

RING, PILLE, GUMMI, SPRØJTE...

# IISARTAKKAT, USUUP PUUA, KAPUUT...

Naartunaveersaatit assigiinngitsorpassuit  
nassaassaapput! · Der findes mange  
forskellige former for prævention!

NAALAKKERSUISUT  
GOVERNMENT OF GREENLAND





## **NAARTUNAVEERSAATIT ASSIGIINN- GITSORPASSUIT NASSAASSAAPPUT!**

Naartunaveersaatit pitsaaliuinermut isumaqarput, tassa naartunissap pitsaaliorneqarnissaanut kinguaassiuutitigullu nappaatinik pitsaaliuinermut isumaqarlutik. Naartunaveersaatit kissaatiginngisamik naartulernissamut saniatigullu kinguaassiuutitigut nappaatinut illersuisinnaasutuaasut tassaapput usuup puua utsuup puualu.

## **DER FINDES MANGE FORSKELLIGE FORMER FOR PRÆVENTION!**

Prævention betyder forebyggelse og kan både handle om at forebygge graviditet og smitte med seks sygdomme. De eneste former for prævention, der beskytter både mod uønsket graviditet og seks sygdomme, er kondom.

## **NAARTUNAVEERSAAT SUNA TOQQASSAVIUK?**

Naartunaveersaatinik toqqaanissanni pissutsit assigiinngitsut apeqqutaasarput. Naartunaveersaammik toqqaaniarninni aajuku eqqarsaatigisinnaasatit:

- Qanoq akulikitsigisumik naartunaveersaammik pisariaqartitsisarpit?
- Arlaatigut naartunaveersaatinik atuisinnaannginnermut timikkut atugaqarpit?
- Qanoq annertutigisumik iliuuseqaqataasarusuppit; assersuutigalugu iisartakkamik ullut tamaasa iisarnissat eqqaamasinnaaviuk?
- Naartunaveersaat saniatigut sunniuteqartitsissappat akuerisinnaassaviuk?

Ullut tamaasa iisartakkamik iisarnissap eqqaamasarnissaa imaluunniit aapparipap usuup puuanik atueqqunissaa eqqaamajuminaassinnaasarput. Taamaammat periarfissat assigiinngitsut suuneri eqqarsaatigilluaruk.

## HVAD SKAL DU VÆLGE?

Hvilken præventionsform, du skal vælge, afhænger af flere forhold. Her er nogle områder, du kan tænke over, når du vælger prævention:

- Hvor tit har du behov for prævention?
- Har du helbredsforhold som udelukker nogle præventionsformer?
- Hvor aktiv ønsker du selv at være; kan du f.eks. huske at tage en pille hver dag?
- Kan du leve med evt. bivirkninger?

Det kan være svært, at huske en pille hver dag eller spørge sin partner om, at bruge kondom ved hvert samleje. Derfor er det vigtigt, at du overvejer dine muligheder grundigt.

Naartunissaq ilaatigut manniup inerinnissaanut akornusiinikkut imaluunniit manniup illissamut ikkussinnaanissaanut naleqqukkunnaarsitsinikkut pinaveersaartinneqarsinnaavoq. Periutsit amerlanersaat arnanut naleqqussagaapput, kisianni periutsit nutaat angutinit atorneqarsinnaasut aamma ilisimatusarfigineqarput.

Naartunaveersaatit tamarmik iluaqutitaqarlutillu akornutissartaqarput. Amerlanerpaartaat isumannaatsuupput, kisianni aatsaat eqqortumik tamatigut atorneqartarpata.

**Naartunaveersaat sorleq atussanerlugu nalornisutigigukku najukkanni peqqissaavik attaveqarfigisinnaavat.**

Graviditet kan forebygges ved at skabe en fysisk barriere mellem æg og sædceller, ved at gribe ind i modningen af et æg eller ved at gøre forholdene i underlivet uegnede til at et befrugtet æg kan sætte sig fast i livmoderen. De fleste metoder er beregnet til at kvinder anvender dem, men der forskes også i nye metoder som kan anvendes af mænd.

