



Ernereernermi eqaarsaartarneq

Erneqqammersumut sungiusaatit siunnersuutillu pitsaasut

Allanngorneq

Timit qaammatini qulingiluani kingullerni allanngorartuarsimavoq. Nukitit maanna emereernerpit kingorna qasussimapput, tasissimallutik sanngiillisimallutillu.

Qujanartumik timivit ilusaata ateqqinnissaanut piffissaq atugassat sivisunaviannigilaq. Ermininnit ulloq ataasiinnaq qaangiutiinnartoq eqaarsaalaartarlutit aallartereersinnaavutit - aamma pilatsillutit ernisimagaluaruillunniit.

Sungiusaatit ikittunnguit aallarniutigikkit arriit-sunnguamillu ullormiit ullormut amerliartortillugit. Timit sianiguuk anniarsaqaleraangavillu unittarit. Ulloq ataaseq marlullunniit qaangiup-pata anniarisat misileqqissinnaavat.

Anniarnissat nukillaarnissallunniit soqutiginagit piniinnartassanngilatit. Silat kaavilerpat inuum-marluleruillunniit unissaatit. Unnukkut pisassanni eqaarsaarneq kingulliuttassanngilat. Timivit oqaatiginiagaasa tusaaniarnissaat qasoqqatillutit ajornakusoorerulersarput.

Nukiit nalikkaaniittut



Kuutsit nukii sukaqqasut



Kuutsit nukii qasukkaqqasut

Nukiit katersuussimasut pingaartumik takisoorujussuannngortartut sanngiillisartullu ilagaat nukiit nalikkaaniittut.

Nukitit nalikkaaniittut iluaqutsiullugit nalikkaat ammukajaaq matujartortarput. Tassuuna ernivutit aamma taakkua atorlugit quussamik anassamillu nunusoqarsinnaasarpoq.

Nukiit nalikkaaniittut takigaangata sanngiillutillu ilukkut appaallatsinneqartutut imaluunniit ammut noqisimaneqartutut misigisimasoqarsinnaasarpoq. Ima malugisinnaavatit: Kivitsigaa-ngavit, quersoraangavit, tangajoraangavit illa-raangavilluunniit. Aamma pisukkaangavit, arpakkaangavit kiisalu pisseqattaaraangavit malugisinnaavatit.

Nukitit nalikkaaniittut annernarpata sermit allarmmut poorlugit akitsillu maagaartup qaavanut ilillugit issiaffigisinnaavatit, tassanilu ullormut a-taasiarlutit-marloriarlutit pinerit tamaasa 10-15 minutsini issiasarsinnaavutit.

Qanoq ilillutit nukitit nalikkaanniittut eqaarsaartissinnaavigit?

Itit, utsutit qorlullu eqittaqaartaarillugit nukitit nalikkaanniittut eqaarsaartissinnaavatit. Nukik annerpaaq pingaarnerpaarlu ammanerit taakkua ungalu-anniippoq. Nukik taanna eqikkaangakku itivit nalaatigut malunnarnerpaasassaaq.

Nukitit nalikkaanniittut aatsaat eqittaqaartaalersimagukkit eqinneranni aallaqqaammut malugisaqarpallaarnavianngilatit. Assigiinnangajassavaa sigguutit sukakkaangakkit, malugisalli uppativit taamaallaat nalaanniissaaq. Nukiit nalikkaanniittut centimeterip missaannaanik issussuseqarput, soorlu immaqa sigguk. Taamaattumik singuneq imatorsuaq malunnarnavianngilaaq, allamulli saannaveersaaqqissaarluni suliaassalluni.

Nukiit sanngiillisimasut qasukkarsimasullu eqaarsaartittaleqqissagaanni natermut nallaruni eqaarsaartittarnissaat aallaqqaammut pitsaernerpaavoq. Itivit eqittarnera malugisassavat, kisiannili qorlup-pit utsuillu nalaanni eqittarneq sakkukinnerusumik malugisassallugu.

- Nulutit sukassanngilatit.
- Naatit ilummoortissanngilatit anersaarnaveersaassanallu.

- Seeqqutit imminnut attuutseqattaassanngilatit.

