



Naartuorsinnissat eqqarsaatigigukku



Naartuersinnissat eqqarsaatigigukku

© PAARISA, Namminersomerullutik Oqartussat, Komiteen for Sundhedsoplysning
Sundhedsstyrelsen suleqatigalugu, Atuakkiorfik A/S, 2002

Akisussaasoq Sofie Jessen, PAARISA

Aaqqissuisoq Elisabeth Lyberth

Siunnersortii Ruth Montgomery Andersen

Ilioqqaasoq Atuakkiorfik, Jette Brandt

Naqiterisoq Nørhaven Book A/S

ISBN 87-558-1776-9

Naqitaq siulleq, ilusaa siulleq

Naartuersinnissat eqqarsaatigigukku

Quppersagaq una arnanut tamanut naartuersinnissaminnik eqqarsaateqartunut saaffiginittuvoq. Quppersagaaraq naartunerpit ingerlatiinnamissaanik imaluunniit kipitinnissaanik toqqaaniarninnut atatillugu illit pisinnaatiffinnik toqqaanissamullu periarfissannik imaqarpoq. Quppersagaaraq naartuersinneq kiisalu eqqarsaatit misigissutsillu naartuersissanerluni imaluunniit meerartaassanerluni aalajangiiniarnerni aqqusaarneqarajuttartut pillugit paasissutissanik erseqqissunik imaqarpoq. Aammattaaq paasissutissanik amerlanerusunik piniaruit saaffigisinnaasavit adressii quppersagaaqqami takusinnaavatit.

Kissaatiginngisamik naartuneq - naartuersinneq meerarlunniit?

Misigissutitit pillugit allanik oqaloqateqartarneq iluaqutaasinnaavoq Naartuersinnissamik aalajangemissaq sioqqullugu tamanna illersorlugu assortorlugulu isumaliutersuuterpasuit artomartut aqqusaarneqarsinnaapput. Naartuersinnissat eqqarsaatigigukku eqqarsaativit misigissutsivillu ilaat pillugit oqaloqateqartarneq iluaqutigisinnaavat.

Naartuersinniarlutit eqqarsaateqarninnut pissutaasut

Naartunerpit kipitinnissaanik eqqarsaateqaminnut pissutaasut araliusinnaapput. Immaqa meeqqat kissaatigisatit imaluunniit nammineeurlutit isumagisinnaasatit meerarilereersimavatit. Immaqa massakut meerartaarnissat takorloomerlunniit saperpat. Imaluunniit immaqa meerartaarusunngiluinnarputit. Eqqarsaatitit isumaliutersuutitillu aappaqarnermut, suliffeqarnermut, ilinniagaqarnermut, aningaasaqarnermut siunissamullu tunngaqqajaasorujussuusinnaapput. Naartuersinnissat meerartaarnissallunniit aalajangiunnerit apeqqutaatinnagu avatangiisivit qanoq oqarnissaat aamma isumakuluutigisinnaavaat.



Naartunerup ilisarnaatai illillu aalajangererit

Amat ilaannut timip allannguutaasa naartunerullu ilisarnaataasa malunniutilereri naartuersinnissamik aalajangemiarneq ajornakusoomerulersissinnaavaat. Naak timi naartunissamut piareersimagaluartoq naartuersinnissamik aalajangererup immiini kukkusuunnissaa pisariaqanngilaq. Eqqortumik aalajangiisinnaassaguit misigissutsitit silatussutsillu isiginiartariaqarpatit, pisutsillu aqqusaakkatit isumaliutigeqqissaarlugit. Aalajangernissap tungaanut piffissaq kingullerpaaq tikillugu nalormineq kiisalu illersorlugu assortorlugulu isumaliutersuuteqartarneq nalinginnaasorujussuuvog.

Kisimiillutit aalajangerniassaguit

Amat ilaat kisimiillutik aalajangerniartariaqartarput. Taamatut pisoqamerani amap kammalaatigilluakkap ilaquuttalluunniit ilaata enumassutinik isumaliutersuutinillu avitseqatigisamissaa iluaqutaasinnaavoq. Meeqqap ataataa aalajangersimasumik inooqatiginngikkukku naartuninnik naartuersinnissanillu eqqarsaat eqaminnik oquluttuunnissaa ajornakusoorsinnaavoq. Taamaattumik ataataasup illit naartuninni peqataatinnissaanik eqqarsaatit isumaliutersuutinni initoorujussuugajussinnaapput.

Aappaqaruit

Aalajangersimasumik inooqatigisannik aappaqaraluaruilluunniit naartuersinnissap oqaluuserinnissaa ajornakusoorsinnaavoq, meerartaarusunneq imaluunniit naartuersinnissaq pillugu assigiinngitsunik kissaat eqarussi. Naak assigiinngitsunik misigissuseqaraluarusi, immaqa siunnissaaq aamma eqqarsaatigalugu, toqqaaniarmermi oqaloqatigiitarussi immisinnut taperserseqatigiisinnavausi, pisullu immisinnut ilisarillualemiarmissinnut immaqa aamma atorsinnaavasi. Aappat oqaloqatigisinnaanngikkukku taassuminngaluunniit tatisimaneqartutut misigisimaguit inummik allamik oqaloqateqartarnissat iluaqutaasinnaavoq. Illit aappallu qanorluunniit aalajangerussi aalajangererup taassuma kinguneri nassataralugit inuunnissannik ingerlatseqqissinnaasariaqarpsi. Taamaattumik aalajangernissap sukumiisumik eqqarsaatigeqqissaamissaa, ilinnullu eqqortup toqqarnissaa pingaartuuvog.



Meeraqareeruit

Qanittukkut meerartaareersimaguit meeqqap naartuersinnissalluunniit toq-qarniarnera suli ajornakusoomerujussuusinnaavoq. Suli ataatsimik meerartaqqinnissat saperlugu nalungikkaluarlugu anaananngooqqaatut misigissut-sitit pissutigalugit naartuersinnissamik aalajangivinnissavit ajornakusoortorujussuartut misinnarnera pissusissamisoorpoq.

