

MANU

- Angajoqqaanngornissamut piareersameq
- Forældreforberedelse



Angajoqqaanik pikkorissaaneq | Forældrekursus:

MANU – Angajoqqaat atuagaat/Forældrebog

MANU Namminersorlutik Oqartussanut ataatsimoortillugit najoqutassatut 2016-imi suliaavoq uannga.
© S/I God Barndom.

Manu er et koncept udviklet for Selvstyret i Grønland af S/I God Barndom i 2016.
© S/I God Barndom

ISBN: 978-87-970309-7-4
Aappassaanik saqqummersitaq 2018 | 2. udgave 2018

Najoqutassiamik inerisaasut, allattut aaqiissuisullu | Konceptudviklere, tekst og redaktion:

Camilla Brandi Anshøj, cand.pæd. i pædagogisk psykologi
Else Guldager, sundhedsplejerske, ph.d. i sundhedsvidenskab
John Andersen, cand.psych.

Suleqatigiissitat | Arbejdsgruppe:

Ainaq Willeesen, juumooq/jordemoder
Elna Knudsen, meeqerisoq, meeraaqat pillugit siunnersorti/sundhedsplejerske, småbørnskonsulent
Lisa Korneliussen, cand.mag. i pædagogisk psykologi, Ilinniartissuarmi adjunkti/adjunkt i Ilinniartissuaq
Naja K. Qujaukitsoq, perorsaasoq, meeraaqat pillugit siunnersorti/socialpædagog, småbørnskonsulent
Vibeke Biilmann, juumooq, meeraaqat pillugit siunnersorti/jordemoder, småbørnskonsulent

Suliniummik aqutsisoq | Projektleder:

Rikke Louise Kuhn, suliniummik aqutsisoq, inerisaanermi siunnersorti, juumooq, meeraaqat pillugit siunnersorti/projektleder, udviklingskonsulent, jordemoder, småbørnskonsulent

MANU pillugu paasissutissat amerlanerit uaniipput | For yderligere oplysninger om MANU:

www.manu.gl
www.peqqik.gl
www.god-barndom.dk

Assitaliussat/illustration: **Christian F. Rex**, Deluxus Studio
Ilusilersornera/layout: **Maria Motzfeldt**, Marivik
Nutsernera/oversættelse: **Kunuunnguaq Fleischer**
Naqinneqarfia/tryk: **Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk**, www.eks-skolens.dk

MANU Namminersorlutik Oqartussat ataanni ilinniartitsinerni atorreqarsinnaavoq. MANU-mik ilinniartitsissat ilinniartitsilertigatikk pikkorissaqqaartussaapput. Atortut tamarmiusut ilaasaluunniit allatigut atornissaat aatsaat pisinnaavoq najoqutassianik suliaqartut allakkatigut akuersiteqqaarlugit.

MANU må anvendes i undervisningsforløb, der er forankret i Selvstyret i Grønland. Undervisere i MANU skal have kursus eller oplæring i konceptet, før de må undervise. Al anden brug af materialet eller dele heraf kræver skriftlig tilladelse.



Pilluaritsi!

Atortussianut ilaatillugit saqqummersitat allat:

MANU Meeqqat ataatsimik marlunnillu ukiullit

MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik

MANU Hash angajoqqaanngortussanut angajoqqaanngorlaanullu paasissutissat

MANU Imigassaq angajoqqaanngortussanut angajoqqaanngorlaanullu paasissutissat

I samme serie er udkommet:

MANU Barnet på 1 og 2 år

MANU Barnet på 3 og 4 år

MANU Hash info til kommende og nye forældre

MANU Alkohol info til kommende og nye forældre

Angajoqqaannguleravit pilluarit!

Atuagaq una meerartaartussanut allataavoq. Uani ilaqutariit naartusortallit soqutiginartissinnaasaat allaaserineqarput. Uani meeqqap naarmiuunermini inerikkiartortarnera aamma aappariinni qanoq pisoqartarnera pillugit paasissutissarsinnaavutit. Meeqqavit inooqqaarnerani qanimut pakkutaralugu attaviginissaa pillugu isumassarsiorsinnaavutit. Aamma naalungiarsuit inerikkiartortarnerat pillugu ilisimasassaqqissunik allanik paasisaqarsinnaavutit. Qanoq ataataanissat anaanaanissalluunniit pillugit pikkorissarnermi eqqarsaatisinneqarsinnaavutit. Aamma aapparisallu oqaloqatigiissinnaavusi, marluullusi qanoq angajoqqaajuniarnerlusi. Kisimiittuuguit qanigisavit ilaat piumaguit peqataatissinnaavat. Immaqa aamma illoqarfimmit nunaqarfimmiilluunniit najugaqarfinnit ilaqutariit meerartaartussat allat naapissinnaavatit.

Atuagaq ataatanngortussanut anaananngortussanullu saaffiginnippoq.

Nuannisarisi!

Tillykke du skal være forælder!

Denne bog er skrevet til dig, som snart skal være far eller mor. Her kan du læse om emner, som optager familier, der venter barn. Du kan få viden om barnets udvikling inden fødslen og om, hvad der sker i parforholdet. Du vil få inspiration til den helt tætte kontakt med dit nyfødte barn lige efter fødslen. Og du vil også få meget anden nyttig viden om spædbørn. På kurset vil du komme til at tænke over, hvordan du ønsker at være far eller mor. Og du kan snakke med din kæreste om, hvordan I vil være forældre sammen. Er du alene om dit barn, kan du invitere en anden nærtstående med, hvis du har lyst. Du vil måske også møde andre gravide familier fra din by eller bygd.

Bogen henvender sig til både manden og kvinden.

God fornøjelse!



SIULLERMEERNEQ – MEERAQ, NAARTUNEQ ANGAJQQAAJUNERLU.....	8
1. Tikilluarit.....	8
2. Naalungiarsuk ineriikkiartorpoq.....	8
3. Marlulluni kisimiilluniluunniit angajoqqaajuneq.....	14
4. Misigissutsit naartunerlu.....	16
5. Nammineq meeraanerup qiviarnera.....	22
6. Angajoqqaanngulerneru peqqissuseq.....	26
7. Naartunermi misissortinnerit neqeroortillu.....	38
8. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik.....	38
AAPPASSAANEERNEQ – MEEQQAP PISARIAQARTITAI AAMMA ATAATSIMOORLUNI ULLUINNARISAQ NUTAAQ.....	40
1. Tikilluarit.....	40
2. Naalungiarsuup pisariaqartippai.....	42
3. Ulluinnarisaq nutaarluinnaq.....	46
4. Internetikkut attaveqarneq.....	50
5. Naartunermi atoqatigiinneq aappariinnermilu pissutsit.....	50
6. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik.....	54
PINGAJUSSAANEERNEQ – ILAQUTARIINNI MEERAQ.....	56
1. Tikilluarit.....	56
2. Inuiaqatigiit ilaqutariillu ineriartornerat.....	56
3. Kinguaariit.....	58
4. Angajoqqaat perorsaasutut.....	60
5. Ilaqutariaat iluanni ilaqutariinnguatut inuuneq.....	62
6. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik.....	66
SISAMASSAANEERNEQ – MEERARLU SUNNEQATIGIINNERIT.....	68
1. Tikilluarit.....	68
2. Meerarlu ataqatigiilersarpusi.....	68
3. Qaratsap ineriartortarnera sammilaarlugu.....	74
4. Naalungiarsuk sanngisooq aamma sanngiitsoq/qajannartoq.....	76
5. Meerartaarnissamat piareersarneq.....	78
6. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik.....	80
TALLJMASSAANEERNEQ – MEERAQ ERNINERLU.....	82
1. Tikilluarit.....	82
2. Ernisulerneru malunniuttartut siulliit.....	82
3. Erninissannut atatillugu immikkut kissaateqarpit?.....	84
4. Erninerup immikkoortui.....	86
5. Ataataq ernissuqqataasutut.....	92
6. Meeqqap inunngoqqaarnera tamatumalu kinguninngua.....	94
7. Meeqqannut attaveqarneq siulleq.....	94
8. Erniartorluni aallartariaqarneq.....	96
9. Ernereernerup kingorna atoqatigiinneq.....	100
10. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik.....	100