Immaqa sekundini marlunni-pingasuni itit eqeq-gasinnaavat, tamatumali kingorna nammineq am-maqqissaq. Immaqa sisamariarlutit-arfinileriar-lutit taamaalorsinnaavutit, kingornagulli allati-gut sukassinnaasassallutit. Taamaalippat unin-galaarnissat pisariaqalissaq.

Arnat ilaasa ernereernermik kingorna eqitsiner-tik malugisinnaarpiarneq ajorpaat. Sianiutit na-likkaani nukinniittut malugisaarutilaarsimane-rat tamatumunnga pissutaasinnaavoq. Amerla-nerpaartaasa tamanna qaangertarpaat, taa-maattumik tunniutiinnannginnissaq pingaa-ruteqarpoq. Pitsanngoriartornersoq paasini-arlugu ullut tamaasa misilittaruk.

Eqittaqattaartarnissaa eqqaamassavat:

- Siniffimmiit issiavimmiilluunniit nikuitsinnak
- Kivitsisinnak
- Quersortinnak tangajortinnalluunniit
- Illartinnak
- Arpatsinnak pississaartinnalluunniit

Nukiit nalikkaaniittut atoqatigiinnermut aamma pingaaruteqartorujussuupput. Nukiit taakkua ilaat inernermi sukattaqattaartarput. Atoqatigiinneq ajornartorsiutitaqanngitsumik ingerlakkusukkaanni nukiit nalikkaaniittut eqaarsaartilluartamissaat pingaaruteqarpoq.

Nukitit nalikkaanniittut eqaarsaartilluartarsimagukit nikorfallutit 20-riarlutit eqittaqattaartissinnaasavatit. Eqinnerit sekundinik arfinilinnik-arfineq-pingasunik sivisussusilimmik sivisoqatigiiaamillu unikkallartarluni ingerlanneqarsinnaassapput. Aamma eqinnerit pingasut-tallimat sapinngisat tamakkerlugu sakkortussusillit sekundinik arfinilinnik-arfineq-pingasunik sivisussuseqassapput.

Nukiit nalikkaaniittut eqaarsaartinnginneranni taq-qani tillernerup aqunnissaanut sungiusaqqaaartanissaq pitsaasuusaaq. Taamaaliornikkut naqitsineq nukinnut nalikkaaniittunut oqinnerulissaaq, taama-tuttaarlu sukattamera qasukkartarneralu malugisinnanenerulissallugu. Sukkanerusumik pullanneeruttalissaatit, taamaalillutillu aamma mersortissimaguit mersortinnitit sukavangavallaartassangillat.

Taqqani tillernerup aqunnissaanut eqaarsaarutit

● Innarit nissutillu peqillugit, isikkatit natermiiginnassapput. Illummut anersaarit (naatit pullatsillugit). Silammut anersaaqqiggit. Pingasoriarlutit-tallimariarlutit taamaaliorit.

● Siullermisut innangagit. Nissuit illua kiviguk, tigummiarsinnaavat. Singernerit qummut amullu aalatiguk. Minutsip affaata missaani taamaaliorit. Nissuit aappaa aamma qullartillugu taamaaliussavat.

● Siullermisut innangagit. Nissuit illua kiviguk, taamaaleriarlutillu aamma aappaa kivissavat. Nissut talerperleq peqiguk saamerlerlu siaangatiinnarlugu. Nissut talerperleq siaariaatigalugu saamerleq peqiguk. Nissutit paarlakaatsillugit minutsip affaata missaani taamaaliorit.



Nukinnut nalikkaaniittunut eqaarsaarutit

- Siullermisut innangagit.

Nukitit nalikkaaniittut eqikkit.

Itit eqinnersoq maluginiaruk.

Sekundini arfinilinni-arfineq-pingasuni nukitit eqeqqaniarsarikkitt. Qasukkaqqigit.

Marloriarlutit-arfineq-pingasoriarlutit taamaaliorit.



Nulutit, ilutat kiisalu nukitit naanniittut sukanngin-nissaat sianiguuk. Eqittaqattaarnit akornutiginagit eqqissisimasumik anersaartorit.

- Sannerlutit nissutit peqillugit naatillu qasukkartilugit innangagit.

Nukitit nalikkaaniittut eqikkit.

Eqinnerit qorlukkut utsukkullu maanna malugineqarluarsinnaalerpoq.

Sekundini arfinilinni-arfineq-pingasuni nukitit eqeqqaniarsarikkitt. Qasukkaqqigit.

