

## Uummatit

Inequsannik takugaangavit uummatit kassorlut-talersimappat, misigsi-magullu ilagimissaanut piareerlutit... taava arlaannik illersuuteqarnissat eqqarsaatigisartaqalersimassavat.

## Hjertebanken

Når dit hjerte er begyndt at banke for alvor ved synet af den du holder af, og du følger dig parat til at være sammen med hende... så er det på tide at tænke på at beskytte dig.



NAARTULERSOORTIARNERNIK IKILUSAANIARNEEQ  
KAMPAGNE MOD UØNSKEDE GRAVIDITETER



Kingusinnerpaamik naartuversittogarsinnaavoq aaqarnermit Kingullermi sap. ak. 12 qaanglutisinnaglit. Taamaallinverani naartu 8,5 cm, missaani takissuseqartarpoq. En provokeret. På det tidspunkt måler fosteret ca. 8,5 cm.



## Inuusuttuarangulerneq

Inuusuttuarangulerner mi isarnaatit ilagisarpaat usuup anginerulernera aammalu anisoortarlarsarneq. Illit immaq inuusuttuarangulersut imaluunniit inuusuttuaqqat ilagaatsit. Misilereersimangikkukku ungasinngitsunnguakku niviarsiaqqamik imaluunniit arnamik ilaqaqqaassaatit. Kissaatiginngikkukku naartutittuulernissaa imaluunniit nappaatinik tunilatsittoornissat, taava usuup puunik sillimmatissanik pissarsiniartariaqassaatit.

## Usuup puui

Usuup puui pisiniarfinni amerlasuuni pisiarisinnaavatit, aammali napparsimavimmut juumuumulluunniit akeqanngitsumik piniarsinnaalugit.



## Kanngusunneq

Kanngugilaarukku pisiniarnissat imaluunniit napparsimavimmut qinujartornissat, taava kammalaatitit ilaserisnaavatit. Ataatsimoorlusi piniarussigit sapperannnginnerussaaq.

## Angajoqqaat

Aammali soorunami periarfissaajuannarpoq angajoqqaavit oqaloqatiginissaat. Anaanavit ataavilluunniit usuup puunik pissarsissussinnaassavaatsit. Tassami angajoqqaavit aamma kissaatiginavianngilaat naartutitsiaarpallaarnissat imaluunniit nappaammik tunillanegarnissat.

## Pubertet

Et af de første tegn på, at man er ved at blive en ung mand er, at penis bliver større, og at man får sæd-afgang. Du er måske en af dem, der er midt i puberteten eller allerede er en ung mand. Inden længe vil du for første gang have dit første samleje med en pige eller en kvinde - hvis du ikke allerede har prøvet det. Og hvis du ikke ønsker, at hun skal blive gravid, eller at du bliver smittet af en sygdom, så må du hellere skaffe dig nogle kondomer.

## Kondomer

Der kan købes kondomer i mange forretninger, og de kan fås gratis ved henvendelse på sygehuse og ved at spørge medicindepotforvalteren i bygden.