Inuusuttuaraaguit

Inuusuttuaraaguit naartuersikkumanissat avatangiisivit amerlanertigut naatsorsuutigisartussaavaat. Taamaattumik aalajangererup ilinnut eqqortuusup aalajangiunniarnissaa ilinnut ajornakusoortorujussuusinnaavoq, tatineqartutummi misigisimasinnaagavit, avatangiisivillu naatsorsuutigisaat qanorlu qisuariartarneri maluginiartartorujussuusussaallugit.

Eqqarsaatitit allanut avitseqatigisinnaavatit

Pisut qanoq ittut aqqusaaraluarukkilluunniit periarfissat aalajangiarnierlu pillugit avataaneersumik allamik, tusarnaarlutit ima imatulluunniit aalajangernissannut tatisiniangitsumik oqaloqateqartarnissat pisariaqartissinnaavat. Peqqissaasup peqqinnissaqarfimmiluunniit sulisup allap – tamanna kissaatigigukku – aalajangiiniarninni siunnorsorsinnaavaatit.

Periarfissatit

Oqaloqatigiinnertigut tapersersuinerit

Naartuersinnissat eqqarsaatigigukku aalajangiinneginni oqaloqateqarnik-kut tapersersomeqarnissannut periarfissaqarputit. Nakorsap oqaloqateqarnikkut tapersersomeqarneq taanna pillugu oqaluttuukkumaarpaatit. Oqaloqateqarnikkut tassuuna naartunerup kipitinnissaa ingerlatiinnamissaaluunniit pillugu illit nammineq aalajangiinnissannut ikiorneqarnissat siunertarinerqarpoq. Oqaloqatigiinnerup ingerlanerani naartuersinnissat eqqarsaatiginerit aperineqarumaarputit, taamatuttaarlu meerartaarnerup naartuersinnerul-lu kinguneri eqqartomeqarumaarlutik. Oqaloqatigiinnermi naartuersinnerup/meerartaarnerup tarnikkut inooqatigiinnikkullu nassatarisai ilaatigut sammineqarumaarput.

Oqaloqateqarnikkut tapersersuinermit toqqaanissannut tatineqassanngilatit

Oqaloqateqarnikkut tapersersuinermit kissaatiginngisannik toqqaanissannut tatineqassanngilatit. Nakorsap sumi oqaloqateqarnikkut tapersersorneqarsinnaanersutit oqarfigissavaatit, kisianni siunnersuinnikkut neqeroorut sorleq atorumanerlugu illit nammineq aalajangissavat. Siunnersuinermit neqeroorutit piumanerlugit illit nammineq aalajangissagit nakorsap aamma ilisimattissavaatit. Aammattaaq naartuersinnissat toqqarukku naartuersinnerpit kingorna oqaloqateqarnikkut tapersersorneqarsinnaatitaasutit nakorsap oqarfigiumaarpaatit. Naartuersinnerup kingorna pisut ingerlanerisa oqaluserinissaat oqaloqatigiinnermi siunertaavoq – pingaartumik naartuersinnerpit kingorna taamatut aalajangersimanerit ajornartorsiutigukku.

Naartunerit ingerlatiinnarumagukku

Naartunerit ingerlatiinnasserlugu naartuersissanerlutiluunniit aalajangersinnaaniassagavit isumagininnikkut aningaasaqarnikkullu tunngasut pillugit siunnersorneqamissat pisinnaatitaaffigaat. Naartunerup ingerlatiinnamissaanut tapersersorneqamissamut, meeqqallu inunngomerata kingorna tapersersorneqamissamut periarfissat pillugit siunnersorneqarsinnaavutit.

Ikiorneqamissamut aningaasatigullu tapersersorneqamissamut periarfissatit

Ikiorneqamissamut tapersersorneqamissamullu periarfissat erseqqinnerusut pillugit paasissutissanik perusukkuit kommunimi najugarisanni isumagininnermit ingerlatsivik saaffigissavat.

Meeqqap meeravissiannngortinneqarnissaa eqqarsaatigigukku

Meeqqap meeravissiannngortinneqarnissaa eqqarsaatigigukku kommuni najugarfigisat saaffigissavat.

Meeravissiannngortinneqarnissaanut periarfissannik tassani ilitsersorneqassaatit, aamma tigummiinnamissaa aalajangerukku tapersersorneqamissamut periarfissannik ilitsersorneqassallutit.

Peqqissimisinnaatitaavutit

Meeraq meeravissianngortinnissaa aalajangiusimaannarukku kommunep papillissat tassunga tunngasut Adoptionscentralimut ingerlatissavai, tassannga meeqqap angajoqqaassarsiuunnissaa isumagineqassalluni. Meeraq meeravissianngortinniarlugu qularuteqanngikkaluaruilluunniit meeravissianngortitsineq pillugu uppemarsaatit meeqqap inunngorneranit aatsaat qaammatit pingasut qaangiunneranni atsiorsinnaassavatit. Tamanna erninerup kingorna eqqarsaqinnissamut periarfissaqarnissamik meeravissianngortitsinissamilluunniit kissaateqarnerup peqqissimissutigilemissaanut periarfissaqartitsiniarnermik pissuteqarpoq. Pappiarat uppemarsaatit atsiorneqareerpata meeravissianngortitsinerup peqqissimissutiginissaanut periarfissaarutissaaq.

Naartuersisinnaatitaavutit

Inatsisit malillugit amat Kalaallit Nunaanni najugaqartut tamarmik naartuersisinnaaneq (naartunermik kipititsinermik imaluunniit nakorsap naartuersineranik aamma taaneqartartoq) pisinnaatitaaffigaat, naartuineq naartunerup sapaatit akunnerisa aqqaneq aappaat naatinngagu pisinnaappat. Tassa imaappoq kingullermik aaqarninni ullormit siullermit sapaatit akunneri 12-it qaangiutsinnagit.

