinnginninni milutsitsereerninnilu danskvand atorlugu iviangivit asattarneratigut nakorsarsinnaavat. Avatangiisini eqqissisimasuniigit aammalu iviangivit qaamasumut silaannarissumullu pinissaat isumagalugu. Milutsitsinermi ikiaqutsiussat pinerit tamaasa taarserneqartassapput. Oqorutit puui, allarutit iviangequtillu bomuldimit sanaat 60 gradimi erroneqarsinnaasut atukkit. Iviangequtit annoraassianit sanaat (kunststof) svampeqarneq annertusitissinnaavaat, tassa isugutanerusumik kissartitsisinnaagamik.

Meeqqap qania qalippersimappat nangeq annoraaminiusoq masattoq (danskvand) inussamut immullugu piiarneqarsinnaavoq. Trøske/svamp meeqqap oqaani/qaniani annernarsinnaavoq. Sutti miluffillu atorneqarpata, taakku tamarmik ullut tamaasa minuttini 10-ni qalaanneqartassapput.

Milluaat (suttebrik) kilernerit kimillannerillu maminniarnerani nipaallisaasinnaavoq. Tamatuma kingorna meeqqap iviangimik sungiussiteqqinnissaa pingaartuuvoq. Kigaatsumik taamaaliorit, soorlu meeqqap kaannerata annertunerusup peerunnissaata tungaanut miluut aallartissutigalugu.

Oqqap qillutaa sukangasoq
Ilaanni meeqqap oqaata qillutaa naappallaarsinnaasarpoq, taava meeqqap immuk milluarsinnaassanngilaa. Meeraq imummik naammattumik piniarluni ataavartumik iviangit piniarsa-

Flade eller indadvendte vorter
Selvom dine vorter er flade eller indadvendte, vil du kunne amme.

Brystvortefaconen betyder mindre end elasticiteten af det omgivende væv. Det er nemlig det, der har betydning for, om barnet kan få godt fat om brystet. Brystet og brystvorterne udvikler sig i graviditeten, så du kan ikke på forhånd vide, om du får problemer.

Tag imod den støtte og hjælp du kan få hos jordemoder og personalet på barselsgangen.

Hvis barnet slet ikke kan få fat om vorten, kan det være en løsning at bruge en suttebrik. Det er en "plade" af tyndt, gennemsigtig silicone med en kunstig vorte. Vær opmærksom på, at barnet skal sutte kraftigere ved brug af suttebrik.

Brug af suttebrik kan medføre nedsat produktion af mælken, fordi der ikke er direkte stimulation af brystet. Det betyder, at det kan være nødvendigt at amme oftere eller stimulere mælkeproduktionen yderligere ved at malke ekstra ud.

Flade eller indadvendte vorter

- hav god tid og ro omkring dig, når du lægger barnet til
- læg evt. barnet hud mod hud
- massér eller form vorten og det brune område
- spids vorten, så barnet har noget at få fat på
- malk et par dråber ud med hånden, som barnet kan slikke i sig, og så barnet oplever at få mad
- træk brystvorten frem med en håndpumpe, hvis du ikke kan med hånden
- prøv med forskellige ammestillinger
- hvis barnet ikke får fat, så malk din mælk ud og giv barnet det af et bæger
- somme tider er det nemmere for barnet at få fat, når mælken er faldet til
- hvis det slet ikke lykkes at få barnet til at tage fat, kan du bruge en suttebrik

Brystoperationer
Hvis du har fået lavet en form for brystoperation, så tal med din jordemoder om det allerede i graviditeten. Det er ikke altid muligt på forhånd at sige, om det kan lade sig gøre at amme, da det afhænger af operationsteknikken. Det er altid et forsøg værd at starte. Det kræver måske en ekstra indsats og en god opbakning. Tag imod hjælp fra personale eller sundhedsplejersken.

Selvom det måske ikke har været muligt at amme det første barn fuldt ud, kan det lykkes med det næste barn.

Formindskelse af brystet
I de tilfælde, hvor brystvorten har bevaret en tyk stilk af mælkegange med nerver og blodforsyning, er der stor sandsynlighed for, at amningen lykkes. Ofte er det muligt at amme i den første tid og måske derefter supplere med tilskud af modermælkserstatning.

Forstørrelse af brystet
Implantaterne vil optage en del af den plads, som mælkekirtlerne ellers skulle fylde ud. Det betyder, at det kan være nødvendigt at amme hyppigere, da der ikke er plads til så meget mælk i brysterne ad gangen.

I forhold til ved en formindskelse af brysterne er chancen for at kunne amme større.

Piercing af brystvorterne
Både ved selve indgrebet og ved den efterfølgende dannelse af arvæv er der risiko for, at mælkegangene bliver beskadiget. Det betyder, at mælken ikke kan komme ud, og at der dermed er risiko for brystbetændelse.

Modermælkserstatning
For nogle er den rigtige løsning, at barnet får flaske/modermælkserstatning. Det kan være den bedste løsning, hvis du ikke kan få amningen til at fungere, eller du ikke trives med at amme.

rissavai, meeqqallu muliit iluamik millugussinnaanngimmagit illit mulinni kimillanneqalissaatit.

Meeqqap oqaa uummatitut iluseqassaaq anillatsikkaangagulu naatsuararsuulluni.

Oqqap qillutaata annikitsumik kipineqarnera ajornartorsiummut iluaqutaasinnaavoq, meeqqap tamanna annertunerusumik maluginavianngilaa. Ernereernemi immikkortortami sulisut, peqqissaasoq imaluunniit nakorsaq oqaloqatigikkit.

Muliit manissut imaluunniit ulingasut

Mulitit manikkaluartut imaluunniit ulingagaluartut milutsitsisinnaassaatit, tamannami tassaavoq qitornavit ivianginnik annertunerusumik immuiartarnikkut immummik sanaartornerup uummarsarneqartariaqarneranik isumaqarpoq

Iviangitigut suliaritinnerit

Arlaatigut ivianngikkut suliaritinnikuusimaguit, naartunerpit nalaani juumooq oqaloqatigereeruk. Pilaariaatsip qanoq ittup atorneqarsimanera apeqqutaammat, tamatigut milutsitsisinnaanissaq siumut oqaatigineqarsinnaaneq ajorpoq. Aallartissinnaanerali misilinneqarsinnaajuarpoq. Immaqa immikkut suliniuteqarnissaq annertuumillu tapersersorneqarneq pisariaqarpoq. Sulisut peqqissaasulluunniit ikiuiniarnerat akueriuk.

Meeqqap siulliup tamarmiusumik milutsinnissaa pisinnaasimanngikkaluartoq, meeqqap tulliani iluatsissinnaavoq.

Iviangit millisinneqarnerat

Iviangikkut suliaritinnermi immup aqqutaasa kanaartaasaat sianiutitalik aammillu pilersorneqartoq atatiinnarneqarsimappat, milutsitsinerup iluatsinnissaa ilimanaateqarluinnarpoq.

Amerlanertigut piffissami milutsitsisoqarsinnaasarpoq kingornalu immaqa anaanap immuanik taarsiunneqartartumik taperlugu.

oqummiussilluarsinnaaneranut pingaaruteqartoq. Iviangit muliillu naartunerup nalaani ineriartortarput, illillu ajornartorsiuteqalersinnaanerit siumoorlugu takusinnaanngilat.

Meeqqap mulik oqummiulluarsinnaanngippagu, miluutip atornera inaarutaasinnaavoq. Taanna "siangasuujuvoq" saattoq, akimut ersittumik siliconiusoq muliusalerneqarsimasoq. Meeqqap miluutip atornerani sakkortunerusumik milluaasariaqarnera eqqumaffigiuk.

Miluummik atuineq immummik sanaartornerup annikillisinneqarneranik nassataqarsinnaavoq. Tamanna akulikinnerusumik milutsitsisarnerup pisariaqarsinnaaneranik imaluunniit

Muliit manissut imaluunniit ulingasut

- meeraq milutsinniarlugu inissikkaangakku piffissaqartilluarit avatangiisitillu eqqissisimasuutillugit
- meeraq amermiit amermut attuumatillugu inississinnaavat
- mulik avataanilu kajortoq tagiartoruk imaluunniit ilusileruk
- meeqqap oqummiulluarniassammagu mulik inngigissitiguk
- kusernialunnik assannut meeqqap aluttorsinnaasaanik immuiarit, nerinerminik misiginiassammat
- assannik saperukkut pumpi assaat atorlugit atortagaq atorlugu mulik anillatsiguk
- milutsitsinermi inissisimanerit assigiinngitsut misilerakkit
- meeqavit oqummiulluanngippagu immuiarit imerfillu atorlugu meeqqamut tunniullugu
- ilaanni immuup kuulereerneratigut meeqqap oqummiussilluarnissaa piuminarnerusarpoq
- meeqqap oqummiussilluarnissaa iluatsinngippat, miluut atorsinnaavat

Iviangit allisinneqarnerat

Ivianginut ikkussat iviangini qinersit inissisimaffissaraluisa ilaat tigusimassavaat. Tamanna iviangini immummut inissaqarpallaannginnera peqqutigalugu akulikinnerusumik milutsitsisarnissamik isumaqarpoq.

Iviangit millisinneqarsimanerannut naleqqiullugu milutsitsisinnaanermut periarfissaq annertuneruvoq.

Iviangitigut pinnersaasersinneq

Suliap ingerlanneqarnerani kingornatigullu qileroqalernermi immuup aqqutaasa akornuserneqarnissaannut ulorianartorsiorfiuvoq. Tamanna immuup kuulersinnaannginneranik nassatarisaanillu iviangitigut aseruuttoornissamut ulorianartorsiornermik isumaqarpoq.

Anaanap immuanut taarsiunneqartartut

Ilaannut meeqqap miluffittortinnera/anaanap immuanut taarsiunneqartartunik miluffittortitsineq inaarutaasinnaavoq eqqortoq. Milutsitsinerit iluatsissinnaanngippat imaluunniit milutsitsineq ingerlassinnaanngikkukku pitsaanerpaatut inaarutaasinnaavoq. Anaanap immuanut taarsiunneqartartoq ner-

Modermælkserstatning er fremstillet af komælk, der er ændret, så næringsindholdet svarer til indholdet i modermælk. For eksempel er proteinindholdet og sammensætningen ændret i gunstig retning. Modermælkserstatning findes i pulverform, der skal blandes med kogt afkølet vand.

Der findes også færdigblandede drikkeklare produkter i brikker. De er dyrere.

Ved tilberedning af modermælkserstatning skal I følge brugsanvisningen på dåsen/pakken.

Ved allergidisposition anbefales særlige modermælkserstatninger indtil 4 måneders alderen (se allergi).

Det anbefales, at I tilbereder ét måltid ad gangen for at mindske bakterierisikoen. De anbefaler også, at I anvender glasflasker. Det gælder for tidligt fødte børn i den periode, hvor de udelukkende får flaskeernæring og for til tiden fødte børn i deres første 2 levemåneder.

Skal I på udflugt kan I medbringe en ren skoldet flaske med kogt vand, og først fylde pulveret på flaske umiddelbart før barnet skal spise.

Brug aldrig termokande til opbevaring af varm modermælkserstatning. Hvis mælk opbevares varm gennem længere tid, sker der en voldsom bakterievækst, der er farlig for barnet.

Anvend kun strøgne mål og den rette mængde vand. Bruges for lidt pulver i forhold til vandmængde, får barnet for lidt energi og næringsstoffer. Bruges der for meget pulver i forhold til vand, belastes barnets nyrer, og barnet får for lidt væske.

Børn er forskellige både i størrelse og i temperament. Det ser I både i deres væremåde og madvaner. Prøv når I giver flaske at finde en daglig rytme, som passer jer og barnet bedst.

Tilbyd barnet mad, når det viser tegn på sult. Accepter at barnet spiser forskellig mængde og undgå at presse barnet til at tømme flasken. Modermælkserstatning er tungere fordøjeligt end modermælk. Derfor kan barnet være mæt i længere tid, end hvis det havde fået modermælk.

Spisestilling

Når I skal give flaske, så hav barnet i favnen, så I har øjenkontakt med det. Barnet skal have kontakt og føle varme og tryghed under måltidet. Barnet behøver ikke spise op. Det er nok, hvis der er en lille rest i flasken, når barnet er færdig.

Lad ikke barnet ligge alene, når det spiser. Der kan være en sammenhæng mellem mellemørebetændelse og børn, der selv ligger med flaske

Vitaminer, jern og overgangskost

Alle børn bør have ACD-vitamintilskud det første leveår. D-vitamin optages gennem maden og gennem huden, når man udsættes for dagslys. I sommermånederne giver dette et væsentligt bidrag. D-vitamin styrker sammen med kalk barnets knoglebygning. Mangel på D-vitamin kan give engelsk syge, der giver skader i knoglevæksten.

Doseringen er forskellig fra mærke til mærke. Der anbefales ACD-vitamindråber med A vit. 1000 I.E., C vit. 25 my og D vit. 400 I.E. dagligt, fra dit barn er 14 dage gammelt til det mindst er 1½ år, hvor barnet vil kunne tage en vitaminpille. Dråberne gives på en teske med et par dråber udmalket mælk, som lægges først på teskeen. På den måde undgås det, at dråberne klæber til skeen.

Det er lettest at huske dråberne, hvis de gives på samme tidspunkt hver dag. Børn, der er født for tidligt, skal have flere vitaminer. Spørg sundhedsplejersken.

Jern

Ved fødslen har barnet et jerndepot, men det er brugt op ved 4-6 måneders alderen. Ved jernmangel kan der opstå mangel på røde blodlegemer (anæmi) og nedsat immunforsvar, og barnet vil trives dårligt. Det er derfor vigtigt, at barnet får jern nok.

Fra 6 måneder-1 år anbefales 8 mg dagligt eller 400 ml jernberiget modermælkserstatning eller tilskudsblanding (vælling) dagligt.

Tal med sundhedsplejersken eller lægen, hvis I er i tvivl.

sussuup immuanit anaanap immuata inuussutissanik akoqarnerata assinganut allanngortinneqarsimasumit sanaajuvoq. Assersuutigalugu proteinimik akoqarnera katiterneqarneralu iluaqutaasumik allanngortinneqarsimavoq. Anaanap immuanut taarsiunneqartartoq qajuusaasanit imermik qalattumik nillorserneqarsimasumillu akusassatut nassaassaavoq.

Aamma tunisassianik akooriikkanik imeriaannarnik peqarpoq, taakku akisunerupput.

Anaanap immuanut taarsiunneqartartup piareersarnerani atorneqarnissaanut ilitsersuut qillertuusami/puuani allassimasoq malillugu sanassavarsi.

Sapigaqarsimasinnaasoqartillugu anaanap immuanut taarsiunneqartartut immikkut ittut meeqqap sisamanik qaammateqalernissaata tungaanut atuinissaq innersuussutigineqarpoq (sapigaqarneq takujuk).

Bakterissanut ulorianartorsiorsinnaanissaq annikillisarniarlugu nerinerit ataasiakkaarlugit piareersaasarnissarsi innersuussutigineqarpoq, aamma miluffiit igalaaminermit sanaat atorneqarnissaat innersuussutigineqarpoq. Tamanna meeqqanut siusinaarlutik inuusimasunut miluffik atorlugu taamaallaat inuussutissamik pisunut aammalu meeqqanut piffissaq eqqorlugu inunngorsimasuni inuuneranni qaammatini siullerni marlunni atuuppoq. Angalaassagussi miluffik qalattumik errortorneqarsimasoq imermik qalanneqarsimasumik immigaq nassassavarsi, meeqqallu nerilinngitsiarnerani qajuusaasat miluffimmut immiutissallugit.

Nillujuitsoq anaanap immuanut taarsiunneqarartumut kissartumut atunngisaannarsiuk. Immuk sivisunerusumik kissassimaartinneqassappat bakterissat annertoorujussuarmik amerliartussapput, tamannalu meeqqamut ulorianarpoq. Uuttuutit tagiakkat imerlu eqqortumik annertussusilik kisiisa atorsigit. Qajuusaasat erngup annertussusianit annikinnerusut atorneqarpata meeraq nukissamik inuussutissanillu annikinnerusunik pissaaq. Imermut naleqqiullugu qajuusaasat annertuallaat atorneqarpata meeqqap tartui artukkerneqassapput aammalu meeraq imerpalasumik naammattumik pissanngilaq.

Meeqqat angissutsimikkut piumassuseqarnermikkullu assigiinngillat, tamanna periusaanni aamma nerinerminni ileqquini takusinnaavarsi. Miluffittortikkaangassiuk ilissinnut meeqqamullu pitsaasumik ullormut ileqqoqalernissaq nassaariniarsiuk. Meeraq kaannerminik nalunaaraangat nerisassaanik neqeroorfigisarsiuk. Meeqqap assigiinngitsunik annertussuseqartunik nerisarnera akuerisiuk aammalu miluffimmik imaarsinissaanik pinngitsaalinagu. Anaanap immuanut taarsiunneqatartoq anaanap immuanut naleqqiullugu arrortikkuminaanneruvoq, taamaattumik meeraq anaanap immuanik pisimanerminut naleqqiullugu sivisunerusumik qaarsilaarsinnaavoq.

Nerisitsinermi inissisimanerit

Miluffimmik milutsitsissagaangassi meeraq pakkusimasassavarsi, taamaalillusi isaasigut isigisinnaaniassagassiuk. Meeraq attuumassaaq aammalu nerinermi nalaani kissalaarnermik toqqissisimanermillu misigissalluni, tamaasa nungullugit nerisariaqanngilaq. Meeraq naammassippat miluffimmi sinneqalaaraluarpat naammassaaq.

Meeraq nerigaangat kisimiitsillugu innangatinngisaannarsiuk. Meeqqap nammineerluni innangalluni miluffittortinneqartarnera aamma siullunneq iminnut attuumassuteqarsinnapput.

Vitaminit, jern aamma ikaarsaarnermi nerisarisat

Meeqqat tamarmik inuunerminni ukiumi siullermi ACD-vitamininik ilapittuutinik pisartagaqartariaqarput. D-vitamin nerisat aammalu ullup qaamaneranit sunnerneqarnikkut ameq aqqutigalugu pissarsiarineqartarneranut aasaanerani qaammatit annertuumik tassunga iluaqutaasarput. D-vitaminip kalk peqatigalugu meeqqap nagguaasa sananeqaataat nukittorsartarpaa. D-vitaminimik amigaateqarneq saarngit qerattanngitsoornerannik (engelsk syge) naggussat alliartornerannik akornusiisumik napparsimalertitsisinnaavoq.

Tunniunneqarnissaasa annertussusia mærkimiit mærkimut assigiinngilaq. ACD-vitaminit 1000 I.E., C vit. 25 my aamma D vit. 400 I.E. qitornavit ullunik 14-inik ukiup aappaa qiteqqullugu utoqqaassuseqalernissaanut, tassani nammineerluni iisartakkamik vitaminik pisalernissaa naatsorsuutigineqarmat, ullut tamaasa pisarnissaa innersuussutigineqarpoq. Kuseriarnerit alussaateeqqamut immummik immuiarsimasamik siulliulluni ikineqarsimasumik ilaneqarluni tunniunneqassapput, taamaalilluni kuseriarnerit alussaateeqqamut nippussinnaanerat pinaveersinneqassaaq.

Kuseriarnerit ullup ingerlanerani piffissami aalajangersimasumi tunniuttaraanni eqqaamajuminarnerupput. Meeqqat siusinaarlutik inunngorsimasut vitamininik amerlanerusunik pissapput, peqqissaasoq aperiuk.

Jern

Meeraq inunngornermini jernimik toqqortaqarpoq, kisiannili 4-6 qaammateqalernerani atorneqarsimassaaq. Jernimik amigaateqarnikkut aap aappalaartortai amigaataalissapput (anæmi) aammalu timip nappaatinut akiuussutissaa annikillisinneqarsimassalluni, meeqqallu alliartornera pitsaasumik ingerlassanngilaq. Taamaattumik qitornavit jern-imik naammattumik pisarnissaa pingaaruteqarpoq.

Arfinilinnik qaammateqarneraniit ataatsimik ukioqalernissaata tungaanut ullormut 9 mg-imik imaluunniit anaanap immuanut taarsiunneqartartumik jern-imik 400 ml-imik ilaneqarsimasumik imaluunniit ilapittuutitut akulerunneqarsimasumik (suaasaliat imerpalasut) pisarnissaa innersuussutigineqarpoq.

Nalornigussi peqqissaasoq imaluunniit nakorsaq oqaloqatigisiuk.

Overgangskost
Fra 6 måneders alderen er det tidspunktet for langsomt at introducere og supplere med overgangskost. På dette tidspunkt er det ofte mærkbart, at barnet ikke længere bliver mæt af modermælk/modermælkserstatning alene.

Sundhedsplejersken kan vejlede meget mere om spædbørnsmad og udleverer en pjece med opskrifter og gode råd.

Skemad vil i begyndelsen have karakter af små smagsprøver. Det er vigtigt, at barnet langsomt lærer at spise med ske og vænner sig til smagen af den nye mad.

I kan vælge at lave maden selv eller købe færdiglavet babymad. Uanset hvad I vælger, er det en god idé, at maden i starten er tyndtflydende.

Fortsæt med at give barnet bryst eller modermælkserstatning.

Barnet kan ved …

- *5 måneders alderen* føre tungen bagud og synke, og det kan bruge læberne til at gabe over en ske

- *6 måneders alderen* både tygge og bruge kæberne samtidigt. Efterhånden som portionerne bliver større, og maden bliver i en fastere konsistens, vil de kunne udgøre hele måltider, der gradvis kan erstatte et måltid fra bryst eller flaske.
  Starter I med grød, kan det være majs, ris eller boghvedemel, som ikke indeholder gluten. Hvis I begynder med grøntsager, kan I både blande gulerødder, majs, broccoli, ærter og courgetter mm. i kartoffelmosen. Frugt som både modne æbler, pærer og bananer er også gode til den første skemad Husk at frosne grøntsager og frugt er lige så sunde som de friske.

- *7 måneders alderen* oftest sidde selv og få mad

- *8 måneders alderen* tygge maden godt. Barnet blander selv lidt tør mad med spyt, og efterhånden kan det klare små stykker blødt rugbrød og bløde, kogte grøntsager. Lav f.eks et kort opkog af en lille gulerod, så den bliver blød i kanten og er nem at tygge på. Måske bruger jeres barn nu det greb, der kaldes pincet-grebet med tommel- og pegefinger til at få fat i små rugbrødsbidder eller majs og ærter. Barnet begynder også at kunne drikke af en kop. Rækker det ud efter jeres mad, er det en god idé at lade det smage små bidder

- *9-12 måneders alderen* som regel dele familiens mad med jer. Det kan både tygge og bide af et stykke rugbrød selv. At få skeen op til munden kræver mere øvelse, men det er en god idé at give barnet sin egen ske. I løbet af de følgende måneder lærer barnet både at føre en ske til munden og stikke gaflen i maden – næsten uden at spilde. Lad jeres barn spise selv, både med ske og fingre – det er den bedste øvelse

Læs mere på www.peqqik.gl og klik ind på "Mad til små børn samt gravide og ammende" og "Madskema 0-3 år". Øvrig dansksproget information finder du på: www.altomkost.dk eller i Sundhedsstyrelsens kost bog "Mad til spædbørn og småbørn".

Det nyfødte barn

Det nyfødte barn vil have perioder, hvor det er enten roligt vågent, aktivt vågent, grædende, døsigt, sover roligt eller sover den aktive drømmesøvn.

Søvn
Spædbørn sover meget forskelligt. Nogle sover meget, andre lidt, for lidt synes I måske. Nyfødte sover i gennemsnit 16 timer i døgnet. De kender ikke forskel på nat og dag.

Meeqqap angunni isigaa. Qaammatini siullerni takutinneqartutut niaquata najumminissaa eqqaamasiuk

Barnet kigger på far. Husk at støtte hovedet som vist de første måneder

Ikaarsaarnermi nerisarisat

Arfinilinnik qaammateqalernera tassaaavoq kigaatsumik ikaarsaarnermi nerisarisanik sungiusaalernissamut/ilisarititsinissamut aamma ilanngussisarnissamut piffissaq. Piffissami tamatumani meeqqap anaanap immua/anaanap immuanut taarsiunneqartartoq kisiat qaarsillassutigisinnaajunnaaraa amerlasuutigut malunnarsisarpoq.

Peqqissaasoq naalungiarsuit nerisassaat pillugit annertunerujussuarmik siunnersiusinnaavoq aammalu atuagaaqqanik sananissaannut ilitsersuutinik imalinnik siunnersuutinillu pitsaasunik tunniussaqarsinnaalluni.

Alussaat atorlugu nerisassat aallaqqaataani annikitsuinnarmik ooqattaarinerussapput. Meeqqap kigaatsumik alussaamik nerinissap ilinniarnissaa aammalu nerisassat nutaat mamaannik sungiussiniarnissaa pisariaqarpoq.

Nammineq nerisassiornissarsi imaluunniit naalungiarsunnut nerisassanik ineriikkanik atuinissarsi qinissavarsi. Sunaluunniit toqqaraluarussiuk nerisassat aallaqqaataani imerpalasuunissaat iluartuuvoq.

Meeqqap milutsinneqarnera imaluunnit anaanap immuanut taarsiunneqartartumik milutsinneqartarnera ingerlatiinnarsiuk.

Meeraq pisinnaalertarpoq …

- 5-inik qaammateqalernermi oqqani tunummoortissinnaavaa iisisinnaallunilu, aammalu qarluni atorlugit alussaatip atornissaanut aatsarsinnaalerluni

- *6-inik qaamateqalernermin*i tamuasinnaallunilu ilutigitillugu alleqquni atorsinnaavai. Piffissap ingerlanerani puuguttap imai annertusiartorneranni nerisassallu imerpalavallaarunnaariartorneranni, taakku nerinerini tamarmiuleriartussapput, kigaatsumik iviangimit imaluunniit miluffimmik nerinernik taarsiisinnaasut. Kinertulianik aallartikussi tassaassapput majsinit, qaqorteqqasunit imaluunniit boghvedimi qajuusianik kinertuliat, gluten-imik akoqanngitsut. Naatitat aallartissutigigussigit, guuloruujut, majsit, broccoli, eertat imaluunniit courgetter naatsiianik sequtsikkanik akullugit atorsinnaavasi. Paarnat, soorlu iipilit, pærit bananillu inerissimasut alussaat atorlugu nerisarnerup aallartinnerani pitsaasuusinnaapput. Naatitat paarnallu qerisut nutaatulli peqqinnassuseqarneri eqqaamasiuk.

- *7-nik qaammateqalernermini* amerlanertigut nammineq issialluni nerisinneqarsinnaavoq

- *8-nik qaammateqarlernermini* nerisassat tamualluarsinnaavai. Meeqqap nammineerluni nerisassat panernerusut nuamminik akoortarpai, piffisallu ingerlanerani iffiat mikisuaranngorlugit aggukkat aamma naatitat uusut aqitsut tamuasinnaalissallugit. Assersuutigalugu guuloruuju sinaa aqitsunngorlugu tamuajuminartunngortillugulu sukkasuumik qalassinnaavarsi. Immaqa meeqqap maanna kulluni tikinilu atorlugit, pussuttaammik tigusinertut taaneqartartoq atorlugu, iffiat aggugamerngit imaluunniit eertat tigusinnaalersimassavai. Aamma meeraq tiitorfimmit imersinnaalissaaq. Ilissi nerisassasi tigorusullugit isaassippat, mikisuarannguakkaarlugit ooqataartinnissaat pitsaasuuvoq.

- *9-niit 12-inut* qaammateqalernerup nalaani ilissi ilaqutariinni nerisassasi nerisinnaalersimassavai. Tamuasinnaavoq iffiarlu nammineq kiisinnaalerlugu. Alussaatip qanermut ingerlatinnissaa sungiunneqartariaqaraluartoq, taamaattoq meeraq nammineq alussaateqartissallugu pitsaasuuvoq. Qaammatini tulliuttuni meeqqap alussaatip qaniminut ingerlannissaa ilikkassavaa ajassaatillu atorlugit nerisassat kapisinnaallugit – userartuunngigajalluinnarluni. Meerarsi nammineertillugu nerisissiuk, alussaammit aamma inussaminik – tassaavoq sungiusarneq pitsaanerpaaq

Annertunerusumik atuarumaguit www.peqqik.gl iserfigiuk, ”Meeqqat mikisut aamma naartusut milutsitsisullu nerisassaat” aamma ”Meeqqat 0-3 ukiullit nerisassaat” alakkakkit. Paasissutissat qallunaatut allassimasut allat uani nassaarisinnaavatit: www.altomkost.dk imaluunniit Sundhedsstyrelsip nerisassat pillugit atuakkiaa ”Mad til spædbørn og småbørn”.

Meeraq inoorlaaq

Inoorlaaq piffissap ilaani eqqissilluni eqqumasassaaq, aalalluni eqqumalluni, qialluni, puungalluni, eqqissilluni sinilluni imaluunniit sinnattuutigaluni aalalluni sinilluni.

Sinik

Naalungiarsuit assigiinngitsorujussuarmik sinittarput. Ilaat sinittorujussuusarput, allat sinnakittarlutik, ilaat isumaqartarput sininngippallaartut. Inoorlaat ullup unnuallu ingerlanerani agguaqatigiissillugu nal.ak. 16-it sinittarput, ullup unnuallu assigiinngissutaat naluaat.

Naalungiarsuup sininnera assigiinngitsunik killiffeqartarpoq, tamannalu piffissap ilaani eqqissiivilluni sinittarneranut piffisanilu allani eqqissiviitsorujussuulluni sinittarneranut nassuiaataavoq.

Inoorlaat sinittarneri makkuninnga ilisarnaateqarpoq, sininnerup affaani aalallutik, ikkattumik sinillutik imaluunniit sinnattorlutik sinillutik, taanna REM-søvnimik taaneqartarpoq (Rapid Eye Movement). Meeraq akuttoqatigiinngitsumik anersaartorpoq, aalalluni, mitassisarluni, talini niunilu aalatillugit aammalu sinimmini qianissarsinnaalluni qiasinnaallunilu. Meeraq taama sininnermini immaqa ilissi paasinngisassinnik itilaartaqattaartarpoq. Isumaqarussi meeraq eqqumasoq nalornilluguli akornusersinnaavarsi, taamaattumik utaqqilaassaasi.

Meeraq itisuumik sinikkaangami qasukkarluinnarsimasarpoq itersaruminaatsorujussuullunilu. Inoorlaat sininnissaminnik annertuumik pisariaqartitsipput, tamannalu amerlasuutigut nal.ak. 1-2 eqqumareernerani qasuneratigut takuneqarsinnaasarpoq, meeqqallu sinileqqinnissaanut taper-

Under søvnen befinder spædbarnet sig i forskellige søvnfaser. Det er forklaringen på, at barnet i perioder under søvnen ligger helt roligt, og i andre perioder sover meget uroligt.

Nyfødtes søvn er kendetegnet ved, at halvdelen af søvnen er den aktive, lette søvn eller drømmesøvnen kaldet REM-søvnen (Rapid Eye Movement). Barnet trækker vejret uregelmæssigt, rører på sig, laver grimasser, bevæger arme og ben og kan klynke og græde i søvne. Barnet har mange små opvågninger i denne søvnfase, som I måske slet ikke opdager.

I kan nemt forstyrre barnet, hvis I tror, at barnet er vågent, men er I i tvivl, så tøv lidt.

Når barnet sover i den dybe søvn, er det helt afslappet, og der skal meget til for at vække det.

Nyfødte har et stort søvnbehov og vil ofte vise tegn på træthed allerede efter 1-2 timers vågen tilstand, og der er det vigtigt at støtte barnet i at falde i søvn igen. Stryg det f.eks. blidt over øjnene – det kan være en god begyndelse til gode sovevaner.

Det nyfødte barn har ofte behov for at falde i søvn hos forældrene, hvor det beroliges af at høre hjertelyden.

Når barnet bliver nogle flere måneder gammelt, og det skal lægges til at sove, må I være opmærksomme på ikke at stimulere barnet lige før sovetid, men derimod tænke på, at barnet skal "drosle" lidt ned. Det er umuligt at falde i søvn, hvis der lige er leget kildeleg.

Vær opmærksom på jeres barns træthedstegn – nogle gange græder barnet af sult, andre gange af træthed, sommetider af en blanding af begge dele. Det er en god idé at indføre nogle faste ritualer i forbindelse med, at I lægger barnet til at sove.

Ligesom spisningen foregår på en bestemt måde, som giver barnet en forudsigelighed, er det en god idé, når I lægger barnet til at sove, at det foregår det på nogenlunde samme måde fra gang til gang. Mange børn har glæde af en sutteklud dvs. en stofble, som det ligger med op til ansigtet. Det kan også være en god idé at give barnet et sovedyr eller en folde-ud-bog i vuggen, men for meget legetøj forstyrrer indsovningen.

Det er lettere at overgive sig til søvnen, hvis der ikke er for mange sanseindtryk dvs. halvmørkt og helst ikke for mange lyde. Når barnet lægges til at sove, så undlad for megen øjenkontakt – hvisk evt.: "schh, schh nu skal du sove" og vug det blidt.

Mange børn protesterer, når de lægges til at sove, og det tager som regel lidt tid, før de "giver slip". Det tager mellem 9 og 15 minutter at falde i søvn. Trøst det, hvis det græder, det giver tillid og tryghed.

Husk at det ikke er en straf at blive lagt til at sove, når man er træt!

Barnet har en evne til at berolige sig selv. Måske er det med en lyd eller en særlig brummen. Det letter indsovningen.

Hvis barnet er i barnevogn, kan en stofble foran kalechen være en god idé. På den måde bliver barnet skærmet for sanseindtryk, og det vil støtte indsovningen.

I de første måneder falder barnet ofte i søvn i forbindelse med måltiderne. Senere falder barnet ikke længere helt så let i søvn. Det kan derfor have brug for støtte til sin søvnrytme. Prøv at vænne barnet til at blive lagt til at sove formiddags- og eftermiddagssøvn, efter at det har spist og "leget", og uden at indsovningen altid er forbundet med mad. Når barnet er 3-4 måneder gammelt begynder det at kunne skelne mellem nat og dag.

På sigt vil det være godt at være opmærksom på at lade sit barn falde i søvn frem for at få det til at falde i søvn. Det vil sige, at man gradvist, f.eks. når barnet er over ½ år, stopper med altid at køre barnet i søvn i barnevognen, når det skal sove middagssøvn. Put i stedet for barnet med bamsen i favnen og sig derefter godnat og lad barnet selv falde i søvn.

Hvor meget sover børn?

Nyfødte:	14-20 timer
6 mdr-1 år:	14-17 timer
1-2 år:	14 timer
2-6 år:	11-14 timer
6-9 år:	9-11 timer
Voksne:	6-9 timer

– med store variationer!

Meeraq sinittoq
Sovende barn

sersornissaa pingaartuuvoq. Saamasumik isaasa qaavisigut tagialaarsinnaavarsi – tamanna sininnermi pitsaasunik ileqqoqarnermut aallaqqaataasinnaavoq.

Naalungiarsuk angajoqqaamini uummataasa tillernerisa tusaanerat eqqississutigalugu sinilernissaminut pisariaqartitsikkajuppoq.

Meeraq arlalinnik qaammateqalerpat innartileraangassiuk, siniffissaa sioqqullugu qiimmassannginnissaa eqqumaffigissavarsi, akerlianik meeqqap "kigaallassarnissaa" eqqarsaatigissavarsi. Aatsaannguaq quinassaartereersimalluni sinilernissaq ajornakusoortorujussuuvoq.

Qitornassi qasunermini ilisarnaatai eqqumaffigisigit – ilaanni meeraq kaalluni qiasarpoq, allatigut qialluni ilaannilu taakku kattullugit. Meeqqap innalernissaanut atatillugu ileqqunik aalajangersimasunik pilersitsinissaq pitsaasuuvoq.

Soorlu nerineq aalajangersimasumik meeqqap siumut nalunngeriigaatut ingerlasartoq, aamma innartikkaangassiuk taamaaliornissaq pitsaasuuvoq, tassa pinerit tamaasa assigiikannersumik ingerlattarlugu. Meeqqat amerlasuut annoraaminermik miluttakkaminnik peqarneq iluarisarpaat, tassaasinnaavoq nangeq annoraamineq kiinnami eqqaani inissisimasoq. Aamma meeqqap siniffiani tutittagalernissaa (sovedyr) imaluunniit atuakkamik siaartartumik peqarnissaa pitsaasuusinnaavoq, kisianni pinngussat amerlavalaat sinilerniarnera akornusersussavaat.

Maluginiutit atorlugit amerlavallaanik misigisaqannginneq piuminarnerusumik sinilertitsisarpoq, tassa tarrajuttumi aammalu ajornanngippat nipiliorfiuallaanngitsumi. Meeraq innartinneqaraangat isai toqqarlugit isigivallaarnissaa pinaveersaarneqassaaq – isussuffigisinnaavat: "schh, schh sinissaatit" aammalu sallaatsumik uaatilaarlugu.

Meeqqat amelasuut innartinneqarangamik naammagittaaliortarput "iperaanissaannullu" piffisaq ingerlasinnaalluni. Sinilerniarneq minuttinik 9-15-inik sivisussuseqartarpoq. Qiappat tuppallersaruk, tatiginninnermik toqqissinermillu tunisisarpoq.

Qasulluni innartinneqarnerup pillaanerunnginnera eqqaamajuk.

Meeraq nammineq eqqissisarsinnaassuseqarpoq, immaqa nipi imaluunniit aalajangersimasumik qatimalulluni. Tamatuma sinilerniarnera piuminarsitittarpaa.

Meeraq qamuteeqqaniippat qilaajusaata nangermik annoraaminermik assernissaa pitsaassaaq. Taamaalilluni maluginiutimik misigisinnaasai asserneqassapput, sinitsinniarneralu ikiorserneqassalluni.