ARFINILISSAANEERNEQ – MEERAQ, ERNINEQ PIFFISSARLU SIULLEQ.....	102
1. Tikilluarit.....	102
2. Meeqqap peqatigeqqaalerneru.....	102
3. Meeqqap nerisai – ullut siulliit.....	106
4. Ernereernerup kingorna misigissutsitigut qisuariaatsit.....	110
5. Illit meeqqavillu akornassinni attavigiinneq. Aamma qiasarneq pillugu naatsumik.....	110
6. Immikkut ilisimasalinnit ikiorserinneq.....	116
7. Sumi ernineq qimaqqanerlu.....	116
8. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik.....	116
ARFINEQ-AAPPASSAANEERNEQ – PIFFISSAQ ATAATSIMOORFIK SIULLEQ.....	118
1. Tikilluarit.....	118
2. Erninermit misilittakkat.....	118
3. Meeqqap inuunerani qaammatit siulliit.....	118
4. Ulloq-unnuarlugu meeqqallu.....	122
5. Naalungiarsullu qanimut attavigiilersarpusi.....	126
6. Eqqissisimajuarsinnaaneq.....	130
7. Avatanngiiserisanit ikiorserinneq.....	134
8. Ilorraap tungaanut tinnertilaarneq.....	136
9. Ullumimut qujanaq – tullissaa naatsumik.....	136
ARFINEQ-PINGAJUSSAANEERNEQ – NAALUNGIARSUK.....	138
1. Tikilluarit.....	138
2. Meeqqat tamarmik immikkut ittuupput.....	138
3. Angajoqqaat aassigiinngillat.....	140
4. Meeraq toqqissisimasooq silarsuarmi toqqissisimasumi.....	144
5. Ilaqutariit attaveqaatillu.....	146
6. Nalornivit?.....	150
7. Naalungiarsullu sulerisoqarsinnaava.....	152
8. Ullumimut qujanaq – tullissaa naatsumik.....	152
QULINGILUASSAANEERNEQ – MEERAQ AVATANGIISILLU.....	154
1. Tikilluaritsi.....	154
2. Meeqqap allanut attaveqarneru.....	154
3. Angajoqqaat perorsaasutut.....	158
4. Peqatigiilluni perorsaaneq.....	160
5. Killilersuineq killersuinninnerlu.....	164
6. Qitornannut ajornartoqaraangat.....	168
7. Erninermut atatillugu sulningiffeqarnerup qaangiunnerani nutaamik ulluinnaqalerneru.....	170
8. Siunissaq pillugu takorluukkat.....	172
9. Inuulluaritsi – qujanarlu.....	172
INEERSUUSSUTIGIUMASAT.....	175

FØRSTE GANG – BARNET, GRAVIDITETEN OG FORÆLDRESKABET.....	9
1. Velkommen.....	9
2. Det lille barn udvikler sig.....	9
3. At blive forældre sammen eller være alene om barnet.....	15
4. Følelser og graviditet.....	17
5. At se tilbage på sin egen barndom.....	23
6. Sundhed når du skal være forælder.....	29
7. Undersøgelser og tilbud i graviditeten.....	39
8. Tak for i dag og lidt om næste gang.....	39
ANDEN GANG – BARNETS BEHOV OG DEN NYE HVERDAG SAMMEN.....	41
1. Velkommen.....	41
2. Spædbarnet har brug for.....	41
3. En helt ny hverdag.....	47
4. At være online.....	51
5. Sex og parforhold under graviditeten.....	51
6. Tak for i dag og lidt om næste gang.....	55
TREDJE GANG – BARNET I FAMILIEN.....	57
1. Velkommen.....	57
2. Samfundets og familiens udvikling.....	57
3. Dit familielandskab.....	59
4. Forældre som opdragere.....	61
5. At være en lille familie i en stor familie.....	63
6. Tak for i dag og lidt om næste gang.....	67
FJERDE GANG – BARNET I SAMSPIL.....	69
1. Velkommen.....	69
2. Du knytter dig til barnet.....	69
3. Lidt om hjernens udvikling.....	75
4. Det robuste og skrøbelige spædbarn.....	77
5. Forberedelse til barnet kommer.....	79
6. Tak for i dag og lidt om næste gang.....	81
FEMTE GANG – BARNET OG FØDSLEN.....	83
1. Velkommen.....	83
2. De første tegn på fødsel.....	83
3. Har du særlige ønsker til fødslen?.....	85
4. Fødselens faser.....	87
5. Far som fødselshjælper.....	93
6. Barnets første øjeblikke og den allerførste tid.....	95
7. Den første kontakt med dit barn.....	95
8. At skulle rejse for at føde.....	97
9. Sex efter fødslen.....	101
10. Tak for i dag og lidt om næste gang.....	101

SJETTE GANG – BARNET, FØDSLEN OG DEN ALLERFØRSTE TID.....	103
1. Velkommen.....	103
2. Det første møde med barnet.....	103
3. Mad til barnet – de første dage.....	107
4. Følelsesmæssige reaktioner efter fødslen.....	109
5. Tilknytning mellem dig og dit barn. Og noget om gråd.....	111
6. Hjælp fra fagfolk.....	117
7. Fødested og adskillelse.....	117
8. Tak for i dag og lidt om næste gang.....	117
SYVENDE GANG – DEN FØRSTE TID SAMMEN.....	119
1. Velkommen.....	119
2. Fødsels erfaringer.....	119
3. Barnets første måneder.....	119
4. Et døgn med dit spædbarn.....	123
5. Du knytter bånd til dit spædbarn.....	127
6. Om at bevare roen.....	131
7. Hjælp fra omgangskredsen.....	135
8. Et skub i den rigtige retning.....	137
9. Tak for i dag og lidt om næste gang.....	137
OTTENDE GANG – DET SPÆDE BARN.....	139
1. Velkommen.....	139
2. Alle børn er noget særligt.....	139
3. Forældre er forskellige.....	141
4. Det trykke barn i en tryk verden.....	145
5. Familie og netværk.....	147
6. Er du i tvivl?.....	151
7. Hvad kan man lave med et spædbarn.....	153
8. Tak for i dag og lidt om næste gang.....	153
NIENDE GANG – BARNET OG OMVERDENEN.....	155
1. Velkommen.....	155
2. Barnet i kontakt med andre.....	155
3. Forældre som opdragere.....	159
4. Opdragelse sammen.....	161
5. Grænser og grænseløshed.....	165
6. Når noget er svært for dit barn.....	169
7. Den nye hverdag når barslen slutter.....	169
8. Drømme om fremtiden.....	171
9. Farvel og tak for denne gang.....	173
REFERENCER.....	175

SIULLERMEEERNEQ

- MEERAQ, NAARTUNEQ ANGAJOQQAAJUNERLU

8

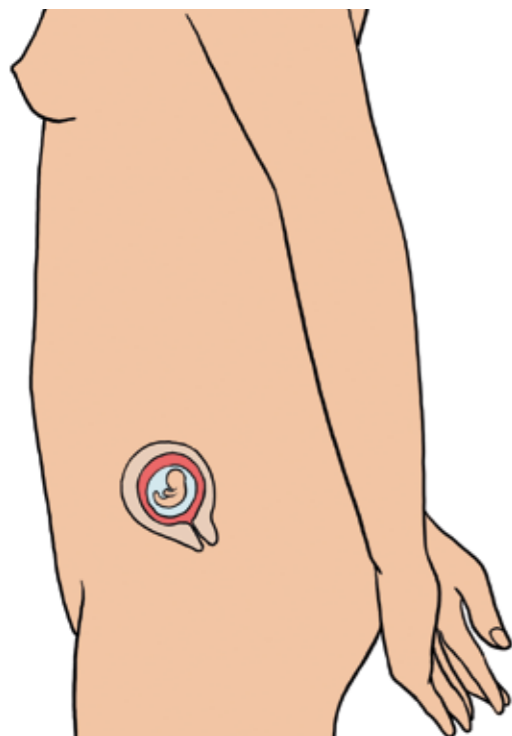
1. Tikilluarit

Ullumikkut pisussat:

1. Naalungiarsuk inerikkiartorpoq
2. Aappariilluni kisimiilluniluunniit angajoqqaajuneq
3. Misigissutsit naartunerlu
4. Nammineq meeraanerup kingumut qiviartarnera
5. Angajoqqaanngulerluni peqqissuuneq
6. Naartunermi misissortinnerit neqeroorutillu
7. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik.

2. Naalungiarsuk inerikkiartorpoq

Naartunermi meeraq inerikkiartortuartarpoq. Pingaartumik naartoqqaalernermi tamanna sukkaqisumik pisarpoq. Meeqqap sapaatip-akunneri 12-nngoraangamigit timimi atortui tamarmik pinngoreersimasarput. Uani naalungiarsuup inerikkiartortarnera naatsumik takutinneqarpoq.



Sapaatip-akunnera 8

Meeraq inuttut isikkoqalersimasarpoq, timillu atortui pingaarnerit pinngulerlutik. Uummat ilusissamisut iluseqalersimasarpoq, akuttoqatigiimmillu tillerreqarluni, minutsimut 140-t missaanni. Uummatip ilti inuussutissallu meeqqap timaanut ingerlaartittarpai. Meeraq niaqquminiit nuluminut 1,5 cm missaaniippoq.

Uge 8

Barnet er begyndt at ligne et menneske og har anlæg til de vigtigste indre organer. Hjertet har sin endelige form og slår regelmæssigt ca. 140 slag i minuttet. Hjertet pumper ilt og næringsstoffer rundt i barnets krop. Barnet er ca. 1,5 cm fra hoved til hale.