Marloriarlutit-arfineq-pingasoriarlutit taamaaliorit.

Eqittaqattaarninni naatit illummoortinnaveersaartas-savatit.



● Akiseq allequtsiullugu natermut pallorit.
Pilatsinninnit ullut sisamat-tallimat kingorna aatsaat
taamatut eqaarsaartalersinnaavutit.
Nukitit nalikkaanniittut eqikkit.
Eqinnerit qorlukkut maanna malugineqarluarsinnaa-
lerpoq.
Sekundini arfinilinni-arfineq-pingasuni nukitit
eqeqqaniarsarikkit.
Qasukkaqqigit.
Marloriarlutit-arfineq-pingasoriarlutit taamaaliorit.



Nukitit nalikkaanniittut qasusarnerat ataqqissavatit.
Illissakkut appaallattutut - imaluunniit qarlinnut
quisoortaleruit - unikaallalaanngikkuit taamatut
eqaarsaartarnerit taamaatikallartariaqassavat.

Pissusissamisut nukitit eqittarnersut paasi-
niarlugu assigiinngitsunik pingasunik iliuu-
seqarsinnaavutit.

1. Quininni misilillugu quut unitseriaruk.

Quuit naalernerani aallaqqaammut sapernan-
nginnerussaaq. Akulikippallaamik taamaalior-
tassanngilatit, nakasuimmi imaarnissaanut
ajornartorsiutaalersinnaammat, aamma naka-
sulunermik kinguneqarsinnaavoq.

Erneqqammernermi pullattoorneq pissutigalugu
quuit unitsinniarnera ajomakusoorsinnaavoq,
qaammatilli ataatsip qaangiunnerani taamaali-
orsinnaalernissaq piviusorsiorneruvoq.

2. Mamereeruit erininnit qaammatip ataatsip
qaangiunnerani una aatsaat misilissinnaavat.

Naternut innarit nissutillu peqillugit. Inussatit
marluk utsuit itivillu akornannut inissikkit. Inussatit
qummoortilaariarlugit nukitit nalikkaanniittut eqik-
kit. Tamatuma nalaani qummuuallattoqartoq man-
ngertiallatoqartorlugu malugiuk. Qasukkarit qa-
sukkariartorninnilu appaqqittoq malugalugulu.

3. Mamereeruit aanaarunnaaruillu (aaqarunnaa-reeruit) aatsaat una misilissinnaavat.

Natermut innarit nissutillu peqillugit. Tikit qiterlillu utsunnut inissikkit. Nukitit nalikkaanniittut eqikkit maluginiarullu inussatit saneraanit ajanneqartut ilummullu qummukanneq erluit tungaanut ajanneqartut (nukitit nalikkaanniittut qullupit ataatungaaniimmata centimeteriinnarmillu issussuseqarmata eqqaamajuk). Qasukkarit sunalu tamarmi qituttuinnangortoq malugalugu.

Nukiit naanniittut eqaarsaartittarnissaat

Nukiit naanniittut aamma tasillutillu sanngiitsuarsuan-ngorsimapput. Nukivit naanniittut qitinniittut ikiorsiullugit timit aqutaraa. Timivit aqussinnaaleqqinnissaa anguniarlugu nukitit naanniittut eqaarsaartittarnissaat pisariaqarpoq.

● Natermut innarit nissutillu peqillugit. Isikkatit natermiitiinnakkat. Nukitit nalikkaanniittut eqikkit. Niaqqut, tuitit talitillu nalleriisillugit kivikkit 3-mullu kisitsillutit. Innaqqigit nukitillu nalikkaanniittut aamma qasukkartillugit. Marloriallutit arfineq-marloriallutit taamaaliorit.



● Natermi innangaannarit. Nukitit nalikkaanniittut eqikkit. Niaqqut, tuitit talitillu talerpiup tungaanut kivikkit 3-mullu kisitsillutit. Innaqqigit nukitillu nalikkaanniittut aamma qasukkartillugit. Saamiup tungaanut taamaaliorit. Marloriallutit-arfineq-marloriallutit taamaaliorit.



Naavit qeqqata tungaani pullattutut misigisimaleruit qullarpallaarsimassaait. Nukitit naanniittut eqaarsaartikkaangak-
kit assatit paarlallugit naanniit kivillugit inissittakkit.