Qaammatini siullerni meeraq nerinerminut atatillugu sinilikkajuttarpoq; kingusinnerusukkut taama piuminartigisumik sinilissaassaaq, taamaattumillu sinittarnermut aaliangersimasumik periuseqarnissamut ikiorneqarnissani pisariaqartissinnaallugu. Misilillugu nerereernerani aamma "pinnguareernerani ullaap tungaani ualikkullu sinittarnissaanut sungiussitinniaruk, aammalu sininniarneq tamatigut nerisassanut attuumassuteqartinnagu. Meeqqap 3-4 qaammateqaruni ulloq unnuarlu immikkoortissinnaaleriartulissavai.

Ungasinnerusoq eqqarsaatigalugu sinnassarnagu nammineerluni sinilertittarnissaata eqqumaffiginissaa iluartuussaaq, tassa meeraq qiteqqutereernerata nalaani soorlu ualikkut sinissagaangat qamutarlugu sinnassartarnera unitsikkiartuaarlugu. Taarsiullugu meeqqamut bamsia eqitsillugu aamma sinilluaqqullugu nammineerlunilu sinilertillugu.

Meeqqat qanoq sinitsigisarpat?

Inoorlaat	nal.ak. 14-20
Arfinilinnik qaammatilinniit ataatsimik ukiullit	nal.ak. 14-17
Ataatsimik ukiulinniit marlunnik ukiulinnut	nal.ak. 14
Marlunnik ukiulinniit arfinilinnik ukiulinnut	nal.ak. 11-14
Arfinilinnik ukiulinniit qulingiluanit ukiullinnut	nal.ak. 9-11
Inersimasut	nal.ak. 6-9

– Allanngorartorujussuusinnaapput!

Mange børn drejer altid deres hoveder til samme side, når de ligger på ryggen. Det har givet en stigende tendens til skæv og flad nakke. For at undgå at barnets hovedfacon bliver skævt, er der lavet følgende anbefalinger:

- når barnet sover, så sørg for, at det ikke altid ligger med hovedet drejet til samme side
- når barnet skal pusles, bøvse eller bæres ind mod jeres krop, så sørg for, at det ikke altid har hovedet vendt til samme side
- hvis barnet altid er tilbøjelig til at kigge til den ene side, så prøv at få barnet til at vende hovedet til den anden side ved at tale til barnet og vise det legetøj fra denne side
- læg barnet på siderne og maven, når det er vågent og rul en stofble sammen til en pølse, som kan støtte barnets ryg og hovedstilling, når det ligger på siderne
- vær opmærksom på, at barnet drejer hovedet mod lyset og derfor skal vuggen/kravlegården vendes

Søvn

- børn skal sove på ryggen, indtil de selv kan vende sig. Lad ikke barnet sove for varmt. Det anbefales, at temperaturen er på 16 – 20 grader i soveværelset
- jo bedre barnet sover om dagen, jo bedre vil det også sove om natten. Der er derfor ingen grund til at begrænse søvnen i løbet af dagen i håb om mere nattero. Man kan ikke "spare sammen til natten"
- vis jeres barn, at der er forskel på dag og nat – ved at "servicere" mindre om natten. Sørg for at nat måltidet bliver så kort som muligt – skift kun ble, hvis der er afføring i – og undlad at tale med barnet
- hvis barnets søvnmønster er meget uregelmæssigt efter de første måneder, så tal med sundhedsplejersken eller jeres læge

Allergi

Allergisygdomme (børneeksem, astma, høfeber, mælkeallergi) er meget hyppige hos børn, og hyppigheden er stigende. Der er en vis arvelig tendens til sygdommene. Børn, hvis forældre eller søskende, har en allergisk sygdom, har en særlig risiko for også at udvikle allergi, og det behøver ikke være den samme slags allergi, barnet udvikler.

Risikoen kan nedsættes ved at:

- børnene udelukkende får modermælk i 6 måneder eller særlig modermælkserstatning
- børnene ikke udsættes for passiv rygning
- børnene ikke udsættes for pelsdyr i det første leveår
- børnene lever i et godt indeklima:
- luft ud hver dag 2-3 x 10 minutter
- slå dynerne til side og lad sengen køle af, når I er stået op
- vask sengelinned 2 gange/måned ved 60 grader
- vask pude, dyne, rullemadras 4-6 gange årligt
- gør almindelig grundigt rent

Hvis børn, der har særlig risiko for at udvikle allergi, ikke kan ammes, anbefales særlige modermælkserstatninger, Nutramigen eller Profylac.

Gulsot

Mange børn får let gulsot på 3.-4. dagen.
De bliver lidt sløve og skal ofte vækkes for at lægges til brystet hyppigt. Hos de fleste forsvinder det af sig selv, når barnet får mere at spise. Almindeligt sollys i rummet kan være med til, at den lette gulsot aftager.

Hos nogle børn er gulsoten så udtalt, at behandling med lys er nødvendig.

Gulsoten skyldes et gult farvestof, bilirubin, der dannes ved nedbrydning af blodets røde farvestof hæmoglobin. Udskillelsen af bilirubin sker i leveren, men fordi barnets lever endnu ikke er helt

Meeqqat amerlanerit nerfalallutik innangagaangamik niaqortik aalajangersimasumik inissillugu sangutittarpaat. Tamatuma niaqqup equngasarnerisa aamma pukusuup manissuusarnerisa amerliartornerat nassatarisimavaa. Niaqqup ilusaata equnnginnissaa pinaveersaartinniarlugu, ima innersuussusiortoqarsimavoq:

- meeraq sinikkaangat niaquata tamatigut ataasiinnarmut samisannginnissaa isumagisiuk
- meeraq passunneqaraangat, nissaassagaangat imaluunniit ilissi timissinnut saatillugu kissumiarneqaraangat, niaquata ataasiinnarmut sammitittannginnissaa isumagisiuk
- meeraq tamatigut sammivimmut ataasiinnarmut isiginiartarpat, oqaloqatigalugu illuatalu tungaaniittumik pinngussamik takutillugu misilillugu niaqua illuata tungaanut saatissiuk
- meeraq eqqumagaangat sannertillu naavinullu pallortillugu inissittarsiuk, nangeq annoraamineq sannerluni innangagaangat meeqqap qitianik niaquatalu inissisimaneranik najumminnittussaq imoriarlugu inissillugu
- meeqqap niaquata qaamasumut sammitinnissaa eqqumaffigiuk taamaattumillu siniffia/kravlegårdia illuanut saatillugu

Sinik

- Meeqqat nammineerlutik ulikarsinnaalernissaasa tungaanut nerfallartillugit sinitsittarsigit. Inip siniffigisaasa 16-20 gradinik kissassuseqarnissaa innersuussutigineqarpoq
- Meeraq ullukkut sinilluartaruni suli unnuami sinilluarnerusassaaq. Taamaattumik unnuami eqqissisimanissaq neriuutigalugu ullup ingerlanerani sininnerata killilernissaanut peqqutsissaqanngilaq. Unnuami sininnissamut "sipaartoqarsinnaanngilaq"
- Ullup unnuallu assigiinnginneri qitornassinnut takutissiuk – unnuakkut "sullissinersi" annikillisillugu. Unnuami nerinerata sapinngisamik sivikitsuunissaa isumagisiuk – anarsimappat aatsaat nangilerlugu – meerarlu oqaluffiginaveersaarlugu
- Qaammatit siulliit qaangiunneranni qitornassi sinittarnera assigiinngiiaarpallaarpat, peqqissaasoq imaluunniit nakorsaq oqaloqatigisiuk

Sapigaqarneq

Sapigaqarluni nappaatit (børneeksem, astma, polleninik sapigaqarneq aamma immummik sapigaqarneq) meeqqani akulikitsuararsuupput aammalu akulikinnerat annertusiartuinnarpoq. Nappaatit ilaatigut kingornuttagaakkajupput. Meeqqat, angajoqqaavi imaluunniit qatanngutaat sapigaqarnermik nappaateqarpat, immikkut sapigaqalernissamut ulorianartorsiorput, tassanili meeqqap ineriartortitaa taakku piisa assigisariaqanngilaat.

Ulorinartorsiorneq makkunatigut annikillisinneqarsinnaavoq:

- meeqqat qaammatini siullerni arfinilinni taamaallaat anaanap immuttortinneqarnerat imaluunniit anaanap immuanut taarsiunneqartartunik immikkut ittunik milutsinneqarnerat
- vmeeqqat pujotartut akornaniitinneqassanngillat
- meeqqat inuunerminni ukiumi siullermi uumasut meqqullit eqqaaniissanngillat
- meeqqat illup iluani pitsaasumik silaannalimmi inuutinneqassapput
- ullormut marluk-pingasoriarlusi minuttini 10-ni illup iluanik silaannarissaasaritsi
- ullaakkut makikkaangassi qipisi sinaanut inississigit, siniffissi nillarserniassaaq
- qaammammut marloriarlusi oqorutit qalii 60 gradimik kissassusilimmi errortarsigit
- akitsit, qipiit rullemadrassillu ukiumut pingasut – arfinilerlugit errortarsigit
- nalinginnaasumik peqqissaarlusi eqqiaasaritsi

Meeqqat sapigaqalernissamut immikkut ulorianartorsiortut milutsinneqarsinnaanngippata, anaanap immuanut taarsiunneqartartut immikkut ittut atornissaat innersuussutigineqarpoq, Nutramigen imaluunniit Profylac.

Sungarpallanneq

Meeqqat amerlasuut ullut pingajussaanni-sisamassaanniluunniit sungarpallalersinnaapput.

Itillingalersarput akulikitsumillu milunniassagamik itersarneqartariaqartarlutik, amerlanerni meeraq nerineruleraangat nammineerluni peeruttarpoq. Inimi isersimaffigisami seqer-

moden i de første levedøgn, sker der en ophobning af bilirubin i kroppen, som man kan se i huden. Behandling med lys øger omsætningen af bilirubin. Meget høje værdier kan skade barnet, derfor vælger man at forebygge ved at give lysbehandling. Ofte varer behandlingen 2 dage.

Vejrtrækningen
Vejrtrækningen er de første uger ofte noget uregelmæssig, hvor korte perioder med hurtig og langsom vejrtrækning veksler.

Navlen
Hold navlen ren og tør. Vask den med vand og sæbe, hvis den er snavset af afføring. Navlestumpen har ingen nervetråde, og det gør ikke ondt, når navlen renses. Stumpen falder som regel af efter 8-12 dage, og det er normalt, at den kan bløde og lugte lidt. Derefter kan I rense navlen med en vatpind.

Huden
Hudfarven og hudens udseende kan variere meget. Mange børn har kølige, blålige hænder og fødder den første tid. Det skyldes oftest, at barnets blod har relativt mange røde blodlegemer (blodet er ret tykt). Det er ikke fordi, barnet fryser.

Det er almindeligt, at børn har talgkirtler i huden, små og tætsiddende, især på næsen. Større talgkirtler findes som regel på kroppen, først og fremmest på ryggen. Huden omkring disse talgkirtler bliver ofte rød, og det kan se ud, som om barnet har udslet. Denne reaktion fra hudens talgkirtler skyldes omstillingen ved fødslen og er normal og betyder ikke, at barnet har betændelse i huden eller bumser.

Hormonpåvirkningen fra moren er forklaringen på, at det nyfødte barns brystkirtler (gælder både dreng og pige) kan hæve og endda producere mælk (heksemælk). Der kan være en lille blødning fra skeden hos piger. Det er helt normalt og viser kun, at det nyfødte barn har væv, der kan reagere på hormonstimulering.

Drengens pung kan ofte være rød og hævet. Det aftager i løbet af den første uge.

Lægeundersøgelse
Børn bliver de fleste steder undersøgt samme dag som fødslen eller dagen efter.

Blodprøve PKU
2 eller 3 dag får alle børn tilbudt en blodprøve i hælen. Lad barnet amme, mens blodprøven tages, så gør det måske mindre ondt på barnet, og det kan lettere trøstes.

PKU (phenyl keton uri) er en undersøgelse for en stofskiftesygdom, der ubehandlet kan medføre, at barnet bliver udviklingshæmmet. Når sygdommen opdages tidligt, kan den behandles med en diæt, og barnet udvikler sig normalt. Sygdommen rammer 1 ud af 12.000 nyfødte.

Høreundersøgelse af det nyfødte barn
1-2 ud af 1000 børn fødes med en hørenedsættelse. For at give børn de bedste muligheder for en normal udvikling, er det vigtigt, at en evt. hørenedsættelse opdages så tidligt som muligt, helst før barnet er 6 måneder. Derfor undersøger man alle børn i dag mellem 3.-14. levedøgn. Undersøgelsen er kortvarig og gør ikke ondt på barnet. I kan være med hele tiden og få svar med det samme.

Tusaasinnaassusianik misissuineq
Høreundersøgelse

Det er nemmest at lave undersøgelsen, mens barnet sover. Derfor anbefales det, at I holder barnet vågent op til undersøgelsen og sørger for, at det er skiftet og får mad kort før undersøgelsen.

En lille høretelefon sender klik lyde ind i barnets øregang. Når det indre øre, sneglen, modtager lydene, laver øret et ekko, som registreres via høretelefonen. Ekkoet er udtryk for, at øret er velfungerende, dvs. at barnet kan høre. Andre gange får barnet følere sat på hovedet og en høretelefon i øret. På den måde måles hjernens reaktion på lyd.

Nogle børn får nedsat hørelse efter mellemørebetændelse eller forkølelse pga. væske i mellemøret. Sker det, at I bliver bekymrede for, om jeres barn kan høre, er det en god idé at tale med sundhedsplejersken eller lægen.

nup qaamarnga nalinginnaasoq sungarpallannerup annikitsuusup annikilliartorneranut peqataasarpoq.

Meeqqat ilaanni sungarpallanneq malunnarnerusarpoq, qaamanerlu atorlugu nakorsarneqarnissaat pisariaqarluni.

Gulsot qalipaatissiamik sungaartumik, bilirubin, peqquteqarpoq, taanna aap aappalaartortaasa qalipaatissiaata hæmoglobinip iperarneqarneratigut pilertarpoq. Bilirubinip iperarneqarnera tingummi pisarpoq, meeqqalli tingua inuunerani ulluni siullerni suli inerivissimanngimmat, bilirubin timimi amermi takuneqarsinnaalluni katersuuttarpoq.

Qaamaneq atorlugu nakorsartinnerup bilirubinip omsætning annertusisarpaa. Qaffasissutsit annertoorujussuit meeraq akornusersinnaavaat, taamaattumik qaamaneq atorlugu nakorsaaneq toqqarneqartarpoq. Katsorsaaneq amerlanertigut ullunik marlunnik sivisussuseqartarpoq.

Anersaartorneq

Sapaatit akunnerini siullerni meeqqap anersaartornera assigiiaanngitsorujussuusinnaasarpoq, piffissat sivikitsumik anersaartorfiusut aamma akuttusuunik anersaartorfiusut paarlakaajaattarput.

Qalaseq

Qalasia eqqiluitsuutillugulu panertuutiguk. Anaanit ippatsinneqarsimappat imermik qaqorsaatilimmik asaguk. Qalasiata sinnerani sianiuteqanngilaq asanneqaraangamilu annernartarani. Sinnera amerlanertigut ullut 8-12 qaangiunneranni katatarpoq, aammalu aanaarsinnaanera tipeqalaarsinnaaneralu nalinginnaasuupput. Tamatuma kingorna vatpind atorlugu salittarsinnaavarsi.

Ameq

Ammip qalipaataa isikkualu allanngorartorujussuusinnaavoq. Meeqqat amerlasuut piffissami siullermi assaat isigaallu nillataarlutik tungujorujussinnaapput. Tamanna meeqqap aavani aap aappalaartortaasa amerlanerannik amerlanertigut peqquteqartarpoq (aava kinikujuppoq). Imaanngilaq meeraq qiiasoq.

Meeqqat amiminni orsuusunik qinerseqartarnerat nalinginnaavoq, mikisut qanillutillu inissisimasut, pingaartumik qingaani. Qinersit orsuusut anginerusut timaanni nassaassaakkajupput, siullertut pingaarnertullu qitiani. Taakku avataanni ameq aappillikkajuppoq, meerarlu anillanneqartutut isikkoqarsinnaavoq. Ammip qinersiinit orsuusunit qisuariarneq taamaattoq erniunermit naleqqussarnermit peqquteqarpoq nalinginnaasuullunilu aammalu meeqqap amimigut aseruuttoorneranik imaluunniit bumseqarneranik isumaqaratik.

Inoorlaap iviangiini qinersit (nukappiaqqat nivarsiaqqalu) pullassinnaanerat aammalumi immummik sanaartorsinnaanerat (heksemælk) anaanaasumiit hormonitigut sunnerneqarnermik nassuiaatitaqarpoq. Niviarsiaqqat utsuini aattaqalaarsinnaavoq, tamanna nalinginnaavoq aammalu meeqqap inoorlaap hormoninut uummarissaasunut qisuariarsinnaasunik ipiutaasaqarnera takutiinnarlugu.

Nukappiaqqat issui amerlasuutigut aappalussinnaapput pullassinnaallutillu. Sapaatip akunnerata siulliup ingerlanerani tamanna annikilliartussaaq.

Nakorsamit misissorneqarneq

Piffinni amerlanerpaani meeqqat ullumi inunngorfimminni imaluunniit ullup tulliani nakorsamit misissorneqartarput.

Aaversinneq PKU

Ullut aappaanni imalunniit pingajuanni meeqqat tamarmik kimmimmikkut aaversinnissamik neqeroorfigineqartarput. Meeraq aaversinnerani milutsiguk, taamaalilluni immaqa meeqqamut annernannginnerussaaq, meerarlu piuminarnerusimik tuppallersarneqarsinnaavoq.

PKU (phenyl keton uri) stofskiftikkut napaammut nakorsarneqarani meeqqap ineriartornerani akornuteqartitsilersinnasumut misissuineruvoq. Nappaat siusissukkut nassaarineqaraangami immikkut nerisaqartitsinikkut nakorsarneqarsinnaavoq, meerarlu nalinginnaasumik ineriartussaaq. Nappaatip inoorlaat 12.000-iugaangata ataaseq eqqortarpaa.

Meeqqap inoorlaap tusaasinnaassusianik misissuineq

Meeqqat 1000-iugaangata ataaseq – marluk tusaasinnaassusiat appasissuusarpoq.

Meeqqat pitsaanerpaamik nalinginnaasumik ineriartornissaannut periarfissiniarlugit, tusaasinnaassusiisa appasissuusinnaanirat piaarnerpaamik paasineqarnissaat pingaaruteqarpoq, ajornanngippat arfinilinnik qaammateqalinnginneranni. Taamaattumik ulumikkut meeqqat tamarmik inuunerminni ulluni unnuanilu 3 – 14 siulliit akornanni misisorneqartarput. Misissuineq sivikitsuuvoq meeqqamullu annernarnani, piffissaq tamaat peqataasinnaavusi ingerlaannarlusilu akissuttaa pissarsiarissallugu.

Misissuineq meeqqap sininnerani ingerlatissallugu piuminarnerpaavoq, taamaattumik misissuinissaq qanillippat eqqumatinnissaa aammalu misissuineq sioqqutitsiarlugu nangilerneqarnissaa nerisinneqarnissaalu innersuussutigineqarpoq.

Tusaaniut (høretelefon) meeqqap siutaata sulluanut nipinik misarpallattutut ittunik ingerlatitsissaaq. Siutip ilorliup, naalaartaatip nipi tigugaangamiuk tusaaniut atorlugu nalunaarsorneqartumik siut akisuatitsissaaq. Akisuanerup siutip iluamik ingerlanera takutippaa, tassa meeraq tusaasinnaavoq. Allatigut meeraq niaqqumini maluginiutinik siutiminilu tusaaniummik inissiiffigineqartarpoq. Taamaalilluni qarasaani nipinut qisuariaatit uuttortarneqassapput.

Meeqqat ilaat siullussimanerup imaluunniit nuassimanerup kingorna, siutit iluanni imerpalasoqalernikkut, tusaaniarnerat annikillisinnaasapoq. Taama pisoqarpat qitornassilu tusaasinnaanera ernumagilerussiuk peqqissaasup imaluunnit nakorsap oqaloqatiginissaa pitsaasuussaaq.

Forebyggelse af vuggedød

På grund af risiko for vuggedød anbefaler vi følgende:

- læg barnet til at sove på ryggen
- undgå at ryge i graviditeten og undgå at udsætte barnet for røg efter fødslen. Risikoen for vuggedød er 2-3 gange større, hvis barnet udsættes for tobaksrøg
- undgå at barnet får det for varmt, mens det sover. Barnet skal sove køligt og ikke være for varmt klædt på. Klæd det af, hvis det har feber

Der kan være særlige grunde til at lade børn sove på maven. Lad en børnelæge samt sundhedsplejerske rådgive jer. Vågne spædbørn må gerne ligge på maven. Falder det i søvn, så læg det om på ryggen.

At blive sig selv igen

Det tager tid at komme sig efter en fødsel, og det tager mindst et par måneder, før kroppen begynder at ligne sig selv igen. Vær tålmodig og undgå at overbelaste kroppen.

Blødning
Efter fødslen bløder man fra det sted i livmoderen, hvor moderkagen har siddet. Man bløder mest i starten, og det bliver som en menstruation efter nogle dage. Efter en uges tid bliver blødningen til det, der kaldes barselsflåd, som er brunligt udflåd, der godt kan lugte lidt, og som senere bliver mere lyst og slimet. Mange har barselsflåd op til en måned efter fødslen. Tal med personalet på sygehuset eller med din sundhedsplejerske, hvis du er tvivl om mængden af din blødning eller dit barselsflåd. Du må først gå i karbad eller gå i svømmehal, når du er holdt helt op med at bløde. Er du i tvivl, så kontakt din læge.

Syninger
De allerfleste kvinder brister lidt i bækkenbunden under fødslen og bliver syet efterfølgende. Det tager 2-3 uger, før du er helet, og du kan være øm og hævet de første par uger. Lav knibeøvelser indenfor din smertegrænse, brus med lunkent vand eller læg en ispose pakket ind i et viskestykke på bækkenbunden. Lig ned når du ammer, og hvil dig mange gange om dagen. Husk at holde syningerne rene, skift bind ofte, og skyl dig ren med en håndbruser efter toiletbesøg .

Afføring
Mange nybagte mødre er bange for at skulle på toilettet og have afføring. Du går meget sjældent i stykker af det, men det gør ondt, hvis du har forstoppelse. Undgå det ved at spise sundt, fiberrig mad regelmæssigt og drikke et par liter væske i døgnet. Støt dit mellemkød med et sammenfoldet bind og slap af og giv dig god tid, når du sidder på toilettet. Tal med din læge, hvis du har problemer med hæmorider eller forstoppelse.

Sexliv igen
I kan genoptage jeres sexliv, når din bækkenbund er helet, og dit barselsflåd er væk. Det vigtigste er, at I begge har lyst. Hvis du er tør i slimhinden i skeden efter fødslen, kan glidecreme eller mild bedøvende gel være en hjælp. Brug kondom i starten for at mindske risikoen for, at du får en infektion – men selvfølgelig også for at undgå, at du bliver gravid igen. Amning er ikke en sikker prævention. Spørg jordemoderen, lægen eller sundhedsplejersken om prævention, læs mere i afsnittet *Efterkontrol*. Du kan få pjece om prævention på sygehuset.

Meeqqap sinilluni toqusinaaneranik pinaveersaartitsineq

Meeqqap sinilluni toqusinnaaneranut ulorianartorsiorneq peqqutigalugu makku innersuussutigaagut:

- meeraq sininnialeraangat nerfallartillugu innartittaruk
- naartunerpit nalaani pujortartarnak imaluunniit meeqqap inooreernerani pujormiutinneqarnissaa pinaveersaaruk. Meeraq pujortartut akornaniippat, sinilluni toqusinnaaneranut ulorianartorsiorneq marloriaammik – pingasoriaammik annertuneruvoq
- meeqqap sininnermini kissatsippallaarnissaa pinaveersaaruk. Meeraq nillataartumi sinissaaq oqorpallaartunillu atisaqassanani. Kissaruluppat atisaajaruk

Meeqqat pallortillugit sinitsinnissaannut immikkorluinnaq peqquteqarsinnaavoq. Meeqqat nakorsaannut peqqissaasumullu siunnersorneqaqqugitsi. Naalungiarsuit eqqumasut pallorlutik innangasinnaapput. Sinilerpat nerfallartissavarsi.

Imminut uteqqinneq (qangatut iluseqalerneq)

Ernereernerup kingorna inuunerup tigoqqinnissaanut piffissaq ingerlasarpoq, timillu immisut isikkoqalernisaanut minnerpaamik qaammatit arlallit ingerlasinnaallutik. Naammagittarit timivillu artorsartinnissaa pinaveersaaruk.

Aaqarneq

Erninerup kingorna illissami arlaap inissisimaffigisimasaanit aanaartarpoq. Aallaqqaataani annertunerusarpoq ullullu arlallit ingerlaneranni aaqarnertut ilisarluni. Sapaatip akunnerata ataatsip missaata qaangiunnerani aanaarneq aniatitsinertut kajortutut isikkoqalersinnaavoq tipeqalaarsinnaallunilu taaneqartartoq barselsflåd, kingusinnerusukkut qaamanerulertarpoq nuattullu isikkoqalerluni. Barselsflåd ernereernerup kingorna qaammat ataaseq tikillugu sivisussuseqarsinnaavoq. Aaqarnerpit imaluunniit barselsflådip annertuneri nalornissutigigukkit napparsimavimmi sulisut imalluunniit peqqissaasoq oqaloqatigisinnaavatit. Aaqarunnaarnerpit kingorna aatsaat uffarfimmut ikillutit uffarsinnaavutit imaluunniit naluttarfimmi nalullutit. Nalorniguit nakorsarisat attaveqarfigiuk.

Mersorneqarnerit

Arnat amerlanerpaat erninerup nalaani kuutsip naqqani annikitsumik kingornalu mersorneqartussamik kilertarput. Tamatuma maminniarnera sap.ak. 2-3 sivisussuseqartarpoq, sapaatit akunnerini siullerni anniarsinnaavutit pullassinnaallutillu. Anniarnermut killissavit iluanni kuutsip naqqa eqittaartaruk, imermik kissalaartumik kuutsitsiffigiuk imaluunniit puussiamik sikunik imalimmik tiitorfiup allarutaanik puukkamik kuutsivit naqqanut ilisigit. Milutsitsigaangavit nallangasarit aammalu ullormut arlaleriarlutit qasuersertarlutit. Mersorneqarfiit eqqiluitsuutinnissaat eqqaamajuk, nalequttat akulikitsumik taarsertakkit aammalu anartarfimmeereeraangavit kuutsitsiffigalutit imminut asattarit.

Anartarneq

Anaananngorlaat amerlasuut anartarfiliarnissartik anarnissartillu annilaangassutigisarpaat. Taamaattorli akuttusoorujussuarmik akornusersinnaavutit, kisiannili manngertitsisimaguit annernassaaq. Tamanna akuttoqatigiissaartumik peqqinnartunik ipaasaqarluartunillu nerisarnikkut pinaveersaaruk aammalu ullup unnuallu ingerlanerani literinik arlalinnik imertarlutit. Anartarfimmiikkaangavit mellemkød illersorniarlugu nalequttamik peqitamik ikiortaruk, qasukkarluarlutit aamma imminut piffissaqartilluarlutit. Hæmoridinik (itikkut aanaartaruit) imaluunniit manngertitsinermik ajornartorsiuteqaruit nakosarisat oqaloqatigiuk.

Kinguaassiuutitigut atoqatigiittarnerup aallarteqqinnera

Kuutsivit naqqa mamippat aammalu barselsflåd peeruppat kinguaassiuutitigut atoqatigiittarnersi aallarteqqissinnaavarsi. Pingaarnerpaaq tasaavoq marluulluusi kajumissuseqarnersi. Ernereernerpit kingorna utsunni ameraasat panersimappata glidecreme imaluunniit geli sakkortunngitsoq ikiuutaasinnaapput. Aseruuttoornissannut ulorianartorsiorneq pinaveersaartinniarlugu aallaqqaataani usuup puua atussavarsi – soorunami aamma naartuleqqinnissaq pinaveersaarniarlugu. Milutsitsineq isumannaatsutut naartunaveersaataanngilaq. Naartunaveersaatit pillugit juumooq, nakorsaq imaluunniit peqqissaasoq aperisiuk, immikkoortoq *Kingornatigut misissortinneq* atuarsiuk. Aamma napparsimavimmi naartunaveersaatit pillugit atuagaaqqamik pissarsisinnaavutit.

Hormoner og amning
Når du ammer, udskiller du to forskellige hormoner:

1. Hormonet oxytocin leder mælken ud i mælkegangene. Dette hormon producerer du også, når du er seksuel opstemt. Derfor kan der komme mælk ud af brysterne, når I har sex. Nogle synes, det er frustrerende at blive mindet om amningen under det seksuelle samvær, andre synes, det er i orden. Oxytocin medfører en følelse af afslapning og velvære. Så grib anledningen og sæt/læg dig godt til rette og nyd, at du for en stund ikke kan lave andet end at amme.

2. Hormonet der hjælper med til at danne mælken hedder prolaktin. I gamle dage sagde man, at man ikke kunne blive gravid, så længe man ammede, men det er ikke rigtigt. Hormonet prolaktin hæmmer din egen østrogen produktion, og det er med til at udsætte din menstruation, men amning er ikke sikker prævention mod ny graviditet.

Efterkontrol
5 uger efter fødslen skal du til efterkontrol på sygehuset. Lægen vil, udover at undersøge om din livmoder har trukket sig sammen, også undersøge hvor godt du kniber (se næste side), og tale om prævention.

En god ammestilling
Det kan godt tage mange timer af et døgn at give sit barn mad i de første måneder. Det er derfor, det er vigtigt at sidde eller ligge ordentligt hver eneste gang. Nakke og skulderproblemer, ømme håndled og rygsmerter er typiske gener, når du bliver mor, og du skal huske at tænke på, at dit barn vokser hele tiden.

En god ammestilling

Det er dit barn, der skal op til dit bryst og ikke dig, der skal bøje i nakken og falde sammen i ryggen for at komme ned til barnet. Brug en ammepude eller et stort vattæppe til at støtte dine arme. Slap af i skuldre, arme og håndled. Sørg for at din ryg er helt inde ved ryglænet og sørg for, at fødderne hviler på gulvet eller på en skammel.

Hormonit aamma milutsitsineq
Milutsitsigaangavit hormonit marluk iperarneqartarput:

1. Hormonip oxytocinip immuk immuup aqqutaanut ingerlatittarpaat. Hormoni aamma taannaavoq kinguaassiuutitigut atoqatigiinnissamut kajumilersitsisartumik sanaartortoq, taamaattumik atoqatigiinnissinni immuk ivianginniit aniasinnaavoq. Ilaasa atoqatigiinnerup nalaani milutsitsinermik eqqaasinneqarneq pakatsinartittarpaat, allat ajorineq ajorpaat.

2. Hormoni immummik sanaartornermut ikiuutaasoq prolaktinimik taaguuteqarpoq. Qanga milutsitsigallartilluni naartusoqalersinnaannginera oqaatigineqartarpoq, tamannali ilumuunngilaq. Hormonip prolaktinip nammineq østrogenimik sanaartornerit annikillisittarpaa, nassatarisaanillu aaqalernissat kinguartittarlugu, kisiannili milutsitsineq naartuleqqinnissamut qularnaatsumik illersuutaanngilaq.

Ernereernerup kingorna misissortinneq
Ernereernerpit kingorna sap.ak. tallimat qaangiunneranni napparsimavimmut misissortikkiartussaatit. Nakorsap illissat naammattumik eqissimanersoq misissornerata saniatigut aamma qanoq kuutsivit naqqa eqitsigisinnaanerit misissussavaa (quppernerup tullia takuuk) naartunaveersaatillu pillugit oqaloqatigalutit.

Milutsitsinermi inississimaneq pitsaasoq
Qaammatini siullerni ullup unnuallu ingerlanerani nalunaaquttap akunnerpassui qitornavit milutsinneranut atorsinnaavatit. Taamaattumik pinerit tamaasa pitsaasumik issianissat imaluunniit innanganissat pisariaqarpoq. Pukutsukkut aamma tuini ajornartorsiuteqarneq, paffiit annernarnerat aamma qitikku anniarnerit anaananngornermi nalinginnaasumik akornutaasarput, eqqaamassavallu piffissaq tamaat qitornat alliartormat.

Milutsitsinermi inississimaneq pitsaasoq

Meeraq tassaavoq illit ivianginnukartussaq, illillu pukutsut siumut peqillugu tunullu siumut uertillugu meeraq tigussanngilat. Akisaasaq milutsitsinermi atorneqarartoq imaluunniit vattippi angisooq talinnut ikiorsiutitut atoruk. Tuitit, talitit paffitillu qasukkakkit. Qitivit issiaviup iigarfianut inissilluarnissaa isumagiuk aammalu isikkavit natermi imaluunniit tummarfimmi qasukkarsimallutik inissinnissaat isumagalugu.

Nammineq allattukkat /Egne noter

I form efter fødslen

Dette afsnit handler om, hvordan du på en overskuelig måde kan træne din krop, efter du har født. Man skal ikke have trænet tidligere eller veje lige præcis det, der står i bøgerne for at kunne være med. Du vil kunne klare træningen, selv om du er oppe flere gange om natten og skal have amning og hverdag til at fungere. Så læs afsnittet nu og læs det igen, hver gang du trænger til at få et skub til at bevæge dig rigtigt eller mere.

Uanset hvordan din form er nu, går der mindst 3 måneder, før du er i gang med at løbe eller hoppe. Men det er god og effektiv konditionstræning at gå med barnevognen hver dag. Start med at gå en lille tur hver dag. Tyngdefornemmelse eller megen ømhed i bækkenbunds- eller mavemuskler er tegn på, at du går for langt, så tag det roligt i starten! Går du en halv til en hel time hver dag i et raskt tempo, skal du nok få en god kondition.

Brug teksten og billederne til at se, hvordan du passer på din krop og samtidig træner den, mens du passer dit barn. Øvelserne fra afsnittet "I form før fødslen" er også gode til dig, som lige har født, så dem må du endelig også fortsætte med at lave. Brug også øvelserne, når du er tung og træt i kroppen, så du bruger din krop på så mange måder som muligt. Læs afsnittet om kejsersnit, inden du går i gang med øvelserne.

Bækkenbunden

Hvis du er startet med knibeøvelser i graviditeten, som er en god idé, har du allerede hørt om bækkenbundstræning. Du har formentlig også hørt om det på barselsgangen, og måske tænker du, at du lige venter til i morgen. Men det er nu, du skal i gang med at træne (lave knibeøvelser).

Din bækkenbund har været ekstra belastet af både dig og barnet hele graviditeten, og fødslen har forlænget bækkenbundsmuskler, bindevæv og nerver.

Bækkenbundsmusklerne har ansvaret for, at du hurtigt kan lukke for urinrør, skede og endetarm, så du ikke ukontrolleret kommer til at tisse eller prutte. Derudover skal musklerne støtte din blære, livmoder og tarme, så du ikke senere i livet får nedsynkninger af dine underlivsorganer. Du skal kunne knibe, hver gang du belaster bækkenbunden, f.eks. når du løfter dit barn, hoster, hopper eller rejser dig op. Du skal altså knibe mange gange om dagen.

For at dine bækkenbundsmuskler skal kunne klare den opgave, skal de genoptrænes. Du skal helst træne hver dag, og du skal lave mange middelkraftige knib ad gangen. Prøv at komme op på 10-20 knib, som hver varer op til 10 sek., hver gang du træner. Det er vigtigt, at du holder (mindst 10 sek.) pauser mellem knibene, så musklerne ikke bliver for trætte. I starten bliver du hurtigt træt og kan måske kun knibe få sekunder ad gangen, så lad være med at presse dig selv. Dine bækkenbundsmuskler skal helst være i god form, inden dit barn er 3 mdr. gammelt.

Den vigtigste del af din træning er at få det gjort til en vane at knibe, inden og imens du:

- rejser og sætter dig
- løfter
- hoster, nyser og hopper
- gør rent f.eks. støvsuger og vasker gulv

Mavemusklerne

Måske går du og drømmer om at få en flad mave igen. Måske tænker du også, at du skal se at få lavet en masse mavebøjninger. Du bør undgå at lave mavebøjninger, indtil du er blevet rigtig god til at knibe, og måske har du også et kejsersnitsar, der skal hele. Der er heldigvis andre muligheder, hvis du vil træne dine mavemuskler nu. På billederne kan du se en nem og effektiv mavemuskel-øvelse, som du kan gå i gang med det samme, også selvom du har fået kejsersnit.

Brug din krop i hverdagen

På de følgende billeder kan du se, hvordan du bruger din krop rigtigt. I starten føles det svært, og du vil sikkert glemme at tænke dig om, hvis du har travlt, men giv ikke op – bliv ved med at gøre dig umage. Dine nye vaner vil gavne dig.

Ernereernermi sungiusarneq

Immikkoortumi matumani ernereerninni piuminartumik timivit sungiusarsinnaanera eqqartorneqarpoq. Peqataassagaanni siusinnerusukkut sungiusartarsimasariaqanngilaq imaluunnit atuakkani allassimasutut oqimaassuseqarluni. Unnuami arlaleriarlutit makittariaqarsimagaluarlutit aammalu milutsitsinerit ulluinnaallu ingerlatissagaluarlugit sungiusarneq ingerlassinnaavat. Timivit aalatilluarnissaanut imaluunniit annertunerusumik aalatinnissaanut kaammattorneqartariaqaraangavit immikkoortoq maanna atuaruk kingornalu kaammattoqqinneqartariaqaraangavit atuaqqittarlugu.

Massakkut qanorluunniit sungiusarluarsimatigigaluarlutit aatsaat qaammatit pingasut qaangiunnerini arpattalersinnaallutillu pississaarsinnaalissaatit. Kisianni naalungiarsuup qamuteeraanik ullut tamaasa angallassineq pitsaasumik iluaqutaalluartumillu timigissarneruvoq. Ullut tamaasa pisuttualaartarneq aallarniutigiuk. Oqimaatsutut misigineq imaluunniit kuutsip naqqani naanniluunniit nukiit annernarpallaarnerat pisuppallaarsimanerit takutissavaat, taamaattumik aallaqqaataani eqqissillutit pisarit! Ullut tamaasa nalunaaquttap akunnerata affaa akunnerluunniit ataaseq sukkasuumik pisuttaruit qasujaallilluassaatit.