18-it inorlugit ukioqaruit

18-it inorlugit ukioqaruit katissimanngikkuillu angajoqqaavit nakkutilliisup pilluunniit naartuersinnissat akuerissavaat. Imaassinnaavoq naartunerpit angajoqqaannut oqaluttuariniarnera ajomartorsiutigigit. Annilaangaguit nalominerit angajoqqaannut oqaluttuaralugu kiisalu tapersersuinerat ikiuunnissaallu pisariaqartikkat oqaatigalugu iluaqutaasinnaavoq.

Angajoqqaatit naartuninnik oqaluttuukkusunnigikkukkit

Angajoqqaatit naartuninnik naartuersikkusunninnillu oqaluttuukkusunnigikkukkit kommunitumut saaffiginnissinnaavutit. Tassanilu suliamik ingerlatsisup angajoqqaannik oqaloqateqarnissannut ikiorsinnaavaatit.

Nakorsamut saaffiginnissaatit

Naartuersinnissat eqqarsaatigigukku nakorsamut saaffiginnissaatit.

Nakorsap ilitersussavaatit

Naartuersinnissamik qinnuteqaatip immersunniginnerani naartuiinerup qanoq ingerlanissaa naartuiinerullu kingunerisassai ulorianaataalu pillugit nakorsap oqaluttuutissavaatit.

Kinguaassiuutitigut nappaateqarnersutit misissorneqassaatit

Nakorsap ilut nalinginnaasumik misissussavaa, ilaatigut naartunep qanoq ingerlareertigisimanersoq naliliiffiginiarlugu. Aammattaaq amerlanertigut nappaatinik atoqatigiinnikkut tunillaassuussinnaasunik nappaateqarsinnaanerit paasiniarlugu misissugassanik tiguisoqartarpoq. Kinguaassiuutitigut nappaateqarnerup nassatarisaanik aseruttoorneqaruit taakku naartuersinginninni antibiotikamik katsorsarneqassapput.

Napparsimmaviup aggeqqussavaatit

Naartuersinnissamik qinnuteqaatit napparsimmavimmut nassiutinnginnerani naartuiineq pillugu ilitersorneqarsimallutit meerarlugu tigummiinnariarlugu eqqarsaruit tapersersorneqarnissat anguniarlugu sumut saaffiginnissannik nakorsap ilitersorsimagaatit uppersaallutit atsiussaait. Nakorsap tamatuma kingoma innersuussissut napparsimmavimmut naartuerneqarfissannut nassiutissavaa. Napparsimmaviup piffissaq naartuersiffissat aalajangereerpagu allakkatigut aggeqquneqassaait.

Sapaatit akunnerisa 12-iata kingorna naartuersinneq

Naartunermi sapaatit akunnerisa 12-iata kingorna naartuersinnissamut aatsaat akuersisoqarsinnaavoq peqqissutsikkut isumaginninnikkulluunniit pisutsit immikkut ittut naartuersinnissamik pisariaqalersitsisut atuuppata, imaluunniit naartup ilogiaanerani pasitsaassisoqarpat. Naartunermi sapaatit akunerisa 12-iata kingorna naartuersinnissamik akuersissut nakorsaq aqqutigalugu qinnutigineqassaaq. Isumasioqatigiinnissaq pisinnaatitaaffiuvoq. Isumasioqatigiinnermi sapaatit akunerisa 12-iata kingorna naartuersinnissamut akuersissummik tunniussisoqassanersoq naliiiffigineqartarpoq. Isumasioqatigiinnermi aalajangiinerup naammagittaalliuuteqartarfirmut naammagittaalliuutiginissaanut periarfissaqarpoq, sapaatit akunerisa 12-iata kingorna naartuersinnissaq itigartissutiginekarpat. Sapaatit akunerisa 12-iat qaangeriartuinnartillugu isumasioqatigiinnermi naartuersinnissamut akuersisoqassappat pissutissaasut oqimaassusiat annertusiartortarpoq.

Piffissaq kingullerpaaq tikivillugu peqqissimilersinnaavutit

Naartuersinneq akeqanngilaq, naartuersinnerlu tamatigut napparsimmavimi nakorsamit suliarineqartarluni. Naartuersinnissaq tikivillugu piffissaq kingullerpaaq atorlugu peqqissimilersinnaatitaavutit, aamma naartuersinnissamik qinnuteqareerlutit piffissalerneqareeraluarlutit, imaluunniit napparsimmavimmut ornigutereeraluarlutit.

