



Atoqatiginneq

Atoqatiginneq imaluunniit kujanneq aapparinnermi nuannersut ilagaat. Meerartaareersimagaluarlutilluunniit inuit asaqtigiit akulitsumik akuttunerusumilluunniit atoqatiginneq pinngitsoorsinnaaneq ajorpaat.

Naartulersoortarneq

Aappariit ilarpassui naartulersoortarput meerataareermik kingorna isumaqartamik, arnap milutsitsinera nalaani naartulersoqarsinnaangitsoq. Naartuersinnerlu qinerneqakkajuttarpoq, naak kingunerisnnaagaluaraa aaqinneeqarsinnaangitsumik ajoqutissarsinissaq. Meerartaarusunngikkaanni pitsaanerpaajuannarpoq naartunaveersaateqarneq.

Naartunaveersaatit

Ullutsinni naartunaveersaatit atorneqartut qangamut naleqqiullugit pitsaanerulersimaqaat, kingunerluutaasartullu ikilisimaqalutik. Taamaammat naartunaveersaatinik atuneq isumannaannerujussuannngorsimavoq.

Naartusinnaajunnaartitaaneq

Arnat ilarpassui meerartaaqikkusunngitsut nakorsamit annikitsunnguamik mannessaqarfimmikkut suliaritlutik naartusinnaajunnaarsitaasarpud. Aamma angutit naartutitsinnaajunnaarsitaasinnaappud, arnatulli ajornangitsigisumik anisuup aqquaaasigut suliaritinnikkut.

Hvis du har en fast partner men vil vente med at få børn, eller hvis du allerede har børn og vil holde en pause, er det nødvendigt med hensigtsmæssig prævention.

BØRN

Appagalereersimagut sulli qitornartaarusnak, immagaluunniit qitornatit ilaqqinngikkallaruskukkit naartunaveersaammik pitsaasumik atortogalerinissat pisaqartitlersimassavat.

QITORNAT



NAARTULERSOORTARNERNIK KULLSAMI NNENEO
KAMPAGNE MOD UØNSKEDE GRAVIDITETER

Sex

At have samleje eller at bolle er en dejlig ting for de fleste ægtepar eller kærestes. De fleste elskende par holder ikke op med at have sex med hinanden, når de har fået børn. De kan ikke undvære at have sex med hinanden.

Uønsket graviditet

Der er mange par som på et eller andet tidspunkt bliver gravide, selv om de ikke ønsker det. Mange bliver gravide, fordi de fejlagtigt tror, at man ikke kan blive gravid, når man lige har født og ammer barnet. Provokeret abort vælges ofte som en udvej af rigtig mange af dem, selv om der er en risiko for, at abortindgrebet kan medføre, at de plages af følgerne efter aborten. Det er altid bedst at bruge prævention, når man ikke ønsker at få børn.

Prævention

De præventionsmidler, der anvendes i dag, virker bedre og bivirkningerne er færre i forhold til de præventionsmidler, der blev brugt for få år tilbage. Derfor er det blevet nemmere og sikrere at bruge prævention.

Sterilisation

Mange kvinder vælger i dag at blive steriliseret gennem en lille operation, som lægen foretager i æggestokkene. Mænd kan ligeledes blive steriliseret gennem en lige så simpel operation i sædlederne.

Kingulermiit sap.ak. 12 qaanglutimnagit. Taamaalliverani naartu 8,5 cm. missaani takkissuseqartarpoq. En provokeret abort foretages senest 12 uger efter sidste menstruation. På det tidspunkt måler fosteret ca. 8,5 cm.



P-PILLIT P-PILLER

Ilsartagaapput hormonik østrogeinimik aamma gestagenimik imallit. P-pillit ullut tamaasa aaqanngiffiup nalaani (ullut 21) iiorarneqartussaaput. P-pillit akui pissutaallutik manniisaq kaannganngitsortinneqartarpoq, illissamullu ikkussinnaajunnaartarluni. Napparsimavimmit pissarsiarineqarsinnaapput.

Tabletterne indeholder hormonerne østrogen og gestagen. P-pillerne skal sluges hver dag mellem to menstruationer (21 dage). Deres indhold af hormoner forhindrer ægløsning og påvirker livmoderen, så ægget ikke kan sætte sig fast. De fås ved henvendelse på sygehuset eller sundhedscenteret.



SPIRÁLI SPIRAL

Plastikkuivoq amitsoq kanngussammik imusivigineqarsimasooq. Ilusaa T-usaasarpoq imaluunniit 7-iusaalluni. Illissamat ikkunneqartarpoq. Spirali anisuup uumasuarai illissamat Isernaveersaartit-tarpei, manniissarluni illissamat ikkunneqartarput, arnanullu ernereersimasunut tulluunerusarlutik.