Qitornat paariutigalugu timit qanoq paarinerlugu peqatigitillugu qanoq sungiusarnerlugu takuniarlugu allassimasortai aamma assiliartai takukkit. Immikkoortumi "Erninnginnermi sungiusarneq"-mi sungiusaatit aamma ilinnut erneqqammisumut pitsaasuupput, taamaattumik ingerlatiinnassavatit. Timit oqimaakkaangat qasugaangallu sungiusaatit ingerlattakkit, taamaalillutit sapinngisat naapertorlugu assigiingitsorpassuartigut timit atorniassagakku. Sungiusaatit aallartilertinnagit pilaalluni ernisitsineq pillugu immikkoortoq atuaruk.

Kuutsip naqqa

Naartunerpit ingerlanerani kuutsivit naqqa eqittaartarlugu aallartissimagukku, tamannami pitsaasuummat, taava tamanna pillugu tusagaqareersimassaatit. Immaqa aamma ernisut immikkoortortaqarfianiinninni tusagaqarfigisimassavat, immaqalu eqqarsarlutit aqagumut utaqqissutiinnassallugu. Kisianni massakkut aallartittariaqarputit (kuutsivit naqqa eqittaartarlugu). Kuutsivit naqqa naartunerit tamaat ilinnit meeqqamillu ilungersortinneqarsimavoq aammalu kuutsip naqqata nukii, ipineri aamma sianiutai ernininnit tallisinneqarnikuullutik.

Kuutsivit naqqata nukiisa illit quup aqqutaanik, utsunnik erlunnillu sukkasuumik sukatsisinnaanerit akisussaaffigivaat, tassa illit nammineq aqussinnaajunnaarlugu quisuunnginniassagavit imaluunniit nilertuunnginniassagavit. Tamakku saniatigut aamma nukiit illit nakatsut, illissat inalussatillu najummivaat, inuuninni kingusinnerusukkut akussanni atortunik appartuunnginniassagavit. Kuutsivit naqqa artukkeraangakku pinerit tamaasa eqissinnaassavat, soorlu qitornat kivikkaangakku, quersoraangavit, pissikkaangavit imaluunniit nikuikkaangavit, tassa ullormut amerlasoorsuariarlutit eqissinnaasariaqarpat. Kuutsivit naqqata nukiisa suliassat tamakku naammassissappatigit sungiusarneqaqqittariaqarput. Sapinngisamik ullut tamaasa sungiusassaatit aammalu arlaleriarlutit akunnattumik sakkortussusilinnik eqitsisassaatit. Sungiusarnerit tamaasa misilillugu 10-20-riarlutit eqitsisarit, tamarmik 10 sek. missaannik sivisussuseqartunik. Eqitsinerit akornini nukitit qasulinnginniassammata unitsiartarnissat (10 sek.) pingaaruteqarpoq. Aallaqqaataani ingerlaannaq qasulertassaatit immaqalu sikuntialuinnarni eqitsisinnaassallutit, imminut ilungersortissanngilatit. Qitornavit pingasunik qaammateqalinnginnerani kuutsinni nukiit sapinngisamik sungiusarluarsimasuussapput.

Imaaliulertinnak imaluunniit imaalioraangavit eqitsarnerup ileqqunngortinnissaa sungiusarninni pingaarnerit ilagaat:

- nikuikkuit aamma ingikkuit
- kivitsiguit
- quersoruit, tangajoruit aamma pissikkuit
- eqqiaagaangavit, soorlu støvsugerlutit aamma naternik asaallutit

Naani nukiit

Immaqa naavit manissinissaat sinnattuarivat, immaqa aamma eqqarsarputit naatit peqittaarlugit sungiusalertariaqarlutit. Iluamik eqitsinissavit ilikkarluarnissaata tungaanut naatit peqittaarlugit sungiusarnaveersaassaatit, immaqami aamma pilatsillutit ernisinneqarninniit mamittussamik qileroqarputit. Qujanartumik naavit nukiisa sungiusarnissaannut periarfissarpassuaqarputit. Naat nukiinik sungiusaat piuminartoq iluaqutaasorlu massakkut aallartereersinnaasat – aamma pilatsillutit ernisinneqarsimagaluarlutit, taanna assilissani takusinnaavat.

Ulluinnarni timit atortaruk

Assini tulliuttuni timivit qanoq eqqortumik atorsinnaanera takusinnaavat. Aallaqqaataani nalunartutut misiginarsinnaavoq aammalumi ulapitsillutit puiorsinnaavatit, kisianni taamaatissanngilatit – ilungersuinnarit. Ileqqut nutaat iluaqutsissavaatsit.

Qitit siaarlugu seeqqunnut talinnullu nikuigit. Igalaaminermik nakkartussaanngitsumik qitinniittoqarnera takorlooruk. Qitit aalassatsinnagu naavit ataasa tungaat 10-mut kisitsiutigalutit nusukassavat. Naatit iperarukkit suli qitit aalariassanngilaq.

Stå på alle 4 med lige ryg. Forestil dig at der står et meget fint glas på din ryg, som ikke må falde af. Uden at bevæge ryggen trækker du nu den nederste del af maven ind, mens du tæller til 10. Når du slipper maven, må ryggen stadig ikke bevæge sig.

Kuutsivit naqqata nukii eqitsiutigalugit naatit ilummoortissavatit. Misiliinerit akornini sekuntinik 10-nik unillatsiartarlutit sungiusaat quleriarlugu ingerlatissavat. Paffitit annernalissappata ikusinnut nikuissaatit, sulili qitit uninngateqqissaarlugu.

Prøv at knibe samtidig med, at du trækker maven ind. Gentag øvelsen 10 gange, med en pause på 10 sek. mellem hvert forsøg. Hvis du får ondt i håndleddene, kan du stå på albuer, men stadig holde din ryg helt stille.

Issiaviup siuata tungaanut ingilluarit, qitit qerattartiguk siumullu pallunngarlutit. Timivit inuusia eqeersimaarfigiuk. Naatit ilummukarteriarlugit kuutsivit naqqa eqiguk ilutigitillugulu nikuittarlutit ingittarlutilluunniit.

Kom godt frem på stolen. Ret ryggen og læn dig forover. Pas på din holdning. Knib og træk maven ind lige inden, og mens du rejser eller sætter dig.

Timivit inuusia eqqarsaatigiuk. Qitit nivinngaavigiuaannarukku qappangasunngussaatit. Qitornat ullup ingerlanerani nalunaaquttap akunnerpassuini talinniitissinnaavat, taava qasukkarlutit malugigukku qitit qerattartissavat tallullu ilummukartillugu. Misilillugu tarrarsuut saallugu qitit qerattartikkukku pissusissattut nikorfagaangavit qanoq isikkoqarnerit takuuk.

Tænk på din holdning. Du kan ende med at blive rundrygget, hvis du hænger i din ryg hele tiden. Du kan have dit barn på armen mange timer om dagen, så du skal rette dig op og holde hagen inde, hver gang du mærker, at du falder sammen. Prøv at stå foran et spejl og ret dig op, så du kan se, hvordan du ser ud, når du står rigtigt.

Qitornat qamutaaniit kivilertinnagu imaluunniit innartilertinnagu qilaajusaa ammukartittarukku sulininni pitsaanerujussuarmik inississaatit. Qitivit qerattartinnissaa eqqaamajuk qamuteeqqanullu qanillutit nikorfallutit.

Du får en meget bedre arbejdsstilling, hvis du slår kalechen ned, inden du løfter dit barn op eller ned af barnevognen. Husk at rette ryggen og stå tæt på barnevognen.

Lifti imaluunniit biilini meeqqap issiavia kivissagaanni nateq appasissorujussuarmiippoq. Qitit artukkissanngikkukku aquissaatit, qitit qerattartiguk, kuutsivit naqqa eqitsiguk naatillu ilummukartillugit. Sapinngisat tamaat aquissaatit nikueqqinninnilu nukitit sukassimaannassallugit. Ajornakusoornarsinnaasutut misigigukku eqitsineq naavillu ilummoortinnissaat aallarniutigalugu eqqarsaatigikkit. Sungiusarluartaruit suli ajornannginnerulissaaq!

Der er langt ned til gulvet, når man skal løfte en lift eller en autostol. Du skal ned i knæ, hvis du skal undgå at overbelaste din ryg. Ret ryggen, knib og træk maven ind. Kom så langt ned i knæ du kan og bliv ved at spænde i musklerne, når du retter dig op igen. Lyder det svært, så start med at tænke på at knibe og trække maven ind. Jo mere du øver dig, des nemmere bliver det!

Liftimik biilinilu meeqqap issiavianik angallassineeq sakissap nalaani assaat tamaasa atorlugit tigulluarlugu tigummiarneqartariaqaluarpoq, kisannili taava puussiaq pisinianik imalik imaluunniit meeraq anginerusoq tasiussallugu assak ataseq amigaatigineqassaaq.
Timivit qanoq inississimanera eqqarsaatigisaruk timillu equnnginniassammat talitit paarlaattarlugit.

Man burde altid gå med lift eller autostol helt oppe ved brystet og have fat med begge hænder, men så kan man godt komme til at mangle en hånd til en indkøbspose eller til et større barn. Tænk på din holdning og skift arm engang imellem, så du ikke bliver skæv i kroppen

Qitit qerattartillugu issiavimmut ingigit. Niaqqut tuivit aappaata tungaanut inissiguk qungatsivit saneraani qasukkarnivit maluginissaata tungaanut assavit aappaa niaqquit qaanut iliuk. Niaqqut assigiinngitsutigut siumut sanimullu inissillugu inisseriaatsit assigiinngitsut misilerakkit. Niaqqut kigaatsumik eqqissisimasumillu aalatiguk. Tuit kaavitinnerat aamma talit atorlugit angisuunik ammalortuliorneq pukutsumi aamma tuit nukiini annernartunik ikiorsiisarnerat eqqaamajuk – sulinermi milutsitsinermilu inisseriaatsinut pitsaasunut ilaatillugit.

Sid på stolen med ret ryg. Læg dit hoved ned mod den ene skulder og læg en hånd på hovedet, så du mærker udspændingen på siden af halsen. Prøv at lade hovedet hvile i forskellige stillinger foran og til siderne. Bevæg hovedet langsomt og roligt. Husk at skulderrulninger, og store cirkelbevægelser med armene kan afhjælpe ømme nakke- og skuldermuskler – sammen med gode arbejds- og ammestillinger.

Iviangini nukiit sukangasut anaanat amerlanerit nalunngilaat. Misilillugu ivianginni nukiit qasukkartikkit, taavalu timivit saavata tungaata eqaannerunerata qitivit piuminarnerusumik qerattartissinnanera malugalugu. Qasukkarneq sumiinnersoq maluginiarlugu talitit qummukartillugillu ammukartissinnaavatit. Eqqissillutit anersaarit, timit uninngatiguk misilillugulu 30 sekuntit angullugit qasukkarniaannarit.

Stramme ømme brystmuskler er kendt af de fleste mødre. Prøv at udspænde dine brystmuskler og mærk, at det er lettere at rette dig op, når du er smidig på forsiden af kroppen. Du kan flytte armene op eller ned alt efter, hvor du vil mærke udspændingen. Træk vejret roligt, hold kroppen stille og forsøg at holde udspændingen op til 30 sek.

Ullut tamaasa timit siaarsartaruk. Sammiviit takorloorsinnaasatit tamaasa atorlugit siaarsartarit. Timivit sanerai siaarsaraangakkit pukutsut annernalinnginniassammat tallut ilummoorttittaruk.

Stræk din krop hver dag. Stræk dig i alle de retninger, du kan komme i tanke om. Hold hagen inde, så det ikke kommer til at gøre ondt i nakken, når du strækker ud i siderne af kroppen.

Hjemme igen

Psykiske reaktioner efter fødslen

I tiden efter fødslen er der mange kvinder, der føler sig meget sårbare, usikre og svingende i humøret, uden at de umiddelbart kan finde årsagen til det. I gamle dage sagde man, at 4. dagen var tudedagen. Det passer ikke, men bliver du ked af det, skal du ikke blive forskrækket – der er mange nye og voldsomme følelser, og det kan virke overvældende. Måske græder du, fordi du enten føler dig meget alene om pasningen, eller fordi ansvaret virker uoverskueligt stort. Det kan også være, du bare bliver ked af det, fordi et enkelt måltid ikke er gået så godt, eller jeres barn er lidt gul i huden.

Det er en stor omvæltning at få et barn. Er det jeres første barn, er alting jo nyt og ukendt. Og at du er usikker, er en almindelig reaktion, som går over. Stol på, du kan. Den bedste hjælp er, at du taler om det med din familie og dine venner.

Prøv at acceptere, at du kun når at passe barnet, amme det, skifte det og sove i begyndelsen, selv om det er svært. At blive mor forløber måske ikke helt, som du havde tænkt dig i starten.

Far

Fædre har ret til barselsorlov. På den måde kan I være sammen om at lære jeres nye barn at kende fra starten. Nu er centrum med ét forrykket til barnet. Del ansvaret og i det hele taget vær hinanden en god støtte og hjælp. Fædre kan ikke amme, men er på alle måder en del af "teamet" og kan få lige så nær kontakt til barnet som moren. Fædre kan lege, "samtale", lægge barnet til hos mor, bøvse det af, trøste, gå tur og skifte ble. De fleste fædre nyder barnet alene, og I har begge brug for at finde jer selv i den nye rolle. Lav f.eks. en rollefordeling.

Hvis I begge bliver udmattede af træthed pga. omvæltningen og den afbrudte søvn, giver orloven jo også mulighed for at få en lille lur på skift. Så kan I måske senere den dag få overskud og tid til en lille snak i et hjørne af sofaen, mens barnet tar' sig sin lur!

Kig også i litteraturlisten efter bøger, der måske kan give jer idéer.

Søskende

Har I børn i forvejen, har I nok tænkt en del over: Hvordan undgår eller formindsker vi jalousien over, at meget af tiden nu bliver brugt til den lille ny? (Jalousi er en helt naturlig følelse – se senere). Det bedste I kan gøre er at medinddrage jeres store barn så meget, som det har lyst til og så meget, som det er muligt.

Prøv også at foreslå jeres barselsgæster, at de i stedet for at tage en hilsen med til det nye barn, tager en hilsen med til storesøster eller storebror. På den måde kan I dreje opmærksomheden hen på den ældre søskende.

Lad også amme situationen være en hyggestund for den store, hvis det er muligt. Måske har I en bestemt bog, I læser eller nogle bestemte klodser, I bygger med, mens du ammer. For nogle er det let, for andre umuligt!

Tal med jeres sundhedsplejerske om det, hun ved en masse om denne situation.

Enlig mor

At være enlig mor opleves naturligvis meget forskelligt. Det har stor betydning, hvis det er kvindens eget valg i modsætning til de situationer, hvor kvinden bliver forladt under graviditeten eller umiddelbart efter fødslen.

Det er en stor omvæltning at blive mor og ikke mindre, når man er alene om ansvaret i døgnets 24 timer, og der er derfor behov for støtte og aflastning fra familie og venner.

Mange enlige mødre giver især udtryk for, at de savner en at dele de små dagligdags oplevelser med, f.eks. når barnet er uroligt måske på grund af ondt i maven, og ikke mindst den dag, barnet smiler for første gang.

Tal med sundhedsplejersken om din situation, så hun kan støtte dig og måske formidle kontakt til andre enlige mødre f.eks. i en mødregruppe.

I nogle tilfælde vil der også være behov for kontakt til en socialrådgiver eller en psykolog. Kontakt det lokale Familiecenter.

Angerlaqqinneq

Ernereernerup kingorna tarnikkut qisuariaatit

Erninerup kingornani piffissami takkuttumi arnat amerlasuut suna pissutaanersoq imaaliallaannaq paasisinnaanngikkaluarlugu ajuallaqqajaasutut, qulartutut isummamillu aalaneranik misigisarput. Qanga oqartoqartarpoq ullut sisamassaat qiaffiusoq. Taamaatoqanngilaq, kisianni nuannaanngikkuit tupassutigissanngilat – misigissutsit nutaat sakkortuullu amerlaqaat, tamannalu imaannaanngissinnaavoq. Immaqa kisimiillutit meeqqamik paarsisutut misigalutit imaluunniit akisussaaffik angingaarmat takorloorsinnaanagu, qiavutit. Immaqa nerineq ataaseq ingerlalluarsimanngimmat imaluunniit qitornassi amia sungaarujummat aliasupputit.

Meerartaarneq imaannaanngitsorujussuuvoq. Siullertut meerartaarisimagussiuk suut tamarmik nutaajupput ilisarnarnatillu. Aamma nalorninerit qisuariarneruvoq nalinginnaasoq qaangiukkumaartorlu, sapernagu upperiuk. Ikiorneqarnissaq pitsaanerpaaq tassaavoq ilaquttannik aamma ikinngutinnik oqaloqateqarneq.

Misilillugu aallaqqaataani meeqqap paarisinnaanera, milutsinnera, nangilertarnera sinitsinneralu kisiisa suliarisinnaanerat akueriuk. Anaananngorneq aallaqqaataaniit takorloorsimasamiit allaalaarsinnaasarpoq.

Ataata

Ataatat meerartaarnermut atatillugu sulinngiffeqarsinnaatitaapput. Taamaalillusi aallaqqaataaniit qitornartaassi ilisarilerniarnera ataatsikkoorussinnaavarsi. Inuunissinni qitornartaarsi qitiusunngorpoq Akisussaaffik agguataarsiuk aammalu immissinnut tapersersorlusilu ikioqatigiigitsi. Ataatat milutsitsisinnaanngillat, kisiannili pisuni tamani "suleqatigiinnut" ilaasinnaallutik aammalu meeqqamik anaanaatulli qanittumik attaveqaqateqarsinnaallutik. Ataatat pinnguarsinnaapput, "oqaloqatiginnillutik", meeraq milulernerani anaanaanut ililligu, nissaatsitsilluni, tuppallersaalluni, pisuttuaassilluni aamma nangilersuilluni. Ataatat amerlanerit meeqqap kisimeeqatiginera ilorrisimaarutigisarpaat, marluullusilu inissisimaffissi nutaap nassarinissaa atorfissaqartipparsi. Assersuutigalugu inissisimanersi agguataarsinnaavarsi. Ilaatigut allannguutit sininnerullu akornuserneqartarnera peqqutigalugit qasutalluinnarussi, erninermut atatillugu sulinngiffeqarnerup paarlakaajaalluni sinilaartarnissaq aamma periarfissippaat. Immaqa taava ullup ilaani kingusinnerusukkut nalaasaarfimmut ingillusi, qitornassi sinilaarnerani, oqaloqatigiilaarnissassinnut nukissaqalersimassaasi!

Aamma atuakkat atorneqarsimasut allattorsimaffianni atuakkanik isumassarsiffigisinnaasassinnik ujaasisinnaavusi.

Qatanngutit

Meeraqareersimagussi, makku eqqarsaatigingaatsiareersimassavasi: Piffissap ilarujussuata nutaajaqqamut atorneqarnerani qanoq ililluta sinnganeq pinaveersissavarput imaluunniit annikillisissallugu? (Sinnganeq pissusissamisuuginnartumik misigisassaavoq – kingusinnerusoq takuuk). Iliuuserisinnaasarsi pitsaanerpaaq tassaavoq meeqqassi anginerup kajumissuseqarnini sapinngisaalu naapertorlugit peqataatinnissaa.

Qatanngutinik isumassuineq
Søskendeomsorg

Ernereernermi pulaartusi meeqqamut nutaamut tunissutinik nassarnatik angajunngortumut imaluunniit aninngortumik nassataqarnissaannik misilillugu siunnersuuteqarfigisigit, taamaalillusi eqqumaneq qatanngutaanut anginerusunut sangutissinnaavarsi.

Aamma ajornanngippat meeqqap angisuup nuannisaqatiginerani milutsitsigit. Immaqa milutsitsininni atuakkamik aaliangersimasumik atuartagaqarpusi imaluunniit ikkussortakkanik aliangersimasunik sanasarpusi. Ilaannut piuminartuuvoq allanullu piuminaalluinnartuulluni!

Peqqissaasorisarsi oqaloqatigisiuk, taassuma tamakku nalunngisaqarfigilluinnarpai.

Anaana kisimiittoq

Soorunami kisimiittutut anaanaalluni misigisat allaanerujussuupput. Arnap naatunermi nalaani imaluunniit erningajalernermini qimataasimaguni misigisai, nammineerluni kisimiittuunissaminik toqqaasimasup misigisaanit allarujussuussapput.

Anaananngorneq allannguiffiusorujussuuvoq, minnerunngitsumik ullup unnuallu akunnerini 24-ni akisussaaffinnut kisimiinnerit, taamaattumik ilaquttanit ikinngutinillu tapersersorneqarnissamut oqilisaanneqarnissamullu pisariaqartinneqartarput.

Anaanat kisimiittut amerlasuut pingaartumik ulluinnarni misigisat annikitsut allanik agguaasseqatiginissaat maqaasillugu oqartarput, soorlu meeraq naarlulluni eqqissiviippat aammalu minnerunngitsumik meeraq siullermeerluni qungujussimappat.

Illit inissisimanerit pillugu peqqissaasoq oqaloqatigiuk, taassuma tapersersorsinnaavaatit aammalu immaqa anaananut kisimiittunut assersuutigalugu naapeqatigiittartunut attaveqarsinnaaninnik innersuussinnaallutit.

Ilaatigut inunnik isumaginninnermi siunnersortimik imaluunniit tarnip pissusaanik ilisimasalimmut attaveqarnissaq pisariaqartinneqarsinnaavoq.

Najukkanni ilaqutariit ornittagaat attaveqarfigiuk.

Besøg

De fleste synes, det er dejligt at komme på barselsbesøg. Måske har I haft mange besøg, mens I lå på barselafdelingen.

Men forvent ikke, at I har energi til mere end 1-2 besøg pr. dag. Når I er kommet hjem, kan det aflaste jer:

- at I samler nogle af vennerne i grupper og har dem på besøg på én gang
- at I sammen laver aftaler for, hvor mange og hvor længe, I vil have besøg
- at I f.eks. aftaler et tegn hinanden imellem, at nu skal far "smide" gæsterne ud!
- at I siger til både venner og familie, inden de kommer og besøger jer, at I ikke magter mere end 1/2 times besøg. For besøg kan være utrolig trættende. Det kan være svært at sige fra. Men:
- måske var det en idé at bede dem, der besøger jer tage et måltid mad med?
- en anden mulighed er, at I stedet selv aftaler at komme på besøg hos dem, der gerne vil se barnet, når I er kommet hjem – så kan I også gå, når det passer jer.

Trives barnet?

Mange nybagte forældre er usikre på, om barnet trives. I skal lære barnet at kende. I vil opdage, at selv om barnet ikke bruger ord, er det fint i stand til at udtrykke sig. Et barn, der roligt falder i søvn efter det har spist sit måltid eller et barn, der ligger og kigger sig omkring, er man sikker på, har det godt.

I andre tilfælde kan man komme i tvivl. Snak med sundhedsplejersken om det.

Et eksempel på en dag med et nyfødt barn

Barnet vågner kl. 6 og bliver puttet ved 22 tiden – I løbet af de 16 timer:

Sover barnet	6 timer	3 gåture med barnevogn	1½ time
7 x amning	2 timer	Med i køkkenet	½ time
6 x bleskift	1½-2½ time	Med på oprydning	1 time
Gymnastik, massage og leg	50 min.	5 x putning	1 time
Bad	½ time	Hyggestunder fordelt på dagen	2 timer
		I alt tid med jeres nyfødte barn	*ca. 13 timer*

Pulaartut

Amerlanerit ernisimasumut pulaarnerup nuannersuuneranik isumaqartarput. Immaqa ernisut immikkoortortaaniinnissinni amerlasuunik pulaartoqarsimavusi.

Kisianni ullormut pulaartunut 1-2-nit amerlanerusunut nukissaqarnissarsi naatsorsuutigissanngilarsi. Angerlareerussi makku oqilisaassinnaavaasi:

- ikinngutissi eqimattanut katersorneri ataatsikkoortillugillu pulaartigineri
- marluullusi pulaartut qassit qanorlu sivisutigisumik pulaarnissaat pillugit isumaqatigiissuteqarnersi
- assersuutigalugu pulaartut ataatap "aneqqussagai" ilisarnaammik akunnissinni isumaqatigiissuteqarlusi!
- ikingutissinnut ilaquttassinnullu ilissinnut pulaalinnginneranni nal.ak. affaa sinnerlugu pulaarnissaat nukissaqarfiginagu siumoorlugu oqaatigereerlugu

Pulaartoqarneq tupinnaannartumik qasunarsinnaavoq, naaggaarnissaallu ajornakusoortorujussuulluni. Kisianni:

- immaqa pulaarniartut nerisassanik nassataqarnissaannik qinnuiginissaat isumassatsialaasinnaavoq?
- periarfissaq alla tassaavoq meeqqamik takunnikkusuttut angerlareernissinni angerlarsimaffiinut pulaarnissaannut isumaqatigiissuteqarneq – taamaalillusi aamma ilissi naammagilerussiuk anisinnaallusi

Meeraq iluarusulluni inuua?

Angajoqqaanngorlaat amerlasuut meeraq iluarusulluni inuunersoq nalornissutigisarpaat. Meeraq ilikkassavarsi. Meeqqap oqaatsit atorsinnaanngikkaluarlugit nalunaarluarsinnaanera paasissavarsi. Meeqqap nerereernermi kingorna eqqissilluni sinilersup imaluunniit meeraq innangalluni avatangiisiminik isiginnaartup ajunnginnera nalorninanngilaq.

Pisuni allani nalornineq takkussinnaavoq, peqqissaasoq tamanna pillugu oqaloqatigisiuk.

Meeraq inoorlaaq ilagalugu ullup ingerlaneranut assersuut

Meeraq ullaakut arfinernut iterpoq unnukkullu qulit missaanni innartinneqarluni

Nal.ak. 16-it ingerlaneranni meeraq sinippoq	nal.ak. 6
Arfineq marloriarluni miluppoq	nal. ak. 2
Arfinileriarluni nangilerneqarpoq	nal.ak. 1½-2½
Eqaarsaarneq, tagiartuineq pinnguarnerlu	50 min
Uffarneq	nal.ak. ½
Pingasoriariarluni qamutarlugu pisuttuarneq	nal.ak. 1½
Igaffimmeeqataanera	nal.ak. ½
Torersaanermi ilaanera	nal.ak. 1
Tallimariarluni innartinneqarnera	nal.ak. 1
Ullup ingerlanerani nuannisaqatigiinnerit	nal.ak. 2

Katillugu inoorlaajutersi ilagisimavarsi nal.ak. 13-it missaat

Pleje af barnet

Vælg om muligt en pusleplads:

- med et pusleunderlag, der buer opad i siderne
- i den rette arbejdshøjde, der passer på ryggen, dvs. albuer skal være let bøjede, når hænderne lægges på puslebordet, og fødderne skal kunne gå ind under puslebordet, så knæene ikke overstrækkes.
- er én af jer højere, kan én af jer benytte en skammel til at stå på eller en tyk skumgummimadras til at lægge barnet på, når det skal pusles.
- Hvor ofte barnet pusles er forskelligt. Mange pusler barnet og skifter ble 6-8 gange i døgnet de første dage. Hvis barnet har afføring i hver ble, kan det godt blive flere gange, men det jævner sig lidt ud efter nogle dage. Desuden vil det være naturligt at pusle barnet, måske vaske det let i ansigtet, hænderne og numsen og skifte ble, inden det lægges til at sove. Har barnet kun tisset, behøver I ikke vaske det med vand hver eneste gang, men det er en god idé at gøre det, inden barnet skal sove om natten, hvor det måske sover lidt længere (se senere).

Sørg for, at alle de ting, der skal bruges er samlet ved puslepladsen, inden I begynder.

Brug et todelt vandfad til hovedet og halen.

Udstyret på puslebordet omfatter foruden rent tøj også éngangsbleer og stofbleer. Én til at tørre numsen med, én til at lægge under hovedet og én som gylpeklud. På gulvet en pedalpand med en plastikpose til de snavsede bleer.

Lad aldrig barnet ligge alene på puslepladsen

Badeplads

Det er helt almindeligt at føle sig usikker i starten, når barnet bades. Tag jer god tid og vælg helst et tidspunkt, hvor I ikke bliver forstyrret, og hvor barnet ikke er sultent eller træt, så kommer rutinen snart. Måske har I pusle- og badeplads to forskellige steder. Pas på ryggen begge steder.

Udstyr

Har I ikke et badekar til barnet, kan vaskekummen være et midlertidigt alternativ – gør den ren inden brug.

Peqqissaasoq pulaartoq
Sundhedsplejerske på besøg

Vaskeklude eller gamle frottéklude er gode.

Et stort håndklæde, gerne blødt frotté.

Til hårpleje kan I bruge babyshampoo en sjælden gang imellem, men det er ikke nødvendigt, og en tættekam.

Har I ringe på eller lange negle, så vær opmærksom på, at de ikke river jeres barn.

God hygiejne

En god håndhygiejne har stor betydning for antallet af infektioner hos børn. Især ser det ud til, at forkølelse, mellemøre- og lungebetændelse i mange tilfælde kan forebygges ved, at I vasker jeres hænder tit. Et par tips til en god håndhygiejne:

Vask hænder ...

- når I kommer hjem
- før I laver mad
- efter I har været på toilettet
- før spisning
- før og efter I pusler jeres barn
- efter at I pudser næse på jer selv eller jeres barn
- efter håndtering af snavset tøj eller opkast

Meeqqap paarinera

Ajornanngippat passussivissaq toqqariuk:

- passusinissamut allequtaq sanerai qummut sangungasut
- qitimut tulluuttumik sulinissamut portussusilik, tassa assaat ilineqaraangata ikutsit peqingalaarsinnaatillugu isikkallu, seeqqut kivittariaqartinnagit, passusiviup ataanut inississinnaallugit
- arlarsi angineruppat aappaa tummarfilersinnaavoq imaluunniit meeraq madrassimut skumgummiusumut passunnerani ilineqarfigisinnaasaanik passussiviup qaavani ilisilluni.
- meeqqap qanoq akulikitsigisumik passunneqartarnissaa assigiinngilaq; amerlasuut ulluni unnuanilu siullerni 6-8-riarlutik passuttarpaat nangialu taarserlugu. Meeraq nangilernerni tamani anarsimappat amerlanerulaarsinnaapput, kisiannili ullut arlallit ingerlaneranni assigiiaarnerulissaaq. Saniatigut aamma meeqqap innartilinnginnerani kiinaatigut, assaasigut nuluisigullu asattulaarnissaa nangilernissaalu pissusissamisuuginnartuussapput. Meeraq quiinnarsimappat pinerit tamaasa imermik asattortariaqanngilarsi, kisiannili unnuami, immaqa sivisunerusumik sinittarmat (kingusinnerusoq takuuk), sinitsilinnginnerani asattussallugu iluartuussaaq.

Aallartilinnginnissinni atortussasi tamaasa passussiviup eqqaanut katersornissaat isumagisiuk. Ermiffik marloqiusaq aappaa niaquanut aappaa uppataanut atugassiaq atorsiuk.

Passussivimmi atugassat atisat ipeqanngitsut saniatigut tassaapput nangit ataasiartakkat annoraamernillu.

Ataaseq nuluinik allarutissaq, ataaseq niaquata ataanut ilisassaq ataarserlu sitsoqiffissaq. Natermiissaaq eqqaavik matusartoq plastikpositalik, nanginut atornikunut igitsivissaq.

Meeraq kisimiitillugu passussivimmiitinngisaannarsiuk

Uffartarfik

Meeraq uffarneqaleraangat aallaqqaataani nalornisinnaaneq nalinginnaalluinnarpoq. Immissinnut piffissalerluaritsi aammalu meeqqap nererusunnginnerani imaluunniit qasunnginnerani piffissaq eqqorniarsarisiuk taamatullu akornuserneqarfiginngisassarsi toqqarsiuk, taava erniinnaq sungiutissavarsi. Immaqa passussivik uffarfigisarlu assigiinngitsumik inississimapput. Taakkunani qitisi paarissavasi.

Atortut

Meeqqap uffarfianik peqanngikkussi assaffiup atorallarnissaa periarfissaasinnaavoq – atulertinnagu eqqiaqqaartarsiuk.

Ermiutit imaluunniit annoraamernit meqquluaasallit pitsaasuusarput.

Allarut angisooq, ajornanngippat qituttunik meqquluaasalik. Naalungiarsunnut quliut nujaanut ilaanneeriarlusi atortarsinnaavarsi, pisariaqanngilarli, aamma kumangiutit (illaagutit).

Assammioqarussi imaluunniit takisuunik kukeqarussi meeqqap qitsuttuunnginnissaa eqqumaffigisiuk.

Pitsaasumik eqqiluisaarneq

Assaat eqqiluitsuutilluarnerat meeqqat aseruuttoortarnerisa amerlassusaannut annertuumik pingaaruteqarpoq. Pingaartumik nuffaserneq, siullunneq aamma puallunneq amerlasuutigut akulikitsumik assaat asattarneranni pinaveersaartinneqarsinnaapput. Assaat pitsaasumik eqqiluitsuutinnissaannut siunnersuutit arlallit:

Assatit asakkit ...

- angerlamut apuukkaangassi
- nerisassiulertinnasi
- anartarfimmiissimagaangassi
- nerilertinnasi
- qitornassi passutilinnginnerani passutereerneranilu
- immissinnik imaluunniit qitornarsi kakkereeraangassiuk
- atisat errortassat imaluunniit meriaap suliareernerani

Naalungiarsuup "asattutsiarnera"

Imeq 37 grader missaanik kissassuseqassaaq (timip kissassusia). Ikutsit atorlugu erngup kissassusia naammannersoq malugiuk.

Meeraq uffanngikkussiuk ima asattorneqarsinnaavoq:

- isai siulliussigit. Ermiut imaluunniit vattit atorlugit ermiffimmit timaatut kissassulimmik imaqartumit siggukkat atorsigit. Avataaniit ilummut asassiuk.
- tamatuma kinorna kiinaa, siutaasa pukusuatalu tunui asalluarlugit. Taava talii timaalu, saavaniit tunuaniillu kingornalu eqinganeri tamaasa ilanngullugit meeraq allarterlugu. Tamatuma ameeruttoorsinnaanera pinaveersaartissavaa
- Amia orsumik atorfissaqartitsippat imeq oliaminermik akusinnaavarsi, tamannali aatsaat qalasiata sinnera katareerpat pissaaq
- qalasiata allarterluarnissaa isumagisiuk, eqqiluitsuutinniarlugu vatpind atorsinnaavarsi

”Klatvask” af det lille barn
Temperaturen skal være ca. 37 grader (legemstemperatur). Mærk med albuen om temperaturen føles tilpas, om vandet er varmt nok.

Hvis I ikke bader barnet, kan det f.eks. vaskes på følgende måde:

- start med øjnene. Brug en klud eller et stykke vat, opvredet i det kropsvarme vand fra fadet. Vask udefra og ind
- vask derefter ansigt og kom godt om bag ørerne og nakken. Vask så arme og overkrop både på for- og bagsiden og tør barnet godt inde i alle rynker og folder. Det forebygger hudløshed
- har huden brug for fedtstof, så kom lidt olie i vandet. Gør først dette, når navlestumpen er faldet af
- sørg for at navlen tørres godt. Brug evt. en vatpind til at holde den ren
- til slut numsen – vask altid forfra og bagud. På piger skal der vaskes forsigtigt mellem kønslæberne, hvis der er afføring
- vær opmærksom på, at barnet ikke fryser, dæk evt. de bare dele med frotté-håndklædet

Når barnet får ble på, så sørg for, at den ikke generer navlestumpen, hvis den endnu ikke er faldet af. Læg drengens tissemand nedad, så han ikke tisser opad. Klæd barnet på. Brug enten undertrøjer eller bodystockings, og tænk på, at de skal være så store, at de ikke strammer og klemmer bleen op i numsen eller presser arme og skuldre ned, så barnet ikke kan strække sig.

Rens ører og kun det yderste af øregangen, når der er behov herfor. Det kan variere fra et par gange om ugen til bare en enkelt gang om ugen.

Hvis neglene trænger til at blive klippet, så nulr dem af, til neglen er fri af hud. Når de er for hårde til at nulre, så klip dem lige over med en babyneglesaks, første gang, når barnet er ca. 1 måned gammelt.

Red barnets hår forsigtigt først mod hårretningen så på plads igen med en tættekam. På den måde forebygges arp (se senere).

Badning af det lille barn

Nogle børn elsker deres bad – andre ikke. Temperaturen skal være ca. 37 grader (legemstemperatur), samme temperatur som ved ”klatvask”. Mærk med albuen om temperaturen føles tilpas, om vandet er varmt nok. Ellers kan man købe et lille badetermometer, som hjælper med til at sikre, at vandet har den rigtige temperatur.

Det er ikke nødvendigt at bade barnet hver dag. 2-3 gange om ugen er nok. Spar på sæben, I behøver ikke bruge den, heller ikke når barnet har haft afføring. Vand og sæbe udtørrer huden.

Her er et par forslag til, hvordan I kan vaske jeres barn, når det bliver badet. Start med at vaske jeres egne hænder: Hold godt fast om barnets ryg, når I bader det, hvis ikke barnet ligger i et kropsformet badekar.

- vask ansigt, ører (også bagved) og nakke
- løft barnets arme, så armhulerne vaskes
- gnid hårbunden med flad hånd. Massér evt. blidt med vand. Løft barnets hage, så der vaskes under den. Vask samtidig halsen
- vask numsen til sidst. Ved afføring, vask numsen, inden barnet bades. Sørg for at komme godt og forsigtigt ind i alle folder mellem lår og krop
- brug hånd eller en vaskeklud til at vaske ryggen
- tag barnet op. Tør det godt i alle folder, inden det klædes på

Lidt gymnastik og massage med creme er godt, hvis I har overskud til det. Men måske passer det bedre på et andet tidspunkt.