FØRSTE GANG

- BARNET, GRAVIDITETEN OG FORÆLDRESKABET

9

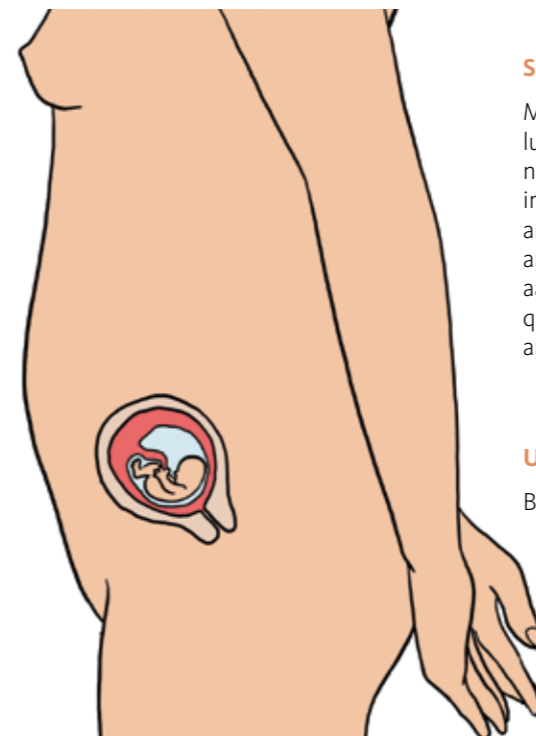
1. Velkommen

Dagens program er:

1. Det lille barn udvikler sig
2. At blive forældre sammen eller være alene om barnet
3. Følelser og graviditet
4. At se tilbage på sin egen barndom
5. Sundhed, når du skal være forælder
6. Undersøgelser og tilbud under graviditeten
7. Tak for i dag og lidt om næste gang

2. Det lille barn udvikler sig

Under graviditeten udvikler barnet sig hele tiden. Især i begyndelsen af graviditeten går det meget stærkt. Når barnet er 12 uger, er alle organerne dannet. Her får du et lille indblik i udviklingen.



Sapaatip-akunnera 12

Meeraq maanna inuttut isikkoqarpoq, siggoqarluni, iseqarluni kukeqarlunilu. Inussani milussin-naavai! Illissap imiani alussaaitit 4-5-it missaannik initussusilimmi aalasarpoq. Aalasarnera sulianaanaata malugisinnaanngilaa. Meeqqap qanini ammarsinnaallugulu matusinnaavaa, kiinnanilu aalatisinnaallugu. 25 g missaani oqimaassuseqarpoq, kassermiillu nulluminut 6,3 cm missaanniilluni. Isigaa 1 cm-uvoq.

Uge 12

Barnet ligner nu et lille menneske med læber, øjne og negle. Det kan sutte på sine fingre! Barnet bevæger sig rundt i omkring 4-5 spiseskefulde fostervand. Kvinden kan ikke mærke barnets bevægelser endnu. Barnet kan åbne og lukke munden og lave forskellige ansigtsudtryk. Det vejer ca. 25 g og måler fra isse til hale 6,3 cm. Foden måler 1 cm.

10

Sapaatip-akunnera 20

Meeraq niaqqumigut nutsalerpoq qallunilerlunilu. Meeraq qernertunik nujaqaruni ersarissapput. Meeqqap anaanami uummataata tiller-nera tusaasinnaavaa. Aamma avataaniit nipit – soorlu oqaluk-kussi erinarsorussiluunniit – qisuariaatigisarpai. Taamaali-nerani anaanap meeqqap aalasarneri malugisalersarpai. Siornatigut ernisimaguit erneqqaarnermiit siusinnerusu-mik meeqqap aalaneri malugisinnaavatit. Taamaalinerani ernutartaarnissannut atortut pinngoreersimasarput. Niviarsiaraaguni manniisaqarfimmini 6 mio-t missaan-nik manniisaqalereersimassaaq. Nukappiaraaguni anisuussaqarfi pinngoreersimassapput. Kisianni anisuussat aatsaat inuusuttunngulernerimi ineri-vittarput. Meeraq maanna 25 cm-uvoq 350 g-millu missaanni oqimaassuseqarluni.

Uge 20

Barnet har fået små hår i hovedbunden og øjenbryn. Har barnet sort hår, kan det tydeligt ses nu. Barnet kan høre kvindens hjerte slå. Og det kan også reagere på lyde udefra, når I taler eller synger. Omkring dette tidspunkt begynder kvinden at mærke barnet bevæge sig. Har du født før, kan du ofte fornemme barnets bevægelser tidligere, end hvis du venter første barn. På dette tidspunkt er anlæggene til dine børnebørn allerede dannet. Venter du en pige, har hun nu op til 6 mio. æg i æggestokkene. Venter du en dreng, er anlæggene til sædcellerne dannet. Den egentlige udvikling af sædcellerne sker først i puberteten. Barnet er nu 25 cm langt og vejer omkring 350 g.