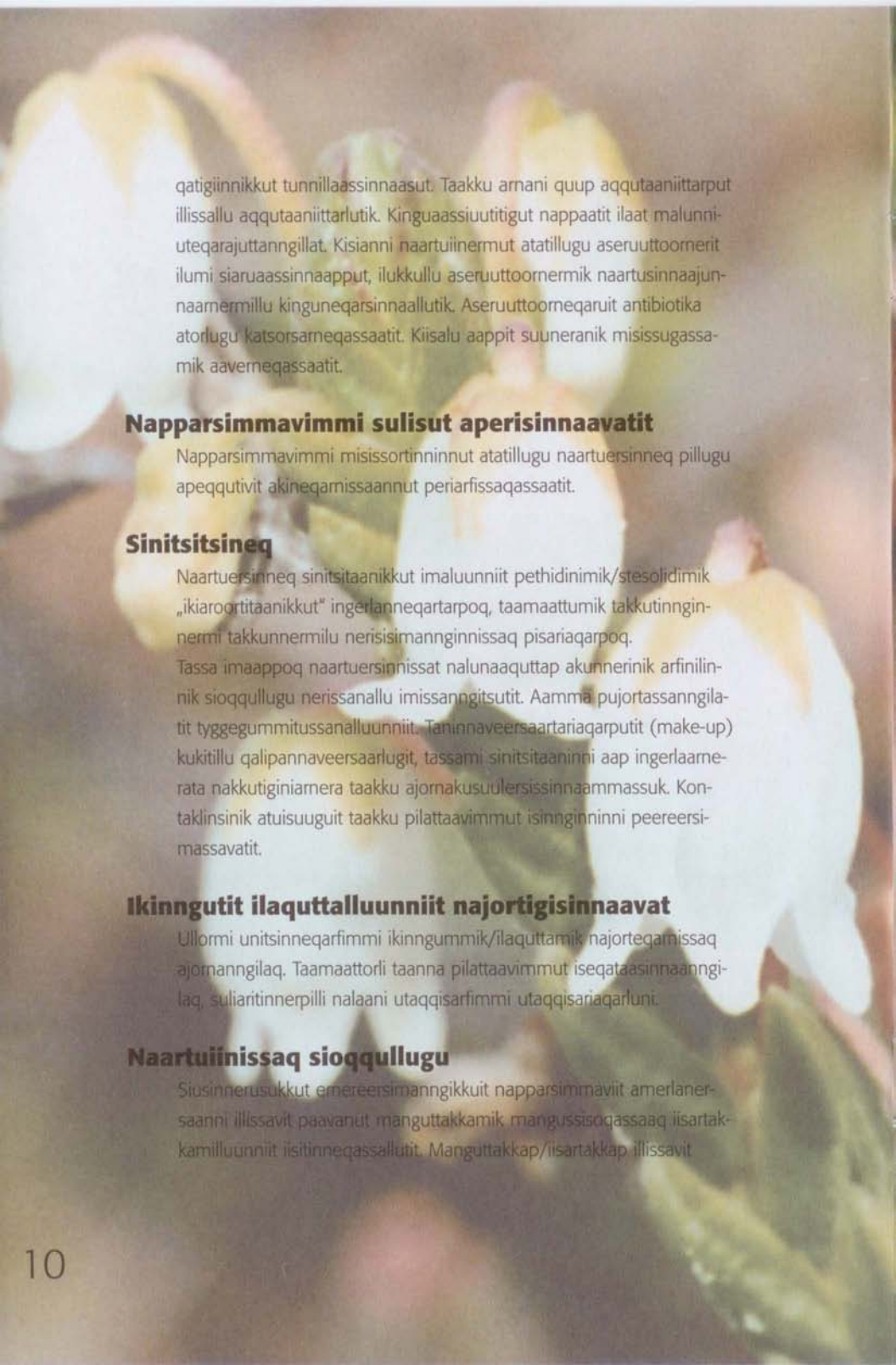
Sapaatit akunnerisa 12-iata naanerani pilatsinnikkut naartuersinneq

Misissomeqarnissamut aggeqquneqarneq

Nalinginnaasumik napparsimmaviup immikkoortortaanut naartuersinnissannik qinnuteqaammik nakorsamit tigusaqarsimasumit misissortikkiartoqullutit aggeqquneqassaatit.

Misissuinerup siunertaa

Misissuinerup qanoq sivistigisumik naartoreersimanerpit misissomeqarnissaa pingaernerpaatut siunertarinertaraa. Tamatumunnga peqatigitillugu kinguaassiuutitigut naappateqarsinnaaheerit misissomeqassaaq. Klamydia gonorrélu tassaapput uumasuaraaqqat atoqatigiinnikkut tunnilaassinnaasut. Taakku amani quup aqqutaaniitartup illissallu aqqutaaniitartutik.



qatigiinnikuttunniillaassinnaasut. Taakku arnani quup aqqutaaniitarpuit illissallu aqqutaaniitarlutik. Kinguaassiuutitigut nappaatit ilaat malunniuteqarajuttanngillat. Kisianni naartuiniermut atatillugu aseruuttoomerit ilumi siaruaassinnaapput, ilukkullu aseruuttoormik naartusinnaajunnaermillu kinguneqarsinnaallutik. Aseruuttoomeqaruit antibiotika atorlugu katsorsarneqassaatit. Kiisalu aappit suuneranik misissugassamik aaverneqassaatit.

Napparsimmavimmi sulisut aperisinnaavatit

Napparsimmavimmi misissortinninnut atatillugu naartuersinneq pillugu apeqquvit akineqamissaannut periarfissaqassaatit.

Sinitsitsineq

Naartuersinneq sinitsitaanikkut imaluunniit pethidinimik/stesolidimik „ikiaroortitaanikkut“ ingerlanneqartarpoq, taamaattumik takkutinnginnermi takkunermilu nerisisimannnginnissaq pisariaqarpoq. Tassa imaappoq naartuersinnissat nalunaaquttap akunnerinik arfiniliniuk sioqqullugu nerissanallu imissanngitsutit. Aamma pujortassanngilatit tygegummitussanalluunniit. Taninnaveersaartariaqarputit (make-up) kukitillu qalipannaveersaarlugit, tassami sinitsitaaninni aap ingerlaamerata nakkutiginiamera taakku ajornakusuulersissinnaammassuk. Kontaklinisunik atuisuuguit taakku pilattaavimmut isinnginninni peereersimassavatit.

Ikinngutit ilaqtalluunniit najortigisinnaavat

Ullormi unitsinneqarfimmi ikinngummik/ilaquttamik najorteqarnissaq ajornanngilaq. Taamaattorli taanna pilattaavimmut iseqataasinnaanngilaq, suliaritinnerpilli nalaani utaqqisarfimmi utaqqisariaqarluni.