Der er fordele og ulemper ved alle præventionsformer. Alle har stor sikkerhed, men kun hvis de bruges korrekt og hver gang.

**Kontakt dit lokale sundhedscenter, hvis du er i tvivl om hvilken præventionsform du skal vælge.**

## USUUP PUUA

Taamatut naartunaveersaartitsinissaq periusaavoq pisariitsoq, nukappissat angutillu amerlanerpaartaasa atorsinnaasaat. Usuup puua amitsukujuujuvoq kummimik imaluunniit polyuretanimik sanaaq assigiinngitsunillu angissuseqarluni qalipaateqarlunilu iluseqarsinnaavoq. Usuup puua usummut tissattumut atoqatigiinnissaq sioqqullugu ikkunneqassaaq. Anisoornermi anisooq usuup puuata katersussavaa taamaaliornermilu naartunissaq pinngitsoortinneqassalluni. Taanna ataasiaanarlugu atorneqarsinnaavoq. Tamatuma saniatigut usuup puua kinguaassiuutitigut nappaatinut, soorlu Klamydiamut, Gonorremut, Syfilisimut amma HIV/AIDS-imut, illersuutituaavoq. Internet aqqutigalugu pisiniarfinnillu pisiassaapput Peqqissaaveqarfinnilu akeqanngitsumik aaneqarsinnaallutik.



## KONDOM

Er en nem præventionsform, der kan bruges af langt de fleste drenge og mænd. Kondomet er et aflangt hylster af meget tynd gummi eller polyuretan, og findes i forskellige størrelser, farver og former. Kondomet rulles på den stive penis inden sex. Ved udløsning opsamler kondomet spermen og beskytter på den måde mod graviditet. Det kan kun bruges en gang. Kondomet er desuden det eneste, der også beskytter dig mod seksygdomme, som fx Klamydia, Gonorre, Syfilis og HIV/AIDS. De kan købes på nettet og i butikkerne eller hentes gratis i Sundhedscentrene.



## IISARTAGAQ (FORTRYDELSESPILLE)

Ajornartoornermi naartunaveersaat ulluinnarni peqqissimin-ermi iisartakkamik "fortrydelsespille"-mik taaneqartarpoq.

Piaartumik sunniuttussatut naartunaveersaataavoq aamma illersuuteqarani atoqateqareernermi atorneqarsinnaavoq

imaluunniit naartunaveersaatip atugarisap sunniuteqann- gitsoorsimaneranik pasitsaassinermi atorneqarsinnaasoq.

Assersuutigalugu usuup puuanik ajutoornermi imaluunniit p-pillemik iisinissaq puigorsimagaanni.

Ajutoornermi naartunaveersaat mannissap kaangarnissaanik kinguartitsisarpoq kaangartitsinngitsoortarluniluunniit.

Illersuuteqarani atoqateqareernermi iisartagaq piaartumik iineqassaaq, tassami piffissaq sivitsoriartortillugu sunniutaa annikilligaluttuinnartarmat.

## FORTRYDELSESPILLE

Nødprævention kaldes i daglig tale "fortrydelsespille". Det er en akut behandling, man kan anvende efter ubeskyttet sex, eller når der er mistanke om at den prævention, man plejer at bruge, har svigtet.

Eksempelvis ved kondomuheld eller glemte p-piller.

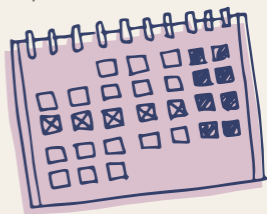
Nødprævention virker ved at udskyde eller hindre ægløsning.