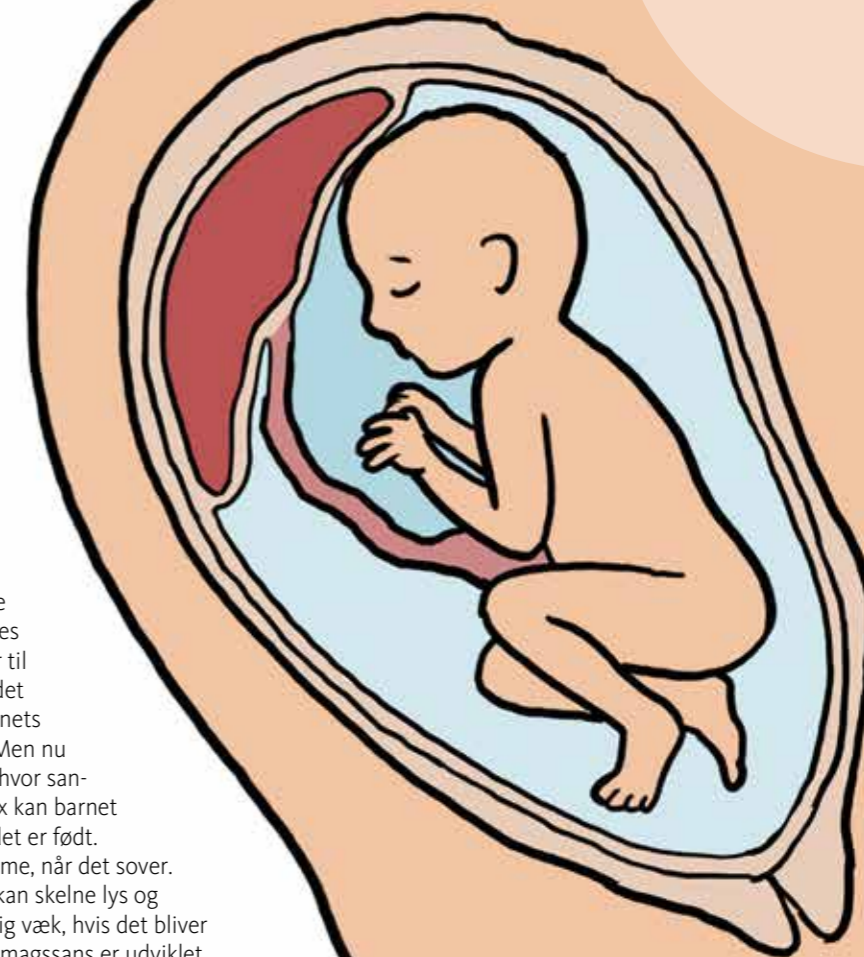


Sapaatip-akunnera 28

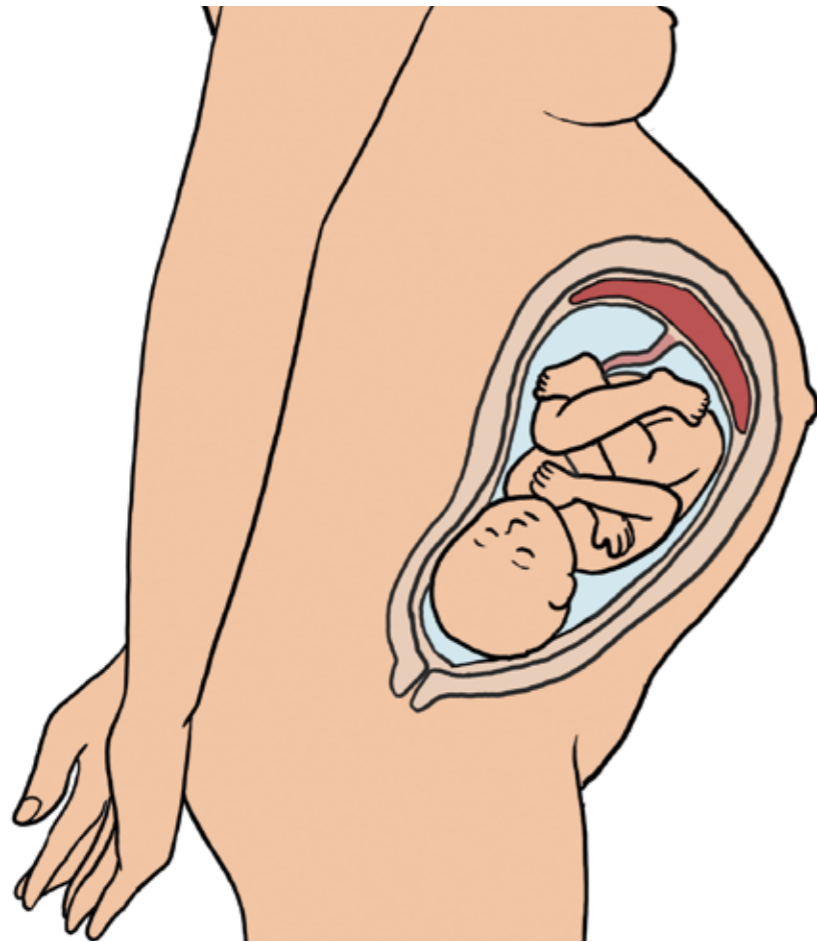
Maanna meeraq sakkortuumik pikittarpoq. Aalari-artarnermigut nukkakkiartortarpoq. Meeqqap aalasarnera malugilluarsinnaavat. Aalaneri aamma naanni malunnarlutillu takussaalluar-tarput. Meeraq illikartiimigukku immaq "akil-lutit" tukeriartoq malugisinnaavat. Meeqqap qarasaq ullormit siullermiit inerikkiartulersar-poq. Kisianni maanna eqqaamannissinnaavoq, malugisai qarasaani toqqorreqartarlutik, soorlu meeqqap inunngonermini nipisi ilisarisinnaavai. Aamma meeraq sinitsilluni sinnattortalersarpoq. Isit sianiutaat pinngoreerput, taamaalillunilu qaamaneq taartorlu immikkoortissinnaallugit. Allaammi allamut qiviarsinnaavoq qaama-nermik sakkortuumik qinngorfigitikkuni. Meeraq nerisat susunninnerannik malussarsinnaavoq, anaanamilu nerisaasa susunnissusii malu-gisinnaallugit. Nerisat akuisa susunninneri (soorlu banaani, hvidløg, lakrids aamma mentol) arlaaq aqqu-ti-galugu illissap imianut akuliuttarput. Meeqqap illissap imia imertarpaa susunnissutsillu malu-gisarlugit. 1 kg miss. oqimaassuseqarpoq 35 cm-ullunilu.

Uge 28

Barnet kan bevæge sig ret kraftfuldt nu. Og barnets muskler styrkes og trænes ved alle bevægelserne. Du kan tydeligt mærke, når barnet bevæger sig. Bevægelserne kan også tydeligt mærkes og ses uden på maven. Hvis du puffer til barnet, kan du måske opleve, det "svarer igen" med et spark. Barnets hjerne udvikler sig fra dag et. Men nu har det en slags hukommelse, hvor san-seoplevelser lagres i hjernen, fx kan barnet genkende jeres stemmer, når det er født. Barnet begynder også at drømme, når det sover. Synsnerven er dannet, og det kan skelne lys og mørke. Det kan endda vende sig væk, hvis det bliver udsat for kraftigt lys. Barnets smagssans er udviklet, og det kan 'smage med' på den mad kvinden spiser. Aromastoffer fra maden (fx fra banan, hvidløg, lakrids og mentol) kommer via moderkagen ind i fostervandet. Barnet drikker af vandet og fornemmer smagene. Det vejer ca. 1 kg og er 35 cm langt.



12



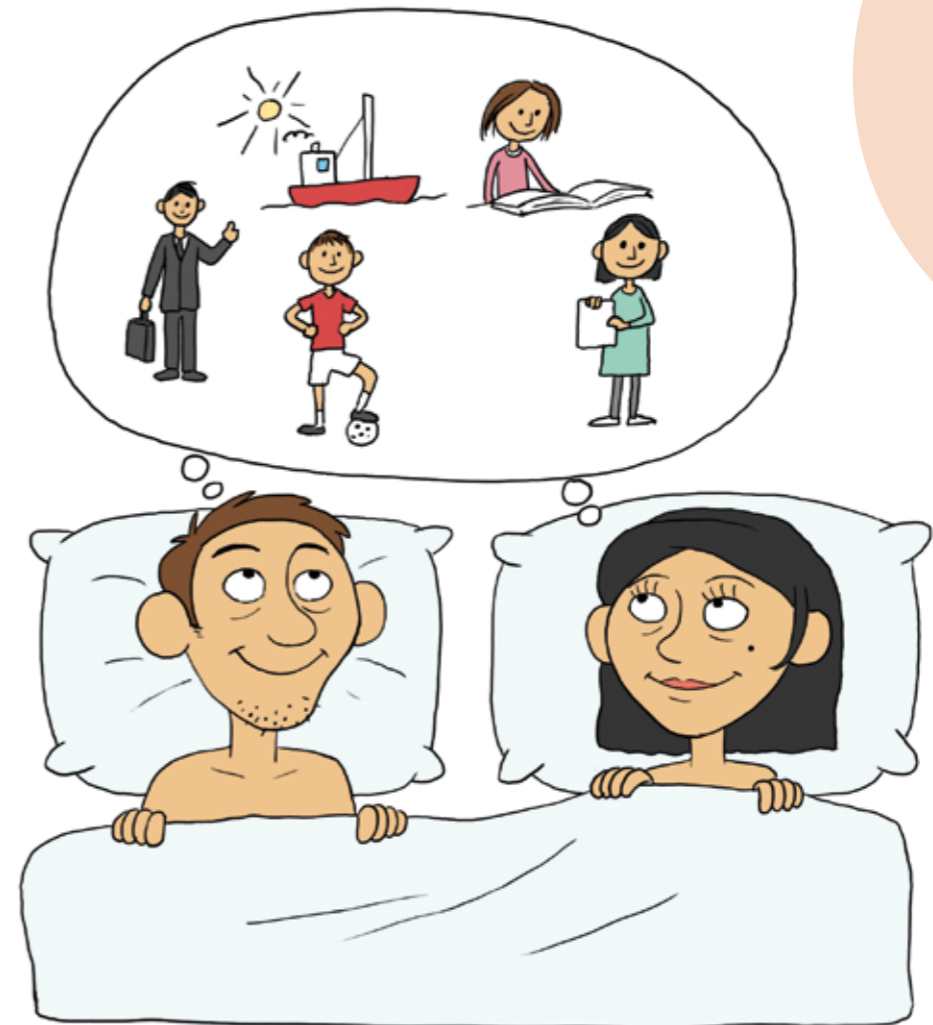
Sapaatip-akunnera 36

Maanna meeraq inervilluinnangajalerpoq, meeraqqatut uluaqarpoq timaalu puallaarissilluni. Meerarpassuit inussatik milluarumasarpaat. Meeqqap sinittarnera eqqumasarneralu malugisinnaavat. Ilimanarpoq ilissinniit allaanermik sinittarlunilu eqqumasartoq. Immaqa sinileruttortutit meeraq iterluni pikilissaaq. Piffissap ilaa sinittassaaq, allatigullu eqqumasarluni. Aalasarnera malugisassavat. Maanna 45 cm-it 2,5 kg-llu missaanniippoq. Niaquata diameteria 9 cm missaanniippoq.

Uge 36

Barnet er næsten fuldbårent, det har runde babykinder og er blevet buttet på kroppen. Mange børn er glade for at sutte på deres fingre. Du kan lægge mærke til søvnrytmen hos barnet. Det har sikkert et søvnmønster, der er forskelligt fra jeres. Du kan lægge dig til at sove, og så vågner barnet måske og sparker. Det vil have perioder, hvor det sover. På andre tidspunkter er det vågent. Du kan sikkert mærke, at det bevæger sig. Det er nu ca. 45 cm langt, og det vejer ca. 2,5 kg. Hovedet er ca. 9 cm i diameter.

13



” Aappariinnermi peqataasut pingasuupput. Tassalu 'illit', aamma 'uanga' kiisalu 'uagut'. 'Uagullu' tassaavoq isumassugassaq. ”

DRONNING MARGRETHE II

SUNGIUSAAT - SUNA QILANAARIVIUK?

Minutsit marluk eqqarsaatigiuk angajoqqaangulerninni suna takorloornerlugu. Nalornisaqarpit imaluunniit ernumagisaqarpit? Tamassi immikkut eqqarsaatisi ilassinnut oqaluttuarisigit.