Erneereernerpit kingorna qaammatip ataatsip missaa qaangi-
uppat (pilatsilluni ernisimagaanni qaammatip aappaa avil-
lugu) naatit sakkortunerusumik eqaarsaartissinnaavatit.

Eqaarsaernerit allat



Nukiit qitermiittut nalinginnaasumik naalisimasarput 10-15 kilomillu oqimaannerulersimanerup kingunerisaanik pisarnermit sulinerujussuusimasarlu-tik. Taamaattumik naartunngikkallaravit timivit inissittarnera nassaareqqissagukku nukiit taakkua tasitsaartarnissaat pingaaruteqarpoq.

- Ikkamut talillutit nikuigit. Makitsit iikkamut tutsiguk. Arlaleriarlutit taamaaliorit.

- Naqqup qeqqani nikorfaannarlutit imaluunniit issiaannarlutit misiliguk.



Eqaarsaernerit allat

Timivit inissittamerata allanngorsimanagera pissutigalugu nukitit nulunniittut erningajalernerpit nalaani atorneqarpiarsimanngillat. Taamaattumik anaananngorlaat tamangajammik silittumik nukeqanngitsumillu uppateqalersarput nulueruttarlutillu.

Nullut nukiinut eqaarsaarutit aaku:

- Akiseq naannut allequtsiullugu natermut pallorit. Seeqqut illuatungaa peqiguk nukitillu nalikkaanniittut eqillugit.

Nissut peqingasooq kiviguk. Natermut tutseqqiguk nukitillu nalikkaanniittut qasukkartillugit.

Pingasoriarlutit-arfineq-pingasoriarlutit nissutit paarlakaatsillugit taamaaliorit.

Erminermit sapaatik akunneri pingasut siulliit akiseq allequtsiullugu qasuersaarluni innangasarneq pitsaasusarpoq, taamaaliornikkummi illiaq inissaminut inisseqqinnissaanut ikiorserneqartarmat.

- Natermi innangalluni ikusinik ajapeqqalluni cykkilertuusaartarneq nukinut naaniittunut pitsaasusarpoq sakkortusarlunilu. Ernereernerpit kingorna sapaatit akunneri arfinillit-arfineq-pingasut qaangiuppata taama eqaarsaartalersinnaavutit.



Ima eqaarsaannngisaannassaatit



Nissutit ataatsikkoortillugit kivittaqaattassanngilatit.



Nissutit madrassimit qullartittaqaattarlugit tuitillu natermiiginnartillugit cykkilertuusaartassanngilatit.



Issiallutit isikkatillu aalajangerlugit timit kivittaarlugulu apparteqaattassanngilat.

Eqaarsaarutit taama ittut makitsimut sunniuteqarnerluttartorujussuupput.

Pilatsilluni ernineq

Ernereernerpit kingorna ullut 14-it qaangiuppata qileqqut qaqorsaasikutsoorlugu tagiartuutigalugu uffartassaaitit.

Ernereernerpit kingorna sapaaitit akunneri sisamat-tallimat qaangiuppata assaitit babyolietilaariarlugit qileqqut tagiartortalersinnaalissavat. Sallaatsunnguamik aallartigit. Qileqqup attuaneqartamini, nusunneqartamini naqinneqartamini taamaalilluni sungiukkiartulissavaa.

Ernereernerpit kingorna sapaaitit akunneri arfinillitarfineq-pingasut qaangiuppata sakkortunerulaartumik naaitit eqaarsaartitalersinnaassavatit.

Siunnersuutit allat pitsaasut

● *Anartarneq*

Ernereernerup kingorna anarniarneq qununalaartu-
artassooq. Imminut piffissaqarluartigit anarusuleru-
illu anariartorit. Aaqqinnissaata tungaanut anassa-
mik nunusarneq pitsaasuunngilaq, taamaaliorneq
mannertitsisoorermik kingunegaannarsinnaa-
voq.

Anarnialeruit nalequttamik tigusigit. Peqiguk si-
ngulluleruillu nalikkaannut (qorluppit qulluppillu
akornisigut) ajaamisaaartigalugu.

Imerk imerluartarit. Imerluartarnissaq milut-

sitsinissannut, kiagunnissannut anarnissannullu timivit pisariaqartippaa.