Det er vigtigt at tage pillen hurtigt efter ubeskyttet sex, fordi effekten falder, jo længere tid der går



## IISARTAKKAT NAARTUNAVEERSAATIT

Iisartagaapput marlunnik hormonitallit (østrogen aamma gestagen). Iisartakkat taakku mannissamik kaanngartitsina-veersarput illissamilu ameraasat sunnertarlugit, taamaalillutik mannissaq kinguaassaqaalersimasooq ikkussinnaajunnaassaaq ineriartornanilu. Tamatuma saniatigut illissap paavani nuaasaq mattutsittarpoq anisuumillu pulaffigineqarsinnaajunnaarluni. Iisartakkanik ulluni 21-ini tulleriiginnarni pis-arneq malillugu iisisoqartarpoq ullunilu arfineq-marlunni uninn-gagallarnermik malitseqartarluni. Naartunissamut tamakkiisumik illersornissaq anguniarlugu ullut tamaasa iisartakkamik iisisarnis-saq eqqaamaneqassaaq.



## P-PILLER

Er tabletter, der indeholder to hormoner (østrogen og gestagen). P-piller forhindrer ægløsning og påvirker livmoderslimhinden, så et evt. befrugtet æg ikke kan sætte sig fast og udvikle sig. Derudover bliver slimen i livmoderhalsen sej og dermed uigennemtrængelig for sædceller. Pillerne tages som regel i 21 dage efterfulgt af 7 dages pause. Man skal huske at tage en pille hver dag for at sikre optimal beskyttelse mod graviditet.

## IISARTAGAAQQAT (MINIPILLER)

iisartagaapput hormonimik ataasiinnarmik, gestagen-imik, imaqartut. P-pilletulli illissap paavani nuaasaq sunnertarpaat, taamaalilluni anisuup illissamut pulanissaa mannessamillu kinguaassaqartitsilernissaa akornusertarlugu. Tamatuma saniatigut iisartagaaqqat illissami ameraasaq sunnertarpaat, taamaalilluni mannessaq kinguaassaqalersimasoq illissami unissinnaajunnaassaaq. Iisartagaaqqat nutaat gestagener-taqarnerupput taamaalillutillu mannessap kaanngarnissaa akornusertarlugu.

Iisartagaaqqat pitsaanerpaamik sunniuteqassappata ullut tamaasa piffissamilu aalajangersimasumi iineqartassapput.

## MINIPILLER

Er tabletter, der kun indeholder et enkelt hormon, gestagen. Ligesom P-piller påvirker minipillen slimen i livmoderhalsen, så sædcellerne har svært ved at trænge op i livmoderen og befrugte et æg. Minipiller påvirker desuden livmoderslimhinden, så et evt. befrugtet æg har svært ved at sætte sig fast i livmoderen. De nye minipiller indeholder mere gestagen, og hæmmer derved også ægløsningen.

Minipillen skal tages hver dag på bestemt tidspunkt for at virke optimalt.



## P-STAVE

Aamma implanonimik imaluunniit hormonstavimik taaneqartarpoq. P-stave sivisuumik sunniusimasarpoq aamma ataasiinnarmik hormonitaqarpoq (gestagen). P-stave hormonimik arriitsumik annikitsumillu katagartitsisarpoq taamaalillunilu mannissap kaanngarnissaanik akornusiisarluni. Tamatuma saniatigut illissap paavani qiaq aamma mattutsittarpoq anisuumillu pulaffigineqarsinnaajunnaartarluni. Taanna amitsukujuujuvoq mm-nillu marlunnik atitussuseqarluni aamma cm-inik sisamanik takissuseqarpoq. Taanna assaqqup ilua´ tungaanut, amqip ilua´ tungaanut ikkunneqassaaq. Nakorsap peqqinnis-saqarfimmiluunniit sulisut kisimik taanna ikkussinnaavaat.



## P-STAVEN

Kaldes også implanon eller hormonstav. P-staven er langtidsvirkende og indeholder kun et hormon (gestagen). P-staven afgiver langsomt en lille mængde af hormonet og det forhindrer ægløsning. Derudover bliver slimen i livmoderhalsen også sej og uigennemtrængelig for sædceller. Det er en tynd stav med en diameter på to mm og en længde på fire cm. Staven sættes ind lige under huden på indersiden af overarmen. Det er kun en læge eller sundhedspersonale, som kan sætte p-staven ind

## P-RING

Aamma Nuvaring-imik taaneqartartoq plastikimik sanaajulluni aqitsuuvoq peqikkuminartuullunilu, taanna nammineerluni utsunnut manguneqartarpoq. P-ring hormonienik østrogenimik aamma gestagenimik imaqarpoq kisiannili assersuutigalugu p-pillenit annikinnerusunik. P-ring hormonienik annikitsunik aniatitsisarpoq mannissallu kaanngarnissaanik akornusiisarluni.