3. Marluulluni kisimiilluniluunniit angajoqqaajuneq

Siullermik angajoqqaanguleruit aappaannaajunnaarlutit angajoqqaangussaatit. Arlalinnik meeraqareeruit aamma aappariineq annertuumik allannguuteqassaaq. Marluullusi angajoqqaajunersi ineriartortissavarsi, ilaqutariit amerlerialermata. Kisimiittuuguit aammattaaq pisussaq angeqaaq. Allanngussaatit anaanaanissallu piareersimaffigisariaqarlugu. Pitsaassaaq paasiniaareer-sinnaagukku kia naartuninni tapersersorsinnaaneraatit. Immaqa inuup aamma kingusinnerusukku ilinnik meeqqannillu tapersersuisinnaasup.

Arnaq naartuvoq, angulli aamma ataatanngulerpoq. Tamanna angutit ilaannut paasiuminaassin-naavoq – annermik aallaqqaammut. Arnap naartunera sulit takuneq ajornaqaaq. Ataataasup naartunermut peqataatinneqarnerata annertusiartornera ilutigalugu paasisai aamma anaanaasumut, meeqqamut ilaqutariinnullu sunniutai annertusiartussapput.

Kingusinnerusukku, meeraq inunngoreerpat, inuunissinnik allannguisunik sorpassuarnik pisoqas-saaq. Kisimiittuuguit immaqa nutaanik ikinngutitaartussaatit – angajoqqaangornissat pissutigalugu.

Imaassinnaavoq maanna nalaasaarfimmeerusaarumanerutit. Immaqa aappat peqatigalugu. Immaqa meeqqap inunngunnginnerani nikilaartarusunneruvutit. Qularnanngitsumik aamma ernereernerup kingornanut tunngasunik apeqqutissaqassaa: "Qanoq ililluta meeqqamut akisussaaffitsinnik avit-seqatigiissaagut" aamma "Meeraq inunngoreerpat ataatsimoorluta immikkoorluta piffissaq qanoq atortassavarput?", "Meeraq inunngorpat qanoq iliusaanga, suut tamaasa kisermaattutut misigileru-ma? Aamma "Meerartaarnerput qanoq uagutsinnut sunniuteqassava, ilaqutariit meerartaqareerpa?"

Tamatamani pineqarpoq ilimagisassi assigiinngissutsissilu aappariittut ilissinnut qaninnerulernersi nassatarisinnaammatigit. Ilissinnut immisinnullu nutaanik ilikkalissaasi. Naartuneq inerikkiartorfittut angajoqqaatullu inissisimanerup akueriartulerfiatut misigiffigisinnaavarsi. Meeraqareerussi allatut angajoqqaatut pissusilersornissaq sungiukkiartulissavarsi. Kisimiikkuillu aamma inuttut allanngoriatulissaatit anaananngornissallu piareersalerlugu. Qularnanngilaq inuit eqqanniittut allaanerumik isiginialissagittit, immaqalu nutaanik ikinngutitaartorlutit.

ØVELSE - HVAD GLÆDER DU DIG TIL?

Tænk i 2 minutter over, hvad du drømmer om, nu du skal være forælder? Er der også noget, du er usikker på eller er nervøs over? Fortæl hinanden om de tanker, I hver især har gjort jer.

3. At blive forældre sammen eller være alene om barnet

Hvis du skal være forælder for første gang, går du fra at være kæreste, til at I bliver forældre sammen. Hvis du har flere børn, giver det også en stor forandring i parforholdet. I skal udvikle jeres forældreskab sammen, nu familien udvides. Hvis du er alene om barnet, er det også stort for dig. Du vil ændre dig og indstille dig på at blive mor. Det er godt, hvis du kan finde ud af, hvem der kan støtte dig nu under graviditeten. En person, der måske også senere kan være der for dit barn.

Det er kvinden, der er gravid, men manden er også ved at blive far. Det kan for nogle mænd være svært at forstå – især i begyndelsen. Det kan endnu ikke ses, at kvinden er gravid. Jo mere den kommende far deltager i graviditeten, des mere indsigt og betydning får han for moren, barnet og for familien.

Senere, når barnet er kommet til verden, sker der rigtig meget, som ændrer jeres liv. Er du alene om barnet, vil du måske opsøge nye venskaber med henblik på dit kommende forældreskab.

Det kan være, at du lige nu gerne vil tilbringe mere tid på sofaen. Måske med din kæreste. Eller det kan være, at du vil lidt mere ud, inden barnet kommer. Der melder sig sikkert også spørgsmål om tiden efter fødslen: "Hvordan deler vi ansvaret for barnet mellem os" og "Hvordan skal vi efter fødslen prioritere vores tid sammen og hver for sig?", "Hvordan gør jeg, når barnet kommer, og jeg føler mig alene om det hele? Og hvad betyder et nyt barn for vores forhold, hvis der i forvejen er børn i familien?"

Det at tale om jeres forventninger og forskelligheder, kan betyde, at I som kærestepar kommer tættere på hinanden. I lærer både jer selv og hinanden at kende på nye måder. I kan opleve graviditeten som en tid, hvor I udvikler jer og begynder at tage forældrerollen på jer. Har I børn i forvejen, betyder det, at I langsomt begynder at vænne jer til den nye forældrerolle. Og er du alene, vil du også ændre dig rent personligt og forberede dig på at blive mor. Du vil sikkert se anderledes på din omgangskreds, og måske vil du opsøge nye venskaber.

” Der er tre parter i et ægteskab. Der er 'dig', og der er 'mig' og der er 'os'. Det er 'os' man skal tage sig af ”

DRONNING MARGRETHE II

” Paasiuminaatsippara upperiuminaatsillugulu.
Ataatannngulerpunga, eqqumiik (...) Tassanngaannaq misigilerpunga sorpassuit
isummerfigisariaqarlugit. Ataatsikkut
tanngassimaarpunga, imminnut
naammagisimaarlunga erumallungalu ”
ATAATAQ !

SUNGIUSAAT - ILIMAGISATIT. TAASSUMATUT - PAASINNIPPIT? OQAATSINIK PINNGUAAT

Ilinnit aappannillu suut ilimagivigit? Sungiusaammi tamanna eqqarsaatigissavat. Imaassinnaavoq ilaannikkut oqaatsit nassuiartussaattillugit arlaannilluunniit iliuuseqartillusi aappanniit ikinngutiginerpaasannilluunniit allaanerumik paasinnittutit. Soorlu ilissinni 'angerlar-simaffik kusanartoq torersorlu' qanoq ittuussanersoq, imaluunniit isumassuulluarneq qanoq isumaqarnersoq?

4. Misigissutsit naartunerlu

Angajoqqaanngulerneq nassatarisarpa arnami timik-kut annertuumik allanngortoqarnera. Aammali eqqarsartaatsikkut angummi arnamilu annertuumik nikeriar-toqartarpoq. Piumasaqaatit annertusinnaapput.

Meerartaarnissat qilanaarigaluarlugu aamma misigis-sutsit nuanninngitsut aqqusaarsinnaavatit, immaqa tupaallaatigisannik. Misigilersinnaavutit suut tamarmik artornartut. Aamma ataatsikkut nuannaarlutillu aliasu-lersinnaavutit. Naartunissat siviisuumik pilersaaruta-reersimappat tassanngaannarlunniit pisimappat apeq-qutaanani, inuunni sorpassuit allanngoriartulissapput. Naartunerup nuannaarutigigera, piffissap ilaani akisus-saafferujussuaq nassataasoq pillugu, ernumanermik taarserneqarsinnaavoq.

Tamannali qisuariarneruvoq pissusissamisuginnartoq. Naartunerup ingerlanerani misigissutsitigut nikerarnerit allanngorartarput. Imaassinnaavoq eqqarsartutit aappat ilittulli eqqarsaateqartoq, kisianni tamatigut taamaa-tanngilaq. Angutip arnallu naartunermik misigisaqartar-neri assigiinneqaat.

Ernineq pillugu piviusut

Kalaallit Nunaanni agguqa-tigiissillugu arnaq ataaseq 2,1-imik meerartaartarpoq, siullermeerlunilu meerar-taartut agguqatigiissillugu ukiui 23-upput.

Fakta om fødsler

I Grønland fødes der i gen-nemsnit 2,2 barn pr. kvinde, og gennemsnitsalderen for en førstegangsfødende er 24,7 år.

DINE FORVENTNINGER - ET ORDSPIL

Hvilke forventninger har du til dig selv og til din kæreste? Det kommer du til at overveje i øvelsen her. Nogle gange forstår du måske ikke det samme, som din kæreste eller bedste ven forstår, når du skal fortolke et ord, eller noget I gør. Fx forventninger om, hvad det vil sige, 'at der er pænt og rent' hjemme hos jer, eller hvad det vil sige at være omsorgsfuld?