Tænder
Børn fødes uden tænder i munden, men de ligger gemt nede i gummerne. Fra 5-6 måneders alderen kan gummen hæve, og barnet savler lidt mere, når tænderne er på vej til at bryde igennem. De fleste børn får deres første tand omkring 6 måneders alderen. Enkelte børn får nedsat modstandskraft og lidt feber og rød numse i forbindelse med, at tænderne bryder frem. På det tidspunkt kan de have glæde af en bidering. Det er en god idé at børste tænder med en blød tandbørste, allerede fra den første tand bryder frem. Bedøvende salve på gummerne frarådes.

Rød numse
Små børn tisser ofte, og det betyder, at bleen bør skiftes 5-6 gange i døgnet, endda sommetider op til 8-10 gange. Det kan være en god idé at kigge til bleen før og efter måltider og altid sørge for, at

- naggataatigut nului – tamatigut saavanit tunummut. Niviarsiaqqani anaqarpat utsuisa paavisa amersaanni mianersortumik
- meeqqap qiialersinnaanissaa eqqumaffigisiuk, atisaqanngiffigisai allarummik meqquluaasalimmik matusinnaavasi

Meeraq nangileraangassiuk qalasianut, sinnera suli katassimanngippat, paaminnannginnissaa isumagisiuk. Nukappiaqqat qummut quinnginniassammata usua ammut inississavarsi.

Meeraq atisalersorsiuk. Uinequtit imaluunniit bodystockings atorsigit, kisiannili sukanganatik aamma nangip nuluanut pussugunnani aammalu talii tuiilu meeraq siaarsinnaajunnaarsillu qummut ajannagit angissuseqarnissaat eqqarsaatigissavarsi.

Siutai eqqiarsigit, tassanilu taamaallaat siutaata aqqutaata killinga aatsaallu pisariaqaraangat. Tamanna sapaatit akunneranut arlaleriartarnissaa ataasiaannartarnissaalu nikerartarpoq.

Kukiiarneqartariaqarpat kukii amermit assersimaneerunnissaata tungaanut tagiartorlugit piiarsigit. Tagiartornissaannut manngerpallaarpata qiuutinik kukiiaatinik naalungiarsunnut naatsorsuussanik kipisigit, siullermik ataatsimik qaammateqalernerata missaani.

Mianersortumik meeqqap nujaasa naaneri akimorlugit kingornalu malillugit kumangiutinik inissillugit illaarsiuk. Taamaalilluni uutuk (arp) pinngitsoortinneqassaaq (kingusinnerusoq takujuk).

Meeraq uffarneqaraangat qitiatigut taliatigllu kaajallallugu tigummilluaruk

Hold fast om barnets ryg og rundt om barnets arm, når det bades

Naalungiarsuup uffarnera

Meeqqat ilaasa uffarneq nuannarilluartarpaat – ilaasa naamik. Imeq 37 gradimik kissassuseqassaaq (timip kissarneratut), soorlu ”asattornerani”. Ikutsit atorlugu erngup kissassusia naammannersoq malugiuk. Imaluunniit erngup kissassusianik uuttuummik pisisoqarsinnaavoq, taanna erngup eqqortumik kissassuseqarnissaanut ikiuutaasarpoq.

Meeqqap ullut tamaasa uffarnissaa pisariaqanngilaq, sapaatip akunneranut marloriarluni – pingasoriarluni naammappoq. Qaqorsaat sipaarsiuk, atortariaqanngilarsi, aamma meeraq anarsimagaluarpat. Erngup qaqorsaatillu ameq panertittarpaat.

Qitornassi uffarfimmi uffarneqaraangat qanoq uffarneqarsinnaaneranut siunnersuutit arlallit aaku. Nammissinnik assasi asallugit aallartigitsi: Meeraq uffarfimmi timi malillugu sanaarineqarsimasumik uffanngikkussiuk, uffaraangassiuk qitiatigut tigummiluartarsiuk.

- kiinnaa, siutai (aamma tunui) pukusualu asassigit
- unii asanneqarniassammata talii kivissigit
- niaquata utuggaa assak manissoq atorlugu tagiussiuk, sallaatsumik imermik tagiartorsinnaavarsi. Meeqqap tallua kivissiuk ataalu asallugu, ilutigitillugu qungasia asassiuk
- naggataatigut nului asassigit. Anarsimappat uffalertinnagu nului asassavasi. Siffiaasa timaatalu akornanni eqinganerit tamaasa mianersortumik asalluarnissaat isumagisiuk
- qitia assak imaluunniit ermiut atorlugu asassiuk
- meeraq qaqissiuk atisalersulertinnagulu eqinganerit tamaasa allarterluarlugit.

Nukissaqarussi creme atorlu eqqaarsaalaartinnissaa tagiartulaarnissaalu pitsaasuupput. Imassinnaavoq piffissaq alla ilissinnut pitsaanerusoq.

Kigutit

Meeqqat qaniminni kiguteqaratik inunngortarput, taakkuli ikkiini toqqorlutik inississimapput. Tallimanik – arfinilinnik qaammateqalernerani ikkii pullalissapput, kigutillu puttukkiartulerneranni meeraq nualiornerulissaaq. Meeqqat amerlanerit arfinilinnik qaammateqalernerup nalaani siullermik kigutitaartarput. Meeqqat ataasiakkaat kigutit puttunnerisa nalaani akiuussinnaannginnerusarput, kissarululaarlutik aamma nului aappillerlutik. Tamatuma nalaani kimmartagaq iluaqutigisinnaavaat. Kigutaata siulliup puttunneraniit kigutinut saligutit qituttut atorlugit kigutigissartarnissaa isumassatsialaavoq. Tarngutit ikkinnik qerititsisartut nangartaatigineqarput.

Nulut aappillertut

Meeqqat mikisut quikulasarput, tamanna ullup unnuallu ingerlanerani 5-6-eriarluni nangilerneqartariaqarneranik, allaallumi ilaanni 8-10-riarluni, isumaqarpoq. Nerinissaa sioqqullugu nerereerneranilu nangiata alakkarnissaa pitsaasuuvoq aammalu innartilinnginnerani panertumik nangilernissaa tamatigut isumagineqassaaq. Qanorluunniit mianersortigiga-

barnet lægges tør til at sove. Selv om I er nok så påpasselige, kan det være svært at undgå irritation af huden. Når det er særligt slemt, kan det blive til en ildrød numse eller små sår.

Grunden til den slags hud irritationer er, at afføring og urin indeholder stoffer, som kan irritere huden. Det kan også skyldes varmeknopper eller den første tand. Tøjet kan sidde for tæt, og barnet kan være for meget pakket ind.

Hold derfor numsen ren, luft numsen, hver gang bleen skiftes og skift bleen tit.

Vask med vatrondeller eller bløde vaske-klude. Skumgummiklude kan være svære at vaske rent med. Men klip nogle gamle håndklæder til små klude. De kan vaskes ved 60 grader. Brug ikke sæbe eller olie, hvis huden er irriteret og vær forsigtig med fede salver. Blød zinklanolinvaselin og zinksalve er bedre. Har barnet fået udtalt rød numse, kan det kræve en uges god pleje, før huden igen har opnået sin sædvanlige modstandskraft. Ofte kan din sundhedsplejerske hjælpe dig med gode råd hurtigt.

En hårtørrer, på lavt blus og lang afstand et øjeblik, kan evt. bruges, så hudfolderne bliver helt tørre. Pas på det ikke bliver for varmt.

Ved hul på numsen kan I bruge kogtvands-klude:

Det er forvaskede, gamle bomuldslagner, der er revet i små stykker. Efter de er kogt i en gryde, vredet hårdt op og afkølet til stuetemperatur, lægges de med nyvaskede hænder på barnets rene, tørre numse, inden bleen lægges på. De skiftes ved hvert bleskift, og det hudløse parti heler hurtigt op.

Svamp

Ved svamp bliver barnets numse rød. I kan kontakte sundhedsplejersken eller lægen, for svamp skal behandles.

Trøske

Trøske er en svampeinfektion, der hyppigt kommer hos spædbørn. Risikoen kan nedsættes ved at holde sutter rene, dvs. skolde dem dagligt og undgå, at I eller søskende sutter på sutten, før barnet får den i munden.

Trøske er hvidlige belægninger på tunge, gane og kindernes inderside. Det kan gøre ondt, og udtalt trøske kan genere barnet, når det spiser. Det behandles ved at rense mundslimhinden med en stofble viklet om en finger vædet med danskvand. Ammes barnet, skal brystvorterne have samme behandling.

Er det svært at få bugt med trøsken, så snak med lægen om, hvilket receptpligtigt svampemiddel I bør anvende. Andre har god erfaring med, som ammende, i en periode, at undlade at spise raffineret sukker og hvedemel, fordi det er god næring til svamp.

Trøske i munden følges ofte med svamp i bleregionen gennem mavetarmsystemet – eller hos moren skedekatar, hvor symptomerne er kløe.

Varmeknopper

I kan komme til at klæde det lille nyfødte barn for godt og for tæt på, fordi I er bange for, at det skal komme til at fryse. Så kan barnet blive uroligt og føle sig utilpas, og det kan få et rødknoppet udslet. Knopperne forsvinder hurtigt igen, når tøjet løsnes eller tages af, og huden derved afkøles.

Vær opmærksom på, at barnet har en umoden "temperatur-regulator" det første leveår. Det er derfor vigtigt at give det tøj på, som huden kan ånde igennem og i passende mængde – bedst med uld eller bomuld inderst på kroppen og undgå tøj til spædbarnet, der er lavet af kunststof. Mærk i nakken (se senere).

En god sovetemperatur er ca. 16-18 grader.

Hormonknopper

Hormonknopper er små filipenslignende knopper, som spædbørn især kan få i de første levemåneder. Det skyldes hormoner fra moren, som barnet har fået, mens det var foster, og som det stadig kan få tilført efter fødslen gennem modermælken. Hormonknopper kan ses som tegn på en naturlig omstillingsproces for mor og barn efter fødslen. De forsvinder af sig selv.

Tør hud

Mange nyfødte børn har tør hud, som skaller af. Det er naturligt og kræver ikke særlig hudpleje med lotion og cremer. Et par dråber olie i badevandet kan være en god idé. Husk at hudens naturlige udskillelse af talg ikke er stabiliseret og derfor let forstyrres ved brug af lotion og cremer på et for tidligt tidspunkt.

Det er vigtigt, at spædbarnets hud holdes ren. Spørg sundhedsplejersken eller lægen, hvis I er i tvivl om plejen.

luarussi amiata paamilersinnaanera pinngitsooruminaatsorujussuusinnaavoq.Ajortilluinnaraangaminuluaaappaluttorujussuanngorsinnaavoq imaluunniit ammarterneeraqalerluni. Ammip taamaattunik ippinnartoqalertarnera, annap quullu stoffinik amermut paaminnarsinnaasunik akoqarnerat peqqutaavoq. Aamma oorunnernit (varmekropper) imaluunniit kigutissaanik siullermik peqquteqarsinnaapput. Atisani tattorsimasinnaavai imaluunniit poortorluarsimavallaarsimasinnaalluni.

Taamaattumik nului eqqiluitsuutissigit nangilerneranilu pinerit tamaasa nului silaannarmiitillugit aammalu akulikitsumik nangilertarlugu.

Vatrondeller imaluunniit ermiutit qituttut atorlugit asattarsiuk. Ermiutit skumgummimit sanaat eqqiaassutigissallugit piuminaassinnaapput. Allarutit pisoqqat ermiutiliarisigit, taakku 60 gradini errorneqarsinnaapput. Amia aappillersimappat qaqorsaat imaluunniit olie atussanngilarsi aammalu tarngutit orsullit mianersuutigalugit. Zinkanolinvaselin aqitsoq aamma zinksalve pitsaanerupput. Meeqqap nuli aappaluttorujussuanngorsimappata amiata nalinginnaasumik akiuussutissaqarnerata takkunnissaanut sapaatip akunnera ingerlasinnaavoq. Amerlasuutigut peqqissaasoq sukkasuumik siunnersuilluni ikiuussinnaavoq.

Nutsanut panersaat sakkukitsumik ikillugu ungasissumullu sivikitsuararsuarmik inissillugu aamma atorneqarsinnaavoq, amiani eqinganerit taamaalillutik panerluarniassammata.

Nulua kilerneqalersimappat ermiutit qalaassimasat atorsinnaavasi:

Tassaapput tungit pisoqqat mikisuaranngorlugit aggukkat. Igami qalaateriarlugit, siggorluariarlugit inillu kissassusaanut nillusariarlugit assaat asaqqammisat atorlugit meeqqap nuluanut asanneqarsimasumut panertumullu nangilertinnagu ilineqassapput. Nangiliinerit tamaasa taarserneqassapput, taavalu ameerussimasoq sukasuumik mamissaaq.

Svamp

Svampeqalerneratigut meeqqap nului aappillertarput. Svampip nakorsarneqarnissaa pillugu peqqissaasoq attaveqarfigisinnaavarsi.

Trøske

Trøske svampimik aseruuttoorneruvoq naalungiarsunni akulikitsumik takkuttartoq. Ulorianartorsiorneq suttit eqqiluitsuutinnerisigut, tassa meeqqamut oqummiutitilertinnagu ullut tamaasa imermik qalattumik kuutsitsiffigisarneratigut aammalu ilissinniit qatanngutaasunilluunniit oqummiarsimannginnerisigut annikillisinneqarsinnaavoq.

Trøske tassaavoq oqqap, qilaap aammalu meeqqap uluaasa iluini qaqortumik qalipperneqalerneq. Annernarsinnaavoq aammalu trøske annertugaangami meeqqap nerinera akornusersinnaallugu. Qaniani ameraasat nangeq annoraamineq danskvandimik masatsinneqarsimasoq illillu inussannut immunneqarsimasoq atorlugu nakorsarneqassaaq. Meeraq milutsinneqarpat muliit aamma taama nakorsarneqassapput.

Trøske nungutsikkuminaappat, nakorsaatit sorliit atussanerlugit nakorsaq oqaloqatigissavarsi. Allat milutsitsisut piffissap ilaani sukkunik akuiakkanik aamma qajuusanik nerinnginneq pitsaasumik misilittagaqarfigivaat, taakkumi svampeqalernissamut annertuumik tangiusarmata.

Qanermi trøskeqarneq naani inalukkat aqqutigalugit nangeqarfiup nalaaniilerneranik ilaqakkajuppoq – imaluunniit anaanaasumi naartup aqqutaani katareqalernikkut, taassuma ungilatsitsineq ilisarnaatigaa.

Oorunnerit (varmeknopper)

Qiialernissaa ernumagalugu meeranngnuaq inoorlaaq oqorpallaartunik aamma eqimavallaartunik atisalersortoorsinnaavarsi. Meeraq taamaalilluni eqqissiviillisinnaavoq inuummarlulersinnaallunilu aammalu aappalaartunik anillanneqalersinnaavoq. Atisat qasunneqarpata imaluunniit peerneqarpata nassatarisaanillu amia nillarserneqarpat anillannerit sukkasuumik peerutissapput.

Meeqqap ukiumi siullermi inerivissimanngitsumik "kissassimaarnermut naleqqussarnera" eqqumaffigissavarsi, taamaattumik amiata anersaartorfigisinnaasaanik tulluuttumillu annertussuseqartunik atisalertarnissaa pingaaruteqarpoq – timaanut attuumasumi meqqunit imaluunniit bomuldimit sanaat pitsaanerupput aammalu atisat annoraassianit inunnit sanaanit (kunststof) atisaqartinnaveersaarsiuk.

Pukusuatigut malugisiuk (kingusinnerusoq takuuk).

Sininnermi inip kiassusaa 16-18 grader missaat pitsaasuuvoq.

Hormonimit tinupanerit

Hormonimit tinupanerit tinupanerupput filipensinut assingusut, naalungiarsuit pingaartumik inuunerminni qaammatini siullerni pisinnaasaat. Tamakku meeqqap naartuunermini hormoninit anaanaminit pissarsiarisaanik aammalu ernioreernerminni anaanap immua aqqutigalugu suli pissarsiarisinnaasaanik peqquteqarput . Hormonimit tinupanerit ernereernerup kingorna anaanap meeqqallu pissusissamisuuginnartutut tulluarsarnerannut ilisarnaataasinnaapput. Naammineerlutik peerutissapput.

Ameq panertoq

Meeqqat inoorlaat amerlasuut amiat kaanngalalluni panertarpoq. Tamanna pissusisamisoortuuvoq aammalu immikkut lotion aamma cremit atorlugit annertunerusumik paarineqartariaqarani. Uffalernerani imeq oliamik akulaarlugu pitsaasuusinnaavoq. Amiata pissusissamisut orsumik anitsinera suli allanngorarsinnaavoq, tamaattumillu piffissami tamatumani

Børneeksem

En del børn får børneeksem. Det kaldes også atopisk eksem. Halvdelen af tilfældene forekommer i det første leveår, og hos langt de fleste børn forsvinder det, inden de skal i skole. Men det kan komme igen. Det er ofte arveligt og skyldes, at børnene mangler de naturlige fedtstoffer, der holder hudcellerne sammen.

Eksemet er tørt og kan kløe, og huden er tit lidt rød og sart. Hos helt små børn ses eksemet i ansigtet, på kinderne, bag ørerne og på halsen. Nogle gange ses det spredt på kroppen og især på albuebøjninger og knæhaserne.

God hudpleje kan forebygge eksemet og sikre, at det ikke bliver værre.

Den bedste behandling, og det, der lindrer generne mest for barnet, er:

- smør huden med fed uparfumeret creme (gerne med indhold af vaseline eller petrolatum), men uden parabener, flere gange hver dag. Nogle børn har mest behov for cremen om vinteren, men det er vigtigt, at huden hele tiden smøres godt ind
- klip barnets negle, så de ikke kradser hul, hvis det klør
- brug bomuldstøj og lad barnet sove køligt

Børneeksem varierer meget i sværhedsgrad. Hvis der sker forværring i eksemet, kan det i perioder være nødvendigt at behandle med steroid cremer. På den dansksprogede hjemmeside www.astma-allergi.dk kan du hente flere oplysninger.

Arp

Nogle børn får arp i hårbunden. Arp er ufarligt. Det ser ikke så pænt ud og er fedtede, brunlige og gullige skorper, som dannes af afstødte hudceller og talg fra hudens kirtler pga. manglende blodcirkulation. Det kan tage et stykke tid at få bugt med den.

Det bedste er derfor at forebygge arpen i at opstå:

- vask og frottér hårbunden dagligt
- red barnets hår(bund) med en tættekam først i den ene og så i den anden retning

Hvis der alligevel kommer arp, kan det fjernes ved:

- at smøre hovedbunden ind med olie (den billigste er god nok) eller vaseline
- lad barnet sove med olien natten over
- næste morgen vaskes håret, og med en tættekam fjernes skorperne

Så er de brunlige skorper som regel væk. Ved kraftig arp ned i panden og i øjenbrynene kan I bruge 2% salicylvaseline – må kun sidde på i et par timer.
Hvis arpen fortsætter, så tal med sundhedsplejersken eller lægen.

Hikke

Mange børn hikker under fostertilværelsen og fortsætter efter fødslen. Det skyldes en velfyldt mave eller evt. kulde. Det er fuldstændig ufarligt og plejer at gå over. Det kan nogle gange afhjælpes ved at lægge barnet på maven eller ved at give det lidt vand på en teske. Får barnet hikke, mens det ammes, kan du roligt amme videre.

Gylp og opkastninger

Det kaldes gylp, når barnet indenfor 1 times tid efter et måltid får mad tilbage i munden og lader det løbe ud.

De fleste børn gylper. Nogle børn gylper så meget, at en "skylle" rammer gulvet. Det kan komme sammen med en bøvs, og det er vigtigt at huske at holde pauser under måltidet, så barnet kan få bøvset. Undgå at tumle for meget med barnet efter måltidet. Hvis barnet tager på i vægt og ikke har ubehag af gylpene, er det helt normalt. Mængden ser ofte voldsom ud, selv om den ikke er det.

Både for meget og for lidt mad kan give anledning til gylp.

For lidt kan resultere i, at barnet i uro og iver sluger for meget luft under spisning, og derfor bøvser meget. Hvis barnet får mere, end maven kan rumme, vil det ofte gylpe. Barnets vægt og trivsel vil vejlede jer.

Kraftige og store opkastninger, der kommer hyppigt, kan være udtryk for sygdom. Hvis barnet taber i vægt, bliver mindre aktivt, eller urin eller afføring bliver mere sparsom, bør I kontakte lægen.

Afføring

Brystbarnets afføring vil ofte være gullig og grynet og lugte syrligt. Det er meget forskelligt, hvor ofte brystbørn har afføring. Nogle børn har afføring i hver eneste ble, andre har kun afføring en gang om ugen. Børn, der får modermælkserstatninger kan have grønlige eller, hvis de får jern, næsten sorte afføringer. Hvis afføringen er meget fast, kan den genere barnet. Massage omkring navlen med urets retning kan hjælpe lidt. Det kan evt. være nødvendigt at give et afføringsmiddel som f.eks. laktulose. Det er et sukkerstof, der ikke optages i tarmen, og derfor holder væske i tarmen og gør afføringen mere lind. Tal altid med lægen, inden det prøves. Har barnet meget tynde og hyppige afføringer, kan

lotionik creminillu atuinikkut akornuserneqarsinnaanera eqqaamasiuk.

Naalungiarsuup amiata ipiitsuutinnissaa pingaartuuvoq. Sianiginissaa nalornissutigigussiuk peqqissaasoq imaluunniit nakorsaq aperisiuk.

Børneeksem

Meeqqat ilarpassui børneeksemeqalersarput. Atopisk eksemimik aamma taaneqartarpoq. Eqqorneqartut affaat inuunerminni ukiup siulliup ingerlanerani eqqorneqartarput, amerlanerpaanilu suli atualinnginnerani peeruttarluni. Kisianni takkuteqqissinnaavoq.

Amerlanertigut kingornuttagaavoq, meeqqallu stoffinik orsuusunik ammip celliinik ataatsimoortitsisunik nalinginnaasunik amigaateqarneranik peqquteqarluni. Meeraaqqani eksemi kiinaani, uluaani, siutaasa tunuini aamma qungasiani takuneqarsinnaasarpoq. Ilaanni timaani siaruarsimasarpoq, pingaartumik ikusiisa seeqquisalu peqiffiini.

Ammip pitsaasumik paarinerata eksem pinaveersaartissinnaavaa aammalu ajornerulinnginnissaa eqqanaartarlugu.

Nakorsartinneq pitsaanerpaaq aammalu meeqqamut iluaalliornernut nipaallisitsinerpaasartut tassaapput:

- amia crememik tipigissatitaqanngitsumik (ajornanngippat vaselinimik imaluunniit petrolatumimik akulimmik), kisiannili parabeninik akoqanngitsumik ullormut arlalerialugu tanittaruk. Meeqqat ilaasa ukiuunerani crememik taninneqartarnissartik pisariaqartinnerusarpaat, kisianni amiata piffissaq tamaat tanilluarsimanissaa pingaarpoq
- ungillerilluni amini qitsullugu kimillannginniassammat kukiiartarsiuk
- atisat bomuldimik sanaat atorsigit meerarlu nillataartumi sinitsittarlugu

Børneeksemip annertussusia allanngorartorujussuuvoq. Eksemi ajortinneruppat piffissap ilaani cremit steroidit atorlugit nakorsarneqarnissaa pisariaqarsinnaavoq.

Nittartakkami qallunaatut allassimasumi www.astma-allergi.dk -mi paasissutissanik aallersinnaavutit.

Uutuk (arp)

Meeqqat ilaat niaqqumi utuggaani uutoqartarput, ulorianartuunngilaq. Isigalugit kusanaapput, tassaallutillu qalippernerit orsupalittut, kajorujullutillu sungaarujuttut, ilaatigut aap kaaviiaarnerata naammannginnera pissutigalugu ammip celliinit peersinneqartunit aamma amermi qinersinit orsuliortunit pilersinneqartut. Piffissap sivisuup ingerlanerani peerutsinneqarsinaasarput.

Uutup pigilersinnaanissaa pinaveersaartinniarlugu pitsaanerpaamik imaaliorsinnaavusi:

- niaquata qaava ullut tamaasa asattortaruk, tagiartorlugulu allarterlugu
- meeqqap nujai kumangiummik ilaartakkit (naqqi tikillugit), siullermik illuata tungaaniit aammalu illuaniit.

Taamaakkaluartoq uuttuk takkuppat imaaliorluni piiarneqassaaq:

- meeqqap niaquata utuggaa oliamik (akikinnerpaaq aamma ajunngilaq) vaselinimillu tanillugu
- olie nujaaniitiinnarlugu unnuami sinitsillugu
- ullaakkut nujai qulinneqassapput kumaajaammillu qalippernerit piiarlugit

Taamaalillutik qalippernerit peersinnaasarput. Uutuk qaami qallunilu annertuppat salicylvaseline 2% atorsinnaavarsi – kisianni nalunaaquttap akunnerini arlalialuinnarni.
Uutuk uninngaannassappat peqqissaasoq imaluunniit nakorsaq oqaloqatigisiuk.

Niisorarneq

Meeqqat amerlasuut naartuunerminni niisorartarput, inunngoreernerminnilu nangittarlugu. Tamanna naavisa ulikkaarluarsimanerannik imaluunniit immaqa qiianerannit peqquteqarpoq. Ulorianannginnilluinnartuuvoq qaangiuttarlunilu. Ilaanni meeraq pallortillugu ilineratigut imaluunniit imermik alussaateeqqamik tunillugu ikiorserneqarsinnaavoq. Meeraq milutsinneqarnermini niisoralissappat eqqissillutit milutsitsinerit ingerlatiinnarsinnaavat.

Sitsoqinnerit meriarnerillu

Meeraq nerereernermi nal.ak. ataatsip missaata qaangiunnerani nerisaminik qanerminut utertooraangat aniatillugulu sitsoqinnermik taaneqartarpoq.

Meeqqat amerlanerit sitsoqittarput, ilaasa sitsoqinnerat ima sakkortutigisarpoq, allaat natermut "serpartitsillugu". Nisaannermut peqatigitillugu takkussinnaavoq, meerarlu nerinermi ingerlanerani nissaatsinneqarniassamat nerinerani unitsiartarnissap eqqaamanissaa pingaaruteqarpoq. Nerinerata kingornatigut pinnguartippallaarnissaa pinaveersaarsiuk. Meeraq oqimaalliartorpat aammalu sitsoqittarnini iluaalliuutiginngikkunigit nalinginnaalluinnarpoq. Annertussusia angisuutut isikkoqakkajuppoq, naak taamaanngikkaluartoq.

Nerivallaarneq aamma nerisat annikippallaarnerat sitsoqitsitsisinnaaapput.

Nerisat annikippallaarnerata meeraq eqqisiviillisissinnaavaa aammalu nerinermini silaannarmik iisivallaartissinnaallugu taamaattumillu nissaattaqattaartillugu. Meeraq naami imarisinnaasai sinnerlugit nerisimaguni amerlasuutigut sitsoqittassaaq. Meeqqap oqimaassusiata alliartorneratalu siunnersussavaasi.

det skyldes en infektion. Så er det vigtigt at sikre, at barnet får væske nok. Vær dog opmærksom på, at tynde afføringer er helt normalt for brystbørn. Fortsæt roligt med at amme, selv om barnet har diarré. Det kan ved sygdom være nødvendigt at give yderligere væske. Tal med lægen om det.

Forkølet

Spædbørn trækker mest vejret gennem næsen. Derfor kan de have svært ved at sutte, hvis de er forkølede. Få lidt saltvand på sygehuset og dryp et par dråber i hvert næsebor inden amningen. Det plejer at lette. Læg et par telefonbøger eller andet under hovedenden på sengen, så barnets hoved løftes – det hjælper også. Hold næsen ren og tør snot væk, så huden ikke irriteres. Evt. kan zinksalve smøres under næsen, så der ikke gå hul på huden. Forebyg generelt at jeres barn bliver forkølet ved at holde det varmt især på fødder, hænder og hoved.

Feber

Nyfødte har sværere ved at regulere deres kropstemperatur end voksne. Feber er usædvanligt hos spædbørn under 3 måneder. Jeres barn er formentlig ikke særlig sygt, hvis det er veloplagt, aktivt drikker, som det plejer og tager på i vægt.

Men hvis jeres nyfødte barn virker mat eller varmt, og I er i tvivl, så mål dets temperatur.

Er temperaturen over 38.5 grader og er barnet dårligt og slapt, og det ikke skyldes, at det er for varmt klædt på, så kontakt lægen

Sygdomstegn hos spædbørn kan være mindre tydelige end hos større børn.

Hvis jeres barn ofte får en infektion de første måneder, kan kræfterne til at udvikle motorikken nedsættes en periode.

Det er almindeligt, at nogle børn får lidt feber i forbindelse med 3 måneders vaccinationen (se senere).

Øjenbetændelse

Hvis barnets øjne bliver lidt betændte, dvs. bliver røde og er sammenklistrede, når barnet vågner, kan der være lidt betændelse. Det kan fjernes ved at rense øjnene med lidt kogt afkølet vand på små vatrondeller. Brug kun vatrondellen én gang pr. strøg.

Meeraq ataatap sakiaani
Barn på fars bryst

Bliver barnets øjne yderligere røde, og der kommer tiltagende pus, skal det behandles. Kontakt da lægen.

Reflekser

Barnet har nogle medfødte reflekser. Reflekser er udtryk for, at barnets nervesystem fungerer, som det skal. Det er bl.a én af de ting jordemoderen, sundhedsplejersken og lægen checker, når de undersøger jeres nyfødte barn.

Af reflekser kan bl.a nævnes:

- søge/suttereflekseen som nævnt under amningen
- moro refleksen som nævnt under spjæt
- griberefleksen på hænder og fødder
- kravle og gangrefleksen

Barnets reflekser svinder i takt med, at nervesystemets udvikles.

Spjæt

Børn har en refleks, der gør, at de spjætter. Den kaldes moro refleksen, og den forsvinder langsomt, når barnet er omkring 3 måneder gammelt.

Hvornår må barnet komme ud?

Det nyfødte barn må gerne komme ud med mindre, det er meget koldt og fugtigt. Vær opmærksom på, at det ikke må blæse koldt ind og ned i barnevognen. Klæd barnet fornuftigt på.

Det er en god idé at lufte dynen godt, hver gang jeres barn har sovet.

Sakkortuumik annertuumillu meriartarnerit akulikitsumik takkuttartut nappaammut ilisarnaataasinnaapput. Meeraq oqiliartorpat aalanikinnerulerlunilu imaluunniit quua imaluunniit anaa annikinnerulissappat nakorsaq attaveqarfigisariaqarparsi.

Anaa

Naalungiarsuup iviangimit miluttup anaa amerlasuutigut sungaarujuttuusarpoq aamma issoqqatitaarneqarluni aammalu seernarpasissutut tipeqarluni. Naalungiarsuit iviangimit miluttut anartarnerisa akulikissusiat assigiinngitsorujussuuvoq. Ilaat ullut tamaasa anartarput, allalli sapaatip akunneranut ataasiaannarlutik anartarlutik. Meeqqat, anaanap immuanut taarsiunneqartartumik miluttut qorsorpaluttumik imaluunniit, jern-imik pisarunik, qerningajattumik anartarput. Anaa mangertorujussuuppat meeqqamut iluaassinnaavoq, nalunaaquttap ingerlanera (kaavinnera) malillugu qalasiata nalaani tagiartuineq iluaqutaalaarsinnaavoq. Imaassinnaavoq anarsaammik tuninissaa, soorlu laktulose, pisariaqarsinnaasoq. Tassaapput stoffit sukkuusut inalussani akuliutitinneqanngitsut, taamaattumillu imerpalasumik inalussani uninngatitsisut anassaanillu kinertunngortitsisut. Misilinneqalertinnagu tamatigut nakorsaq oqaloqatigisiuk. Meeraq imerpalasorujussuarmik akulikitsumillu anartarpat, aseruuttoortoqarneranik peqquteqarsinnaavoq, taamaattumik meeqqap imerluarnissaata eqqanaarnissaa pisariaqarpoq. Kisiannili aamma meeqqat ivianginit miluttut imerpalasumik anartarnerisa nalinginnaasuunera eqqumaffigissavarsi. Meeraq timmikkaluartoq milutsitsineq ingerlatiinnaruk. Napparsimanerani annertunerusumik imertinnissaa pisariaqarsinnaavoq, tamanna pillugu nakorsaq oqaloqatigisiuk.

Nuanneq

Naalungiarsuit annertunerusumik qinngamikkut anersaartortarput, taamaattumik nuffasersimagaangamik milunniarnerat ajornakusoorsinnaavoq. Napparsimavimmiit imermik tarajulimmik pissarsigitsi, milutsilinnginneranilu kuseriarnernik arlalinnik kuseriarfigisiuk, tamanna iluaallaataasarpoq. Meeqqap niaqua qaffasissumiitinniarlugu siniffiani niaquta nalaani telefonboginik imaluunniit allanik ikorfarsiuk – aamma tamanna iluaqutaasarpoq. Amia ippinnarsinnginniassammat qingaa eqqiluitsuutissiuk kakkillu allartertarlugu. Amia putunnginniassammat qingaata ataa zinksalvimik tanissinnaavarsi. Meeraq kissassimaartillugu, pingaartumik isigai, assai niaqualu, nuffasernissaa nalinginnaasumik pinaveersaartissinnaavarsi.

Kissarulunneq

Inoorlaat inersimasunut naleqqiullutik timimik kissassusiat tulluarsaruminaatsinnerusarpaat. Kissarulunneq naalungiarsunni pingasut inorlugit qaammatilinni nalinginnaasuunngilaq. Qitornarsi pisarnermisut qiimmisaaruni imerluarlunilu aammalu oqiliartorani annertunerusumik napparsimasimanavianngilaq.

Kisianni inoorlaajutersi nukillaangappat imaluunniit kissarluni ilissilu nalornillusi, kissarnersiorsinnaavarsi.

Kissarnera 38.5-mit qaffasinneruppat aammalu meeraq inuummarluppat aamma itillingalluni aammalu oqorpallaanik atisalerneqarsimanani, taava nakorsaq attaveqarfigissavarsi

Naalungiarsuit napparsimanermut ilisarnaataat meeqqanut angisuunut naleqqiullutik ersarinnginnerusinnaapput.

Qitornarsi qaammatini siullerni aseruuttuullattaaruni, timimi aalatinnissaanut ineriartornissaannut nukissai piffissap ilaani annikillisinnaapput.

Meeqqat ilaasa pingasunik qaammateqalernerminni akiussutissamik kapitinnerminnut atatillugu kissarululaarsinnaanerat nalinginnaavoq (tamanna kingusinnerusukkut takuuk).

Isitigut aseruuttoorneq

Meeqqap isai aseruuttuulaalissappata, tassa aappillerlutik nippussuullutillu, aseruuttoornerusinnaavoq. Tamanna salinneqarsinnaavoq, vattit imiminemik qalassimasumik nillarsikkamillu masatsersimasat atorlugit tagiarlugu. Vatti tagiarnerit ataasiakkaaginnarlugit atussavat.

Meeqqap isai aappalunnerulissappata serpiliorneralu takkuteqippat nakorsarneqartariaqalissaaq. Nakorsaq attaveqarfigisiuk.

Qisuariaatit

Meeraq inunnguutsiminik qisuariaateqarpoq. Qisuariaatit meeqqap sianiutaasa pissusissamittut atuunnerannut ersiutaavoq. Tamakkuupput juumuup, peqqissaasup nakorsallu qitornarsi inoorlaaq misissoraangamikku misissortagaat.

Qisuariaatit ilaatigut makku taaneqarsinnaapput:

- milutsitsineq pillugu immikkoortumi taaneqartutut ujaasisinnaanermut/milluaasinnaanemut qisuariaat
- pikeriarnernut atatillugu taaneqartutut moro refleks
- assaat isikkallu atorlugit tiguseriarsinnaanermut qisuariaat
- paarmorsinnaanermut aamma pisussinnaanermut qisuariaat

Meeqqap sianiutaasa ineriartorneranut ilutigalugu qisuariaatit annikilliartortarput.

Pikeriarnerit

Meeqqat pikeriartitsisumik qisuariaateqarput. Taanna moro refleksimik taaneqartarpoq pingasunillu qaammateqarnerata nalaani kigaatsumik peerukkiartortarluni.

Meeraq qaqugu anninneqarsinnaava?

Issittorujussuunngippat aammalu isugutattorujussuunngippat inoorlaaq aneerunneqarsinnaavoq. Qamutaata iluanut naqqanullu nillertumik suerfigitinnginnissaa eqqumaffigisiuk. Meeraq tulluartunik atisalersorsiuk. Qitornarsi sinereeraangat pinerit tamaasa qipiata silaannarissartarnissaa pitsaasuuvoq

Et gammelt råd er, at hvis barnet er tilpas varm i nakken, så fryser det ikke

Er det koldt og blæsende, så læg et uldent tæppe over dynen/køreposen eller en flamingoplade som isolation i bunden af barnevognen.

I frostvejr skal barnets hud beskyttes med en creme med en høj fedtprocent og gerne helt vandfri.

Overlæderet bruges næsten altid på barnevognen. En stofble foran kalechen er god til at bryde vinden. Husk fluenet om sommeren.

På varme, solrige dage kan I klæde jeres barn let på. Lad ikke barnet stå i barnevognen og sove i bagende sol.

Sol

Det frarådes, at børn opholder sig i solen og børn under 1/2 år skal beskyttes helt mod solen. Hvis I en dag tager i fjeldet eller ud at sejle, så beskyt barnet med let bomuldstøj og solfaktorcreme. En faktor 15 creme smurt på i den rigtige mængde stopper 93,3% af UV-strålerne.

Brug mindst 20 ml – en barnehåndfuld pr. indsmøring

Vær opmærksom på, at solen reflekterer lys fra sne, vand, sand og også fra en hvid parasol. Hvis jeres barn bliver solskoldet gentagne gange, øger det risikoen for hudkræft i voksenalderen.