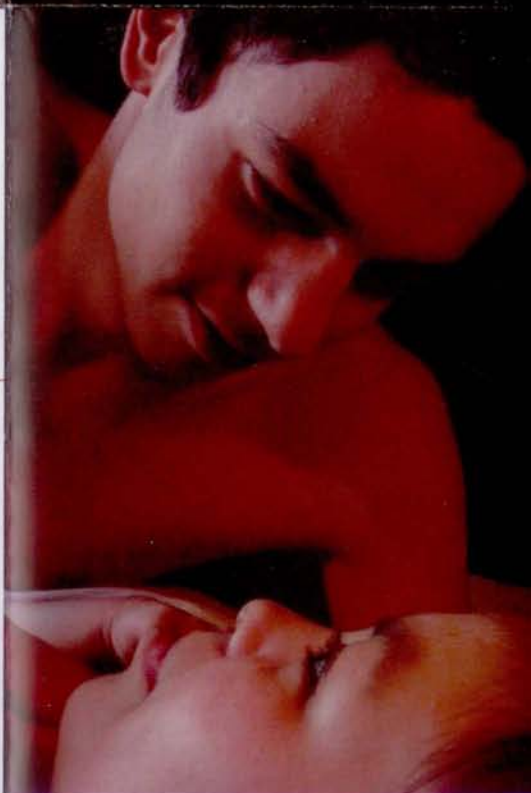


## Generthed

Hvis du er lidt generet over at skulle købe kondomer for første gang i butikken eller hente dem på sygehuset, er det måske en god idé at spørge nogle af dine venner til at gå med. Når I gør det sammen, er det ikke så slemt med genertheden.

## Forældre

Det er selvfølgelig altid en god ting at tale med dine forældre. Din mor eller din far kan måske skaffe en pakke kondomer til dig. De er jo heller ikke interesserede i, at du gør nogen grunde for tidligt - eller bliver smittet af en sygdom.



## USUUP PUUA KONDOM

Puussiaasaavoq gummimik saattuararsuamik ninngusumilli sanaaq. Usuup puuata angutip anisuaa arnap qorluanut isertinngitsoortarpaa. 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

Iisartagaapput hormonimik gestagenimik imallit. Mini-pillit ullut tamaasa piffissaq aalajangersimasooq eqqorlugu iineqartassapput - pausernertaqanngitsimik. Mini-pillit gestagenimik akoqarnerat pequtigalugu illissap paavata nigguusartaa kinertunngortarpoq, anisuullu uumasuaaranit 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.

## P-PILLIT P-PILLER

Iisartagaapput hormonimik østrogenimik aamma gestagenimik imallit. P-pillit ullut tamaasa aqaanngiffiup nalaani (ullut 21) iiorarneqartussaaput. P-pillit akui pissutaallutik manniisaq kaannganngitsoortinneqar- tarpoq, 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.



## SPIRALI SPIRAL

Plastikkiuvoq amitsoq kangussammik imusivigineqarsimasooq. Ilusaa T-usaasarpooq imaluunniit 7-iusaalluni. Illissamut ikkunneqartarpoq. Spiralip anisuup uumasuarai illissamut isernaveersaartit- tarpai, manniisarlu illissamut ikkunneqartar- tarlugu. Nakorsamit ikkunneqartarput, arnanullu ernereersimasunut tulluunnerusarlutik.

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.



## QAPUK/GEL/CREME SKUM/GEL/CREME

Anisuup uumasuaaranik toqoraataapput. Taakku pessariumut tapertaatillugit ator-neqakkajuttarput. 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 siaarsimati- taq. Atoqatigiillerneq sioqqullugu illissap paavanut inissinneqartarpoq. Pessarip sinna anisuumut toqoraammik taninneqartarpoq. Anisooq illissamut 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 ammi- p ikeranut ikkuttagaq mikisunnguaq. Taanna hormonimik gestagenimik imaqarpoq, ukiu- nilu pingasuni ikkusimasinnaalluni. Manniisaq man- nissaqarfinnit kaanngartinneqarsinaartarpaa, illissallu paava sunnertarlugu anisuup uumasuaaranit iserfigi- neqarsinnaajunnaarsillugu. Nakorsamit ikkunneqar- tarpoq.

En lille stav som indsættes på indersiden af overar- men. Staven indeholder gestagen og forhindrer æg- løsnings, samtidig med at livmoderhalsens slim påvir- kes, 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. Ilaqarinnit akunnerit 72-it suli qaangiussimannigippata iisartak- kamik tunisinnaavaatsit. Iisartakkap manniisaq illis- samut ikkugussinnaajunnaarsittarpaa.

Hvis du har haft samleje uden beskyttelse og for- tryder, kan du henvende dig i sygehuset. Lægen har mulighed for at give dig en fortrydelsestabs- le, dog senest 72 timer efter samlejet.

Den kan forhindre ægget i at sætte sig fast i liv- moderen.