4. Følelser og graviditet

At skulle være forældre betyder, at der sker store fysiske forandringer hos kvinden. Men der sker også en stor mental udvikling hos både manden og kvinden. Det kan være krævende.

Selv om du har glædet dig til at skulle have barn, kan du også få negative følelser, som måske vil overraske dig. Du kan få fornemmelsen af, at alting er uoverskueligt. Du kan også være både glad og ked af det på én og samme tid. Ligeegyldigt om graviditeten er længe ventet eller bare skete, så vil meget i dit liv være under forandring. Glæden over at vente barn kan i perioder afløses af bekymringer for det store ansvar, der følger med.

Det er en fuldstændig normal reaktion. Følelssvingningerne ændrer sig i takt med, at graviditeten skrider frem. Umiddelbart forestiller du dig måske, at din kæreste har overvejelser, der minder om dine, men det er langt fra sikkert. Der er stor forskel på, hvordan manden og kvinden oplever det.



” Jeg havde svært ved at forstå det og tro på det. Jeg skulle være far, det var underligt. (...) Jeg følte pludselig, der var mange ting at tage stilling til. Jeg var stolt, tilfreds med mig selv og urolig på en gang ”

EN FAR!



SUNGIUSAAT - MISIGISSUTSITIT PILLUGIT

Anaanngornissat imaluunniit ataatanngornissat paasigakkuli misigissutsit eqqarsaatillu suut aqqusaarpigit? Arlalinnik X-iliisinnaavutit:

Sap.ak. kingulliit marlussuit eqqarsaatit misigissutsillu suut aqqusaarpigit?	
<input type="radio"/> Pissanganeq	<input type="radio"/> Ilimasulluarneq
<input type="radio"/> Annilaanganeq	<input type="radio"/> Pissuseqarfigineq saperpara
<input type="radio"/> Qiimmattarneq	<input type="radio"/> Ilukkut nakuussuseq misigivara
<input type="radio"/> Ernumaneq	<input type="radio"/> Suut tamarmik taamaaginnarput
<input type="radio"/> Pilluarneq	<input type="radio"/> Pakatsineq
<input type="radio"/> Utaqqikatanneq	<input type="radio"/> Asannilerneq
<input type="radio"/> Nuannaarneq	<input type="radio"/> Aliasunneq
<input type="radio"/> Nuannaannginneq	<input type="radio"/> Tanngassimaarneq
<input type="radio"/> Eqqarsaqqajaaneq	<input type="radio"/> Kamanneq
<input type="radio"/> Pivusorsiunnginneq	<input type="radio"/> Akisussaasutut misigineq
<input type="radio"/> Avammut ammaneq	<input type="radio"/> Killitsisimaarneq
<input type="radio"/> Imminut mattunneq	<input type="radio"/> Oqimaaqatigiissutut misigineq
<input type="radio"/> Tunullunneqarneq	<input type="radio"/> Imaqannginneq
Misigissutsit eqqarsaatillu allat:	

Misigissutsit tamassi immikkut toqqarsimasasi eqqartorsigit. Misigissutsisigut eqqarsaatissigullu assigiinngissutsit aamma assigiissutsit eqqartornissaat pitsaasuvoq. Kisimiittuuguit inuk ilagisat imaluunniit peqataasut ilaat alla oqaloqatigisinnaavat.

ØVELSE - OM DINE FØLELSER

Hvilke følelser og tanker har du oplevet, siden du opdagede, at du skulle være mor eller far (igen)? Du må gerne sætte flere krydser:

Hvilken slags tanker og følelser har du oplevet de sidste par uger?	
<input type="radio"/> Spændt	<input type="radio"/> Forventningsfuld
<input type="radio"/> Nervøs	<input type="radio"/> Kan ikke forholde mig til det
<input type="radio"/> Begeistret	<input type="radio"/> Føler indre styrke
<input type="radio"/> Bekymret	<input type="radio"/> Alt er, som det plejer
<input type="radio"/> Lykkelig	<input type="radio"/> Skuffelse
<input type="radio"/> Utålmodig	<input type="radio"/> Forelsket
<input type="radio"/> Glæde	<input type="radio"/> Sorgfuld
<input type="radio"/> Ked af det	<input type="radio"/> Stolthed
<input type="radio"/> Eftertænksom	<input type="radio"/> Vrede
<input type="radio"/> Uvirkelighed	<input type="radio"/> Ansvarsfølelse
<input type="radio"/> Udadvendt	<input type="radio"/> Overvældelse
<input type="radio"/> Indadvendt	<input type="radio"/> Harmoni
<input type="radio"/> At komme i anden række	<input type="radio"/> Tomhed
Andre følelser eller tanker, du har haft:	

Tal sammen om de følelser, I hver især har valgt. Det er godt at tale om både forskelle og ligheder i jeres følelser og tanker. Er du alene om dit barn, kan du tale med den person, du har med, eller en anden fra holdet.



20

” Naartuninni allannguutit pisut pinikuusullu eqqarsaatigigaangakkit, pikialaartoqartarpoq, soorlu misigissutsit pisarnermiit aqukkuminaannerit, taava soorunami eqqissiveeruttarpunga soriarsinnaangitsutullu misigilersarlunga. Qaangiikkaangatali eqqarsartarpunga, kisiannimiuna inerikkiartomerup ilagigaa isuanit isuanut killittameq imaluunniit eqqarsaateqartameq - inerinnerup ilaatut. anaananngomissamut piareemeq ”

ANANNAQ²

Immikkoortoq siulleq (Naartunermi qaammammit siullermit pingajuannut)

Suut tamarmik nutaajupput. Suut tamarmik takornartaapput, annermik siullermeertumik meeraartaartussaaguit. Misigissutsit nikerarsinnaaqaat, allannguutillu annertuut sungiunnaqqaartariaqar-pasi. Immaqa imminut naammagisimaarputit, timikkut tarnikkullu ilinni aappannilu allannguutit pisut naammagisimaarlugit. Piffissami tassani arnaq eqqissisimaarnissaminik, qasuersaarnissaminik sininnissaminillu pisariaqartitsinnaavoq. Hormonit allanngorneri imminermi qasulertitsisinaapput. Taamaalinerani arnarpasuit timiminni allannguutit maluginiartarpaat naartunertillu pillugu eqqarsaateqartarlutik. Taamaalinerani ataatanngulernerimi (ataatanngoqqilernerimi) pisut angummut piviusorpalaangitsutut misigineqarsinnaapput.

Første fase (1.-3. måned af graviditeten)

Alt er nyt. Det er totalt ukendt land, især hvis du venter barn for første gang. Der kan være følelsesmæssig op- og nedtur, og I skal lige vænne jer til den store forandring, det er. Måske har du nok i dig selv og alle de fysiske og psykiske forandringer, der sker med dig og din kæreste. Kvinden kan i denne periode have behov for ro, hvile og søvn. Hormonforandringerne kan i sig selv give træthed. Mange kvinder er i denne fase optaget af forandringerne i kroppen og tanker om graviditeten. For manden kan det være noget uvirkeligt på dette tidspunkt, at han skal være far (igen).

Meerartaartut najugaqarfii / Den fødende kvindes bosted	Agguaqatigiissillugu inunngortut amerlassusaat / Antal nyfødte I gennemsnit (2013-2017)
Nuuk	238
Sisimiut	79
Ilulissat	68
Qaqortoq	49
Aasiaat	49
Tasiilaq	38
Maniitsoq	34
Nanortalik	22
Narsaq	21
Paamiut	20
Qasigiannugit	18
Upernavik	16
Uummannaq	16
Qaanaaq	12
Kangaatsiaq	11
Qeqertarsuaq	10
Illoqqortoormiut	9
Kullorsuaq	8
Kangerlussuaq	6
Niaqornaarsuk	5
Kangaamiut	5
Tasiusaq	5
Ikerasak	5

21

” Når jeg tænker på de forandringer, der sker og er sket, mens jeg har været gravid, og de ting som kommer op, fx følelser, skal være ukontrollerede end ellers, så bliver jeg selvfølgelig urolig eller afmægtig. Men når det er klinget af, så tænker jeg, jamen, det er jo en del af modningsprocessen at nå ud i krogene eller at få nogle tanker, som bliver en del af det at blive moden.