Spædbarnets gråd

I rigtig gamle dage sagde man, at spædbarnet havde godt af at ligge og græde, og at det havde betydning for lungerne.

Det passer ikke!

Gråden sikrer spædbarnet kontakt med omgivelserne, og spædbarnet er dybt afhængig af forældrenes måde at reagere på. Gråden lyder meget forskellig fra barn til barn, og mange forældre kan allerede på barselsgangen alene på gråden genkende og skelne deres barn fra de andre nyfødte.

Stol på at du kan trøste dit barn, for barnet kan mærke, hvis du er usikker.

Gråden er en af spædbarnets måder at kommunikere på. Barnet græder f.eks., når det har behov for:

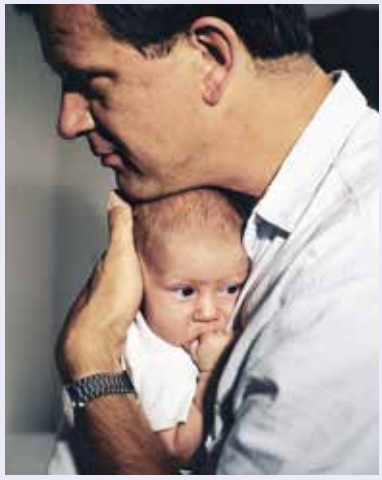
- kontakt
- at blive skiftet
- mad
- at bøvse
- at blive puttet

– eller hvad det nu kan være, og det er ikke altid muligt at finde en forklaring på gråden.

Undersøgelser har vist, at spædbørn græder eller er urolige i gennemsnit knap 2 timer i døgnet i de første 3 levemåneder og 1 time i døgnet fra 4-6 måneders alderen.

Det kommer bag på mange forældre, hvordan deres eget barns gråd påvirker dem i modsætning til gråden fra andre børn. For mange nybagte forældre, der endnu ikke kender deres barns signaler, aktiverer gråden ofte en uro og utilstrækkelighedsfølelse. Men jo mere ro, det lykkes jer at mobilisere, desto bedre lykkes det ofte at tolke og reagere på barnets signaler.

Meeraq ataatami tuppallersarneqarpoq
Barnet trøstes af far



- eqqissillunilu
- og falder til ro

Siunnersuutitoqaq imaappoq, meeqqap pukusua naammattumik kissassuseqaruni, taava meeraq qiianngilaq

Qiianarpat anorlerlunilu qipiata/køreposiata qaavanut tippimik meqqunit sanaamik ilisigitsi imaluunniit qamutaata naqqa ussissarniarlugu flamingopladimik ilisillusi.

Issitsillugu meeqqap amia cremi orsoqarluartoq aammalu ajornanngippat imermik akoqanngilluinnartoq atorlugu illersorneqarsinnaavoq.

Qamutit qalequtaat tamatigungajalluinnaq atorneqartarpoq. Nangeq annoraamineq qilaajusaata saavanut ikkussaq suersumut akiuussutissatut atorneqarsinnaavoq. Aasaanerani uumasuarsunnut-sullinernut illersuut eqqaamasiuk.

Aasaanerani ulluni kiattuni seqinnersunilu qitornarsi atisanik saatsunik atisalersorsinnaavarsi. Qitornarsi qamutaaniitillugu seqernup kissatseruttortup ataani sinitsissanngilarsi.

Seqineq

Meeqqat seqinermiitinneqarnissaat nangaasaarutigineqarpoq aammalu meeraq suli qiteqqussimanngitsoq seqinermut illersorneqassaaq.

Ullut arlaanni qaqqaliassagussi imaluunniit umiatsiamik angalaarlusi meeraq atisanik bomuldimit sanaanik oqitsunik aammalu crememik solfaktorilimmik illersussavarsi. Cremip 15-mik faktorilik annertuunngorlugu tarngussap, UV-qinngornerit 93,3% angullugu unitsissaavai.

Minnerpaamik 20 ml atoruk – taniinnerit tamaasa meeqqap itumaata imarisinnaasaata assinganik

Seqernup qinngornerisa apummit, imarmit, sioqqanit parasolimillu qaqortumit utertinneqartarnerat eqqumaffigisuk. Meerarsi seqinermit uutsiteqattaaruni, inersimasunngornermini amimigut kræfteqalernissamut ulorianartorsiornera annertusineqassaaq.

Naalungiarsuup qianeri

Naalungiarsuup innangalluni qianini iluaqutigigaa aammalu puaanut pingaaruteqartoq qangarsuaq oqartoqartarpoq. Tamanna ilumuunngilaq!

Qianerata avatangiisiminik attaveqarsinnaanera eqqanaarpaa aammalu naalungiarsuk angajoqqaami qisuariarnerannut malerulluinnartuuvoq. Qiasarneri meeqqamiit meeqqamut assigiinngitsorujussuupput aamma angajoqqaat amerlasuut erninermut immikkoortortamiinnerminni qianera tusaannarlugu ilisarisinnaavaat inoorlaallu allat qianerannit immikkoortissinnaallugu. Imminut tatigalutit meeqaat tuppallersassavat, nalorniguimmi meeqqavit malugisinnaammagu.

Qianeq meeqqap attaveqartarnerisa amerlasuut ilagaat. Meeraq soorlu makkuninnga pisariaqartitsigaangami qiasarpoq:

- atassuteqarusunneq
- nangilerneqarumaneq
- nererusunneq
- nissaattariaqarneq
- innartinneqarumaneq

– imaluunniit suugaluarsinnaasut, qianerlu tamatigut nassuiarneqarsinnaaneq ajorpoq.

Naalungiarsuit inuunermini qaammatini pingasuni siullerni uullup unnuallu ingerlanerani agguaqatigiissillugu nal.ak. marlungajalluinnarni aammalu 4-6 qaammateqarnerminni ullup unnuallu ingerlanerani nal.ak ataseq qiasartut imaluunniit eqqissiviittartut misissuinerit takutippaat. Angajoqqaarpassuit meeqqat allat qianerannut naleqqiullugu namminneq meeqqamik qianeranit qanoq sunnerneqartartiginertik tupaallaatigisarpaat. Angajoqqaangorlaani amerlasuuni suli qitornamik kalerriutaanik ilikkarsimanngitsuni meeqqap qianera ernumanermik aamma imminut naammaginninnginnermik pilersitsisarpoq. Kisianni eqqissisimanermik annertunerusumik pilersitsigussi amerlasuutigut meeqqap kalerriutiginiagai pitsaanerusumik paasissavasi qisuariarfigalugillu.

Qianeq kaannermit pissuteqarpat, meeqqap kaattorujussuugaluarluni aamma qasusooqqalluni nerinissani nalulersinnaalluartarpaa. Taamaattumik anaanaasoq stresilertarpoq immaqalu immuk kuulinngitsuussaaq imaluunniit iviangeq imaarulluni. Taama pisoqartillugu ataataasup meeqqamik minuttialunni tigusinissaa ikiuutaalluassaaq, taamaalilluni anaana eqqissisassaaq meerarlu eqqissilluni, tamatumalu kingorna eqqissilluni nerilluni.

Naalungiarsuk ullup unnuallu ingerlanerani piffissani aaliangersimasuni eqqissiviikkajuttarpoq. Meeraq kivillugu, timaa illit timinnut attortillugu sallaatsumik uaatillugu imaluunniit immullugu angalaaruguk (kolik takuuk). Periutsip taassuma meeqqat amerlasuut eqqississutigisaraat misissuinerit takutippaat. Imaassinnaavoq aamma illit meeraq qipianut poorlugu qamutaanik pisuttuaakkusukkit – tamanna pitsaasumik sunniuteqarsinnaavoq.

Hvis gråden skyldes sult, og barnet er meget sultent og opkørt, så kan det ofte ikke finde ud af at spise. Moren bliver derfor stresset, og mælken vil så måske ikke løbe til eller udtømmes. I dette tilfælde er det til stor hjælp, hvis far tager barnet i nogle minutter, så mor kan sunde sig, og barnet falde lidt til ro for derefter at spise i ro og mag.

Spædbarnet har ofte nogle faste urolige stunder i løbet af døgnet. Bær på barnet, hold det tæt ind til kroppen og vug det blidt eller svøb det på en bestemt måde (se under kolik). Undersøgelser viser, at mange børn falder til ro, når man bruger denne metode. Det kan også være, du har brug for at gå en tur med barnevognen med dynen puttet omkring barnet – det kan også have en god virkning.

Spædbørn er oftest urolige om aftenen, og det falder sammen med det tidspunkt, hvor forældrene også er trætte. Derfor kan det være af stor vigtighed, at moren får hvilet sig i løbet af dagen.

Temperament

Alle spædbørn er unikke og fødes med meget forskelligt temperament. Temperamentet har stor betydning for barnets måde at græde på. Nogle børn græder meget, andre lægger stor ihærdighed, stemmekraft og variation i gråden.

Har I et meget temperamentsfuldt spædbarn, som lægger stor kraft i gråden, kan det være en meget stor udfordring og kræve ekstra kræfter i starten. Det er imidlertid også meget positivt i at være forældre til et temperamentsfuldt barn.

Efterhånden som I lærer barnet bedre at kende, bliver det lettere at tolke barnets gråd. Ikke så sjældent er det nyfødte barn uroligt på grund af træthed, selvom det måske kun har været vågent i en times tid, så vær opmærksom på træthedstegn.
Er I i tvivl, så del den med hinanden og spørg også sundhedsplejersken.

Kolik

Tanken om spædbarnskolik er alle forældres mareridt. Kolik er betegnelsen for gentagne skrigeture og bevægelser, der tyder på mavesmerter, formentlig smertefulde sammentrækninger i tarmene. Tilstanden viser sig som utrøstelig gråd. Det viser sig, når barnet er ca. 3 uger gammelt – mindst 3 timer om dagen – mindst 3 dage om ugen – i mindst 3 uger. Årsagen kendes ikke.

Typisk ses det sene eftermiddage eller aftener. Barnet trives i øvrigt helt normalt, spiser og har afføring.

Tal med sundhedsplejersken eller lægen. Forældre eller familiemedlemmer, der selv har haft børn med kolik kan måske også give råd og hjælp, for forældre kan have stort behov for aflastning. I kan også få råd om at svøbe barnet på en bestemt måde. Undersøgelser viser, at mange også kolik børn falder til ro, når man bruger denne metode. Der findes danske hjemmesider, der kan give råd: www.svoebditbarn.dk eller www.kolik.dk.

Rusk aldrig barnet

De fleste forældre kan mærke panikken brede sig, hvis barnet bare bliver ved med at græde. Man kan få lyst til at ruske i barnet. Men gør det aldrig!

Det er meget farligt for spædbørn at blive rusket

Det kan medføre hjerneskader, som ikke forsvinder igen, og i værste fald kan børn dø af det.

Læg barnet fra jer og gå lidt væk, til I igen får kontrol over jer selv. Bed venner og familie om hjælp. Barnet mærker også jeres uro, og så snart I er faldet til ro igen vil det påvirke barnet positivt.

Hvis du har haft oplevelser, der har givet dig lyst til at ruske dit barn så snak med din sundhedsplejerske om det.

Naalungiarsuit amerlasuutigut unnukkut eqqissiviittarput, tamannalu angajoqqaat qasunerisa nalaanni pisarluni. Taamaattumik anaanaasup ullup ingerlanerani qasuerserluartarnissaa pingaaruteqartorujussuuvoq.

Ilukkut pissuseq

Naalungiarsuit tamarmik immikkoorluinnartuupput, assigiingitsunillu ilumikkut pissuseqarlutik inunngortarlutik. Meeqqap ilukkut pissusaa qiariaasianut annertuumik pingaaruteqarpoq. Meeqqat ilaat qiakulasarput, allat qianerminni ilungersortarput, nipitoorujussuusarlutik qianertillu allanngorartittarlugu.

Naalungiarsuutersi isummamigut allanngoriataartartuuppat sakkortuumik qiasarluni, aallaqqaataani unamminartorujussuusinnaavoq aallaqqaataanilu immikkut nukersornarsinnaalluni. Kisianni aamma meeqqamut taamaattumut angajoqqaajuneq annertuumik pitsaasuuvoq.

Meeqqap ilisarinerujartornerani qianerata sumit pissuteqarnera paasissallugu piuminarnerulissaaq. Akuttunngitsumik inoorlaap eqqissiviinnerana qasuneranik peqquteqartarpoq, naak nal.ak. ataatsip missaannaani eqqumasimagaluarluni, qasuneranut ilisarnaatit eqqumaffigisigit.

Nalornigussi oqaloqatigiissutigisiuk aamma peqqissaasoq aperalugu.

Nassererujussuarneq (kolik)

Naalungiarsuup nassererujussuartartuunera eqqarsaatigissallugu angajoqqaat tamarmik sinnattupilorivaat. Nassererujussuarneq qiarujussuartaqattaarnermut aalarujussuartaqattaarnermullu, naarlunnermik pissuteqarunartunut immaqalu inalussat annernartorujussuarmik eqittarnerattut isikkoqartunut taaguutaavoq. Taamaanneq tuppallersarneqarsinnaanngitsumik qianertut takkuttarpoq. Meeqqap inuunerani sap. ak. 3 missaasa qaangiunneranni takkuttarpoq – ullormut minnerpaamik nal.ak. pingasuni – sapaatip akunneranut minnerpaamik pingasoriarluni – minnerpaamik sapaatit akunnerini pingasuni. Sumit peqquteqarnersoq ilisimaneqanngilaq.

Nalinginnaasumik ualikkut kingusissukkut imaluunniit unnukkut pisarpoq. Tamakku saniatigut meeraq nalinginnaasuuvoq, nerisarluni anartarlunilu.

Peqqissaasoq imaluunniit nakorsaq oqaloqatigisiuk. Angajoqqaat imaluunniit ilaqutarisat allat nassererujussuartarsimasumik meeerallit immaqa siunnersorsinnaallusilu ikiorsinnaavaasi, ilami angajoqqaat oqilisaanneqarnissaminnik annertuumik pisariaqartitsisinnaapput. Meeraq aalajangersimasumik qanoq immussinnaanerlugu siunnersorneqarsinnaavusi. Meeqqat nassererujussuartartut periuseq taanna atorlugu eqqissisartut misissuinerit takutippaat. Nittartakkanik qallunaatut allassimasunik siunnersuisinnaasunik nassaassaqarpoq: www.svoebditbarn.dk imaluunniit www.kolik.dk.

Meeraq aalatipilunngisaannaruk/ issuttuuterujussuanngisaannaruk

Meeraq qiaannaleraangat angajoqqaat amerlanerit uippallilernerup siaruarnera malugisarpaat. Meeraq issuttuukkusunnarsisarpoq. Taamaaliunngisaannarilli!

Meeqqamut issuttuuterujussuarneqarneq ulorianartorujussuuvoq

Qaangersinnaanngisaanik qaratsamigut akornuserneqarneranik nassataqarsinnaavoq, ajornerpaaffiani meeqqap toqussutigisinnaavaa.

Meeraq ileriarlugu immissinnut aqussinnaalerniassagassi qimagutilaaritsi. Ikinngutissinnut ilaquttassinnullu ikioqqugitsi. Aamma meeqqap eqqissisimannginnersi malugisinnaavaa, ilissilu eqqisseqqikkussi tamanna meeqqamut pitsaasumik sunniuteqassaaq.

Qitornat issuttuuterujussuarusussimallugu misigisaqarsimaguit, peqqissaasorisat tamanna pillugu oqaloqatigiuk.

Sundhedsplejersken

Mange overraskelser og spørgsmål dukker op med et spædbarn i huset.

I kan læse om disse ting i bøger, men stol også på jer selv. Ellers er det godt at kunne støtte sig til personlig vejledning givet af en sundhedsplejerske. Sundhedsplejersken er en uddannet sygeplejerske, som har en teoretisk og praktisk videreuddannelse i opsporings, sundhedspædagogisk og tværfagligt arbejde.

Hun kan bl.a. svare på:

- hvordan kan I mest hensigtsmæssigt indrette jer i familien, nu I har fået et barn?
- hvad gør I, når det hele sejler, og I er ved at segne af træthed?
- er der mælk nok?
- amme hvor ofte?
- trives og udvikles barnet både fysisk og psykisk, som det skal?

Sundhedsplejerskeordningen fungerer forskelligt fra distrikt til distrikt. Hun kommer hjem til jer indenfor de første 14 dage, når jordemoderen har givet meddelelse om fødslen. Det er frivilligt, om I vil benytte jer af tilbuddet. Det er op til jer, hvad I vil bruge hende til. I nogle familier taler I kun om barnet, mens andre ønsker at drøfte mor/far-rolle, parforhold osv. Under alle omstændigheder følger sundhedsplejersken barnets udvikling.

Hvor ofte sundhedsplejersken kommer er forskelligt og aftales fra gang til gang.

I nogle distrikter kan I møde sundhedsplejersken i graviditeten. Så kan I lære hinanden lidt at kende og tale om jeres forventninger til at blive forældre.

Sundhedsplejersken har en masse viden og erfaring om sundhed og sygdom hos spæd- og småbørn, skolebørn og familier og kan ofte give gode råd og vejledning, I ikke selv har tænkt på.

De fleste sundhedsplejersker arrangerer "mødregrupper", for mødre med jævnaldrende børn, samt konsultationer. Nogle steder arrangerer hun "fædre-grupper" og "åbent hus". Når I har spørgsmål, kan I altid ringe og tale med hende og evt. aftale et ekstra besøg.

Sundhedsplejersken samarbejder med læger, pædagoger, socialrådgivere, psykologer, jordemødre og barselspersonale. Kontakt Familiecentret.

Pitsaasumik oqaloqatigiinneq
En god "samtale"

Peqqissaasoq

Illup iluani naalungiarsuuteqarluni tupaallannerpassuit apeqqutissarpassuillu takkussuuttarput.

Tamakku pillugit atuarneqarsinnaasunik atuagarpassuaqarpoq, aammali immissinnut tatigigitsi. Saniatigut aamma peqqissaasumit inuttut siunnersorneqarnerup tapersersorsinnaavaasi.

Peqqissaasoq napparsimasunik paarsitut ilinniagaqarpoq, tamannalu ilinniarsimanini nangeqqillugu, atuagarsorluni aammalu sungiusarluni- misilittagaqarluni, misissuisussatut, peqqissuunissamut ilinniartitsissussatut aammalu sulianut arlalinnut tunngasunik ataqatigiissaarisussatut ilinniagaqarsimalluni.

Ilaatigut makku akissuteqarfigisinnaavai:

- meerartaareerussi qanoq naleqqunnerpaamik ilaqutariittut aqqissorsinnaavisi?
- suut tamarmik tukatsilluinnaraangata ilissilu qasutavissimallusi qanoq iliussavisi?
- immuk naammappa?
- qanoq akulikitsigisumik milutsitsissaanga
- meeraq pissusissamigut timikkut tarnikkullu alliartorlunilu ineriartorpa?

Peqqissaasut pillugit aaqqissuussineq nunap immikkoortuaniit immikkoortuanut assigiinngitsumik ingerlanneqarpoq. Juumuup ernineq pillugu nalunaaruteqarnerata kingorna ullut siulliit 14-it ingerlaneranni angerlasimaffissinnukassaaq. Neqeroorut atussanerlugu nammineq aaliangerneqartarpoq. Ilissi qanoq atussanerlugu nammineq aaliangissavarsi. Ilaqutariit ilaanni meeraq kisimi eqqartorneqartarpoq, allalli anaanatut/ataatatut inissisimaneq, aappariinneq il.il. pillugit oqaloqatigiinnissaq kissaatigisarpaat. Pinngitsooranili peqqissaasup meeqqap ineriartornera malittarisarpaa.

Qanoq akulikitsigisumik aggertarnissaa assigiinneq ajorpoq aammalu piffisamiit piffissamut isumaqatigiissutigineqartarluni.

Nunap immikkoortuisa ilaanni naartunerup nalaani peqqissaasoq naapissinnaavarsi, immissinnut ilisarisimalersinnaavusi aammalu angajoqqanngornissassinnut isumalluaatisi pillugit oqaloqatigiissinnaallusi.

Peqqissaasoq peqqinnissaq aamma naalungiarsunni, meeqqani mikisuni, atuartuni ilaqutariinnilu nappaatit pillugit ilisimasarpassuaqarpoq misilittagarpassuaqarlunilu amerlasuutigullu ilissi nammineq eqqarsaatigisimanngisassinnut pitsaasunik siunnersuuteqarsinnaalluni siunnersuisinnaallunilu. Peqqissaasut amerlanerit anaananut utoqqaassuseqatigiinnik meeralinnik "naapittarfinnik" aaqqissuussisarput. Piffiit ilaanni aamma "ataatat naapittartut" aamma "illu ammasoq" aaqqissuuttarpaa. Apeqqutissaqaraangassi tamatigut sianerfigisinnaavarsi oqaloqatigalugulu imaluunniit pinissami saniatigut aggernissaa isumaqatigiissutigisinnaallugu. Peqqissaasup nakorsat, perorsaasut, inunnik isumaginninnermi siunnersortit, tarnip pissusaanik ilisimasallit, juumuut erninermilu ikiortit suleqatigai. Ilaqutariit ornittagaat attaveqarfigiuk.

Nammineq allattukkat /Egne noter

Forebyggende børneundersøgelser

Gennem lovgivningen er I sikret, at jeres barn kan blive undersøgt og vaccineret af en læge. Alle børn bliver tilbudt gratis forebyggende helbredsundersøgelser, til de er 6 år.

Formålet med undersøgelserne er at være med til at sikre børn og unge gode opvækstbetingelser.

Der er ingen lovpligtige vaccinationer i Grønland. Alle vaccinationer og børneundersøgelser er frivillige og gratis.

Har I født ambulant og ikke fået jeres barn undersøgt af en læge, inden I tog hjem, skal I få barnet undersøgt af en læge ved PKU prøven på sygehuset

Barnets vaccinationer

I hele graviditeten får barnet overført antistoffer fra morens blod via moderkagen. Det betyder, at barnet ved fødslen er udstyret med antistoffer, der kan forhindre, at barnet smittes med børnesygdomme.

Som eksempel kan nævnes mæslinger og skoldkopper. Hvis moren har haft disse to sygdomme før graviditeten, er der kun en meget lille risiko for, at jeres barn vil udvikle disse sygdomme i de første 3-4 levemåneder, selv om det udsættes for smitte. Beskyttelsen er begrænset til de første måneder efter fødslen. Efter den tid må barnet med sin egen modstandskraft bekæmpe de smitsomme sygdomme, det udsættes for, også mæslinger og skoldkopper.

Børnevaccinationsprogrammet er sammensat for at forebygge alvorlige sygdomsforløb og tilstødende komplikationer. Vaccine er fremstillet af dræbte eller svækkede smittekim, der provokerer organismen til at danne beskyttelse uden symptomer på sygdommene. Det anbefales, at I lader jeres barn vaccinere. Der er meget få eller ingen bivirkninger ved vaccinationerne. Men en del børn får lidt feber i forbindelse med vaccinationen og lokal irritation på indstiksstedet.

Hvis I lader være med at vaccinere jeres barn, og det får én af børnesygdommene eller polio, stivkrampe, hæmophilus meningitis eller difteritis, er der stor risiko for, at børnesygdommen kan give et kraftigere og yderst ubehageligt udbrud i voksenalderen.

Vaccinationsprogrammet i Grønland

Alder	*Sygdomme*	*Vacciner*
0 mdr.	Tuberkulose, Hepatitis B	BCG, Engerix B (til børn)
3 mdr.	Difteri, Tetanus, Pertussis, Polio, Hib, Hepatitis B, Pneumokokker	InfanrixHexa (1), Prevenar-13 (1)
5 mdr.	Difteri, Tetanus, Pertussis, Polio, Hib, Hepatitis B, Pneumokokker	InfanrixHexa (2), Prevenar-13 (2)
12 mdr.	Difteri, Tetanus, Pertussis, Polio, Hib, Hepatitis B, Pneumokokker	InfanrixHexa (3), Prevenar-13 (3)
15 mdr.	Morbilli, Parotitis, Rubella	Priorix (1) (MFR)
4 år	Morbilli, Parotitis, Rubella	Priorix (2) (MFR)
5 år	Difteri, Tetanus, Pertussis, Polio (Booster)	InfanrixTetra
12 år	Morbilli, Parotitis, Rubella* Hepatitis B** Hepatitis B** Hepatitis B**	Priorix (2) (MFR)* Engerix B (til børn) (0 mdr.)** Engerix B (til børn) (2 mdr.)** Engerix B (til børn) (6 mdr.)**
Piger	HPV HPV HPV	Gardasil (0 mdr.) Gardasil (2 mdr.) Gardasil (6 mdr.)

* Til børn som er ældre end 4 år pr. 1. september 2010 (Ophører 2018)

** Til børn som er ældre end 3 måneder pr. 1. september 2010 (Ophører 2022)

Pinaveersaartitsilluni meeqqanik misissuisarneq

Inatsisit aqqutigalugit qitornassi nakorsamit misissorneqarsinnaanera aammalu akiuussutissanik kapineqarsinnaanera eqqanaarneqarpoq. Meeqqat tamarmik arfinilinnik ukioqalernissartik tikillugu pinaveersaartitsilluni peqqissutsikkut akeqanngitsumik misissorneqarnissamut neqeroorfigineqartarput. Misissuinerni meeqqat inuusuttullu alliartornerminni atugarissaarnissaat siunertarineqarpoq.

Kalaallit Nunaanni akiuussutissamik kapitinnerit inatsisit malillugit pisussaaffiunngillat. Akiuussutissamik kapuinerit meeqqallu misissorneqartarneri piumassuseq malillugu ingerlanneqartarput akeqaratillu.

Napparsimavimmi uninnganasi meerartaarsimagussi, meararlu angerlalinnginnissinni nakorsamit misissorneqarsimanngippat, napparsimavimmi misissuineq PKU nakorsap ingerlassinnaavaa.

Meeqqap akiuussutissamik kapineqartarsinnaaneri

Naartunerup ingerlanerani tamarmiusumi meeraq arlaaq aqqutigalugu anaanami aavanit stoffinik akiuussutissanik pisarpoq. Tamanna meeqqap erniunermini stoffinik meeqqat nappaataannut tunillanneqannginnissamut akiuussutissanik peqareerneranik isumaqapoq.

Assersuutitut mæslinger aamma kuppiararneq taaneqarsinnaapput. Anaanaasup naartunini sioqqullugu taakku atoreersimagunigit, meeqqap inuunerani qaammatini 3-4-ni siullerni nappaatinik taakkuninnga ineriartortitsinissaanit ulorianartorsiorneq annikitsuararsuuvoq, naak tunillanneqarsinnaagaluarluni. Illersorneqarneq inunngoreernermi qaammatinut siullernut killeqarpoq. Tamatuma kingorna meeqqap nammineq akiuussutissani atorlugu nappaatit tunillaattartut nalaatani akiussavai, aamma mæslingit kuppiararnerlu.

Meeqqat akiuussutissamik kapineqartarnissaanut pilersaarut napparsimanerit imaannaanngitsut ilakutaqalernerillu pinaveersaartinneqarnissaat anguniarlugu katiterneqarnikuupput. Akiuussutissaq vaccine, tunillaataasinnaasut toqungasut imaluunniit kimittuallaanngitsut atorlugit sananeqartarpoq, taakkulu timi 'kamassartarpaat' akiuussutissaqalersitsillugu, nappaatit takussutissaat ersersigunnaarsillugit. Qitornassi akiuussutissamik kapitittarnissaa innersuussutigineqarpoq, taakku ikittuinnarnik saniatigut sunniuteqartarput imaluunniit sunniuteqanngilluinnartarlutik. Meeqqalli ilaat kapitereernermik kingorna kissarululaarsinnaapput kapineqarfigisimasap nalaani ippigusuuteqalaarlutik.

Qitornarsi akiuussutissamik kapitinngikkussiuk, meeqqallu nappaatassa arlaat imaluunniit polio, stivkrampe, hæmoghilus meningitis imaluunniit difteritis inersimasunngoreerluni atoruniuk, meeqqat napaataat sakkortunerujussuarmik iluaatsorujussuarmillu atornissaannut ulorianartorsiornera annertoorujussuuvoq.

Kalaallit Nunaanni akiuussutissamik kapineqartarnissamut pilersaarut

Ukiut	*Nappaatit*	*Akiuussutissat*
Qaammatit 0	Tuberkulose, Hepatitis B	BCG, Engerix B (meeqqanut)
Qaammatit 3	Difteri, Tetanus, Pertussis, Polio, Hib, Hepatitis B, Pneumokokker	InfanrixHexa (1), Prevenar-13 (1)
Qaammatit 5	Difteri, Tetanus, Pertussis, Polio, Hib, Hepatitis B, Pneumokokker	InfanrixHexa (2), Prevenar-13 (2)
Qaammatit 12	Difteri, Tetanus, Pertussis, Polio, Hib, Hepatitis B, Pneumokokker	InfanrixHexa (3), Prevenar-13 (3)
Qaammatit 15	Morbilli, Parotitis, Rubella	Priorix (1) (MFR)
Ukiut 4	Morbilli, Parotitis, Rubella	Priorix (2) (MFR)
Ukiut 5	Difteri, Tetanus, Pertussis, Polio (Booster)	InfanrixTetra
Ukiut 12	Morbilli, Parotitis, Rubella*	Priorix (2) (MFR)*
	Hepatitis B**	Engerix B (meeqqanut) (suli qaammateqalinngitsunut)**
	Hepatitis B**	Engerix B (meeqqanut) (2-nik qaammatilinnut.)**
	Hepatitis B**	Engerix B (meeqqanut) (6-nik qaammatilinnut)**
Niviarsiaqqat	HPV	Gardasil (suli qaammateqalinngitsunut)
	HPV	Gardasil (2-nik qaammatilinnut)
	HPV	Gardasil (6-nik qaammatilinnut)

* Meeqqanut septembarip 1-ani 2010 sisammeereersunut (2018-p tungaanut)

** Meeqqanut septembarip 1-ani 2010 3-nik qaammateqalereersimasunut (2022-p tungaanut)

Barnets udvikling

Det lille barn vokser stærkt, og i løbet af de første 5 levemåneder vil det normalt fordoble sin fødselsvægt, mest de første måneder. Ved 1 års alderen har barnet normalt tredoblet sin vægt. I længden vokser det ca. 25 cm i løbet af det første år. Både jeres egen læge og jeres sundhedsplejerske vil følge barnet gennem denne periode.

Kontakt

Det spæde barn har perioder, hvor det er vågent og kigger sig omkring. I de vågne perioder kan I have øjenkontakt med barnet. Barnet ser skarpt på 20-30 cm's afstand. Det svarer til afstanden til mors ansigt, når barnet ammes. Puslebordet er et andet oplagt sted for kontakt. Undgå uro, der stjæler opmærksomheden fra jeres ansigt.

Sanser

Alle de sanser, vi kender til, fungerer fra fødslen. Det betyder ikke, at barnet fødes med bevidsthed og erkendelse om sine oplevelser – det kræver erfaring og udvikling. Men barnet er med sine sanser i stand til at tage imod med nydelse og behag. Dette sker, mens det er sammen med mor og far. Snak med jeres barn, småpludr og fortæl det f. eks., hvad I tænker eller laver.

Spædbarnet har brug for mennesker, som taler med det for at føle tryghed og kontakt. Sprogudviklingen begynder allerede, når barnet er spædt. Nyfødte reagerer på det sprog, det hører omkring sig med bevægelser, som følger sprogets rytme.

Prøv at lægge mærke til, hvordan barnet lytter til stemmerne, ser lys, farver og ansigtsudtryk. Barnets syn er veludviklet, og det er meget intenst i sin øjenkontakt. Det kan ligge stille med helt åbne øjne og iagttage med en imponerende opmærksomhed. Fra barnet er et par uger gammelt kan det almindeligvis se jer dybt i øjnene – kig igen og fornem dybden og intensiteten af den kontakt, I får.

Det er gennem kropsbevægelser, lyde, smil, gråd, øjenkontakt og mor/far/barn samspillet, at jeres barn udvikler sit sprog.

Barnet kan også lugte og føle måden, I holder om det på.

Sanserne hos det lille spædbarn står helt åbne, og de erfaringer, det gør sig, danner baggrund for dets udvikling. Når barnet bliver træt af stimulation og leg, vender det enten hovedet væk, gaber, græder eller bliver uroligt, og det er vigtigt at respektere.

Spædbørn lærer meget hurtigt ud fra det, de oplever, men det er ofte på en anden måde, end vi voksne umiddelbart oplever. De lærer ikke at "regne den ud", men de lærer på et mere fundamentalt plan, om omverdenen er til at have tillid til, og om deres egen aktivitet har en virkning. Herved opnår børn det, der hedder basal tillid. At besvare et spædbarns gråd ved at tage det i armene, holde om det og måske trøste det, fører ikke til forkælelse, men til en mulig oplevelse af, at verden er til at stole på, og dermed er man med til at styrke barnet og dets tillid til sine omgivelser.

Et spædbarn kan ikke forkæles

Behov

At spise sig mæt, at være tør og varm, i tæt kropskontakt med mor og far, der kæler og småsnakker med én, det er livets højdepunkter, mens man er lille. Små børn kan som nævnt ikke forkæles.

Prøv at være opmærksom på barnets signaler:

- er det sultent
- vil det have kontakt
- vil det bare have fred

Børn græder for at få opmærksomhed. Forskellig slags gråd kan betyde noget forskelligt.
De kendte ting og gentagelserne giver tryghed i hverdagen.

Børns forskellighed

Børn er allerede fra de er helt spæde meget forskellige. De er på mange måder ligeså forskellige som mennesker senere hen i livet. Tænk bare på, hvor forskellige de er med hensyn til, hvad der generer dem – hvor meget eller hvor lidt, der skal til, før de bliver generet, og på hvilke måder, de så reagerer på det, de ikke kan li'.

De er forskellige med hensyn til, hvad der trøster dem, og hvor let de lader sig trøste. De er også meget forskellige med, hvad de kan li', f.eks. hvordan de kan li' at blive holdt, og hvilke ting de holder af at kigge på.

De forældre, der får flere børn, bliver mere opmærksomme på, hvor tidligt børn reagerer individuelt.

Meeqqap ineriartornera

Naalungiarsuk sukkasuumik alliartortarpoq, inuunerminilu qaammatini siullerni tallimani nalinginnaasumik inunngornermini oqimaassutsini marloriaatinngortissimassallugu, qaammatini siullerni annertunerusumik. Ataatsimik ukioqalernermi nalaani meeqqap oqimaassutsini nalinginnaasumik pingasoriaatinngortissimassavaa. Inuunermini ukiup siullliup ingerlanerani 25 cm missaannik allisimassaaq. Piffissaq tamanna tamaat nakorsarisassi peqqissaarsorisassilu meeraq malittarissavaat.

Attaveqarneq

Naalungiarsuk eqqumanermini piffissami avatangiisini isiginnaartarpai. Eqqumanerani meeraq isisi atorlugit attaveqaqatigiiffigisinnaavarsi. Meeqqat 20-30 cm-inik ungasitsigisunik ersarissumik takusinnaapput. Taassuma meeqqap milunnerani anaanaminut ungasissusiata assigaa. Aamma passussivik attaveqatigiiffigissallugu piukkunnarluarpoq. Eqqissiviinneq/nipiliorneq kiinnassinnik maluginiarneranik allamut saatsitisinnaasoq pinaveersaarsiuk.

Maluginiutit

Maluginiutit ilisimasagut tamarmik inunngornermiit atuuttarput. Meeqqap ilisimassuseqarluni aamma avatangiisiminik paasinnilluni inunngorneranik isumaqanngilaq – tamatumanga misilittagaqarneq ineriartornerlu pisariaqarput. Meeqqalli maluginiutini atorlugit inuulluataarnermik aamma iluarusunnermik tunineqarnini tigusinnaavai. Tamanna anaanani ataatanilu ilagigaangagit pisarpoq. Qitornarsi oqaloqatigisiuk, oqalungusarfigisiuk aammalu assersuutigalugu qanoq eqqarsarnissinnik sulerinissinnillu oqaluttuullugu.

Naalungiarsuk toqqissisimanermik attaveqarnermillu misiginissaminut inuit imminik oqaloqatiginninnissaat atorfissaqartippaa. Oqalussinnaassusiata ineriartornera naalungiarsuunerani aallartereertarpoq. Inoorlaat nipit avatangiisiminni tusaasatik, tulleriiaarinernik malinnittunik aalallutik qisuariarfigisarpaat.

Misilillugu meeqqap nipit qanoq tusarnaarnerai, qaamanermik, qalipaatinik kiinnallu isikkuinik qanoq malussaritsiginersoq maluginiarsiuk. Meeqqap isigisinnaassusia inerilluarnikorujussuuvoq aammalu isitigut attaveqaqatigiittarnera sakkortoorujussuulluni, isini ammatillugit innangasinnaavoq tupinnaannartumillu eqqumaffiginnilluni isiginnaartarluni. Inooreernermini sapaatit akunneri arlallit qaangiunneranni nalinginnaasumik ilissi isissigut itisuumik isigisinnaalissavaasi – akillugu isigisiuk attaveqaqatigiinnerullu pissarsiassi itissusia sakkortuneralu maluginiarlugu.

Timip aalaneri, nipit, qungujunnerit, qianerit, isitigut attaveqaqatigiinnerit aammalu anaanap/ataatap/meeqqap sunniivigeqatigiinnerat aqqutigalugit qitornassi oqaatsit ineriartortittarpai.

Meeraq aamma naamasaqarsinnaavoq, qanorlu tigummiarnerissi malugisinnaallugu.

Naalungiarsuup maluginiutai ammalluinnartuupput, misilittagarilikkanilu tunuliaqutaralugit ineriartussalluni. Meeqqap qiimmassarneqarnini pinnguarnerlu qatsukkunigit niaqquni allamut saatissavaa, aatsaassaaq, qialissaaq imaluunniit eqqissiviillissaaq, tamatuma ataqqinissaa pisariaqarpoq.