Naartuiniissaq sioqqullugu

Siusinnerusukkut emereersimanngikkuit napparsimmavii amerlanersaanni illissavit paavanut manguttakkamik mangussisoqassaagut iisartakkamilluunniit iisitinneqassallutit. Manguttakkap/iisartakkap illissavit

paava qitulisissavaa, naartuersinnerpit nalaani illissavit paavata tarpartinera sapinngisamik qajassuamerpaamik pisinnaaqullugu. Manguttakkap/iisartakkap aaqarnermi anniarnertut ittumik annialersissinnaavaatit, annerisallu nakorsaatinik nipaallisaataasunik sakkukillisinneqarsinnaalluni. Iisartakkat ilaanneerlutik naartumik anitsineq aallartissinnaavaat, naartorlu sunnerlugu. Taamaattumik iisartakkat eereerukkit naartuersinnissamik kissaateqarmerpit peqqissimissutiginnissaanut periarfissaarutissaatit.

Naartuiineq

Nakorsaq naartuiisussaavoq, naartuiinerullu nalaani tamarmi peqqissaasumik napparsimmavimmiluunniit sulisunik najuuttoqassalluni. Assappit tunuatigut sinissaammik kapineqarnikkut sinitsinneqassaatit. Sinissaat sunniuppat sinilissaatit, naartuiinerlu malugisinnaassanagu. Illissavit paava nakorsaq qajassuarluni tarpartissavaa, illissamilu naartup timitaa milluaammik millutsinneqassalluni. Naartuiineq nakorsaammik illissannik qumartitsisumik taamalu aanaarnemik annikillisisisumik nakorsaasiinikkut inaarneqassaaq.

Naartuersikkuit ulloq taanna angerlarsinnaassaait

Naartuiineq minutsinik 10-15-iinnarnik sivissuseqartarpoq. Naartuersinnerpit kinguninngua itissaatit, amerlanertigullu nalunaaquttap akunnialungui qaangiutiinnartut angerlarsinnaasassallutit.

Naartuersinnermi ajoqusiineq

Qaqutigorujussuaq illiaq naartuiinnermi putuneqarsinnaasarpoq. Tamanna sinitsinneqarnerup nalaani pilaanikkut suliarineqartariaqarsinnaavoq. Illissami putu bikinisnit-ip nalaatigut mersorneqassaaq. Pilaaneq siviisuumik akornutissarsiffiunaviannigilaq, uninnganemilli sivitsuisuussalluni.

Naartuinerup kingorna Timikkut

Naartuinerup kingorna peqqissaasup/napparsimmavimmi sulisup itivinnis-savit tungaanut alakkartassavaatit. Arnat ilaat naartuersinnermik kingorna qasoqqasarput, uissanngusarlutik, meriannngusarlutik meriartarlutilluunniit. Sunniutilli taakku piaartumik qaangiutissapput. Nalunaaquttap akunnerisa arlallit qaangiunneranni napparsimmavimmi sulisup omillutit oqaloqatigis-savaatit, tamatumalu kingorna angerfarsinnaalissallutit. Aaneqarnissat isu-magisariaqarpat. Naartuersinnerpit kingorna aatsaat nalunaaquttap akun-nerisa 24-t qaangiunneranni biilersinnaalissaatit.

Naartuersinnerup kingorna Tarnikkut

Kisimiinniassanngilatit, inummik ataatsimik arlannilluunniit tatigisannik na-jorteqarit. Naartuersinnerup timikkuinnaanngitsooq, aammali tarnikkut anner-tuumik akuliunnerummat naartuersinnerpit kingorna piffissami siullermi kisimiinnaveersaartariaqarputit. Allaniq meeraqaruit iluarsinissavit tungaanut taakku allanut paaritissinnaagukkit pitsaassaaq. Misigissutsit tarnerlu naar-tujunnaarnemut aamma sungiussiniartussaapput.

Naartuersinnerup kingorna anniarneq

Naartuersinnerup kingorna ulluni marlussunni aaqarmermi anniarnequmut assingusumik anniararsinnaavutit. Anniaatit nakorsaatiniq niuertarfimmi nalinginnaasumik pisiarisinnaasatit atorlugit nipaallisissinnaavat. Nakorsaatit puuanni atormissaanut ilitsersuut malissavat.

Ippigisaqarnermi nakorsamut attaveqarneq

Pilaanikkut naartuersinnerup kingorna sapaatip akunnerata ingerlanerani annikinnerusumik ilunni aanaartarsinnaavutit kipisaqattaartumilluunniit aanaartarsinnaallutit. Tamanna nalinginnaalluinnartuuvoq. Ullup unnuallu siul-liup ingerlanerani sakkortuumik aanaartaleruit, kissarneqaleruit, tipittumik aniasoqaleruit annialeruilluunniit nakorsaq napparsimmavilluunniit piaar-tumik attavigisariaqarpat. Aaqarneq siulleq naartuersinnerup kingorna sa-paatit akunnerisa 4-6-it qaangiunneranni pigajuttarpoq. Naartuersinnerpit kingorna sapaatit akunnerisa arfinillit qaangiunneranni aaqarsimanngikkuit nakorsaq attavigissavat, naartuisoqaraluartoq naartunerup ingerlaannan-nginnera qulakkeerniarlugu. Tamanna qaqutigorujussuannaq pisarpoq.

Timi naartujunnaarnermik sungiussiassaaq

Naartuersinnerpit kingorna timivit naartujunnaarnermik sungiussiarnermut ullut arlallit pisariaqartissavai. Tassalu meriangguneq, ivianginik sukaangasoorneq taakkulu assigisaat naartuersinnerup kingorna sapaatip akunnerata ingerlanerani ingerlaannarsinnaapput. Naartuersinnerpit kingorna naartunermut ilisarnaatit peerutinnigippata, imaluunniit suli naartullutit pasitsaakkukku nakorsiassaait.

Ilukkut aseruuttounnginnissaq anguniarlugu iliutsit

Ilukkut aseruuttoorsinnaaneq pinngitsoortinniarlugu suli ilunni aanaartoqartillugu usuup pooqanngitsumik ilaqassanngilatit, manguttakkat atussanagit, uffarfimmi ikiffigisartakkami uffassanak, naluttarfimmut nalugiassanak imaluunniit imaani nalunnguassanak. Taamaattorli qorfortillutit uffarluarsinnaavutit, naleqqutallu atorluarsinnaallugit.