At blive klar til at blive mor ”

EN MOR²

22

Immikkoortut aappaat (qaammatinit sisamaniit arfinilinnut)

Arnap naavi alliaartulerput naartunerlu malunniukkaluttuinnarpoq. Arnap meeqqap aalanera maluginnaangoraangamiuk meeraq naartunermiit aallunnerulersarppaa. Meeraq illissami alliaartortillugu aammattaq ataatanngortussamat piviusutut misinnarnerulersarpoq. Immaqa sapaatip-akunnerani 16-imi scannertinnermut peqataasimavoq imaluunniit naartunnik misissuinnermut imaluunniit misissuinnermut peqataasarsimalluni. Scannerinerup imaluunniit meeqqap uummataata tillerneranik tusaasaqarsinnaalernerup ataataasup eqqarsaataani meeraq piviusorpalaarnerulersittarpaat. Angut arnarlu amerlaqisunik imminnut apersulersarput: Meeraq peqqippa imaluunniit inarluuteqarpa? Suut tamarmik pissusissamisut ingerlassanerlutik? Aamma takornartaanngilaq nammineq meeraanermit eqqaamasat pikialaalersarnerat: Angajoqqaajuneq pillugu uanga nammineq sunik malitassaqarpunga? Misilittakkakka taakku uanga nammineq ataatanngoruma anaananngorumaluunniit atorsinnaavakka imaluunniit atorussuppakka? Ataatatut anaanatulluunniit qanormita issaanga? Tamaasa sapissanngilakka, aamma uanga aapparalu angajoqqaajulluassanerluta? Piffissami tassani amerlanerit assut ammasarput nutaanillu ilinniagaqarusullutik, inunnillu allanik piffissaq aggersoq pillugu oqaloqatiginnikkumasarlutik.

Immikkoortut pingajuat (qaammatit arfineq-aappaanniit qulingiluannut)

Maanna angutip arnap naavi attoraangamigit meeraq malugilluarsinnaavaa. Aamma qularnangitsumik arnaq meearlu annertuortumik illersorumalersimassavai. Erninissaq pillugu apequterpassuit takkusuuttarput. Erninissaq qanilliaortortillugu meeqqap takunissaa erinarsiaartulersarpoq, meearlu peqatigalugu inuunissaq nutaaq ernummatigineqartarluni. Immaqa piffissaq taanna inuuninni alloriarfittut nutaatut misigissavat, sorpassuit isummerfigisariaqarlutik, nutaarluinnarillu ilinniagaqarlutik. Meeraq sulii illissamiittoq qaninnerusumik pissuseqarfigilissavat, qularnangilarlu aamma misigissutsit ullut tamaasa ilikkarneruleriartuinnarlugu. Itiaalluuararuna? Imaluunniit sinnartuuaava, pikilluni anaaminik unnukut eqqumatitsisartoq? Angajoqqaatut immiut takorloorsinnaalerialutissaatit.

5. Nammineq meeraanerup qiviarnera ...

Inunngortussamat akisussaasussanngulerneru pissusissamisuginnartut ilagaat nammineq meeraanerup eqqarsaatigisarnera. Immaqa immiut aperissaatit: Uanga ilaqtakka qanoq ittuuppat? Uanga nammineq meeraaninnit suut ingerlateqqinniarpakka? Aamma uanga nammineq anaananngoruma ataatanngorumaluunniit suut allaanerusermik iliuuserisavakka?

Ilaasa angajoqqaatik asannittut angerlarsimaffitillu kialaartut isumassuiffiusullu eqqaamasarppaat. Allat immaqa meeraanerup sumiginnagaaffiusoq eqqarsaatigisarlugu.

Immaqa misigisarpassuit nuannersut eqqarsaatigivatit, kisianni aamma imaassinnaavoq nuanninngitsunik eqqaamasaqartutit. Eqqaamasat puigoreeraluakkatit toqqornikuusatilluunniit immaqalu allanut oqaatiginngisaannarnikuusatit. Imaassinnaavoq meeraaffit piffissap ilaani paatsiveerunnermik, imigassartornermik assortuunnernillu sunnigaasimasoq. Toqqisimasumillu peroriartornissaq meeqqat tamarmik pisariaqartitaat, paarlattuanik sumiginnagaanermik, aliasunnermik maqaasisaqarnermillu taarsigaasimalluni. Misigissutsit eqqarsaatilluunniit uninngatiinnakkat toqorteruminaassinnaapput, annermik nammineq angajoqqaanngulerneru. Immaqa misigissutsit 'inerteqqutaasutut' kanngunartutilluunniit misigivatit. Kisianni ajunngilaq.

Qangaaniit eqqarsaatit misigissutsillu saqqummernerat ajunngilaq. Tassuunakkummi misilittakavit nutaamik suliarinissaat periarfissaqarpoq. Illillu periarfissaqarputit meeqqat allamik inuuneqartissalugu, sumiginnagaanerit amigaatillu illit misigissamatit aqqusaartinnagit. Imaassinnaavoq tamatumani ikiorserneqarnissat pisariaqartoq. Uani angajoqqaanik pikkorissaanermi ikiorserneqalaarnissamat periarfissaqarputit. Annermik periarfissinneqassaatit ilissi ilaqtariinnguatut siunissassi eqqarsaatiginissaanut. Aamma illit nammineq meeraaninnit allaanerusermik pitsaanerusermillu inuuneqarnissamat isumassarsiorsinnaassaatit.

Anden fase (4.-6. måned)

Kvindens maveskind begynder at bule ud, og graviditeten bliver mere nærværende. Når kvinden kan begynde at mærke barnet bevæge sig, bliver hun mere optaget af barnet i stedet for selve graviditeten. Når barnet i livmoderen vokser sig større, bliver det også mere virkeligt for den kommende far. Måske har han deltaget under scanningen i uge 16 eller været med til en eller flere graviditetsundersøgelser. Scanningen eller det at høre hjertelyd gør barnet mere konkret i hans tanker. Der dukker også helt nye følelser og tanker op. Både manden og kvinden begynder at stille sig selv rigtig mange spørgsmål: Er barnet sundt, eller har det et handicap? Og kommer alt til at gå, som det skal? Ofte dukker der minder op fra ens egen barndom: Hvad har jeg med mig af opskrifter på det at være forældre? Kan og vil jeg bruge nogle af de erfaringer, når jeg selv bliver far eller mor? Hvordan bliver jeg som far eller mor for mit barn? Kan jeg magte det hele, og bliver vi gode forældre sammen min kæreste og jeg? I den her periode er de fleste meget åbne og har lyst til at lære nyt og tale med andre om den kommende tid.

Tredje fase (7.-9. måned)

Manden kan nu tydeligt mærke barnet, hvis han lægger en hånd på kvindens mave. Han føler sikkert også en stigende beskyttertrang over for kvinden og barnet. Mange spørgsmål om selve fødslen dukker op. At fødslen nærmer sig, skaber ofte længsel efter snart at møde barnet og bekymring over det nye liv med barnet. Du vil måske opleve denne tid som en ny epoke i dit liv, hvor du skal forholde dig til mange ting, og lære noget helt nyt. Du får en tættere forhold til det barn, der stadig ligger i livmoderen, og du føler højst sandsynligt, at du er ved at lære det bedre at kende dag for dag. Er det et lille A-menneske, der står tidligt op og er aktiv derinde? Eller er det et lille B-menneske, der holder sin mor vågen med spark sent om aftenen? Du begynder at kunne forestille dig selv som forælder.

5. At se tilbage på sin egen barndom ...

Det er helt normalt at tænke tilbage på din egen barndom, nu hvor du selv skal til at have ansvaret for et lille nyt menneskeliv. Du spørger måske dig selv: Hvordan var min familie? Hvad vil jeg tage med fra min egen barndom? Og hvad vil jeg gøre anderledes, når jeg bliver mor eller far?

Nogle har minder om kærlige forældre og et hjem fyldt med varme og omsorg. Andre tænker måske tilbage på en barndom fyldt med svigt.

Måske bliver du oversvømmet af tanker om mange gode stunder, men det kan også være, at der dukker ubehagelige minder op. Minder, som du har glemt eller skubbet til side og måske ikke delt med andre. Det kan være, at dit hjem i perioder var præget af kaos, alkohol og skænderier. Og hvor den trygge opvækst, som alle børn har behov for, i stedet var fyldt med svigt, sorg og savn. Tilbageholdte følelser eller tanker kan være svære at skjule, særligt når man skal være forældre. Måske oplever du følelserne som 'forbudte' eller måske pinlige. Det er bare helt i orden.

Det, at gamle tanker og følelser kommer op til overfladen, er godt. For det gør det muligt at bearbejde dine erfaringer på ny. Og du har mulighederne for at give dit barn et andet liv uden de svigt og afsavn, du selv har oplevet. Det kan være, du har behov for hjælp til det. Det vil du få lidt af her på forældrekurset. Du vil især få mulighed for at tænke over din egen lille families fremtid. Og du kan få ideer til at skabe en anden og bedre barndom end den, du selv har haft.

23

Ernineq pillugu piviusut

Nalunngiliuk Kalaa-lit Nunaanni ukiumut meeqqat 830-it missaat inunngortartut. Kullorsuaq nunaqarfinnit meeartaarfiunerpaasarpoq – ukiumut 11-t missaanni inunngortarmik. Nuuk illoqarfinni amerlanerpaanik meeartaarfiusarpoq – ukiumut 238-t missaat tamaani inunngortarmik.