Naalungiarsuit misigisatik aqqutigalugit sukkasoorujussuarmik ilikkagaqartarput, kisiannili tamanna amerlasuutigut uagut inersimasutut misigisatsinnit allaanerusarpoq. "Naatsorsuiniarneq" ilinniarneq ajorpaat, kisiannili pingaarluinnartoq aallaavigalugu avatangiisini tatiginarnersut aammalu nammineq iliornertik sunniuteqarnersoq paasiniartarpaat. Meeqqat taamaalillutik tunngaviusumik tatiginninneq angusarpaat. Naalungiarsuup qianerani tiguneratigut, eqitaarneratigut immaqalu aamma tuppallersarneratigut, meeqqamik qujaginninnermik nassataqarnerq ajorpoq, kisiannili silarsuup tatiginarneranik misigisinnaasanut ilaasutut, nassatarisaanillu meeqqap nukittorsarneranut aammalu avatangiisiminut tatiginninneranut ilaalluni.

Naalungiarsuk nukatsinneqarsinnaanngilaq

Pisariaqartitat

Qaarsillarluni nerineq, panertuuneq kissassimaarnerlu, anaanamik aamma ataatamik ineqquttumik oqalorussaatigalunilu qanittumik timikkut attaveqaqateqarneq, mikisuunermi inuunermi pingaarnerpaapput. Oqaatigineqareersutut meeqqat mikisut nukatsinneqarsinnaanngillat.

Misilillugu meeqqap kalerriutiginiagai maluginiakkit:

- kaappa
- attaveqaqateqarusuppa
- eqqissisimaaginnarusuppa

Meeqqat malugeqqusaarlutik qiasarput. Qiariaatsit assigiinngitsut assigiinngitsorpassuarnik peqquteqarsinnaapput.
Ilisarnartut uteqqiisarnerillu ulluinnarnitoqqissinermik tunisisarput.

Meeqqat assigiinngissusiat

Meeqqat inoorlaajaraanerminniit assigiinngitsorujussuupput. Inuunermi kingusinnerusutulli assigiinngitsorpassuartigut assigiinngillat. Eqqarsaatigiinnaruk paamigisaqarnerminnut tunngatillugu qanoq assigiinngitsigineri – paamigisaqalinnginnerani qanoq annertutigisumik imaluunniit annikitsigisumik pisoqassava, nuannarinngisaqaraangamillu qanoq qisuariartarpat.

Tuppallersarneqarnissaminnut tunngatillugu qanorlu tuppallersaruminartigineri assigiinngillat. Aamma nuannarisaminnut tunngatillugu assigiinngillat, assersuutigalugu qanoq

Det er i øvrigt værd at vide for nybagte forældre, der måske føler sig usikre og kluntede, at netop forældre reagerer allermest nuanceret og indfølende på deres egne børn – langt mere samstemt end de selv umiddelbart er opmærksomme på.

Hvem ved bedst

Det er også godt at vide, at et normalt spædbarn i god trivsel udvikler sig bedst i et ganske almindeligt rimeligt afslappet samvær med sine forældre og allermest gennem sin egen aktivitet. Mange forældre tror, de skal stimulere barnet og anstrenger sig for "at finde på". Men små børn har ikke brug for et massivt stormløb af påvirkninger og stimulering. Det bedste udgangspunkt for samvær med et lille barn er at være meget iagttagende og opmærksom på, hvad barnet selv udtrykker og kommer med af bevægelser, lyde og andre aktiviteter og så besvare det på en blid og legende måde. Samværet foregår så på begges betingelser og giver både jer og barnet fornøjelse, behag og fortsat udvikling. Brug f.eks. også en kravlegård som legeplads.

Synes I, det er hyggeligt at gå til spædbarnsmassage, rytmik eller andre former for stimulation, er det jeres valg. Det der er centralt er, at det I gør passer til jer og jeres barn.

Babysvømning

Der er for tiden kun svømmehal i Nuuk.

Når barnet vejer ca. 5 kg eller er ca. 2 måneder gammelt, er mors barselsflåd ophørt. Så kan man tage barnet med til babysvømning. I skal brusebade, inden I går i vandet, så prøv det derhjemme først, så jeres barn ikke bliver forskrækket den første gang i svømmehallen.

Vandet til babysvømning er 32-34 grader varmt, og I vil som regel være i vandet en halv times tid. Mange børn viser tydeligt, at de nyder at svømme rundt i det lune vand.

Babymassage

Mærker I, at det er rart og hyggeligt at give massage, er det sandsynligt, at jeres barn også hygger sig ved det. Vælg tidspunkter, hvor barnet er vågent og ikke lige har spist, og spørg evt. din sundhedsplejerske om instruktion. Brug olie på hænderne, når I masserer og sørg for, at der er varmt i rummet. Massér med bløde bevægelser og husk, det er ingen videnskab. Men passer det ikke til hverken jeres barn eller jeres temperament at give spædbarnet massage, får barnet heller ingen nydelse af den. Kig på barnet, om det nyder massagen. Ser det væk, græder, gylper eller bliver uroligt, er det måske tegn på, at barnet ikke bryder sig om det. Spørg sundhedsplejersken.

Meeraaqqat nalunnguaarnerat
Babysvømning

tigummineqarumanerminni suullu isiginnaassallugit nuannarineraat.

Angajoqqaat meerartaaqqittut meeqqat qanoq siusitsigisukkut immikkut qisuariartalertarneri eqqumaffiginerusarpaat.

Angajoqqaanngorlaanut immaqa nalornisutut aamma eqarpaluttutut misigisimasunut, angajoqqaat namminneq meeqqaminnut atatillugu allanguallaatinut malussarinnerusarput – namminneq eqqumaffiginngisaminnik assigiinnerujussuarmik.

Kia suna ilisimaneruaa?

Aamma naalungiarsuit alliartornermini angajoqqaani ilagalugit nalinginnaalluinnartumik persuarsiunngitsumik peqatigisarneri, pingaarnerpaamik nammineq sammisani aqqutigalugit ineriartorluarnerusarnerat ilisimassallugu pitsaasuuvoq. Angajoqqaat amerlasuut tamaviarlutik "nassaartornermikkut" meeraq ineriartortilluassallugu isumaqarput, kisianni meeqqat mikisut amerlasoorsuarnit sunnerneqarnissartik uummarissarneqarnissartillu atorfissaqartinngilaat. Meeqqap peqatigisarnerani aallaavik pitsaanerpaaq tassaavoq, meeqqap nammineq oqariartuutaasa aalanerisa, nipaasa sammisaasalu allat takusinnaanissaat aamma eqqumaffiginissaat, saamasumillu pinnguartutullu ililluni akineri. Katerisimaarneq tamassi piumasassitut ingerlavoq aammalu ilissi meerarlu nuannisartillusi, iluarusutsillusi ineriartortittuarlusilu. Assersuutigalugu kravlegårdi aamma atorneqarsinnaavoq.

Isumaqarussi naalungiarsunnik tagiartuisartumiinneq, rytmik imaluunniit ineriartortitseriaatsit allat nuannersuusut, ilissi nammissinnik qinissavarsi. Qitiusoq tassaavoq iliuutsissi ilissinnut qitornassinnullu tulluartuunerat.

Meeraaqqat nalunnguaartarnerat

Piffissami matumani taamaallaat Nuummi ataatsimik naluttarfeqarpoq.

Meeraq 5 kg missaani oqimaassuseqalerpat imaluunniit marluk missaannik qaammateqalerpat anaanamillu ernereernerani aniasoq unissimaapat, taava meeraaqqat nalunnguartarfiannukaassinnaavarsi. Imermut ikilertinnasi kuutsitsiffigeqqaassaasi; meerarsi siullermeerluni naluttarfimmukarnermini tupannginniassammat angerlarsimaffissinni misileqqaarsinnaavarsi.

Meeraaqqat nalunnguartarfianni imeq 32-34 gradinik kissassuseqarpoq aammalu amerlanertigut nal.ak. affaata missaani imermiissaasi. Meeqqat amerlasuut imermi kissalaartumi nalunnguarnertik ersarissumik iluarisarpaat.

Meeraaqanik tagiartuineq

Tagiartuineq iluarusunnartuusoq nuannersuusorlu malugigussik, meeqqassi tamanna iluarusuutigissagaa ilimanarpoq. Meeqqap eqqumanera, nereqqammerpallaannginnerali toqqarsiuk, qanoq ingerlanneqarnissaanik peqqissaasoq aperisinnaavarsi. Tagiartoraangassiuk assasi oliaqartittarsigit, inillu kiattuunissaa isumagalugu. Sallaatsumik tagiartorsiuk, ilisimatusarnerunngimmat eqqaamassavarsi. Meeqqap tagiartornissaa ilissinnut imaluunniit ilissi pissusissinnut tulluanngippat, aamma meeqqap iluarusuutiginavianngilaa. Meeqqap tagiartortinnini iluarusuutigineraa takusiuk. Alaruni, qiaguni, sitsoqikkuni imaluunniit eqqissiviilliguni immaqa nuannarinnginneranut ersiuttaavoq. Peqqissaasoq aperisiuk.

Meeraaqqap tagiartorneqarnera
Babymassage

Nuffiorneq

Meeqqat tamarmik nuffiortarput – ilaat annikitsumik ilaat annertuumik. Meeqqap kigutitaalerneranik peqquteqaannanngilaq, tassami 2-3-nik qaammateqarnerminni qanerminni annertunerusumik nualiulereertarput. Piffissami tassani qaammatinilu tulliuttuni meeqqap misigisani ulapputigisorujussuusarpai, tassungalu qanini atortarlugu. Meeqqap suut tamaasa qanini/kigutini atorlugit ooqattaarusuttarpai malugerusuttarlugillu, tamanna meeqqap ineriartorneranut ilaaginnarpoq. Meeqqat ilaasa aatsaat marluk missaannik ukioqalernerminni qanerminni nuak aqussinnaalertarpaat. Nuffiornerup meeqqap talluani, qungasiani sakiaanilu amia aappillertillugulu paaminnartilersinnaavaa. Amiata panertuutinnissaa eqqiluitsuutinnissaalu pisariaqarpoq, tarngut imaluunniit cremi imermit pitarneqarsinnaanngitsoq atorneqarsinnaavoq.

Ilaannut manoquteqartinnissaa pisariaqarsinnaavoq. Aamma meeqqanut nuffiortunut uinequt meqqunit sanaaq atussallugu pitsaasuuvoq, tassa isugutak iiorartaramiuk aammalu nillertoq kissartorlu naleqqussartarlugit – taamaalilluni nuffasinngitsoortinneqarsinnaavoq.

At savle

Alle børn savler – nogle lidt, andre meget. Det skyldes ikke alene, at børnene er ved at få tænder, for allerede når barnet er 2-3 mdr. gammelt danner det mere mundvand. I den periode og flere måneder frem vil barnet være meget optaget af, hvad det oplever, og til det formål bruger det munden. Barnet vil smage og mærke alting med munden/tænderne. Det er en naturlig del af barnets udvikling. Nogle børn bliver omkring 2 år, før de rigtig får styr på mundvandet.

Savl kan give rød og irriteret hud på hagepartiet, halsen og brystet. Det er vigtigt at holde huden tør og ren. Man kan bruge en vandskyende salve eller creme.

For nogle vil det være nødvendigt at bruge en savlesmæk. En ulden undertrøje er også en god ide til savlebørn, fordi den suger fugt og regulerer kulde og varme – på den måde undgår barnet en forkølelse.

Og udviklingen går hurtigt

Udviklingen går med stormskridt i de første måneder. Hvis én af forældrene er væk fra barnet i nogle dage, vil I opdage forandringen. Spædbarnet opnår forskellige færdigheder og begynder så småt at kunne kontrollere sine bevægelser. 3 måneder gammelt vil mange børn opdage deres hænder og kunne følge legetøj og andre ting med øjnene.

Sove på ryggen
Lege på maven

Er jeres barn ikke vild med at ligge på maven, kan I, når det er omkring 2 måneders alderen lægge et sammenrullet håndklæde under brystet, så barnet ikke falder på næsen. Barnet løfter hovedet og ser sig omkring, følger jer med øjnene, og nogle gange forsøger det at krybe fremad. Når det bliver lidt ældre, vil det løfte sig op på armene for at se mere.

I kan bruge et vattæppe, en aerobicmadras eller et godt underlag. En hånd på numsen understøtter og stimulerer barnets leg.

Har I indrettet puslepladsen et lyst og lunt sted, så udnyt det og lad jeres barn ligge uden tøj på – sådan kan det bevæge sig – både på ryg og mave.

At se og gribe

Noget at kigge på, en uro, et spejl, et postkort eller gerne noget, som kan bevæge sig og helst i sort hvid og senere flere kontrastfarver, bundet op over sengen, skråstolen eller kravlegården er til glæde for barnet. Skråstolen kan give god variation, brug den kun 10-15 minutter ad gangen. Det er en god idé at jeres barn har noget at tage fat i indenfor rækkevidde. Brug f.eks. en bukseelastik til at hænge et stykke legetøj i, så vil det bevæge sig yderligere, når barnet får fat på det og slipper det.

På maven

Det er vigtigt, at spædbørn ligger på maven, når de er vågne.

- det styrker arme, ryg, nakke- og halsmusklerne
- det hjælper jeres barn til frit at kunne se til begge sider
- det stimulerer jeres barns motoriske udvikling, så det får nemmere ved at holde hovedet og lærer at trille
- det forebygger en tendens til, at jeres barn kun vil dreje hovedet til den ene side, hvilket kan medføre, at kraniet bliver skævt

Sådan motiverer I jeres barn til at kunne lide at ligge på maven:

- begynd fra fødslen, så det bliver en god vane
- i starten kan jeres barn lettere løfte hovedet, hvis I lægger en hånd på barnets numse og samler barnets albuer foran kroppen
- læg jeres barn på maven ved kanten af et bord (evt. puslebordet). Sid foran og søg kontakt med øjnene. Brug jer selv, legetøj, spejle, lyde og farver for at gøre det spændende
- lig på ryggen i sengen eller på gulvet og lad jeres barn ligge på jeres mave, så I kan "tale" sammen

Ineriartornera sukkasuumik ingerlavoq
Qaammatini siullerni ineriartornera sukkasuupilorujussuarmik ingerlasarpoq. Angajoqqaat arlaat ulluni arlalinni angerlasimanngikkuni, allannguutit nassaarissavai. Naalungiarsuk assigiinngitsunik pisinnaassuseqalissaaq aalasarninilu aqussinnaaleriartuaarlugit. Meeqqat amerlasuut pingasunik qaammateqarnerminni assatik nassaarisarpaat, pinngussat aammalu allat isiminnik malittarisinnaalissallugit.

Sinikkaangami nerfallarluni
Pinnguaraangami pallorluni

Qitornassi marluk missaanni qaammateqarluni pallunganissani nuannarinngippagu allarut imullugu sakiaata ataanut inississinnaavarsi, qinngaminut nakkannginniassammat. Meeqqap niaqquni kivissavaa avatangiisinilu alakkarterlugit, isiminik malittarissavaasi ilaannilu siumut paarmoriartarluni. Anginerulaaleruni takusaqarsinnaanerujumalluni talini iluaqutigalugit qummut kivittalissaaq.

Vattippi, aerobicmadras imaluunniit allequtaq pitsaasoq atorsinnaavarsi. Assak nuluinut iligaanni meeqqap pinnguarnera qiimmassarneqartarpoq.

Passussisarfik qaamasumut kialaartumullu inississimagussiuk atorluassavarsi meerarlu atisaqartinnagu qaavaniitillugu – aalalluarsinnaassaaq – qitiminik naaminillu.

Takusaqarneq tigusisarnerlu
Isigisaqarsinnaaneq, nivingatitamik, tarrarsuummik assiliaaqqamik imaluunniit allamik aalasinnaasumik, ajornanngippat qernertumik qaqortumillu, kingusinnerusukkullu qalipaatigissaarnerusunik siniffiup, issiaviata uingasup imaluunniit kravlegårdip qulaanut nivinngagaq meeqqamut nuannaarutaavoq. Issiavik uingasoq pitsaasumik allanngoraataasinnaavoq, 10-15 minuttit missaannaanni atortarsiuk. Meeqqap qanittumini tigusinnaasaminik peqarnissaa isumassatsialaavoq. Tassaasinnaavoq pinnguaq tasisaartumi nivingasoq, taanna meeqqap tigugaangagu iperarlugulu aalanerussaaq.

Pallorluni
Om på maven

Pallunganeq

Naalungiarsuit eqqumanerminni pallungatinneqarnissaat pingaartuuvoq.

- talii, qitia, pukusuani aamma qungasiani nukiit nukittorsarneqassapput
- qitornarsi qilersimanani illuttut qiviarsinnaaneranik ikiussavaa
- qitornassi timimi aalatissinnaaneranut ineriartornera sunnissavaa, taamaalilluni piuminarnerusumik niaqquni kivissimasinnaalissavaa ammalu assakarnissani ilinniarlugu
- qitornassi niaqqumi illuata tungaanuinnaq sangutitserusunnerunera pinaveersaartissavaa, tamatumami niaquata saarnga equtissinnaammagu

Qitornarsi pallunganerminik nuannarinnilernissaanik ima kajumissassavarsi:

- pitsaasutut ileqqunngorniassammat inunngorneraniit aallartissiuk
- qitornassi nuluinut assasi iligussigit ikusiilu timaanut attuutitikkussigit aallaqqaataaniit niaqquni piuminarnerusumik kivissinnaassavaa
- meeraq pallortillugu nerriviup killinganut (passussiviusinnaavoq) inississiuk, saavanut ingigitsi isaasigullu isigalugu. Pissanganartunngortinniarlugu ilissi immissinnik, pinngussat, tarrarsuut, nipit qalipaatillu atorsigit
- siniffimmut imaluunniit natermut nallaritsi meerarlu ”oqaloqatiginiarlugu” naassinnut ilillugu

At snakke og synge

Selvom barnet ikke forstår, hvad I siger, er det godt for udviklingen, at både forældre og søskende snakker med og synger for spædbarnet. Nogle forældre laver deres egen kælesang – aqaat – til deres lille barn.

Det er godt at efterligne barnets lyde og bruge stemmen. Det giver barnet lyst til selv at lave og efterligne lyde og bevægelser. Vær tålmodig, hold pauser og lyt til jeres barn, så det får mulighed for selv at anvende sproget. Allerede i barnets første levemåneder begynder det at smile til jer, lave trutmund, og det forsøger sig med små pludre og senere a-gyy-lyde.

Jo længere tid barnet ligger vågent, jo flere muligheder har I, og jo mere hygger barnet sig med selskab og ønsker at "være med". Alt fra kys på både ansigt og maven, kilden og pusten i nakken synes de fleste børn er sjovt. Det kan ske mange steder, både på puslepladsen, i barnevognsindsatsen, og på et tæppe på gulvet. Bruger I en skråstol eller autostol, så lad ikke barnet sidde for længe i den. Læg dig i stedet ned på gulvet og leg med jeres barn.

Ved ca. 3 måneders alderen kan barnet holde hovedet stabilt, og det følger den, der kommer og går med øjnene. Prøv at gå ned i højde med barnet, og se, hvor det løfter hovedet for at kigge efter jer. Pludselig kan det være, barnet vender sig om på maven. Det kan gøre det lettere for jeres barn at lære at kravle, hvis det er vant til at ligge på maven. Kravlegården kan også være en god og sikker legeplads.

Ca. 2-3 måneder gammelt kan barnet overbevisende styre arme og hænder. Prøv at putte en let rangle i hænderne. Barnet kan ligge længe og betragte sine hænder, og det griber efter ting, f.eks. en rangle eller bare noget farvestrålende, der hænger eller holdes i nærheden. Et sansetæppe kan være en god investering, måske kan du selv sy. Det er et tæppe, som du syr i felter af forskelligt materiale – stofrester, som barnet kan føle, der er forskel på. Det kan f.eks. være stykker med lammeuld blandet med stoffer af silkelignende stof og groft lærred.

Mere bevægelse og kontrol

Ved 5-6 måneders alderen plejer barnet at opdage sine ben og fødder. Det sutter måske på sine tæer. Kontrollen af musklerne kommer omkring samme tidspunkt. Mange børn kan nu begynde at rulle sig rundt fra mave til ryg. Hjælp det evt. lidt ved at tage fat i det ene ben og trække det lidt rundt i starten. Eller hold et spejl eller noget legetøj, det kan lide derhen, hvor det skal vende sig. En tredie mulighed er at lægge barnet på siden og lokke med en rangle eller lignende.

Barnet begynder også at elske at lave hoppelege på jeres knæ.

At lege og være lidt i eget selskab

Det er en udfordring og en glæde at få barn. Prøv at lade barnet ligge eller sidde selv med et stykke legetøj, mens I laver det, I også gerne vil. Kan barnet høre jer pusle, kan det ofte selv lege videre. Det er vigtigt, at I mærker jeres egne grænser.

Barnet kan tidligt mærke, når I leger halvhjertet med det

Indtil 4 måneders alderen har jeres barn brug for, at I reagerer umiddelbart, når det græder. På den måde får barnet en grundlæggende tillid til jer. Derefter kan barnet godt tåle FORSIGTIG behovsudsættelse et øjeblik, mens I gør det, I var i gang med, nogenlunde færdigt. Senere kan der naturligvis også være tryghed i at opleve, at I reagerer, hvis det er i gang med noget farligt, eller noget I ikke vil have, det rører ved.

Pingasunik qaammatilik – "oqaloqatigeeriaatsit" assigiinngitsorpassuupput
3 måneder gammel – mange måder at "samtale" på

Oqalunneq erinarsorneq
Qitornassi oqaatsisi paasinngikkaluarai angajoqqaaminit qatanngutiminillu oqaloqatigineqarnera erinarsorfigineqarneralu ineriartorneranut pitsaasuuvoq. Angajoqqaat ilaat namminneq meerannguaminnut aqaasiortarput.

Meeqqap nipai nipaalu atorlugu ilaartarnera pitsaasuuvoq. Tamatuma meeraq nammineerluni nipiliorusulertissavaa aammalu nipinik aalanernillu ilaarsiterusulissallugu. Meeraq nammineq oqaatsimi atornissaannut periarfissaqarniassammat naammagittaritsi, unitsiartaritsi meerarlu tusarnaarlugu. Meeqqap inuunermini qaammatini siullerni qungujuffigisaleriissavaasi, sigguni inngillugit aammalu oqalualulluni kingusinnerusukkullu nipiliorluni – a-gyy-mik nipilimmik.

Meeqqap eqqumanera sivisunerupput, suli periarfissaqarnerussaasi, nuannisartinnerugussiullu "peqataarusutsilissavarsi". Meeqqat amerlanerit kiinnakkut aamma naakkut kuniorneqarneq, quinassarneqarneq pukusukkullu supineqarneq nuannarisarpaat. Tamanna sumiluunniit pisinnaavoq, passunneqartarfimmini, qamutinut ikisartumi aammalu natermi tippimi. Issiavik uingasoq imaluunniit autostol atortarussiuk sivisuallaamik issiatissanngilarsi. Taarsiullugu natermut nallartillugu meerarsi pinnguaqatigisiuk.

Pingasunik qaammateqalernermi nalaani meeqqap niaqquni aalaakkaasumik napatissinnaavaa, takkuttut pisuttullu isiminik malittarisinnaallugit. Meeqqatut portussusilerlutit aquigit, niaqqunilu kivillugu ilissinnik malittarinninnera takullugu. Meeraq tassanngaannaq palloriataarsinnaavoq. Pallungasarnini sungiusimaguniuk meeqqap paarngulernissani ajornaannerusumik ilinniassavaa.

Kravlegårdi aamma pinnguarfiusinnaavoq pitsaasoq eqqanaatsorlu.

Marluk – pingasut missaannik qaamateqarnermini meeqqap uppernartumik talini assanilu aqussinnaalissavai, misilillugu sianaalaartumik oqitsumik tunisiuk. Meeraq sivisuumik innangasinnaavoq assanilu misissuataarlugit aamma tiguseriartarluni, soorlu sianaalaartoq imaluunniit eqqamini nivingasoq imaluunniit tigummineqartoq qalipaatigissoq. Tippi maluginiutinik qiimmassaasoq (sansetæppe) pisiarissallugu pitsaasuusinnaavoq, immaqa nammineq mersorsinnaavat. Tippi atortussiat assigiinngitsukkaarlugit immikkoortunngortillugit mersorneqassaaq – annoraamernit sinnikut, meeqqap assigiinngitsuunerinik malugisaqarfissaa. Tassaasinnaapput savap meqqui annoraaminernik allanik akusat, annoraamernit siilikitut ittut annoraassiallu manissuunngitsut.

Suli aalaneruneq aamma aqussinnaaneq
5-6-nik qaamateqalernermini meeqqap niuni isikkanilu nassaarikkajuppai, immaqa isikkamini inussani milluartarpai. Nukiit aqussinnaanerat piffissami tamatumani takkuttarpoq. Meeqqat amerlanerit maanna pallungariarlutik nerfallarlutik kaajallattalertarput. Aallaqqaataani niuata illua tigoriarlugu nusulaarlugu ikiorsinnaavarsi. Imaluunniit tarrarsuut imaluunniit pinnguaq nuannarisaa saaffigisassaata tungaani tigummiarlugu. Periarfissat pingajuat tassaavoq meeraq sannertillugu innarteriarlugu sianaalaartumik assigisaanilluunniit pilerisaarlugu. Meeqqap maanna seeqqussinni pississaarnissani nuanarisorujussuanngorpaa.

Pinnguarneq aamma kisimiilaarneq
Meerartaarneq unamminartuullunilu nuannaarutaavoq. Misilillugu meeraq, ilissi nammissinnik suliarerusutassinnik suliaqarnissinni, pinngusserlugu nammineerluni innangatissiuk imaluunniit issiatissiuk. Meeqqap aalarpalunnisi tusaasinnaagunigit, amerlanertigut pinnguarnini nangiinnartarpaa. Ilissi nammineq killissassi ilisimanissaat pisariaqarpoq.

Meeqqap tamaviaarnasi pinnguaqatiginninnersi siusissukkut malugisinnaavaa

Meeqqap sisamanik qaammateqalernera tikillugu qiagaangami erniinnaq qisuariarnissarsi atorfissaqartippaa, taamaalilluni meeraq ilissinnut tunngaviusumik tatiginnippoq. Tamatuma kingorna, ilissi suliarisassi naammassiniarnerani pisariaqartitami MIANERSORTUMIK kinguartilaarneqarnerat saperunnaassavaa. Kisianni kingusinnerusukkut soorunami, ulorianartumik iliuuseqarpat imaluunniit ilissi attoqqunngisassinnik attuippat qisuariarnersi malugissallugu toqqissinartuuvoq.

Kissumiaat
Meerarsi allatut talisi atornagit tigummiarnissaa kissaatigigussiuk, kissumiaat aningaasartuutigissallugu pitsaasuusinnaavoq. Anaanamut imaluunniit ataatamut qanilluni inissisimanissaq meeqqamut toqqissinarlunilu iluartuuvoq, meerarlu eqqissiviitsoq tamaalilluni eqqissisarluni. Ullummikkut kissumiaat atorneqarnerpaajusoq tassaavoq ujatsiutaasaq, meeqqap puussiami naassinni aalajangerlugu inissisimaffia. Meeqqap niaquata qaava ilissi qutussi nalaani inissisimaffigisinnaasaa toqqassavarsi. Tassa kissumiaat atuisumut tulluarsarlugu aaqqinneqassaaq.

Bæresele

En bæresele kan være en god investering, hvis I gerne vil have et alternativ til at bære jeres barn på armen. Det er trygt og rart for barnet at være tæt på mor eller far, og et uroligt barn kan ofte falde til ro på denne måde. I dag er den mest anvendte bæresele en sele, hvor barnet spændes fast siddende i en pose på maven af jer. Vælger I den, skal barnet have toppen af sit hoved lige ved jeres kraveben. Bæreselen skal altså indstilles til den, der har den på.

Det helt lille barn skal kun sidde kort tid i bæreselen, og altid med ansigtet ind mod jeres mave, og nakken godt støttet

Tænk på at barnet ikke har mulighed for at skifte stilling, og at det kan være hårdt for både barnets ryg og ben at hænge der i for lang tid. Klynker barnet eller forsøger at bevæge sig, vil det gerne ud af bæreselen. Senere kan barnet godt sidde lidt længere tid ad gangen. Når det er 3-4 måneder gammelt, kan I også lade det sidde kortvarigt med ansigtet ud mod verden. Men husk at det lille barn udsættes for store indtryk på denne måde, indtryk det kan have svært ved at fordøje. Det kan f.eks. mærkes ved at barnet bliver mere og mere uroligt.

Slynger/vikler

I mange kulturer anvendes bæresjal, så barnet enten sidder eller ligger på mors ryg eller mave en stor del af tiden. I Grønland kender vi det som amaat. Sjalet kan anvendes fra barnet er nyfødt. Mange har glæde af at øve sig i at bruge sjalet helt fra starten og lidt hver dag. På den måde vænner I jer allesammen til det. Vær opmærksom på, at barnet får en naturlig støtte for nakken. Samtidig kan det, når det bliver større, selv flytte sig og ændre stilling. Sjalet støtter også barnets ben, så de ikke hænger frit. Husk på, at det er sjalet, der skal tilpasses efter barnet og ikke omvendt. Når barnet bliver større kan det sidde mere oprejst og se ud mod verden.

Bæresjalet er ved at blive udbredt i Danmark, og barnet må være her i lang tid. Fordelen er, at sjalet giver en tættere kontakt, hvor barnet beroliges af mors eller fars hjertelyd, og mor kan amme, mens barnet er i sjalet.

Uanset hvilken type sele eller sjal I vælger, skal I sætte den rigtigt på. Læs brugsanvisningen inden I tager den i brug og sørg for, at den er ordentligt lukket, når barnet er i den.

Kissumiaat
Bæresele

Uligussat
Slynge

Meeraq suli mikisuararsuusoq sivikitsuinnarmik kissumiaammi issiatinneqassaaq, tamatigut kiinaa naassi tungaanut saatillugu aammalu pukusua pitsaasumik ikiorserlugu

Meqqap inissisimanermi allanngortinnissaanut periarfissaqannginnera eqqaamassavarsi aamma sivisuallaamik nivinganeq meeqqap qitianut niuinullu ilungersunarsinnaavoq. Meeraq qiangalaleruni aalaniarsarillunilu kissumiaammit peerusulersimassaaq. Kingusinnerusukkut meeraq sivisunerulaartumik issiatinneqarsinnaalissaaq. Pingasunik - sisamanik qaammateqalerpat sivikitsumik kiinaa silarsuarmut saatillugu issiatissinnaavarsi, kisianni meeqqap taamaalilluni misigisanik amerlasoorsuarnik nalaataqarnissaa, immaqa "tamuasinnaanngisaminik", eqqaamassavarsi. Tamanna assersuutigalugu meeqqap eqqissiviilligaluttuinnarneratigut malugineqarsinnaavoq.

Ujamiutaasat/nerngutit – amaatit

Kulturini amerlasuuni ujamiutaasat atorneqartarput, meeraq tassani piffissaq tamangajaat anaanami tunuani imaluunniit naavini issiasarpoq imaluunniit innangasarpoq. Kalaallit Nunaanni amaatitut nalunngilarput. Uliguaq meeqqap inoorlaanerani atorneqartarpoq. Amerlasuut uligussap aallaqqaataaniit ullormullu sivikitsumik atornissaata sungiusarnera nuannaarutigisarpaat. Taamalillusi tamassi sungiussinnaavarsi. Meeqqap pukusuata pissusissamisuuginnartumik ikorfarneqarnissaa eqqumaffigissavarsi. Peqatigitillugu anneruleruni nammineerluni illuarsinnaalissaaq allatullu inisssisinnaalluni. Aamma uligussap meeqqap niui nivingaannannginiassammata ikorfassavai. Uliguaq meeraq malillugu nalequssarneqassammat, akerlianiunngitsorlu, eqqaamassavarsi. Meeraq angineruleruni issialluarnerulluni silarsuarmut isiginnaarsinnaavoq. Ujamiutaasaq Danmarkimi siaruariartorpoq, meerarlu sivisuumik tassaniissinnaavoq. Iluaqutissartaa tassaavoq meeqqap anaanami imaluunniit ataatami uummataata tillernera tusaasinnaallugu qanittumik attaveqaqatigiissinnaammagit, aamma anaanap meeraq tassaniitillugu milutsitsisinnaanera.

Kissumiaat imaluunniit uliguaq qanorluunniit ittoq toqqarussiuk, pissusissaatut ikkutissavarsi. Atulertinnagu atornissaanut ilitsersuut atuarsiuk, meerarlu tassaniikkaanngat pissusissaatut matunissaa isumagalugu.

Nammineq allattukkat /Egne noter

Ataata - anaana - meeraq
Far - mor - barn

Mor – far – barn

De fleste forestiller sig, at den mest fuldkomne lykke her i livet må være at få et barn. For børn skabes i kærlighed. Men kærlighed og sex kræver tid, overskud og privatliv. Nybagte forældre har ingen af delene. Byder lejlighed og tid sig, er der ikke overskud og omvendt.

Det er en ganske overvældende oplevelse at blive forældre, især når man bliver mor og far for første gang. Oplevelsen rummer mange pragtfulde oplevelser og mange øjeblikke med tvivl, frustrationer og lyst til bare at være sig selv.

Forberedt?

Forbered jer ved at tale om forventninger, drømme og værdier, hvad I hver især sætter højt, og hvad der er vigtigt. Diskutér jeres roller og familiemønstre.

For det I nok ikke er forberedte på er, hvor ualmindelig stort og tidskrævende et arbejde det er at blive forældre.

Når barnet er kommet, må I tilpasse en større del end forventet af jeres tilværelse til det nye familiemedlem. Det er umuligt at undgå, at der opstår sammenstød mellem de voksnes vaner og behov og barnets. For de fleste kræver det frem for alt åben diskussion og ærlighed at leve med og i den nye situation.

Mange fortæller, at de ændrer sig som personer, når de får børn.

Ønskebarnet

For nogle par er der "gevinst" første gang, og for andre er der måske brugt mange år på at få barn. Nogle har været gennem belastende inseminationer eller en adoption. Uanset hvordan I er blevet forældre, stiller det store krav, og der er høje forventninger til både manden, kvinden og barnet. Det er ind imellem svært at leve op til det hele. Så det bedste I kan gøre er at være åbne over for overraskelserne og tage de ting, der dukker op i opløbet. Mind hinanden om, hvorfor I har fået barn!

Familiemønstre

Mor-far-barn betragtes som en klassisk trekant. Indenfor denne ramme kan man også danne par: mor-barn, far-barn og mor-far, eller måske bedre kvinde-mand. Såvel det at være tre som to, rummer et forhold med følelser af varme, harmoni, glæde, men også det modsatte. Tiden omkring det første barns fødsel kan føre til en udviklingskrise i samlivet. Det er væsentligt, at I holder fast ved at være et par med et barn.

Har I mulighed for det, så brug tiden, mens jeres barn sover, til at være par. Det kan både være en snak i sofaen eller et hvil i hinandens arme.

At være familie

Når I kommer hjem med jeres barn, skal I til at finde en rytme sammen, lære hinanden at kende og samtidig have det rart sammen. I har set frem til den dag, hvor familien er samlet hjemme fra hospi-

Anaana – ataata – meeraq

Amerlanerit meerartaarneq inuunermi pilluarnermi pitsaanerpaasutut takorloortarpaat. Tassami meeqqat asanninnermi pilersinneqartarput. Kisiannili asanninneq aamma kinguaassiuutitigut atoqatigiinneq piffissaqarnermik, nukissaqarnermik aamma nammineerluni inuuneqarnissamik pisariaqartitsivoq. Angajoqqaanngorlaat arlaannaalluunniit piginngilaat. Periarfissaq piffissarlu takuppata nukissaqartoqanngilaq akerlianillu. Angajoqqaanngorneq misigisaavoq tupinnarluinnartoq, pingaartumik siullermeerluni anaananngorneq aamma ataatanngorneq. Misigisaq misigisarpassuarnik nuannerluinnartunik ilaqarpoq aammalu amerlasuut nalorninermik, pakatsinermik aammalu nammineerluni inuuneqarusunnermik misigitsitsisarpoq.

Piareersimavisi?

Isumalluarnisi, sinnattusi naleqartitasilu oqallisigalutit piareersaritsi, pingaartumik suut pingaartinnerunerlugit suullu pisariaqarnersut. Inissisimanisi ilaqutariinnerullu isikkui oqallisigisigit.

Tassami naammattumik piareersimaffigisimagunanngilarsi, angajoqqaanngorneq qanoq annnertutiginersoq suliarlu qanoq piffissamik atuitigisartoq.

Meeraq takkuppat inuunersi naatsorsuutigisassinnit annertunerujussuarmik ilaqutariinni ilaasortanngortumut naleqqussassavarsi. Inersimasut ileqqui pisariaqartitaat aammalu meeqqap pisariaqartitai pillugit aporaannerup pilersinnaanera pinngitsoorneqarsinnaanngilluinnarpoq. Amerlanernut pingaarnertut ammasumik oqaloqatigiinnissaq pisariaqarpoq aammalu unneqqarilluni inissisimanerup nutaap inooqatiginissaa piumasaraa.

Amerlasuut meerartaarnerminni inuttut allanngorsimanertik oqaluttuarisarpaat.

Meeraq kissaatigisaq

Aappariit ilaannut siullermeernermi ”eqquineruvoq” immaqalu allat meerartaarniarlutik ukiorpassuit atorsimavaat, allat aamma nakorsartinnikkut naartulersinniarneqarneq oqimaatsoq imaluunniit meerarsiartaarneq aqqusaarsimavaat. Qanorluunniit angajoqqaanngoraluarussi annertuumik piumasaqaatitaqarpoq aammalu angummut, arnamut meeqqamullu qaffasissunik ilimasuuteqartitsivoq. Ilaanneeriarluni tamakku tamaasa naammassinissaat ajornakusoorsinnaavoq, tassami ilissi iliuuserisinnaasarsi pitsaanerpaaq tassaavoq tupaallaffigisinnaasanut ammaneq aammalu pisussat takkutilinngineranni akuerereerlugit. Sooq meerartaarnerlusi immissinnut eqqaasittaritsi!