● *Sungiusartarneq*

Nukiit nalikkaaniittut annernarunnaarpata qiortissima-
gaannilu mamereerpat cykelertalertoqarsinnaasarpog.

Ernereermermi ullut 14-it qaangiukkaangata ernereer-
neq pillugu pikkorissarluni aallartittoqarsinnaavoq. Taa-
maattorli sapaatit akunneri sisamat – arfinillit qaangi-
unneranni amerlasuut aallartittarput – pilatsissimasul-
lu sapaatit akunneri arfinillit missaanni utaqqisarlutik.

Ernereermermi sapaatit akunneri arfinillit missaat
qaangiukkaangata arpattalertoqarsinnaalersarpog.

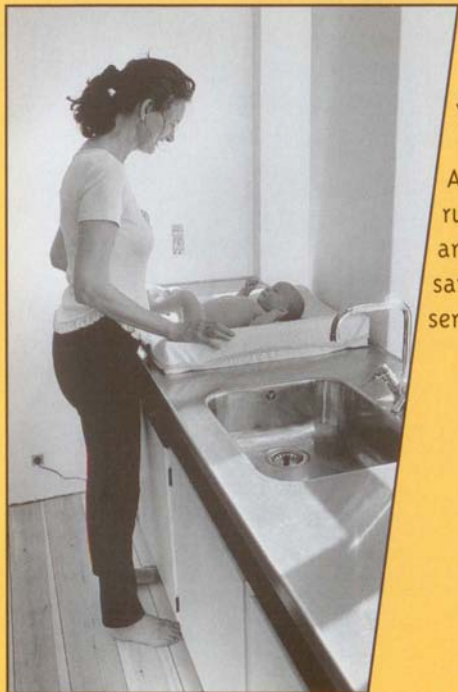
Mamissimasutit nakorsap takoreerpagu nalinginnaa-
sumik sapaatit akunneri arfineq-pingasut qaangiuk-
kaangata nalunnguartoqartalersinnaalersarpog.

Ernereermermi qaammatit pingasut missaat qaangi-
ukkaangata nalinginnaasumik eqaarsaartoqarta-
lersinnaalersarpog.

Qaammatit tallimat-arfinillit qaangiukkaangata
arsarluni unammiaarnerit aallarteqqinneqarsin-
naalersarput. Sungiusarnerilli qaammatit pinga-
sut-sisamat qaangiukkaangata aallartereerne-
qarsinnaalertarput.

Sulinermi inissittarnerit

Nangilersuisarfiup portussusissani atussavaa. Nangilersuisarfimmut piguit ikusitit peqingalaartasapput. Isikkavit inissaqarluarnissaat eqqaamassavat, taamaangippat erngerluni qitinnut sunniute-garnerlussaaq. Nangilersuisarfik portuallaarpat nukitit qungatsinniittut tuinniittullu sukattoortittassavatit. Appasippallaarpat qitit qasutillugu sulitippallaalissavat.



Aappallu angissutsikkut nikingavallaa-russi mikineq tummarfilersinnaavoq, annerli nangilersuissappat nangilersuisarfiup qaanut skumgummimik allequt-sersuisinnaavusi.

Meeraq kivikkaangakku innartikkaangakkulunniit (siniffimmut, barnevognimut allamulluunniit) nisutit qitillu peqittassavatit. Taamaaliunngikkuit qitit assoroortingaatsiassavat.

Meeraq kivikkukku seeqqutit uppatitillu peqikkit.

Qitit narlorisseqqatissavat. Kivitsinnginninni nukitit nalikkaanniittut eqinnissaat eqqaamassavat.



Milutsitsinermi inissittarnerit

Innangalluni milutsitsinissaq pitsaasuusinnaavoq. Meeraq madrassemi innangassaaq - akitserluni-luunniit timit qanittuararsuanngorlugu. Akiseqar-nissat pingaaruteqarpoq, tuitillu 90 gradimit peqi-nganerussanngillat. Nissutit peqilluarlugit. Taa-maalioruit pissusissattut qitillu sukattoortinnagu in-nangassaatit.



Issiallutit milutsitsiguit qitit ikorfaqarluartariaqasaaq. Taleq meeqqap innanngavigisaa akitsimik pitsaasumik allequtserlugu qasukkarluinnaqqis-saartillugu inissinneqassaaq. Isikkat sisooqjajaas-sanngillat, taamaassappatami nukitit nissunniittut qitinniittullu sukattuussavatit. Isikkanut ikorfaq atortassallugu pitsaasuusinnaavoq.