Tamatuma saniatigut p-ringemi hormonit illissap paavani qiaq mattutsittarpaa anisuullu pulasinnaajunnaarsittarlugit. P-ring ulluni 21-ni utsunniissaaq tamatumalu kingorna peerneqassaaq iginneqarlunilu. Ullut arfineq-marluk qaangiup-pata nutaamik ikkuseqqittoqassaaq.



## P-RING

Også kaldet Nuvaring, er en blød og bøjelig plastikring, som du selv sætter op i skeden. P-ringen indeholder hormonerne østrogen og gestagen, men i lavere mængder end f.eks. p-piller. P-ringen frigiver en lav dosis af hormonerne, hvilket hindrer ægløsning. Hormonerne i p-ringen gør desuden slimen i livmoderhalsen sej og uigennemtrængelig, så sædcellerne ikke kan trænge ind i livmoderen. P-ringen skal sidde i skeden i 21 dage, hvorefter den fjernes og kasseres. Efter 7 dages pause opsættes en ny ring.

## KAPUUT P-SPRØJTE

P-sprøjte kapuutaavoq hormonemik gestagenimik imalik, taanna qaammatit pingasukkuutaarlugit kapuutigineqartarpoq. P-sprøjteq manniisaq kaanngartinnaveersarpaa illissallu paa-vani qiaq sunnertarlugu, taamaalilluni anisooq illissap paavanut pisinnaajunnaartarpoq. Qaammatit pingasukkuutaarlugit kapitittoqartassaaq. P-sprøjte atortillugu naartulerunnangilatit.

## P-SPRØJTE

P-sprøjte er en indsprøjtning med hormonet gestagen, der indsprøjtes ca. hver 3. måned. P-sprøjte forhindrer ægløsning og påvirker slimmen i livmoderhalsen, så sædcellerne ikke kan trænge ind i livmoderen. Indsprøjtningen skal gentages hver tredje måned. Når du får p-sprøjte, er der næsten 100 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid.

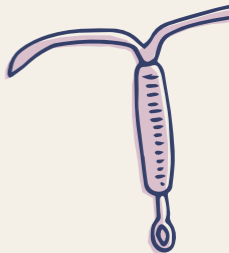


## SPIRAL

Plastikiuvoq mikisunnguaq illissap paavanut ikkunneqartartoq. Spiralit assigiinngitsut marluupput.

Kanngussammik spirali, taanna ruujori plastikiusoq ungalullugu kanngussamik nimigaavoq kanngussamillu annikitsunngua-mik seerisarluni. Kanngussap illissap paavani qiaq, mannissaq anisoorlu sunnertarpai. Kanngussammik spirali hormonitaqanngilaq. Hormonenik spirali ruujoriuvoq hormonetalik (gestagen), hormonellu taakku arriitsunnguumik seerisarput.

Spiralit assigiinngitsunik iluseqarput angissuseqarlutillu aamma hormonetai assigiinngitsunik annertussuseqarput. Atorneqarnerisaasoq T-tut isikkoqarpoq.



## SPIRAL

Er en lille plastikgenstand, der sættes op i livmoderen. Der findes to spiraltyper:

Kobberspiralen, hvor der er viklet kobber omkring et plastrør, som afgiver små mængder kobber. Kobberet påvirker livmoderslimhinden, æg og sæd. Kobberspiralen indeholder ingen hormoner. Hormonspiralen består af et plastrør med et hormon (gestagen), der afgives langsomt.

Spiraler findes i forskellige former og størrelser, og med forskellige mængder hormon. Den mest anvendte har form som et T.



**DANSK**



**KALAALLISUT**

NAALAKKERSUISUT  
GOVERNMENT OF GREENLAND