Aseruuttoonerit

Naartuersinnerup kingorna aseruuttoonerit qaqtigoortuupput. Taamaattorli illissap ilua naartup ilaanik imaavinneqarsimangippat aanaar-neq allanartoq pilersinnaavoq. Taamatut pisoqarpat nutaanik kiliortuiso-qaqqinnissaa pisariaqarsinnaavoq. Pisut ilaanni ilukkut aseruuttoortoqarsinnaavoq. Ilisarnaatai tassaapput anniarneq, kissarneqarneq immaqalu aanaarnerup sakkortusinera. Aseruuttoortoqarsimappat aseruunneq antibioti-ka atorlugu innangatitsilluni katsorsarneqassaaq. Ilukkut aseruuttoomerup naartusinnaajunnaarsinnaaneq annertunngikkaluamik kingunerisinnaavaa.

Naartuersinnerup kingorna anniarneq

Naartuersinnerpit kingorna nalinginnaasumik aaqartarnermit sakkortuneru-sumik aanaarsinnaavutit. Aanaarneq sapaatip akunnerinik 2-3-nik sivirus-suseqarsinnaavoq, sapaatilli akunnerata siulliup qaangiunnerani sakkukillissalluni. Aamma ulluni marlussunni siullerni aaqarmermi anniarnertut ittu-mik sakkortunngitsumik anniartarsinnaavutit. Siusinnerusukkat emereersi-masuuguit emereernerup kingorna nalliortitsisameq misigisarsinnaavat.

Eqqissillutit

Naartuersinnerpit kingorna ilukkut aseruuttoorsinnaavutit. Taamaattumik aanaartuartilutit ikiffigisartakkami uffassanngilatit, imaani nalunnguassanak, manguttakkanik atuissanak ilaqassanalluunniit. Taakkununga taarsiullugu qorlortisivigalutit uffartariaqarputit, nalequttallu atorariaqarlugit. Naartuersinnerpit kingorna ulluni 1-2-ni eqqissisimaartariaqarputit.

Aseruuttoornermi nakorsaq attaveqarfigissavat

Sakkortuumik ilunni aanaaruit, aaqartarninnit sakkorturerusumik anniaruit, tipittumik aniasoqaruit imaluunniit kissarneqaleruit nakorsaq nakorsiartarfiluunniit attaveqarfigissavat.

Tamakku illissap imaavinneqarsimannginneranut takussutaasinnaapput, kilioruinerlu pisariaqassalluni, naartup sinnerinik ilumiittoqarsinnaammat. Tamanna qaqutigunnaq pisarpoq. Naartuersinnerpit kingorna sapaait akunnerisa 4-6-it qaangiunneranni nalinginnaasumik aqaqqittalissaatit. Piffissaq sivirusunerusooq ingerlappat nakorsaq attaveqarfigisariaqarpat.

Pilaanikkut naartuersinnerup kingorna napparsimanermik nalunaaruteqartarneq

Naartuersinnerup kingorna napparsimasutut nalunaarnissamik pisariaqartitsineq inummit inummut assigiinngitsuvoq. Arnat ilaat naartuersinnermik aqaguani suliaortorsinnaasarput, allalli ulluni marlussunni uninnganisartik pisariaqartittarlugu. Angerlannginninni napparsimmavimmi nakorsaq napparsimaninnut uppernarsaammik qinnuigisinnaavat.

Pilaanikkut naartuersinnerup pitsaaqutai

Pilertortumik ingerlanneqartarpoq.
Naartuersinnerpit nalaani sinitsitaassaatit.
Nakorsaatit atorlugit naartuersinnermit annikinnerusumik piffissamilu sivikinnerusumi ilunni aanaartassaatit.



Pilaanikkut naartuersinnerup pitsaanngeutai

Sinitsitaassaait, sinitsitaanerullu kingorna nuanniilliorsinnaallutit.

Aseruuttoorsinnaavutit.

Sinitsitaalluni naartuersinnermi aseruuttoornissaq qaninnerulaarsinnaavoq.

Illiaq qaqtugut ajoquserneqarsinnaasarpog.

Sapaatit akunnerisa 12-iata kingorna naartuersinneq

Ulluni arlalinni uninngatinneqassaait

Naartunerup sapaatit akunnerisa 12-iata kingorna naartuersinneq nalinginnaasumik eminemmut eqqaanameruvoq. Naartuineq nalunaaquttap akunerinik arlalinnik akunneqartumik manguttakkamik nallisaammik illissavit

paavanut mangutsisarnikkut naartuit eminerut aninneqarnissaata tungaanut ingerlanneqartarpoq. Naartumik katatsinerup aallartinnissaata tungaanut manguttakkat qassit atortariaqarnerat amamiit amamut assigiinngilaq. Nallisoortarnit annernarpallaarpata nakorsaatinik nipaallsaataasunik pisinnaavutit. Annierneq naartup katalerneranut takussutissaavoq.

Naartuersinnerup kingorna sinitsitsilluni kiliortuinissaq pisariaqarajuttarpoq. Annierneq ilaa nakorsaatinik nipaallsaataasunik katsorsameqarsinnaavoq. Naartunerup sapaatit akunnerisa 12-iata kingorna naartuersikkuit napparsimmavimmi ulluni arlalinni uninngatinneqassaait. Naartuersinnerpit kingorna pilaanikkut nakorsaatitornikkulluunniit naartuersinnerup kingorna isumannaallsaait assingi atussavatit, kiisalu sapaatip akunnerata ataatsip missaani eqqissisimaartariaqarlutit.