Den er lavet af tynd plastik omviklet af kobbertråd. Spiralen kan være T- eller 7-formet og sættes op i livmoderen. Spiralen forhindrer sædceller i at trænge op i livmoderen og forhindrer en befrugtet ægcelle i at sætte sig fast. Spiralen sættes op af en læge og egner sig bedst til kvinder, der har født.



USUUP PUUA KONDOM

Puussiaasaavoq gummimik saattuararsuamik ninngusumilli sanaaq. Usuup puuata angutip anisuaa arnap qorluvanut isertinngitsortarparaa. Usuup puui assigiinngitsunik qalipaateqarlutillu iluseqarsinnaasarput. Pisiniafinni pisiassaapput, aammali napparsimavinni akeqanngitsunik pineqarsinnaallutik.

Et aflangt hylster af meget tynd gummi. Kondomet forhindrer at mandens sæd ikke kommer ind i kvindens skede. Kondomer fås i forskellige farver og forme. De kan købes i butikkerne, men sygehuse leverer også kondomer helt gratis.



MINI-PILLIT MINI-PILLER

Ilsartagaapput hormonik gestagenimik imallit. Mini-pillit ullut tamaasa piffissaq aalajangersimasooq eqqorlugu iineqartassapput - pausernertaqanngitsimik. Mini-pillit gestagenimik akoqarnerat pequtigalugu illissap paavata nigguusartaa kinertunngortarpoq, anisuullu uumasuaraanit iserfigineqarsinnaajunnaartarluni. Napparsimavimmit peqqissaavimmiilluunniit pissarsiarineqarsinnaapput.

Tabletterne indeholder hormonet gestagen. Mini-piller skal sluges på samme tidspunkt hver eneste dag - uden pauser. Deres indhold af gestagen gør livmoderhalsens slim sejt, så sædcellerne ikke kan trænge op. De kan fås gennem sygehuset eller sundhedscenteret.



QAPUK/GEL/CREME SKUM/GEL/CREME

Anisuup uumasuaraanik toqoraataapput. Taakku pessarimut tapertaatillugit atorneqakkajuttarput. Napparsimavimmut saaffiginnikkut pissarsiarineqarsinnaapput.

De indeholder sæddræbende midler. Som regel anvendes de sammen med en pessar. De kan fås gennem sygehuset eller sundhedscenteret.



PESSARI PESSAR

Gummiuvoq nigaliusamik tasisuasumik siaarsimaitaq. Atoqatigiilerneq sioqqullugu illissap paavanut inissinneqartarpoq. Pessarip sinaa anisuumut toqoraammik taninneqartarpoq. Anisooq illissamat isernaveersimatinneqartarpoq. Napparsimavimmut saaffiginnilluni pissarsiarineqarsinnaavoq.

En gummihætte med en blød metalring i kanten. Skal sættes op før et samleje. Pessarens kant skal smøres med sæddræbende creme. Pessaren forhindrer sædceller i at trænge ind i livmoderen. Kan fås ved henvendelse i sygehuset eller sundhedscenteret.

IMPLANON IMPLANON

Talermi ammp ikeranut ikkuttaq mikisunnguaq. Taanna hormonik gestagenimik imaqarpoq, ukunilu pingasuni ikkusimasinnaalluni. Manniisaq manniisaqarfinnit kaanngartinnaveersartarparaa, illissallu paava sunnertarlugu anisuup uumasuaraanit iserfigineqarsinnaajunnaarsillugu. Nakorsamit ikkunneqartarpoq.

En lille stav som indsættes på indersiden af overarmen. Staven indeholder gestagen og forhindrer ægløsning, samtidig med at livmoderhalsens slim påvirkes, så den bliver svær at passere for sædceller. Staven indsættes af en læge og fjernes igen efter tre år.



PEQQISSIMINERMI IISARTAGAQ FORTRYDELSESPILLE

Atortoqarnak ilaqarsimaguit peqqissimilerlutillu napparsimavimmut saaffiginnissinnaavutit. Ilaqarninniit akunnerit 72-it suli qaangiussimannigippata iisartakamik tunisnaavaatsit. Iisartakkap manniisaq illissamat ikkugussinnaajunnaarsittarparaa.

Hvis du har haft samleje uden beskyttelse og fortryder, kan du henvende dig i sygehuset. Lægen har mulighed for at give dig en fortrydelsesspille, dog senest 72 timer efter samlejet. Den kan forhindre ægget i at sætte sig fast i livmoderen.