Anaanarpassuit emereernerup kingorna pikkorissartitsinemut ilannguttarput. Taa-maalillutik eqaarsaarmemut, kivitsisinnaa-nermut qasukkarnissamullu sungiusarsin-naasarput. Tamatuma saniatigut meeraaq-qap ineriartomera pisariaqartitaalu pillugit pikkorissartitsisoq nassuiaateqartarpoq. Pikkorissartitsinerit quleriarlutik ingerlanneqar-tarput tamatigullu akunnemi marlussunni si-visussuseqartarlutik. Ataataasut ataasiarlutik arlaleriarlutillunniit pikkorissarnermut peqa-taanissamut qaaqquneqarsinnaasarput.

Meerartaarnermi kingorna ajornartorsiutit tak-kuttartut misilittakkallu pillugit pikkorissaqatisi-lu oqaloqatigiittarsinnaavusi. Meeraq kisiat angerlarsimaqatigisaraanni kisimiittutullu misi-gimasaraanni assinganik misigisaqarsimasunik oqaloqateqartarnissaq pitsaasuusinnaasarpoq.

Erneereernerup kingorna pikkorissarnissamut piffis-saagallartillugu ilanngunniarnissaq pitsaasuvoq. Sulilunniit erminak suut periarfissaanersut pillugit misissuereersinnaavutit. Najukkanni pikkorissartit-sisoqarnissaanik neqerooruteqartoqanngippat pi-lersitsiniarnissaq pillugu unnukku atuartitsisartoq oqaloqatigiuk. Arlaannik nalornissuteqaruit sund-hedsplejerske aperiuk.

©Komiteen for Sundhedsoplysning 1997/PAARISA

Naqitat aappaat, ilusaa siulleq 1999

Amerlassusaat: 4.000

Allaaserinnittoq: Birthe Bonde

Kalaallisut saqqummersitsisoq: PAARISA

Kalaallisuunngortitsisoq: Thora H. Nielsen

Layout: Tine Borch Nielsen

Naqiterneqarfia: Nørhaven A/S, Danmark

**Atuagassiat ataani taaneqartut Komiteen for Sundhedsoplysningimi
pisiarineqarsinnaapput:**

- Barn i vente
- Børn og ulykker
- Giv dit barn lyst til at lære
- I form før fødslen
- Kort og godt om amning
- Lyst til at læse
- Massage til spædbarnet
- Mit barn har feber - hvad gør jeg?
- Sunde børn. Vejledning til forældre med børn i alderen 0-3 år
- Tvillinger
- Ved du det om børn?
- Vigtigt at vide for forældre der har et barn mellem 0 og 4 måneder
- Vigtigt at vide for forældre der har et barn mellem 4 måneder og 2 år.

Ernereernerup kingorna eqaarsaartarneq

Erneqqammersumut eqaarsaarutissat siunnersuutillu pitsaasut.

Qaammatit qulingiluat ingerlaneranni timit allanngoriartuinnavissimavoq. Nukitit qasukkarsimapput tasillutik sanngiinnerulersimallutillu. Qujanartumilli ernereernerpit kingorna ilutsivit tigoqqinnissaanut piffissaq sivisuallaassanngilaq.

Atuagaaraq eqaarsaarutissanik ilitsersuutitaqarpoq kiisalu nukivit nalikkaanniittut eqqortumik nukkassaqqinnissaannut ilitsersuutitaqarluni. Aamma nukivit naanniittut - nulunniittullu nukkassarnissaannut una atuagaaraq atorsinnaavat.

Kiisalu eqaarsaartarnissannut, nangilersuiffiup portusasaanut kiisalu milutsitsinermi qanoq inissisimanissat pillugu siunnersuutitik aamma uani nassaarsinnaavutit.



Peqqinnissamut Ilageeqarnermullu Pisortaqarfik

PAARISA

Box 1160, 3900 Nuuk

Tlf. 34 50 00

Komiteen for Sundhedsoplysning

Østbanegade 55, 5. sal • Postboks 2639 • 2100 København Ø

Tlf. 35 26 54 00 • Fax 35 43 02 13