Ilaqutariit pissusii

Anaana-ataataa-meeraq nalinginnaasumik pingasunik teqeqqulittut isigineqartarpoq. Killiit taakku iluanni aamma imaattunik pilersitsisoqarsinnaavoq: anaana-meeraq, ataata-meeraq aamma anaana-ataata, immaqaluunniit immaqa pitsaanerusumik arnaq-angut. Pingasuugaanni imaluunniit marluugaanni inooqatigiinneq kissalaartunik misigissuseqarnermik, pitsaasumik inooqatigiinnermik, nuannaarnermillu imaqarpoq, kisianni aamma akerlerluinnaanik pisoqarsinnaavoq. Meeqqap siulliup inunngornerata nalaa inooqatigiinnerup ingerlaneranut ajutoortitsisinnaavoq. Meeraqarlusi aappariinnissi ingerlaannarnissaa pingaaruteqarpoq.

Periarfissaqarussi meeqqap sininnerata nalaa aappariinnermut atorsiuk, tassaasinnaavoq nalaasaarfimmi oqaloqatigiinneq imaluunniit pakkullusi qasuersaqatigiinneq.

Ilaqutariiuneq

Qitornarsi ilagalugu angerlarussi ullup ingerlasarnissaa nassaariniassavarsi, immissinnut ilikkarniarlusi peqatigitillugulu ataatsimoorlusi nuannisaqatigiinneq. Ilaqutariit ataatsimoorlutik napparsimavimmiit angerlarnissaat qilanaarisimavarsi, kisiannili immaqa takorluukkassitut ingerlanngilaq

Meeqqamut misigissutsit angisuut kissalaartullu namminneq takkunneq ajorput Piffissaq ingerlaqqaarsinnaavoq.

Pisussanik ataatsimoorfigisassinnik imaluunniit immikkoorlusi meeqqap ilaginissaanik nassaaritsi, meeraq peqatigalugu assigiinngitsunik iliuuseqarnersi ajunngilaq.

Mor og datter
Mor og datter

talet. Men måske bliver det ikke rigtig på den måde, som I havde tænkt jer.

De store varme følelser for barnet kommer ikke altid af sig selv. Det kan tage tid.

Find situationer, hvor I sammen og hver for sig har tid sammen med barnet. Det er i orden, at I gør noget forskelligt for barnet.

Små børn har ikke de voksnes hæmninger. De får hikke, mavekneb, græder og vil ikke sove, når det passer jer. De kræver opmærksomhed og omsorg. I må måske rykke på jeres måltider og lade være at lægge så mange planer, som I plejer. Når I endelig sidder til bords, er det svært at få ro og slappe af. Det er svært at koncentrere sig om hinanden og få talt sammen. Det er som om hele tilværelsen af og til bliver noget usammenhængende. Somme tider kan det virke dybt frustrerende, til andre tider nærmest komisk. At grine af situationen kan også være en gave!

Der kan komme nætter med for lidt søvn, der resulterer i træthed og irritation næste dag. Måske drømmer I om tiden "Før vi fik barn..." Hverdagen er pludselig en anden end dengang, hvor I kun var jer selv.

Den første tid, hvor I er blevet tre, kan på den måde både blive anstrengende for kræfter og følelser og samtidig være helt vidunderlig. Én dag kan det være helt fint, og til gengæld kan næste dag være næsten uoverkommelig. Måske tør I ikke rigtig snakke ud om, hvordan I føler og tænker af angst for at blive misforstået. Det er helt normalt, at I på skift har det sådan.

Derfor skal I ikke fortrænge det og bagatellisere det, der er besværligt. Tal om det, der irriterer jer begge to, og som I gerne vil lave om på.

Barnet kan også mærke, hvis I er utrygge og sure på hinanden og vil reagere – barnet er et barometer for, hvordan mor og far har det!

Hvis I har fået barn før, kan det være, I føler jer godt forberedt. I husker både det gode og det hårde. Men de fleste er gode til at glemme, hvor hårdt, det også var.

At håndtere konflikter

Kravene og udfordringerne fra det lille nye barn kan komme bag på jer. Ganske vist er jeres barn en magnet, der holder jer sammen, og det kan være, det som nævnt bare er fantastisk dejligt. Men et barn kan også nogle gange vende polerne, så I oplever at blive stødt væk fra hinanden.

Prøv både at acceptere og respektere hinandens forskellige måde at være forældre på

Men små uenigheder kan vokse sig store, og nogle gange er de så uoverskuelige, at det kan være svært at finde en vej sammen ud af konflikten. Måske er I ikke interesserede i parterapi. Det er heller ikke sikkert, at det er nødvendigt. Mange kan få talt tingene godt igennem selv. Men det kan være, at I kan have glæde af konfliktrådgivning, en enkel "her og nu-opskrift". Måske har I nogle venner, jeres sundhedsplejerske, Familiecentret eller en læge, der kan hjælpe jer, eller de kan henvise jer til nogle, der kan? I hvert fald er det vigtigt, og det kan være positivt at få en forståelse for de ønsker og behov, der ligger bag jeres uenigheder. Samtidig kan I måske også få hjælp til at tale sammen på en måde, der gør konflikterne mindre og kan få jer til at nå hinanden igen.

De, der kan tale med jer om jeres måde at håndtere konflikterne på, kan hjælpe jer med at finde frem til de ting, der ligger bag jeres vrede og frustration. Målet er, at I kommer ud af konflikten med større tryghed, tillid til og accept af hinanden.

Fødselsdepression

En hel del kvinder får psykiske reaktioner i forbindelse med fødslen, hvor nedtryktheden bliver meget stærk og bliver ved i længere tid over 14 dage. Denne tilstand kaldes en fødselsdepression og udløses sommetider, når barnets far skal på arbejde igen, og kvinden bliver alene med ansvaret. En sådan tilstand kan komme til udtryk på mange måder. De almindeligste tegn på en fødselsdepression er, at kvinden føler:

Tegn på fødselsdepression

- håbløshed
- hjælpeløshed
- skyldfølelse overfor barnet
- at hun ikke dur som mor
- at hverdagen kan virke helt uoverkommelig
- angstfyldte og/eller aggressive tanker om barnet

Meeqqat mikisut inersimasutulli akimmiffeqanngillat. Ilissi piffissaqaleraangassi niisoralerneq ajorpoq, naarlulerneq ajorpoq, qianeq imaluunniit sinikkumaneq ajorpoq, eqqumanissamik isumassuinissamillu piumasaqarpoq. Nerisarnisi allanngortittariaqarsinnaavasi aammalu pisarnissinnut naleqqiullugu siunissamut pilersaarusiorpallaarasi. Kiisami nerissallusi ingikkussi eqqissinissaq qasukkarnissarlu ajornakusoorsinnaavoq, illuatungeriilluni imminut aallunnissaq oqaloqatigiinnissarlu ajornakusoorsinnaapput, soorlu ilaanneeriarluni inuuneq tamarmi ataqatigiissinnaasangitsoq. Ilaatigut pakatsinartorujussuusinnaavoq ilaannilu illarnarsinnaalluni. Pisoq pillugu illaqatigiissinnaaneq tunissutaavoq!

Unnuat sinnakilaarfiusut takkussinnaapput, taakkulu aqaguani qasoqqanermik isumalunnermillu nassataqarsinnaapput, immaqa piffissaq "meerartaanngikkallaratta..." sinnattuarisarparsi. Ilissi marluinnaagallarnissinniit ulluinnaat tassanngaannaq allannguuteqarput.

Pingasunngoreernissinni piffissaq siulleq nukinnut misigissutsinullu ilungersunarsinnaavoq, peqatigitillugu aamma nuannerluinnartuusinnaalluni. Ulloq ataaseq ajunngilluinnartuusinnaavoq, akerlianilli aqaguani sapernartutut ittarluni. Immaqa paatsorneqarnissaq annilaangassutigalugu qanoq misigisaqarnissi eqqarsarnissilu oqallisiginissaat qunugilaarparsi, paarlakaajaalluni taama misigisarneq nalinginnaalluinnarpoq. Taamaattumik artornartut puiuinnassanngilasi imaluunniit soqutaanngitsutut isigissanngilasi, marluullusi paaminnartitasi allanngortikkusutasilu oqaloqatigiissutigisigit.

Toqqissisimanngikkussi immissinnullu isumaluutigigussi meeqqap aamma malugisinnaavai qisuariarfigissallugillu – meeraq anaanap ataatallu qanoq innerinut silasiutaavoq!

Siusinnerusukkut meerartaareernikuusimagussi immaqa piareersarluarsimassaasi. Nuannersut oqimaatsullu eqqaamavasi, amerlanerilli qanoq oqimaatsigisimanera puiortarpaat.

Akerleriissuteqarnerit aqussinnaaneri

Meeqqamit piumasarisat mianersuaalliorfigisinnaasallu tupaallaatigisinnaavasi. Ilissi meerarsi kajungerisatulli ililluni ilissinnik ataatsimoortitsisoq, tamannalu oqaatigineqareersutut tupinnarluinnartumik nuannersuusinnaavoq. Kisiannili meeqqap suut tamaasa mumitsilluinnarsinnaavai, taamalillusilu ilissi immissinnit ajanneqartutut misigisinnaallusi.

Assigiinngitsumik angajoqqaajunersi/ perorsaariaaseqarnersi misilillugu akuerisiuk ataqqillugulu

Isumaqatigiinnginnerit annikitsut angisoorujussuanngorsinnaapput ilaannilu tamarmik isigineqarsinnaasaratik, taamaattumillu aaqqiagiinnginnerit ataatsimoorluni naammassiniarnissaat ajornakusoorsinnaalluni. Immaqa aappariittut katsorsarneqarnissaq soqutiginngilarsi, kisiannili imaassinnaavoq aaqqiagiinnginneq pillugu siunnersorneqarneq, "massakkorpiaq atugassamik ilitsersuut", nuannaarutigisinnaagissi. Immaqa ikinnguteqarpusi, peqqissaasoqarpusi, Ilaqutariinnut ornittagaqarpoq imaluunniit nakorsaqarpusi ilissinnik ikiuisinnaasumik imaluunniit ikiuisinnaasunut innersuussisinnaasunik? Tamanna pisariaqarluinnarpoq aammalu kissaatigisasi pisariaqartitasilu aaqqiagiinnginnissinnut tunuliaqutaasut, paasissallugit pitsaasuusinnaavoq ilissinnullu ikiuutaalluni. Peqatigitillugu immaqa aamma allatut ililluni oqaloqatigiissinnaanermut ikiuisoqarsinnaavoq, aaqqiagiinnginnernik annikillitsitsisumik aammalu ilissinnik immissinnut ataqatigiilerseqqittunik.

Aaqqiagiinnginnernik aqutseriaasersi pillugu ilissinnik oqaloqatiginnittut, kamassimanissi pakatsinissi tunuleaqutaasa nassaariniarnissaannik ikiuussinnaapput. Anguniarneqartoq tassaavoq aaqqiagiinnginnerup toqqissisimanerulerneq, tatiginninneq aammalu imminut illuatungeriillunilu akuerineq pigalugu ilissinnit qaangerneqarnissaa.

Erninerup nassatarisaanik nanertisimaneq

Arnat ilaat erninerminnut atatillugu tarnikkut qisuariaateqartarput, ullut 14-it sinnerlugit sivisussuseqartumik sakkortuumik nanertisimasarlutik. Tamanna erninerup nassatarisaanik nanertisimanermik taaneqartarpoq, ilaanneeriarlunilu meeqqap angutaata suleqqilerneranit arnallu kisimiilluni akisussaalerneranit aallartittarluni. Taama inissisimaneq assigiinngitsorpassuartigut ersertarpoq. Erninerup nassatarisaanik nanertisimanermut ersiutit arnap misigisai nalinginnaanerusut makkuupput:

Nanertisimaneq

- neriuutaarunneq
- ikiortissaqanngitsutut misigineq
- anaanatut atorsinnaannginneq
- ulluinnaat naammassisinnaannginnerannik misigineq
- meeraq pillugu annilaanganartunik aamma/imaluunniit kamassimasumik eqqarsarneq

Arnat ilaqutariillu amerlasuut ajornartorsiutit immineerlutik piginiartarpaat, kisiannili taammaliornikkut amerlanertigut ajorneruliinnartarput. Piffissami sivisunerusumi taama inissisimaneq meeqqaamut attaveqarnerup naammassiuminaallineranik aammalu arlaannaannilluunniit iluarusuutaasinnaaannngineranik isumaqarsinnaavoq. Taamaattumik nakorsarneqarnermut ilaatillugu allanik oqaloqateqarnissaq pingaaruteqarpoq, pingaartumillu peqqissaasoq paasitillugu. Taanna immaqa tarnip pissusaanik ilisimasalimmut attaveqartitsilersinnaavoq. Najukkanni Ilaqutariit ornittagaat ikiortissarsiorfigissallugu pissusissamisuuginnarpoq.

Mange kvinder og familier prøver at holde problemerne for sig selv. Men det bliver det for det meste værre af. En længere periode i denne tilstand, vil betyde en tid, hvor forholdet til barnet er kompliceret og ikke kan nydes for nogen parter. Derfor er det vigtigt og en del af behandlingen at tale med andre om det, og især gøre sundhedsplejersken opmærksom på det. Hun vil evt. kunne hjælpe med at skaffe adgang til psykologhjælp. Det lokale Familiecenter er et naturligt sted at søge hjælp.

Erfaringerne viser, at nedtryktheden og fødselsdepressionen faktisk kan afhjælpes gennem samtalebehandling (se også senere).

Fædre og fødselsdepression

I dag ved vi, at mænd også kan få fødselsdepressioner.

En fødselsdepression bunder ofte i konfliktfyldte erfaringer med omsorg i egen barndom – f.eks. konflikter i forhold til ens egen mor. Konflikter, der ikke er blevet bearbejdet eller kommet på afstand. I en fødselsdepression er konflikterne fra barndommen ofte kombineret med aktuelle konflikter i forhold til moren og eventuelt også partneren. Mange af de tilstande, tanker, følelser, reaktioner og symptomer, som optræder ved en "almindelig" depression, ses også ved en fødselsdepressionen. Men i fødselsdepressionen er følelserne netop knyttet sammen med det at blive forældre.

Mænd kan have nogle særlige symptomer og tilstande på en fødselsdepression. De traditionelle symptomer på depression, som oftest ses hos kvinder, er bl.a. håbløshed, skyldfølelser, nedsat selvværd, hjælpeløshed m.fl. Mænd kan desuden også have reaktioner som f.eks.:

- manglende stresstærskel
- misbrug især alkohol
- vredesudbrud
- uro
- trækken sig tilbage
- over-engagement i arbejdet
- afvisning af at få hjælp

Sådanne reaktioner er man normalt ikke opmærksom på, og det kan være svært at forbinde den slags med behov for hjælp. Mange mænd vil let blive opfattet som et problem snarere end som en, der har et problem.

Mænd har i den tilstand også ofte følelser af f.eks. at være overvældet af at være bundet. Desuden ansvar og angst for, at der er noget galt med barnet, for barnets reaktioner og behov eller for adskillelse fra barnet. Mange kan også være bange for at komme til at miste besindelsen i forhold til barnet, at barnet kommer ud af kontrol, at det skader faren eller farens liv, eller forestillinger om at kunne blive fri for barnet.

Man skal søge hjælp, hvis man som nybagt far har det som beskrevet her. Det kan hjælpe af få samtaler på Familiecentret eller med en psykolog – både omkring, hvordan faren har det, i hans forhold til barnet og det at blive far.

Børn er personligheder

Præcis ligesom voksne er børn forskellige. Jeres barn er unikt og udstyret med ganske særlige egenskaber lige fra fødslen. Disse egenskaber har betydning for jeres samspil. Måden I reagerer på hinanden, påvirker jer alle på en helt speciel måde, og derfor udvikler jeres barn sig også til at blive netop det barn, det bliver.

Er jeres barn et aktivt, temperamentsfuldt (se senere) eller et følsomt barn, der græder meget og bliver nemt forskrækket, stiller det større krav til jer som forældre, end til de forældre, hvis barn altid er glad, veltilpas og regelmæssigt!

Tilsvarende stilles der store krav til de forældre, hvis barn er genert, nemt surmuler, kræver megen opmærksomhed, og som det tager lang tid at trøste.

Vi er disponerede for at blive buttede og små eller lange og tynde, være fulde af temperament eller det modsatte. Men vi kan påvirkes af miljøet og forandres med tiden.

Som forældre kan I have brug for støtte, hvis I har et "besværligt" barn, og tingene udvikler sig i en ond cirkel. Jeres sundhedsplejerske, et par fra mødregruppen eller et vennepar kan måske være guld værd at diskutere tingene med. Det kan i hvert tilfælde være værd at prøve!

Nanertisimanerup erninerullu nassatarisaanik nanertisimanerup oqaloqateqartarluni nakorsarneqarsinaanera misilittakkat takutippaat (kingusinnerusoq takuuk).

Ataatat aamma erninerup nassatarisaanik nanertisimaneq

Ullumikkut ataatat aamma erninerup nassatarisaanik nanertisimasinnaanerat ilisimavarput.

Erninerup nassatarisaanik nanertisimaneq amerlasuutigut nammineq meeraanermit isumassorneqarnikkut annertuumik akerleriinnernik misilittakkanik tunngaveqartarpoq – assersuutigalugu nammineq anaanarisamut attaveqarnermi. Aaqqiagiinnginnerit suliarineqarsimanngitsut imaluunniit ungasillisimasut. Erninerup nassatarisaanik nanertisimanermi meeraanermit aaqqiagiinnginnerit amerlasuutigut anaanaasumut imaluunniit aapparisamut aaqqiagiinnginnernut atuuttunut kattutaarneqakkajupput. Inissisimanerit amerlasuut, eqqarsaatit, misigissutsit, qisuariaatit aamma ersiutit "nalinginnaasumik" nanertisimanermi takuneqartartut aamma erninerup nassatarisaanik nanertisimanermi takuneqartarput. Kisiannili erninerup nassatarisaanik nanertisimanermi angajoqqaanngornermut misigissutsinut attuumarpiartarlutik. Angutit erninerup nassatarisaanik nanertisimanermut allanik immikkut ittunik ersiuteqarsinnaapput inissisimasinnaallutillu. Nanertisimanermut pisarnertut ersiutit amerlanertigut arnani takuneqartartut ilaatigut tassaapput neriuutaarunneq, pisuusutut misigisimaneq, nammineq naleqassutsip appasinnera, ikiorneqarsinnaanngitsutut misigisimaneq il.il. Tamakku saniatigut angutini qisuariaatit makkuusinnaapput:

- stressernermut killissaqannginneq
- atornerluineq, pingaartumik imigassamik
- kamaqqajaaneq
- eqqissiviinneq
- tunuarterneq
- suliffimmut tunniusimavallaarneq
- ikiorneqarnissamik ajattuineq

Qisuariarnerit taamaattut nalinginnaasumik eqqumaffigineqarneq ajorput aammalu ikiorneqarnissamik pisariaqartitsinermut attuumatikkuminaatsorujussuullutik. Angutit amerlasuut ajornartorsiuteqartutut paasineqaratik ajornannginnerusumik nammineq ajornartorsiutaasutut paasineqarsinnaapput.

Angutit taamatut inissisimanerminni aamma assersuutigalugu qilersorsimanerujussuarmik misigissuseqarsinnaapput. Aammalu meeqqap akornuteqarsinnaaneranut, meeqqap qisuariarnerinut meeqqallu pisariaqartitaanik aamma qimassimaneranut akisussaaffik aamma annilaanganeq. Amerlasuut meeqqamut atatillugu aqussinnajunnaarsinnaanertik annilaangagisarpaat, meeqqap aqunneqarsinnaanginnerata ataatamik akornusiinissaa imaluunniit ataataasup inuuneranik, imaluunniit meeqqamut attuumajunnaarnissaq pillugu takorluukkat.

Ataatanngorlaatut allaaserineqartutut misigigaanni ikiorneqarnissaq ujartorneqassaaq. Ilaqutariinnut ornittakkami imaluunniit tarnip pissusaanik ilisimasalimmik oqaloqateqarnissamut ikiorneqarsinnaavutit – ataatap qanoq innera, meeqqamut attuumassuteqarnera aammalu ataatanngorneq pillugit.

Meeqqat namminneq pissuseqarput

Inersimasutorluinnaq meeqqat assigiinngissuseqarput. Meerarsi asseqanngilaq inunngornerminiillu immikkorluinnaq piginnaaneqarluni. Piginnaanerit taakku susassareqatigiinnissinnut pingaaruteqarput. Immissinnut qisuariarnissi tamassi immikkut ittumik sunnissavaasi, taamaattumillu qitornarsi meeraq taamaattuunissaminut ineriartussaaq.

Ilissi qitornarsi eqqummaarissuuppat, isummamigut allanngoriataartartuuppat (kingusinnerusoq takuuk) imaluunniit malussarissuuppat, qiaruloortarluni imaluunniit tupaqqajaasuulluni, ilissi angajoqqaanut, angajoqaanut nuannaartumik, inuulluataartumik aamma akuttoqatigiittumik pisartumik meeralinnut naleqqiullusi, tamanna piumasaqaateqarnerussaaq.

Taamatuttaaq angajoqqaat ittoortumik, isumaloqqajaasumik, annertuumik eqqumaffigineqarumasumik sivisuumillu tuppallersartariaqartartumik meeralinnut annertuumik piumasaqaateqarfigineqassapput.

Tamatta pualakullanngorsinnaavugut, mikisuusinnaavugut imaluunniit takisuujusinnaavugut saluttuusinnaallutalu, isummagut allanngortorujussuusinnaapput imaluunniit akerlianik. Tamattali avatangiisitsinnit sunnerneqarsinnaavugut piffissallu ingerlanerani allanngorluta.

"Piuminaatsumik" meeraqarussi pisullu pitsaanngitsutut kaaviaartutut ineriartorpata tarpersersorneqarnissarsi pisariaqartissinnaavarsi. Peqqissaasorisarsi, anaanat naapittartut ilaannit imaluunnit ikinngutinik aappariinnik oqaloqateqarneq assissaqanngissinnaavoq. Misilinnissaa iluanaarutaalluarsinnaavoq!

Meeqqat namminneq pissuseqarput
Børn er personligheder

Sexliv

Når sexlivet begynder igen

Man kan ikke sige, hvornår det er normalt at starte sexlivet igen, efter man er blevet forældre. Det spænder meget vidt! De fleste par har været sammen, når barnet er 3 måneder gammelt, mens en del førstegangsforældre først får et aktivt sexliv, når barnet er 6 måneder.

Det vigtigste for at få et godt sexliv, er at begge parter føler lyst, og at I er trygge ved hinanden. Tænk på at jo mere I deles om at være forældre, des mere vil I også begge opleve den store forandring, det er for parforholdet at blive en familie, og jeres behov for sex og nærhed vil være mere ens. Tal med hinanden om jeres behov. Prøv også at få talt om de ting, der gør jer kede af det, skuffede eller vrede. Lad være med bare at gemme på det. Tag det op, når det er aktuelt, fordi det ellers kan fylde på de tidspunkter, hvor der kunne være fred til at nyde hinanden.

Kvindekroppen er forandret

Mange kvinder har svært ved at vænne sig til, at kroppen har forandret sig efter en graviditet og en fødsel. Nogle forestiller sig, at de bliver som før og bliver måske skuffede over, at kroppen er så anderledes. Men kvinden har været igennem 9 måneders fysiske og psykiske ændringer, så man er en anden, og det er kroppen også. I starten hænger maven, brysterne er store og ømme, og kønsdelene ser ikke ud som før, man blev gravid. Nogle er generet af tørhed i skeden. Spørg på Sygehuset efter glidecreme. Det hele bliver selvfølgelig meget bedre!

Maveskindet bliver mindre (selvom der nok altid vil være noget ekstra hud), og kønsdelene trækker sig sammen, så man kan godt få det samliv igen, som man havde, før man fik barn.

Når det gør ondt at have sex

Nogle kvinder er blevet syet meget i bækkenbunden. Arvævet kan være hårdt og ømt, så samleje er smertefuldt eller kan ikke lade sig gøre i starten. Brus arret hver dag og begynd gerne at massere arret med blide tryk, når trådene er væk, så du vænner det til berøring.

Sungiusaatit qupp. 83 ff. takuuk
Øvelse se side 82

Hvis du går og spænder i bækkenbundsmusklerne hele dagen, måske pga. en følelse af at være åben eller tung i underlivet, kan det være svært slappe af, når man skal have samleje, og så gør det ondt. Prøv at lave venepumpeøvelser og knibeøvelser hver dag. Du kan også prøve at strække bækkenbundsmusklerne ved at ligge på alle 4 med numsen i vejret. Det skal selvfølgelig ikke gøre ondt, men mærkes som et stræk. Lad være med at løfte for tungt og prøv at få hvilet flere gange dagligt.

Man skal slappe af for at kunne nyde sex, og det betyder, at man skal have lyst til at nyde øjeblikket med sin partner. Man kan ikke have sex på kommando, men man kan godt sørge for, at rammerne er i orden, og det er I begge to ansvarlige for.

Kinguaassiuutitigut atoqatigiittarneq

Kinguaassiuutitigut atoqatigiittarneq aallarteqqippat
Angajoqqaanngoreernerup kingorna qaqugukkut kinguaassiuutitigut atoqatigiittarnerup nalinginnaasumik aallarteqqinnissaa oqaatigineqarsinnaanngilaq. Tamanna assigiingitsorujussuuvoq! Amerlanerit meeraq pingasunik qaammateqaleraangat atoqatigiissimareertarput, siullermilli angajoqqaanngortut ilaat meeqqap arfinilinnik qaammateqalernerani aatsaat atoqatigiittaleqqittarput.

Pitsaasumik kinguaassiuutitigut inooqatigiinnissamut illuatungeriit tamarmik piumassuseqarnissaat aammalu akunnerminni toqqissisimanissaat pingaarnerpaavoq. Angajoqqaajunersi aveqatigiikkussiuk aappariinnermi ilaqutariinngornermi allannguuterujussuaq marluullusi misigissavarsi aammalu kinguaassiuutitigut atoqatigiinermut qanilaaqatigiinnissamullu pisariaqartitasi assigiinnerussapput. Pisariaqartitasi oqaloqatigiissutigisigit. Aamma misilillugu suut nuannaanngilersitsisarneri, pakatsisitsisarneri imaluunniit kamatsitsisarneri oqaloqatigiissutigisigit, toqqorternaveersaarsigit. Takkukkaangata oqallisigisarsigit, taamaanngippat eqqissisimaarlusi immissinnut ilorrisimaaqatigiiffigisinnaasassinni inituallaalersinnaapput.

Arnap timaa allannguuteqarpoq
Arnat amerlasuut naartunermik ernereernermillu kingorna timimik allanngorsimanera sungiukkuminaatsittartorujussuuaat. Amerlasuut siornatigutullu ilinisssartik takorloortarpaat timimilli allaanerunera pakatsissutigisinnaallugu. Arnalli qaammatit qulingiluat timikkut tarnikkullu allannguuteqarfiusut aqqusaarsimavai, taamaattumik allaasarput timilu aamma allaasarluni. Aallaqqaataani naat nivingasarput, iviangit angisuujullutik annernarlutillu aammalu naartulinnginnermut naleqqiullugu kinguaassiuutit allatut isikkoqalersimasarput. Ilaasa utsumik panernerannit paamititsisarput. Napparsimavimmi glidecreme apeqqutigiuk. Soorunami kingusinnerusukkut pitsaanerujussuanngussaaq!

Naani ameq annikillissaaq (naak suli tamatigut annertunerusumik ameqassagaluartoq), kinguaassiuutit pitsaasumik kinguaassiuutitigut atoqatigiittaqqilernissamut meeraqalinngikkallarnertut pissuseqalerlutik eqissapput.

Kinguaassiuutitigut atoqatigiinneq annernaraangat
Arnat ilaat kuutsimik naqqanni mersorneqarsimasarput. Qileqqut manngersinnaapput annernarsinnaallutillu, taamaatttumillu atoqatigiinneq aallaqqaataani annernarsinnaasarpoq imaluunniit ingerlanneqarsinnaanani. Qileroq ullut tamaasa kuutsitsiffigisaruk ujalussiaasallu peeruppata qileroq peqqissaartumik tagiartortaruk, taamalillutit attorneqarneq sungiutissavat.

Ulloq naallugu immaqa ammavallaartutut imaluunniit akulaavit oqimaatsutut misigisarneri peqqutigalugit kuutsivit naqqani nukiit sukasimaartittarukkit atoqatigiissagaanni qasukkarniarneq ajornakusoortorujussuusinnaavoq, taava atoqatigiinneq annernassaaq. Misilillugu ullut tamaasa nissunni taqqat tilleqanngitsut pumpiat sungiusartaruk aammalu kuutsivit naqqa eqittaartarlugu. Aamma kuutsivit naqqani nukiit talinnut seeqqunnullu nikuillutit nulutit qullartillugit tasissarsinnaavatit. Soorunami annernassanngilaq, kisianni tasinnerat malugineqassaaq. Oqimaappallaartunik kivitsinaveersaarit misilillugulu ullormut arlaleriarlutit qasuersaartarit.

Atoqatigiinneq iluarusuutigissagaanni qasuersimasariaqarpoq, aammalu aapparisaq peqatigalugu pisup iluarusuutiginissaanut kajumissuseqartariaqarpoq. Naalakkerneqarluni kinguaassiuutitigut atoqatigiittoqarsinnaanngilaq, kisiannili avatangiisit ajunngitsuunissaat isumagisariaqarpoq, tamannalu marluullusi akisussaaffigaarsi.

Mødregrupper

I de fleste regioner arrangerer sundhedsplejersken mødregrupper.

De fleste mødregrupper fungerer som et frirum, hvor det er muligt at dele tanker og følelser med andre i samme situation. Mange mødregrupper mødes en gang om ugen i barselsorlovsperioden, og mange går til forskellige aktiviteter sammen i dagtimerne. Nogle inviterer også fædrene med. Det kan ske, at mødregruppen bliver et forum for fremvisning af det perfekte moderskab eller barn. Her er der ikke plads til vise, at livet med et spædbarn også kan medføre vanskelige oplevelser. Tal med sundhedsplejersken, hvis mødregruppen udvikler sig sådan. Så kan det være, hun måske kan være med en ekstra gang, eller hun kan hjælpe jer til at dele gruppen op og evt. sætte jer sammen på en anden måde med andre mødre med børn på jeres børns alder.

Bedsteforældre

Det kan være en gave for alle tre generationer, både børn, forældre og bedsteforældre, hvis I får et nært forhold til hinanden.

Har I forskellige opfattelser af, hvad børn må og ikke må, så kan det være en idé fra starten at gøre opmærksom på, at I bestemmer I jeres hjem, de bestemmer i deres. Det kan både børn og voksne godt forstå.

Mange bedsteforældre arbejder, når de får børnebørn, eller de bor langt væk. Så kan det være svært at få en tæt kontakt. Men måske har bedsteforældrene, som bor tættere på jer, lyst og tid til at være babysittere, når I skal i byen?

Det kan også være, de gerne vil passe barnet én enkelt dag om ugen, en slags fridag fra institutionen? Eller de er gode sygepassere, når barnet er sygt og ikke kan komme i institution. Spørg dem og benyt jer af det, hvis I har muligheden – det er en god aflastning og ofte en stor glæde for alle parter.

Søskende og søskendejalousi

Søskende

Mange mener, at det er klogt at vente, til det store barn bliver over 2 år, inden det får en lillebror eller lillesøster. Det skyldes blandt andet, at den store ikke altid kan overskue at dele far og mor med en anden. Andre mener, at man kan have utrolig stor glæde af hinanden, hvis man næsten er lige gamle og "pseudo-tvillinger".

Har I barn i forvejen, er det under alle omstændigheder en god idé at forberede det på det nye barn, der kommer. Det er godt at lade den store følge med i graviditeten, både i morens og barnets udvikling, f.eks. ved at føle på morens mave, hvordan barnet bevæger sig. Lad også den store være med i forberedelserne til det nye barns ankomst.

Jo mere I forbereder jer sammen, desto mere vil den store føle samhørighed.

Lad den store komme på besøg så meget som muligt, mens mor og lillesøster/bror er på fødestedet. Det er også vigtigt at lade den store deltage i pasningen af den mindste, hvis hun/han har lyst.

Det kan være en af fordelene ved at være den ældste.

Alligevel vil det ældre barn altid have nogle følelser af jalousi. Det kan være svært for forældre at acceptere "negative" følelser. Men det er vigtigt både for barnet selv og for søskendeforholdet, at det får lov at udtrykke, hvad det føler. Så lyt til barnet og vis, at I forstår også dets følelser af vrede, sorg og misundelse.

Qatanngutit
Søkende

Anaanat naapittartut
Mødregruppe

Anaanat naapittartut

Nunap immikkoortuini assigiinngitsuni peqqissaasup anaanat naapittartut aaqqissuuttarpai.

Anaanat naapittartut amerlanerit freerfittullusooq atuuttarput, taakkunani eqqarsaatit misigissutsinillu allanik taamatorluinnaq atugaqartut peqatigalugit agguaasseqatigiittoqartarpoq. Anaanat naapittartut amerlanerit erninermut atatillugu sulinngiffeqarnermik nalaani sapaatip akunneranut ataasiarlutik naapittarput amerlasuullu ulluunerani ataatsimoorlutik assigiinngitsunik sammisaqartarput. Ilaasa ataatat qaaqqusarpaat. Anaanat naapeqatigiittartut anaannaalluarnerpaanermut imaluunniit kukkuneqanngilluinnartumik meeraqarnermut oqallifiulersinnaapput tassanili naalungiarsuuteqarluni inuunerup ajornartorsiutinik nassataqarsinnaanera inissaqanngilaq. Anaanat naapeqatigiittartut taama ineriartulissappata peqqissaasoq oqaloqatigisiuk, imaassinnaavoq ataasiarluniluunniit peqataaqqissinnaasoq imaluunniit eqimattap avinnissaanut ikiuulluni imaluunniit ilissi meeqqassi utoqqaassusiat aallavigalugu allatut inissitsiteraasi.

Aanakkut/aatakkut

Qanittumik immissinnut attaveqalersinnaagussi kinguaariinnut pingasunut tunissutaasinnaavoq, meeqqanut, angajoqqaanut aanakkunnut/aatakkunnut.

Meeqqat qanoq iliorsinnaanerinut qanorlu iliorsinnaanngin-nerinut assigiinngitsumik isumaqarussi aallaqqaataaniit ilissi angerlarsimaffissinni aalajangiisuunersi, taakkulu angerlarsimaffimminni aalajangiisussaanerat eqqumaffigissagaat oqaatigissallugu pitsaasuuvoq. Tamanna meeqqat inersimasullu paasisinnaalluarpaat.

Aananngortut/aatanngortut ernutartaaraangamik suliffeqartuusarput imaluunniit ungasissumi najugaqarlutik, taava qanittumik attaveqaqatigiinnissaq ajornakusoorsinnaavoq. Kisianni immaqa aanakkut/aatakkut qanittumi najugaqartut illoqarfiliassagussi paarsinissaminnut piumassuseqarlutillu piffissaqarput?

Aamma imaassinnaavoq sapaatip akunneranut ataasiarlutik meraq paarerusuttaraat, meeqqerivimmit freertillugu? Imaluunniit meeqqap meeqqerivimmiissinnaanani napparsimanerani paarsillaqqissuusut. Aperisigit, periarfissaqarussilu atorluarsiuk – pitsaasumik oqilisaaffigineqarneruvoq amerlasuutigullu tamanut nuannaarutaasarluni.

Det er en krævende opgave for begge forældre at hjælpe et barn gennem sin jalousi. Det tager tid og meget opmærksomhed. Til gengæld lærer barnet den vigtige skelnen, (som mange voksne i øvrigt ikke har lært) at alle slags følelser er tilladte, men visse handlinger ikke er, f.eks. at slå den lille.

Den i familien, for hvem en familieforøgelse er sværest, er uden tvivl den ældre søskende. Så forvent ikke, at den store straks holder af den lille ny – og prøv ikke at presse de følelser frem, I helst vil se.

Man kan ikke skabe følelser, men skabe betingelser for, at de kan opstå

Hvor meget og på hvilke måder søskendejalousi kommer til udtryk afhænger af mange forhold. Den ældre søskendes alder er afgørende for både, hvilke udtryk jalousien får, og hvornår den opstår. Hos lidt større børn kan det være, at vanskelighederne først viser sig efter de første måneder. Det kan f.eks. være, når lillebror/søster indtager en klar, permanent og selvfølgelig plads i familiens hverdag.

Hos børn omkring skolealderen kan de jaloux følelser være så forbudte for barnet, at de slet ikke bliver umiddelbart synlige. De kommer måske mere indirekte frem ved ret "strenge" moraliserende irettesættelser overfor den lille eller en helt overdreven "moderlig" omsorg. Endelig kan det jaloux barn reagere på sin vanskelige situation i andre sociale sammenhænge end i familien f.eks. i børnehaven og/eller skolen.

Mange forældre vil opleve, at de bliver afkrævet udsagn om, hvem de elsker mest. Når et jaloux og derved lidt forpint barn ønsker forsikringer om at være elsket mest, er det ikke nødvendigvis ment konkurrerende. Det er lige så tit et ubehjælpsomt ønske om at få en uforbeholden erklæring om, at det er elsket helt og inderligt.

De fleste voksne falder desværre for trangen til at være "ærlige", "retfærdige" og "realistiske". De finder det nødvendigt at oplyse om, at "nu elsker far og mor jo jer begge to", eller "mor elsker jer lige meget". Det oplever barnet altid som en skuffelse. For barnet er et klart og entydigt svar uden forbehold og uden betænkning et udtryk for den voksnes stadige kærlighed til det.

Måske kan det være en idé for dig at fortælle den store, at du elsker ham, fordi du kender ham bedst og desuden fremhæv alle de gode ting ved barnet. Og at du elsker far, fordi uden ham havde jeg ikke fået nogle så dejlige børn som jer.