Naartuersinnerup kingorna naartunaveersaatit

Naartunaveersaatit pillugit siunnersuineq

Naartuersinnerup kinguninguatigut naartuleqqittoqarsinnaavoq. Taamaatumik kissaatiginngisannik naartulerumanak naartunaveersaatit suut siunnersami atomierneqarlugit aalajangersimanissat pingaartuuvoq. Naartuersinnissaq sioqqullugu aamma naartuersinnerpit kingorna naartunaveersaatit suut ilinnut tulluamerpaanerat pillugu nakorsaq oqaloqatigisinnaavat.

Iisartakkat naartunaveersaatit - p-pillet

Iisartakkat naartunaveersaatit atugarigukkit atorusukkukkilluunniit iisartagaq siulleq ullormi naartuersiffinni iissavat. Napparsimmavimmit angerlartinneqaminni iisartakkanik naartunaveersaatinik tunineqartarnissannut allagartamik pisinnaavutit, taamaattumik nakorsap tunereersimanggippatit. Nunaqarfimmiiuguit iisartakkanik naartunaveersaatinik naammattunik angerlaassinissat qulakkiissavat.

Implanon

Implanon naartunaveersaataavoq sivisuumik atorneqarsinnaasoq gestagenimik akulik. Amitsukujuunnguuvoq 4 cm-inik takissusilik sanimullu napilugu 2 mm-imik silissusilik. Implanon assaqqup iluatungaani ammip ikeranut inissineqartarpoq.

Implanonip hormon (gestagen) mannissamik kaanngamaveersaartitsartuq annikitsunnguakkuutaarlugu timimut siammartitarpaa. Hormonip aamma anisuup uumasuaraasa illissamut pulanissaat pinaveersaartissavaa. Mannissamik kaanngartoqarsimanggippat naartulersinnaanngilatit. Implanonimik ikkussinerup kinguninngua naartusinnaajunnaassaait ukiuni pingasuni atasinnaasumik.

Spirali

Spiralip atomissaa kissaatigukku naartuersinninnut atatillugu ikkutsissinnaavat. Aamma naartuersinnerpit kingorna nakorsamut spiralilertissinnaavutit. Naartuersinninnut atatillugu spiralilertikkuit naartuersinnerpit kingorna aaqarnerpit suulliup kingorna spiralip inissaminiinnera misissussavat. Taamaaliorsinnaavutit inussannik illissavit ammarnatigut spiralimi ujalussiaasat illissap paavaniittut 1-2 cm-tut takitigisut satsillugit maluginiarnersigut. Ujalussiaasat malugisinnaanngikkukkit nakorsaq attaveqarfigisariaqarpat.

Pessar

Manguttaqaq gummiuvoq nasaasaq saviminermik qituttumik sinimigut sinaakkutilik. Manguttaqaq assigiinngitsunik anngissusilersugaavoq. Naartulissanngikkuit manguttakkap ilinnut naammaguteqqissaarmissaa atoqatigiinnerillu tamaasa manguttakkap cremeanik atuisarmissat pingaartuuvoq. Manguttakkap taassuma illissap paava militarpaa, anisooq illissamut isaasinnaajunnaarsillugu. Manguttaqaq cremelu atoqatigiinnerit tamaasa atorneqartassapput. Manguttaqaq atomissaa nalunaaquttap akunneri marluk tikillugit sioqullugu ikkussinnaavaat, atoqatigiinnerullu kingorna nalunaaquttap akunnerini 6-8-ni atassalluni.

Aanaartillutit usuup puua atortarsiuk

Naartunaveersaat sunaluunniit atoraluarukku aseruuttoorsinnaanerit pissutigalugu aanaartillutit usuup puua atoqatigiinnermi atortariaqarparsi.

Naartuersinnerup kingorna tapersersorneqarneq

Naartuersinnerup kingorna kinguneqartitsinerit assigiinngitsut Amat amerlanersaat naartuersinnermik kingorna eqqissiallannermik misigisaqartarput. Tamatumunnigali peqatigitillugu misigissutsitigut annertuumik artorsaateqarneq qaqutigooortuunnigilaq. Amat ilaanni tujorminermik imaqanngitsutullu misigisimalersarput. Tamanna naartuersinnerup nalinginnaasumik kinguneraa.

Naartuersinneq pillugu oqaloqateqarnissat pisariaqartikkukku

Amat ilaat naartuersinnermut atatillugu tarnikkut misigissutsitigut kinguneqartitsisarput. Naartuersinnerup ingerlaneranut atatillugu eqqarsaatitit misigissutsitillu ikinngutigilluakkannut angummut arnamulluunniit oqaloqatigiissutiginerat iluaqutaasinnaavoq. Napparsimmavimmi immikkoortortaqarfimmi uninngavigisanni sulisut tapersersornissannut aamma piareersimaju-aannarput. Naartuersinnerpit kingorna sapaatit akunnerini ingerlasuni nikalungasutut misigisimaguit, imaluunniit nuannaalertamerit nikallungalertanerillu allanngorartorujussuuppata nakorsamut saaffiginnittariaqarputit tamakkulu oqaluuseralugit.

Naartuersinneq tarnikkut nanertuutaasinnaavoq

Arnarpassuit ataatsikkut nuannaalertarlutillu nikallungalersarput qiajasisarlutillu. Tamanna timikkut tarnikkullu allanngornerup pisimasup nalinginnaasumik kingunerisarjaa, taamaalillunilu naartuersinnissamik aalajangererup kukkusuusimaneranut ersiutaanani. Taamaattumik naartuersinnissamik aalajangerneq amamut aappariinnulluunniit naartuersinnissamik toqqaasunut tarnikkut nanertuutaasarpoo, naartuersinnissap aalajangiunnerani, aamma naartuersinnerup kingorna.

Inuunermik isiginnittaatsip allanngornera

Naartuersinneq sioqqullugu aalajangererup isumaliutersuutillu immaq inuunerpit ilaanik assigiingitsunik apeqqusiinerit nassatarisinnaavaat. Imaappoo naartuersinnerup kinguneranik aappariinneq, ilinniagaqarneq inuunermilu kissaatigisat allanngortinniarlugit isumaliutigineqalersinnaavatit. Taamaalillutik naartuersinnerup kingornatigut tarnikkut ajomartorsiuutit arallit naartuersinnissaq sioqqullugu aporaannemut isumaliutersuutinullu ataneqarsinnaapput.

Oqaloqateqartarnikkut tapersorneqarnissannut periarfissaqarputit

Aamma naartuersinnerpit kingorna oqaloqatigiinnikkut tapersorneqarnissamut pisinnaatitaaffeqarputit. Oqaloqatigiinnerup siunertaa tassaavoq naartuersinnerup kingunerisaanik tarnikkut ajoqutaalersinnaasut pinaveersaartinnissaat ikiorsiiviginissaallu. Naartuersinnerpit kingorna piffissami sivi-sunerusumi tujormisutut, nikallungasutut allatulluunniit ippigisaqartutut misigisimaguit ikiortissarsiornissat iluaqutaasinnaavoq. Nakorsamut sullissisumulluunniit oqaloqatigisinnaasannut saaffiginnissinnaavutit. Taakku allanut oqaloqatiginninnikkut tapersersuisinnaasunut innersuussinermikkut aamma ikiorsinnaavaatsit. Illoqarfinni palasit tusamaallaqqissuupput. Illoqarfinni ataasiakkaani, soorlu Nuummi, Sisimiuni Ilulissanilu ajomartorsiorut oqarasuaatikkut sianerfissaqarput. Quppersakkap matuma naggaataatungaani adressit oqarasuaatillu normui nassaarisinnaavatit.

Napparsimaviit adressii, telefoniisa faxiisalu normui: Adresser på sygehuse og deres telefon- og faxnumre:

Aasiaat

Box 212
3950 Aasiaat
Tlf. 892211
Fax 892111

Ilulissat

Box 514
3952 Ilulissat
Tlf. 943211
Fax 943501

Ittoqqortoormiit

3980 Ittoqqortoormiit
Tlf. 991011
Fax 991104

Maniitsoq

Box 103
3912 Maniitsoq
Tlf. 813211
Fax 813393

Nanortalik sygehus

Box 169
3922 Nanortalik
Tlf. 613211
Fax 613512

Narsaq

Box 32
3921 Narsaq
Tlf. 661211
Fax 641411

Nuuk,

Dronning Ingrid's Hospital
Box 1001
3900 Nuuk
Tlf. 344000
Fax 324172

Nuuk nakorsiartarfik/ lægeklinikken

Box 1001
3900 Nuuk
Tlf. 344400
Fax 321104

Paamiut

Box 98
3940 Paamiut
Tlf. 681211
Fax 681240

Qaanaaq

Box 94
3971 Qaanaaq
Tlf. 971024
Fax 971171

Qaqortoq

Box 512
3920 Qaqortoq
Tlf. 642211
Fax 642366

Qasigiannguit

Box 114
3951 Qasigiannguit
Tlf. 911211
Fax 911110

Qeqertarsuaq

Box 66
3953 Qeqertarsuaq
Tlf. 921211
Fax 921233

Sisimiut

Box 1013
3900 Nuuk
Tlf. 864211
Fax 864533

Tasiilaq

Box 116
3913 Tasiilaq
Tlf. 981211
Fax 981043

Upernavik

Box 64
3962 Upernavik
Tlf. 961211
Fax 961011

**Kommuneni pinaveersaartitsinermik SSPK-millu suliaqartut
adressii, telefoniisa faxiisalu normui:**

**Adresser og telefon- og faxnumre til forebyggelses-
konsulenter i kommunerne og SSPK:**

Aasiat Kommuniat
Box 220,
3950 Aasiaat.
Tlf. 89 22 77
Fax 89 22 87

Maniitsup Kommunia,
Box 100,
3912 Maniitsoq.
Tlf. 81 32 77
Fax 81 38 77

Qaqortup Kommunia,
Box 514,
3920 Qaqortoq.
Tlf. 64 22 77
Fax 64 28 33

Ammassallip Kommunia,
Box 120,
3913 Tasilaq.
Tlf. 98 12 77
Fax 98 10 77

Nanortalip Kommunia,
Box 116,
3922 Nanortalik.
Tlf. 61 32 77
Fax 61 30 77

Qasigianguit
Kommuniat,
Box 113,
3951 Qasigianguit.
Tlf. 91 12 77
Fax 91 13 77

Ilulissat Kommuniat,
Box 520,
3952 Ilulissat.
Tlf. 94 32 77
Fax 94 42 77

Nuup Komuunia,
Box 1005,
3900 Nuuk.
Tlf. 34 70 00
Fax 32 41 87

Qeqertarsuup Kommunia,
Box 113,
3953 Qeqertarsuaq.
Tlf. 92 12 77
Fax 92 15 34

Ittoqqortoormiit
Kommuniat,
Box 505,
3980 Ittoqqortoormiit.
Tlf. 99 10 77
Fax 99 10 74

Paamiut Kommuniat,
Box 93,
3940 Paamiut.
Tlf. 68 12 77
Fax 68 14 48

Sisimiut Kommuniat,
Box 1014,
3911 Sisimiut.
Tlf. 86 40 77
Fax 86 53 23

Kangaatsiap Kommunia,
Box 551,
3955 Kangaatsiaq.
Tlf. 87 22 25
Fax 87 11 75

Qaanaap Kommunia,
Box 93,
3971 Qaanaaq.
Tlf. 97 10 77
Fax 97 10 73

Upernaviup Kommunia,
Box 95,
3962 Upernavik.
Tlf. 96 12 77
Fax 96 11 77

Uummannap Kommunia,
Box 193,
3961 Uummannaq.
Tlf. 95 12 77
Fax 95 13 67