Det kan være en god idé, at forældrene sammen eller hver for sig sørger for at være sammen med det ældste barn uden den lille.

Så er der en mulighed for virkelig at fordybe sig i noget, den store holder af, og hvor han/hun er i fokus. Når det lykkes at genetablere den tidligere følelsesmæssige tryghed hos den ældre søskende, får de kærlige følelser mellem børnene bedre muligheder for at udvikle sig og trives. For jalousi er jo heldigvis ikke den eneste følelse, den lille vækker hos det større barn. Ømhed, omsorg og kærligt engagement er også søskendefølelser, som hele tiden næres af den yngstes ofte helt umiddelbare glæde og interesse i sin ældre søskende.

Qatanngutit aammalu qatanngutit akornanni sinnganeq

Qatanngutit

Amerlasuut meeqqap angisuup marlunnik ukioqalereernermini anitaarnissaa imaluunniit najaarartaarnissa silatusaarnerusoq isumaqartarput. Tamanna ilaatigut meeqqap angisuup meeqqamik allamik ataatami aamma anaanami aveqatiginissaannik tamatigut takorluuisinnaannginneranik peqquteqartarpoq. Allat isumaqarput ukioqatigiingajakkunik imaluunniit "marluliaasaagunik" imminnut tupinnaannartumik nuannareqatigiikkumaartut.

Meeraqareersimagussi qanorluunniit pisoqaraluarpat meeraq takkuttussaq pillugu piareersarnissaat pitsaasuuvoq. Meeraq angisoq naartunerup ingerlaneranik malittaritissallugu anaanap aamma meeqqap ineriartorneranut pitsaasuuvoq, assersuutigalugu meeraq aalagaangat anaanap naavi malugitittarlugit. Aamma meeraq angisooq meeqqap takkunnissaanut piareersaatini peqataatissiuk.

Ataatsimoorlusi piareersarluarussi, taava ataqatigiinneq annertooq misigissavarsi.

Sapinngisamik anaanap najaaqqap/anip erniffimmiinneranni annerpaamik pulaaqataanissaa isumagisiuk. Aammalu piumassuseqarpat paarineqarnerani peqataatinnissaa pingaarpoq.

Angajulliuneq iluaqutissartaqarsinnaavoq.

Taamaakkaluartoq meeraq angajulliunerusoq sinngalaarsinnaanngitsuunngilaq. Angajoqqaajulluni misigissutsit "nuanniitsut" akuerissallugit ajornakusoorsinnaavoq, kisiannili aamma meeqqap nammineq qatanngutigiinnerlu pillugit misigissutsiminik takutitsinissaa pisariaqarpoq. Meeraq naalaarsiuk aammalu kamannerminik misigissusaasa, aliasunnerata sinnganeratalu paasinerat takutillugu.

Ilissi marluullusi angajoqqaatut meeqqap sinnganerminik aqqusaagaani ikiussallugu imaannaanngitsuuvoq, tamanna piffissamik eqqumalluarnermillu pisariaqartitsisarpoq. Akerlianilli meeqqap (inersimasut amerlasuut ilikkarsimanngisaattut) misigissutsit tamarmik inerteqqutaannginnerannik immikkoortitsineq ilikkassavaa, kisiannili iliuutsit, soorlu mikisup annersinnera, pinnagit.

Ilaqutariinni nalunangilluinnartumik ilaqutariit amerlanerulernerat qatanngutaasumut angajulliunerusumut ajornakusoornerpaasarpoq. Taammaattumik meeqqap angisuup mikisoq aallaqqataaniit asassagaa naatsorsuutigissanngilarsi – misilillugu misigissutsit takorusutasi pinngitsaaliissutiginaveersaarsigit.

Misigissutsinik pilersitsisoqarsinnaanngilaq, kisiannili taakununnga piumasarisat pilersinnaapput

Qatanngutigiit akornanni sinnganeq qanoq annertutigisumik imaluunniit qanoq ililluni takkutissanersoq pissutsinit assigiinngitsorpassuarnit aallaaveqarpoq. Qatanngutit anginerusut ukiui, sinnganerup qanoq erserumaarneranut qanorlu piumaarneri apeqqutaapput. Meeqqani anginerulaartuni ajornartorsiutit qaammatit siulliit ingerlareerneranni takkussinnaapput. Tassaasinnaapput nukap/najaaqqap ersarissumik, ataavartumik aamma ilaqutariit ulluinnarni inuuneranni pinngitsoornerqarsinnaanngitsutut inissisimalernera.

Meeqqani atuarlereersimasuni, sinnganermik misigineri ima inerteqqutaatigisinnaapput, imaaliallaannaq erseratik. Immaqa toqqaannanngikkaluartumik meeraaqqamut "sukannersumik" avoqqaarinnillutik oqaaqqissaarisinnaaapput imaluunniit ingasaallugu "anaanarpalaarlutik" isummersuisinnaallutik. Aammalu meeraq sinngasoq ajornakusoortumik inissisimanermini inooqatigiinnermut atatillugu ilaqutariit avataanni qisuariarsinnaasarpoq, assersuutigalugu paaqqinnittarfimmi aamma/imaluunniit atuarfimmi.

Angajoqqaat amerlasuut kina asanerunerlugu oqaqquneqarneq misigissavaat. Meeraq sinngasup taamaattumillu erloqisup asaneqarnerunini unammillernertut isumaqartinngikkaluarlugu qularnaveeqquserusuttarpaa. Tamanna akuttunngitsumik asaneqarluinnarnermik oqarfigineqarnissamut toorlattumik kissaataasarpoq.

Inersimasut amerlanerit ajoraluartumik "unneqqarinnissamut", "naapertuilluarusunnermut" aamma "piviusorsiornermut" nakkaassinnaasarput. Taamaaliortariaqarsorigunik meeraq ima paasissutississinnaavaat, "maanna anaanap aamma ataatap marluullusi tamasi asavaasii" imaluunniit "anaanap assigiimmik asavaasi". Tamanna meeqqap tamatigut pakatsisinneqarnertut misigisarpaa. Meeqqamut inersimasup imminik asanninneranut akissutaavoq ersarissoq piumasaqaatitaqanngitsumik nangaanertaqanngitsoq. Immaqa illit meeraq angisooq ilisarisimanerugakku asallugu oqaluttuutissallugu pitsaasuusinnaavoq aammalu meeqqap pitsaaffii/pikkoriffii oqaluttuarikkit. Aammalu ataata, taannami peqanngippat taama asanartigisunik meerartaarsimassanngikkaluarpunga.

Angajoqqaat ataatsimoorlutik imaluunniit immikkoorlutik meeraq mikisoq ilaginagu meeqqamik angisuumik ilaqarsinnaanerat isumassatsialaasinnaavoq.

Taamaalilluni meeraq angisooq qitiutillugu nuannarisaasa itisuumik samminissaat periarfissinneqassaaq. Meeqqanut angajulliunerusunut siusinnerusutullu misigissutsitigut toqqissisimaneq pilersinneqaqqippat, meeqqat akornanni misigissutsit asannittut ineriartornissaannut aalliartornissaannullu periarfissaq pitsaanerusumik takkutissaaq. Qujanartumimmi sinnganermik misigineq meeqqap mikisup meeraq angisuup misigissutaanut kisimi itertinneqanngilaq. Iluarinninneq, isumassuineq asannillunilu tunniusimaneq aamma qatanngutigiit akornanni misigissusaapput, taakkulu meeqqap nukarliup qatanngutiminik ersarilluartumik nuannarinninneranit soqutiginninneranillu alliartortinneqartuarput.

Hvem har ret til orlov?

Hovedreglen er, at moren og faren har ret til barselsorlov, hvis de inden for de seneste 13 uger inden forventet fødsel enten

- har haft lønnet beskæftigelse eller
- har virket som selvstændig erhvervsdrivende, eller som medhjælper for en sådan eller
- har været under uddannelse eller
- har været elev i folkeskolens ældste klasser

Personer, der er på offentlig hjælp og skal på barsel, skal rette henvendelse til deres kommune.

Man skelner mellem 4 slags orlov:

1. Graviditetsorloven – det vil sige morens ret til orlov før forventet fødsel
2. Morens barselsorlov – det vil sige morens ret til orlov efter fødslen
3. Farens barselsorlov – det vil sige farens ret til orlov efter fødslen
4. Forældreorlov – det vil sige forældrenes ret til pasning af barnet efter udløbet af barselsorloven.

Orlov ved graviditet og fødsel

Ved orlov ved graviditet og fødsel forstås, at en person midlertidigt er fritaget fra tjeneste. Det vil sige, at man i en periode før og efter en fødsel har ret til fravær fra arbejdspladsen, og at man har ret til at vende tilbage til arbejdet efter orloven.

For at få orlov er det en betingelse, at man har fast bopæl i Grønland og er tilmeldt folkeregistret.

Graviditetsorloven

Den gravide har ret til at gå på orlov, når sundhedsvæsenet skønner, der er to uger til fødslen. Den gravide kan gå tidligere på orlov, hvis graviditeten har et sygeligt forløb, og lægen skønner, at der er risiko ved fortsat beskæftigelse. Ligeledes kan den gravide gå tidligere på orlov, hvis hendes arbejde har en karakter, der medfører risiko for skade på fostret, og arbejdsgiveren ikke kan tilbyde hende en anden passende beskæftigelse.

Moderens barselsorlov

Moderen har ret til 15 ugers barselsorlov ved fødsel af ét barn. Ved fødsel af to eller flere børn er moderens barselsorlov 19 uger. Denne ret bortfalder ikke, selvom moderen ikke har barnet hos sig.

Barnets far

Barnets far har ret til 3 ugers barselsorlov efter fødslen. Orloven skal afholdes inden for de første 15/19 uger efter barnets/børnenes fødsel. Det vil sige, at farens barselsorlov skal afholdes samtidig med morens barselsorlov. Det er kun barnets juridiske far, der har ret til orlov.

Forældreorloven

Forældrene har udover deres individuelle barselsorlov ret til orlov til pasning af barnet efter udløbet af barselsorloven. Denne del af barselsorloven kaldes forældreorloven. Forældreorloven skal afholdes som forlængelse af morens barselsorlov. Ved fødsel af ét barn er orloven 17 uger, og ved fødsel af to eller flere børn er orloven 21 uger. Forældrene vælger selv, hvem der skal afholde orlov og kan frit dele orloven imellem sig. De kan dog ikke afholde orloven samtidig.

Barn/børn indlagt på sygehus

Hvis barnet/børnene bliver indlagt på sygehuset, forlænges orlovsperioden med indlæggelsesperioden. Orloven kan dog maksimalt forlænges med 13 uger.

Orlov ved adoption

Ved adoption kan adoptanterne bevilges op til en tilsvarende barselsorlov, og adoptanterne kan ligeledes fordele orlovsperioden mellem sig.

Ved udstedelse af plejetilladelse på minimum 1 år kan det sociale udvalg ansøges om orlov. Dette kan bevilges op til de gældende regler.

Husk at underrette din arbejdsplads i god tid

Det er vigtigt, at du underretter din arbejdsgiver om, at du ønsker at afholde orlov inden for de frister, der gælder efter lovgivningen eller din overenskomst. Overholder du ikke underretningsfristerne, kan det betyde, at du mister retten til holde

Kina sulinngiffeqarsinnaava?

Malittarisassaq pingaarneq tassaavoq anaanaasup ataataasullu sulinngiffeqarnissamut piginnaatitaaffeqarnerat, erninissaq sioqqullugu sap.ak. 13-ini:

- akissarsiaqarlutik suliffeqarsimagunik, imaluunniit
- namminersortutut inuussutissarsiortuusimagunik, imaluunniit
- namminersorluni inuussutissarsiuteqartumut ikiortaasimagunik, imaluunniit
- ilinniagaqartuusimagunik, imaluunniit
- meeqqat atuarfianni klassini annerni atuartuusimagunik

Inuit pisortanit ikiorneqartut sulinngiffeqartussallu, kommunerisaminnut saaffiginneqqullugit qinnuigineqarput.

Sulinngiffeqarnerit sisamanut immikkoortinneqartarput:

1. Naartunermi sulinngiffeqarneq – tassa anaanaasup erninissani sioqqullugu sulinngiffeqarsinnaanera
2. Anaanaasup sulinngiffeqarnera – tassa anaanaasup ernereernermini sulinngiffeqarsinnaanera
3. Ataataasup sulinngiffeqarnera – tassa ataataasup meerartaareernerup kingorna sulinngiffeqarsinnaanera
4. Angajoqqaat sulinngiffeqarnerat – tassa erninermut atatillugu sulinngiffeqarnerup kingorna angajoqqaat meeraq paariniarlugu sulinngiffeqarsinnaanerat.

Naartunermi aamma ernereernermi sulinngiffeqarneq

Naartunermut atatillugu ernereernermilu sulinngiffeqarneq, inuup utaqqiisaagallartumik sulinngikkallartussaaneranik isumaqarpoq. Tassa ernineq sioqqullugu kingornalu sulinngissinnaatitaaneq, aamma sulinngiffeqarneq naappat suliffimmut utersinnaatitaaneq.

Sulinngiffeqassagaanni aaliangersimasumik Kalallit Nunaanni najugaqarnissaq inuillu allattorsimaffianni allanneqarsimanissaq piumasaqaataavoq.

Naartunermi sulinngiffeqarneq

Peqqinnissaqarfiup erninissaq sapaatit akunneri marluk qaangiunneranni pissasoq nalilerpagu, naartusoq sulinngiffeqalersinnaatitaavoq. Naartusoq naartunermini napparsimappat nakorsallu suliinnarnermigut ulorianartorsiorneranik nalilerpagu siusinnerusukkut sulinngiffeqalersinnaavoq. Aammattaaq suliaa naartup akornuserneqarsinnaaneranut ulorianartorsiornermik nassataqarpat sulisitsisullu tulluuttumik suliaqarnissaanik neqeroorfigisinnaanngippagu, naartusoq siusinaarluni sulinngiffeqalersinnaavoq.

Anaanaasup sulinngiffeqarnera

Anaanaasoq meerartaarnerminut atatillugu sap.ak. 15-it sulinngiffeqarsinnaatitaavoq. Marlunnik imaluunniit amerlanerusunik meerartaaruni anaanaasup sulinngiffeqarnera sap.ak. 19-inik sivisussuseqassaaq. Anaanaasup meeraq najunngikkaluaraa piginnaatitaaffik tamanna atorunnaarsinneqarsinnaanngilaq.

Ataataasup sulinngiffeqarnera

Ataataasoq meerartaareernerup kingorna sap.ak. 3 erninermut atatillugu sulinngiffeqarsinnaatitaavoq. Sulinngiffeqarneq meeqqap/meeqqat inunngoreerneranni sap.ak. 15/19-it siulliit iluanni pissaaq. Tassa ataataasup erninermut atatillugu sulinngiffeqarnera anaanaasup sulinngiffeqarnerata nalaani pissaaq. Inatsisit malillugit ataataasoq kisimi taama sulinngiffeqarnissamut pisinnaatitaavoq.

Angajoqqaat sulinngiffeqarnerat

Angajoqqaat immikkut erninermut atatillugu sulinngiffeqarsinnaatitaanerisa saniatigut meeraq paariniarlugu sulinngiffeqarsinnaatitaapput. Erninermut atatillugu sulinngiffeqarnerup ilaa tamanna angajoqqaat sulinngiffeqarnerannik taaneqartarpoq. Angajoqqaat sulinngiffeqarnerat anaanaasup erninerminut atatillugu sulinngiffeqarneranut tallissutitut ingerlanneqassaaq. Meeraq ataasiuppat sulinngiffeqarneq sap.ak. 17-inik sivisussuseqarpoq, meeqqallu marluuppata imaluunniit amerlaneruppata sulinngiffeqarneq sap.ak. 21-nik sivisussuseqassaaq. Angajoqqaat kina sulinngiffeqassanersoq namminneq aalajangertarpaat aammalu akunnerminni avissinnaallugu. Kisiannili ataatsikkoorlutik sulinngiffeqarsinnaanngillat.

Meeraq/meeqqat napparsimavimmi uninngasut

Meeraq/meeqqat nappasimavimmut unitsinneqarpata sulinngiffeqarneq uninnganerisa sivisoqataanik sivitsorneqassaaq. Kisiannili sulinngiffeqarneq sivisunerpaamik sap.ak. 13-inik sivitsorneqarsinnaavoq.

Meeravissiartaartoqartillugu

Meeravissiartaartoqartillugu meeravissiartaartut meerartaarnermut atatillugu sulinngiffeqarsinnaatitaapput assigisaanik aammalu meeravissiartaartut sulinngiffeqarneq akunnerminni avissinnaavaat.

orlov. Det vil sige, at din arbejdsgiver kan afskedige dig, såfremt du vælger at afholde orlov.

Med mindre andet følger af din overenskomst, gælder følgende underretningsfrister:

Moren: skal underrette sin arbejdsgiver senest 13 uger før forventet fødsel. Senest 8 uger efter fødslen skal hun underrette arbejdsgiveren om, hvornår hun påtænker at genoptage arbejdet.

Faren: skal underrette sin arbejdsgiver om afholdelse af orlov inden 4 uger før forventet orlov, hvis han ønsker at afholde 3 ugers orlov inden for de første 15/19 uger efter barnets fødsel. Underretningen skal dog gives senest 8 uger efter barnets fødsel.

Forældrene: Hvis forældrene ønsker at afholde forældreorloven, skal de ligeledes underrette deres arbejdsgiver inden for de nævnte frister.

Vær opmærksom på …

Afbrydelse af orlov

Hvis orloven afbrydes, bortfalder den resterende del af orloven. Orloven betragtes som afbrudt, hvis arbejde, ferie, undervisning eller uddannelse påbegyndes eller genoptages helt eller delvist.

Midlertidigt ophold i Danmark eller øvrige udland

Der er ikke noget til hinder for, at orlov kan afholdes og dagpenge udbetales under midlertidigt ophold i Danmark. Dette gælder kun midlertidige ophold. Det er et krav, at man fortsat har fast bopæl i Grønland.

Afskedigelse

Arbejdsgiveren må ikke afskedige en medarbejder på grund af graviditet, barsel eller adoption.

Dagpenge under barselsorloven

Hvis du ikke er omfattet af en overenskomst, der giver ret til fuld løn under barselsorlov, eller er omfattet af en overenskomst, der kun giver ret til løn under en del af barselsorloven, kan du få dagpenge. Dagpengene bortfalder eller nedsættes i det omfang, du har ret til løn.

Dagpenge ydes med en fast takst pr. time, der svarer til den til enhver tid gældende mindsteløn for en ikke-faglært arbejder over 18 år, i henhold til overenskomst mellem SIK og de offentlige arbejdsgivere.

Beregning af dagpengenes størrelse

Lønmodtagere: Dagpenge beregnes ud fra den lønnede beskæftigelse inden for de seneste 13 uger forud for orloven. Der beregnes et gennemsnitligt ugentligt antal timetal for hele perioden, som der ydes dagpenge på grundlag af. Der kan dog maksimalt ydes dagpenge for 40 timer ugentligt. Har man arbejdet mindre end 180 timer inden for de seneste 13 uger, eksempelvis på grund af arbejdsløshed, fastsættes timetallet, som der udbetales dagpenge for, til 180 timer (svarende til 14 timer om ugen).

Selvstændige erhvervsdrivende eller medhjælpere til selvstændige

For selvstændige erhvervsdrivende, eller medhjælper til en selvstændig erhvervsdrivende ægtefælle eller samlever, fastsættes antallet af ugentlige timer, der kan gives dagpenge for til 180 timer over 13 uger, det vil sige 14 timer om ugen, med mindre orlovshaveren sandsynliggør, at indtægtsnedgangen under orloven vil afvige betydeligt fra dagpengebeløbet.

Under uddannelse

Studerende, der vælger at stoppe studiet midlertidigt, har ret til et dagpengebeløb, der svarer til studiestøtten inklusive børnetillæg.

Ældste folkeskoleelever

Ældste folkeskoleelever, som er fyldt 16 år, og som i en periode ikke deltager i undervisningen eller eksamen i folkeskolen, og som inden for de seneste 13 uger inden orlovens påbegyndelse har modtaget tilskud til elever i folkeskolens ældste klasser, har ret til dagpenge svarende til det hidtil modtagne tilskud, inklusive børnetillæg. Er eleven under 18 år, er orlovsretten betinget af forældremyndighedsindehaverens godkendelse.

Ansøgning om dagpenge

Ansøgning om dagpenge skal indgives til din hjemkommunes socialforvaltning. Ansøgningen skal indgives seneste 3 måneder efter fødslen eller modtagelse af adoptivbarnet.

Ansøgningen skal vedlægges:

- Lægeerklæring, der dokumenterer det forventede fødselstidspunkt
- Lønsedler for de seneste 13 uger
- Oplysninger om hvilken bankkonto dagpengene skal indsættes på
- Skattekort

Yderlige information

Du kan få mere at vide om orlov, dagpenge m.v. ved henvendelse til din hjemkommunes socialforvaltning.

Minnerpaamik ukiumik ataatsimik paarsaqarnissamut akuersisoqartillugu inunnik isumaginninnermi ataatsimiitaliaq sulinngiffeqarnissamik qinnuteqarfigineqarsinnaavoq. Maleruagassat atuuttut naapertorlugit tamanna akuersissutigineqarsinnaavoq.

Piffissaq sioqqulluarlugu suliffivit nalunaarfiginissaa eqqaamajuk

Inatsisit imaluunniit isumaqatigiissutit naapertorlugit piffissat killissarititaasut iluanni qaqugu sulinngiffeqarnissat kissaatiginerlugu sulisitsuit nalunaarfiginissaa pisariaqarpoq. Nalunaarnissamut killigititaasut malinngikkukkit, tamanna sulinngiffeqarsinnaatitaanivit annaasinnaaneranik isumaqarsinnaavoq, tassalu sulinngiffeqarnissat toqqarukku sulisitsisuit soraarsissinnaavaatit.

Sulinermut isumaqatigiissutit allamik nassataqanngippat, nalunaarnissamut killigititat makku atuupput:

Anaanaasup: erninissani kingusinnerpaamik sap.ak. 13 sioqqullugu sulisitsisuni nalunaarfigissavaa. Ernereernermi kingorna kingusinnerpaamik sap.ak. 8 ingerlareerneranni, qaqugu suleqqilernissani eqqarsaatiginerlugu sulisitsisuni nalunaarfigissavaa.

Ataataasup meerartaarnissani kingusinnerpaamik sap. ak. 4 sioqqullugu sulisitsisuni nalunaarfigissavaa, meeqqap inooreernerani sap.ak. 15/19 siulliit iluanni sap.ak. 3-t sulinngiffeqarnissani kissaatigiguniuk.

Nalunaaruteqarnerli meeqqap inooreernerani sap.ak. 8-t qaangiunneranni kingusinnerpaamik tunniunneqassaaq.

Angajoqqaat: Angajoqqaat sulinngiffissaqarnissartik kissaatigigunikku killissarititaasut iluanni aamma sulisitsisortik nalunaarfigissavaat.

Eqqumaffigiuk …

Sulinngiffeqarnerup kipitinnera

Sulinngiffeqarneq kipitinneqarpat sulinngiffeqarnerup sinnera atorunnaarsinneqassaaq. Sulineq, feeriarneq, atuarneq imaluunniit ilinniagaqarneq tamarmiusumik imaluunniit ilaannakortumik aallartinneqarpat sulinngiffik kipitinneqartutut isigineqassaaq.

Utaqqiisaagallartumik Danmarkimiinneq imaluunniit nunani allaniinneq

Sulinngiffeqarnerup sumi ingerlanneqarsinnaanera akornutissaqanngilaq aammalu utaqqiisaagallartumik Danmarkimiinnermi ullormusiat tunniunneqartarput. Kisianni utaqqiisaagallartuunera kisimi pineqarpoq. Kalaallit Nunaanni najugaqavinnissaq suli piumasaqaataavoq.

Soraarsitaaneq

Sulisitsisoq naartuneq, ernineq imaluunniit meeravissiartaarneq peqqutigalugu sulisuminik soraarsitseqqusaanngilaq.

Erninermut atatillugu sulinngiffeqarnermi ullormusiat

Meerartaarnermut atatillugu sulinngiffeqarnissannut tamakkiisumik akissarsiaqarnissamut isumaqatigiissuteqarnikkut piginnaatitaaffeqanngikkuit imaluunniit erninermut atatillugu sulinngiffeqarnerpit ilaannaani akissarsiaqarfiusinnaasumik isumaqatigiissuteqaruit ullormusiaqarsinnaavutit. Ullormusiat akissarsiaqarnissannut piginnaatitaafeqarnerpit annertussuseqataanik peerneqassapput imaluunniit annikillisinneqassallutik. Ullormusiat SIK'p pisortaqarfinnilu sulisitsisut akornanni isumaqatigiissutit atuuttut malillugit, nalunaaquttap akunneranut aaliangersimasumik, ilinniagaqarsimanngitsut 18 sinnerlugit ukiullit akissarsiaattut annertussusillit assigisaat tunniunneqartarput.

Ullormusiat annertussusissaasa naatsorsorneqartarnerat

Akissarsiallit: Ullormusiat sulinngiffeqalinnginnermi sap.ak. 13 akissarsiaqarluni suliffeqarsimaneq aallaavigalugu naatsorsorneqartarput. Piffissami tamarmi sapaatip akunneranut nalunaaquttap akunneri qassit sulisimanerup agguaqatigiissinneqarnerannit naatsorsorneqartarput, tamanna ullormusiaqarnissamut tunngaviliisarpoq. Annerpaamilli sapaatip akunneranut 40 timer ullormusiaqartitsisoqarsinnaavoq. Sapaatip akunnerini kingullerni 13-inini minnerpaamik nal. ak. 180-ini sulisimagaanni, assersuutigalugu suliffissaarussimagaanni, nalunaaquttap akunnerisa amerlassusii nal.ak. 180-itut inissinneqartarput, taakkulu ullormusiaqaataassapput (sapaatip akunneranut nal.ak. 14-it assigisaannik).

Namminersorlutik inuussutissarsiuteqartut imaluunniit taakkunani ikiortit

Namminersorlutik inuussutissarsiuteqartunut imaluunniit taakku nuliaat/uii imaluunniit inooqatigisaannut ikiortaasunut, sapaatip akunneranut akunnerit, sap.ak. 13-ini nal.ak. 180-inut, tassa sapaatip akunneranut akunnerit 14-inut aaliangerneqartarput, sulinngiffeqartup sulinngiffeqarnerup nalaani isertitat ullormusianut neleqqiullutik annikillisinneqarnerat sulinngiffeqartumit ilimanarsitinneqanngippat.

Illinnagaqartoq

Ilinniagaqartut ilinniakkaminnik unitsitsigallartariaqartut, ilinniagaqarnersiutit meeqqamut tapii ilanngullugit nalinginik ullormusiaqarsinnaatitaapput.

Meeqqat atuarfianni atuartut annerit

Meeqqat atuarfianni atuartut annerit, 16-inik ukioqalersimasut piffissamilu aaliangersimasimasumi atuartitsinermut imaluunniit misilitsinnernut peqataanngitsut, sulinngiffeqalernerullu aallartinnginnerani sap.ak. 13-it tapiissutinik meeqqat atuarfianni klassini annerni atuartunut tunniunneqartartunik pisarsimasut, maannamut pisartakkamik meeqqamullu tapit angissuseqataannik ullormusiaqarsinnaatitaapput. Atuartoq 18 inorlugit ukioqarpat angajoqqaatut oqartussaatitaasut akuersinissaat piumasaqaataavoq.

Nammineq allattukkat / Egne noter

Ullormusiassanik qinnuteqaateqarneq

Ullormusiaqarnissamut qinnuteqaat kommunimi najugarisami inunnik isumaginnittoqarfimmut tunniunneqassaaq. Qinnuteqaat kingusinnerpaamik ernereernerup imaluunniit meeravissiartaarisap tigunerata kingorna kingusinnerpaamik qaammatit pingasut qaangiunneranni tunniunneqassaaq.

Qinnuteqaammut makku ilanngunneqassapput:

- Nakorsamiit naartunermut uppernarsaat qaqugu erninissap naatsorsuutigineqarneranik uppernarsaasoq
- Sap.ak. 13-t kingulliit akissarsiat allattorsimaffii
- Bankimi konto ullormusiat ikineqarnissaannut paasissutissat
- Skattimut allagartaq

Paasissutissat annertunerusut

Kommunimi najukkanni inunnik isumaginnittoqarfimmi sulinngiffeqarneq, ullormusiat il.il. paasissutissanik annertunerusunik pissarsisinnaavutit.

Suli atuaqqikkumagussi

Maanna internet atorlugu nittartagarpassuaqarpoq, paasissutissanik annertunerusunik pissarsiffigisinnaasassinnik peqalersimavoq. www.paarisa.gl -imi "materialeliste" iluani atuagaaqqat kalaallisut allanneqarsimasut nassarisinnavatit piniarsinnaallugillu.

Videofilm/DVD

Ilaqutariinngorneq/At skabe en fremtid.
Paarisa, Inuuneq Nakuunneq/NAPA

Nittartakkat kalaallisut allassimasut

www.peqqik.gl
www.usuuppuui.gl
www.nanoq.gl
www.trygmedbarn.dk

Hvis I vil læse mere

Der er efterhånden en lang række hjemmesider på Internettet, hvor I kan få yderligere oplysninger. På peqqik.gl under "materialeliste" kan du finde og bestille grønlandsksprogede pjecer.

Gode bøger
Graviditet og fødsel

Clemmensen, Charlotte
Baby på vej. Den allerførste tid som mor og far
Politiken, 2008

Dencker, Gitte
Gravid uge for uge
Aschehoug, 2005

Hansen, Helen Lynge og Pia Hern
Du bliver en skøn mor
Rosinante, 2008

Jensen, Lene Skov
Politikens graviditetsbog
Politikens forlag

Lykke, Christa m.fl
Bogen om kejsersnit
– en anderledes måde at føde på
Lindhardt & Ringhof

Pedersen, Bente Klarlund
Graviditet og motion
Nyt Nordisk Forlag, 2004

Nilsson, Lennart
Et barn bliver til
Gyldendal

Barn i vente
Sundhedsstyrelsen, 2006

Taxbøl, Dorthe red. m.fl
Graviditetsbogen
Lindhardt & Ringhof, 2007

Familie og livet med et lille barn

Politikens bog om babymassage og zoneterapi
Politiken, 2006

Andersen, Helle m.fl.
Babybogen 2008
Lindhardt & Ringhof

Grønning, Joan Tønder
Bogen om tvillinger
TekstXpressen

Guldager, Else
År 1 – når I har fået barn
Dit barn – de første 6 år
Lindhardt & Ringhof, 2007

Madsen, Svend Aage m.fl.
Kend din krop mand
Aschehoug

Madsen, Svend Aage m.fl.
Fædres tilknytning til spædbørn
Hans Reitzel

For forældre, hvis barn dør ved fødslen eller ved spædbarnsdød:
Schwartz Hansen, Anni
Den usynlige sorg
Når et barn dør ved fødslen
Hans Reitzel

Pjecer

Danmarks Astma-Allergiforbund
Tlf.: 43 43 59 11
www.astma-allergi.dk
Forebyggelse af allergi hos småbørn

Danske Fysioterapeuter
Tlf. 33 13 82 11
Bækkenløsning

Foreningen Sex & Samfund
Tlf.: 33 93 10 10
www.sexogsamfund.dk
Når to bli´r til tre
– hvad så med sexuallivet
Klar besked om prævention
Er du gravid?

Komiteen for Sundhedsoplysning
Tlf.: 35 26 54 00
www.sundkom.dk
Kort og godt om amning
I form før fødslen
I form efter fødslen
Tvillinger
Ved du det om børn
Børn og ulykker
Får du D-vitamin nok?
Opdragelse med hjertet
Mad til spædbørn & småbørn
Risikovurdering og fosterdiagnostik

SCA Hygiene Products A/S
Rode, Ulla og Virgin, Cecilia
Bryst er bedst til hverdag og fest
Til bedsteforældre – om amning

Det lille barns søvn, Rode, Ulla
Heigaard, Vibeke, Sørensen, Lene

Gode råd om småinfektioner, ondt i øret og allergi
Rode, Ulla

Amning – Tidlig kontakt
0-3 år Lille menneske – stor udvikling

Sundhedsstyrelsen
Tlf.: 72 22 74 00
www.sst.dk
Sådan forebygger du allergi hos dit barn
Beskyt børnene i solen
Vuggedød kan forebygges
Rygning, graviditet og fødsel

Leg der styrker motorikken
Vibeke Winter
– bestilles på www.liberoshoppen.dk

Landsforeningen Spædbarnsdød
Tlf.: 39 61 24 51
www.spaedbarnsdoed.dk
Vis at du ved det

Miljøstyrelsen
Tlf.: 72 54 40 00
www.mst.dk
God kemi er ikke altid nok

Organon
Tlf.: 44 84 68 00
www.organon.dk
Sex og prævention når du er blevet mor

Videofilm/DVD

Ilaqutariinngorneq/At skabe en fremtid.
Paarisa, Inuuneq Nakuunneq/NAPA

Barn på vej
En videoguide til jeres nye liv.
Prod. Batavia media, 2007

Kærtegn for livet
Om babymassage
Prod. Inger Hartelius

Efterspil
– en film om sex og samlivsproblemer efter en fødsel
Prod. Ulla Rode
SCA Hygiene Products A/S
Telf.: 48 16 81 16

Godt begyndt
– en film om amning
Prod. Ulla Rode, SCA Hygiene Products A/S og Den Almindelige Danske Jordemoderforening Telf.: 48 16 81 16

Mors mave, baller, lår
Vallentin, Anne
Prod. Libero
Telf.: 48 16 81 16

Rådgivning og websites
Rådgivning

Astma-Allergi Forbundet
Allergirådgivningen
Telf.: 43 43 42 99
www.astma-allergi.dk

Websites på grønlandsk

www.peqqik.gl
www.trygmedbarn.dk

Websites på dansk

www.tvillinger.com
(pjece om hjælp til amning af tvillinger)
– spørgsmål og svar på nettet
www.gravidmedjob.dk
www.at.dk – Arbejdstilsynet
www.forbrug.dk – om indkøb
www.sik.dk – om sikkerhed
www.flaskebarn.dk
– lidt til dig, der vil vide lidt om at give flaske
www.babykemi.dk
– 9 gode vaner om kosmetik, babyprodukter og legetøj
www.sundhedsplejersken.dk

SCA Hygiejne Products A/S, Ulla Rode allallu suleqatigalugit Paarisa, Kalaallit Nunaanni Namminersorlutik Oqartussat sinnerlugit milik publishing-imit saqqummersinneqarpoq/Udgivet af milik publishing for PAARISA, Grønlands Selvstyre, i samarbejde med SCA Hygiene Products A/S, Ulla Rode m.fl.

Allattoq/Tekst: Paasissutissiisartoq/Informationschef, napparsimasunik paarsisoq/sygeplejerske Ulla Rode.
Ilisimasalittut siunnersortit/Faglige konsulenter: Per Albertsen, nakorsaaneq/overlæge Pædiatrisk Enhed, Hillerød hospital, Mette Aaskov, peqqissaasoq/sundhedsplejerske, Lyngby Taarbæk kommune, Ulla Due, tagiartusisartoq/fysioterapeut, Hvidovre Hospital, Birgitte Døj, peqqissaasoq/sundhedsplejerske, Gladsaxe kommune, Lene Jessen, napparsimasunik paarsisoq/sygeplejerske, erninermi immikkoortortaq/barselsafdelingen, Sydvestjysk Sygehus, Esbjerg, Carsten Lenstrup, nakorsaaneq/overlæge, dr. med arnat nakorsaat aamma ernisussiornerilermik ilisimasalik/dr.med. i gynækologi og obstetrik , Gentofte hospital, Nini Møller, nakorsaaneq arnat nakorsaat aamma ernisussiornerilermik immikkut ilisimasalik/overlæge, speciallæge i gynækologi og obstetrik, Hillerød hospital, Svend Aage Madsen, tarnip pissusaanik ilisimasallit pisortaat/chefpsykolog, Ph.D., Juliane Marie Centret, Rigshospitalet, København, Anne Mette Rasmussen, ernisussiortoq/jordemoder, Gentofte hospital, Elsebet Schultz, inunnik isumaginninnermi siunnersorti/socialrådgiver, afdelingschef, Gentofte kommune

Kalaallisuunngortinneqarnerani immikkut ilisimasalittut siunnersortit/Fagkonsulenter, grønlandsk versionering: Nunap immikkoortuani ernisussiortuuneq/distriktsjordemoder Susanne Houd, ernisussiortoq ilitsersuisartoq/instruktionsjordemoder Eva Selin, ernisussiortoq/jordemoder Ingelise Olesen, aamma/og peqqissaasuni pisortaq/ledende sundhedsplejerske Klara Thorsen.
Aaqqissuisut/Redaktion: Bodil Karlshøj Poulsen, Jakku Bregnhøj & Lene Therkildsen
Kalaallisuunngortitsisoq/Oversættelse til grønlandsk: Bola Egede Martinsen
Assilissat/Fotos: Deluxus Studio, Naaja Nathanielsen, Lennart Nilsson (fra "Et barn bliver til", Gyldendal), Christina Voigt, Piotr & Co., Jo Selsing, Susanne Mertz, Jonna Fuglsang Keldsen
Ilusilersuisoq/Lay-out: Anette Grubbe Larsen, Naqitat A/S / Info Design aps, 2015
Naqiterneqarfia/Tryk: SpecialTrykkeriet Viborg a-s

Ilusaa tullia, 2. rev. oplag 2015
ISBN 978-87-91359-81-1

Atuakkamik matuminnga immikkoortuinilluunniit nuutiterineq allatulluunniit assiliineq sumit pisuunera nalunaarlugu akuerisaavoq/Gengivelse af denne bog eller afsnit af den er tilladt med kildeangivelse.

Peqqissutsimut Pitsaaliuinermullu Aqutsisoqarfik/Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse
Postboks 1001, 3900 Nuuk

www.nanoq.gl
www.libero.dk
www.peqqik.gl