Fakta om fødsler

Viste du, at der i Grønland fødes ca. 830 børn om året. Kullorsuaq er den bygd, hvor der fødes flest børn – ca. 8 børn årligt. Og Nuuk er den by, hvor der fødes flest børn – ca. 238 børn årligt.

24

Naartunerup nalaani angut arnarlu tarnikkut ammasumik pissuseqartarput, taamaalil-lunilu nammineq peroriartornertik qanorlu isummorsorfiginerlugu eqqarsaatigisin-naallugu. Meeraanerit pitsaasutigut pitsaanngitsutigullu isummorsorfigisinnaavat. Taamaaliussaait tamanna pillugu aappat imaluunniit inuk alla tatigisat oqaloqa-tigigukku. Oqaatiginissaat ajornakusoortikkukit allassinnaavatit. Immaqaluunniit erinarsuutinngorlugit qitinngorlugilluunniit saqqummiussinnaallugit. Meeraaninnit misigissutsivit misigisavillu pissuseqarfiginerisa nassatarisinnaavaat tassangaannaq ilaqttavit allatut isigilernerat. Immaq angajoqqaavit atugarisaat toqqaasariaqartar-simanerilu paasilluernerulissavatit. Aamma imaassinnaavoq angajoqqaavit toqqaasa-riaqartarsimani tassangaannaq paasisinnaajunnaaritit, eqqarsarlutillu illit allaane-rusumik iliorniartut. Pineqartut tamarmik nalinginnaalluinnarput, illillu meeqqannut naleqqiullugu misigissutsitigut piareersimalluernerunissannut aqutissiuutissallutit. Maan-na naartuninni ernereernerpillu kingorna.

SUNGIUSAAT - KINGUMUT SIUMULLU QIVIAARNEQ

Ilinnut naapertuuffiatigut X-iliigit. Meeraaninnit (o-imiit 5-nut uk.) inuunera eqqaamavara imaattoq:

kialaarnermik nuannaarnermillu ulikkaartoq



arlaannaalluunniit naamik, kisianni asanninneqartumik



sumiginnaanermik maqaasinermillu ulikkaartoq



25

Under en graviditet har både manden og kvinden en psykisk åbenhed, der gør det muligt at tænke over ens opvækst, og hvordan man har det med den. Du kan bearbejde din barndom på godt og ondt. Det gør du ved at tale om det med din kæreste, eller en du har tillid til. Hvis du synes, det er svært at tale om, kan du skrive det ned i stedet. Eller du kan måske synge eller danse det ud. Det, at du forholder dig til dine følelser og oplevelser i barndommen, kan føre til, at du pludseligt ser din familie i et nyt lys. Måske får du en større forståelse for dine forældres situation og de valg, de traf, da du var barn. Det kan også være, at du pludselig ikke forstår deres valg og tænker, at du vil gøre det anderledes. Begge dele er helt normalt og gør dig mere klar til at få et nært følelsesmæssigt forhold til dit lille barn. Både her under graviditeten og senere, når dit barn er født.

ØVELSE - SE TILBAGE OG FREM

Sæt et kryds hvor du synes, det passer for dig. Da jeg var barn (0-5 år) husker jeg, at mit liv var:

fyldt med varme og glæde



neutralt men ikke ukærligt



fyldt med svigt og savn



Maanna nammineq angajoqqaanngulerpunga, meeqqannut tunniukkusuppakka:

Toqqissisimaneq, imaaliurlunga: _____

Asanninneq, imaaliurlunga: _____

Isumassuineq, imaaliurlunga: _____

Sinaakkutit (nerisassat, atisat il.il.), imaaliurlunga: _____

Uagutsinni nuannaarneq, imaaliurlunga: _____

Meerara pingaartittuassavara, imaaliurlunga: _____

SUNGIUSAAT - ATAATSIMUT ISIGALUGIT...

Mikigallaravit qanoq pineqartarsimanerit eqqarsaatigiuk. Illit nammineq peroriartorninnit suut ator-sinnaavigit. Illit meeqqavit aamma misilittariaqagaattut takorluukkatit:

Nammineq peroriartorninnut naleqqiullugu suut illit meeqqannut allaanerusumik iliuuserissavigit:

6. Angajoqqaanngulernermi peqqissuseq

Angajoqqaanngulerninni – anaanaaguit ataataaguilluunniit – pitsaasumik aallartinnissat isumagi-sinnaavat. Naartuninni meeqqavit suut tamaasa ilinnit pisarpai – tassalu nerisassaniit imigassaniillu, toqqissisimanermit oqimaaqatigiissutsimillu misiginermit. Tamatuma isumaginissaanut illit tas-saavutit inuk pingaarnerpaaq. Allanulli tamanut ataatanngulersoq pingaaruteqaaq. Tassami ilissi marluullusi aalajangissavarsi inooriaaseq qanoq ittoq ileqqullu suut meerartaassassinnut pitsaane-rpaanersut. Naartuninni kisimiikkuit, illit atugassarisat pitsaanerpaat isumagissavatit. Taamaammatt uani inassuteqaatit pingaarnerit saqqummiunneqassapput.

Nerisaqarneq imigaqarnerlu

Immaqa isumaqarputit peqqinnartunik nikerartunillu sapaatip-akunneranut nerisareerlutit. Immaqa kissaatigivat peqqinnarnerulaartunik nerisaqartarnissat. Peqqissaanermut oqartussaasut ilinnut siun-nersuutissatsialaqarput. Tamatumani pineqarpoq qanoq peqqinnartumik naartullu eqqarsaatigalugu inuusinnaanersutit. Taakku aallaavigukkit meeqqavit peqqissusaanut iluaqutaassapput.

Nu jeg selv skal være forælder, vil jeg gerne give mit barn:

Tryghed ved at: _____

Kærlighed ved at: _____

Omsorg ved at: _____

Rammer (mad, tøj osv.) ved at: _____

God stemning hos os ved at: _____

Jeg er der for mit barn ved at: _____

ØVELSE - ALT I ALT...

Tænk over, hvordan du selv er blevet behandlet, da du var lille. Hvad kan du bruge fra din egen opvækst. Noget du har lyst til, at dit barn også får del i:

Og hvad vil du gøre anderledes for det barn, du venter – set i forhold til din egen opvækst:



28

„ Naartunermut misiliut marlunnik
titarneqarmat nuannaangaalerpunga.
Kinguninngualu aatsaat eqqarsarpunga “Maanna
tassa ilumut”. Ummatiga tilleruluppoq, qanorlu
iliussanerlunga nalulerpara ”

ANAANAQ⁴

Peqqissuunissamat siunnersuutit qulit

1. Allangorarluartunik nerisarit – siunnersuut siulleq pingaarnerpaarlu.
2. Kalaaliminertortarit, aalisakkat aalisakkanillu qallersuusiak akulikitsumik – ukiup ingerlanera malillugu imaani nunamilu uumasut paarlakaattakkit. Nunap paarnai naatitallu nerisakkit.
3. Ullut tamaasa paarnat naatitallu nerisakkit – paarnat naatitallu qerisut nutaatulli peqqinnartigipput.
4. Aseqqorluttunit iffukkak aamma suaasat issingiassallu ullut tamaasa nerisakkit.
5. Orsullit mianersuutikkit – immuit, immussuit, neqit qallersuutissallu orsukitsut toqqartakkit.
6. Sukkut, mamakujuit, naatsiat panertut (chips) sodavandillu annikillisakkit – sukkoqanngitsumik kaffisorlutillu tiitortarit. Naatitat iffukkallu mamakujunniit, chipsiniit kaaginiillu qaarsillarnarnerupput.
7. Imerkik imertarit (naartuguillu immummik) – saftimik sodavandinillu annikinnerusumik imertarit. Kuup kuuffiulluunnit ernga imertaruk. Aatsaallu immikkut pisoqartillugu saftimik sodavandinillu imertarit.
8. Akulikitsumik nerisarit, annertunngitsumilli – ullup ingerlanerani pingasoriarlutit nerisarit annikinnerusunik nerilaarnernik marlussunnik akunneqartillugit.
9. Ullormut minnerpaamik nalunaquttap-akunnera aalarit (naartuunut akunnerup affaa) – soorlu pisullutit, cykkilerlutit, pinialullutit, eqqiaallutit, arsarlutit il.il.)
10. Suut nerinerlugit eqqarsaatigikkit – nerinermi ileqqut pisiniarnermi aallartitarpur. Peqqinnartunik piniartarit, meeqqatillu nerisassioqatigalugit.³

6. Sundhed, når du skal være forælder

Nu du venter barn, hvad enten det er som mor eller far, kan du sørge for en god begyndelse. Når du er gravid, får dit barn alt fra dig – lige fra mad og drikke og til god stemning og harmoni. Det er du den vigtigste person til at sørge for. Men den kommende far er væsentlig for alt andet. For det er jer to, der lægger linjen for, hvordan jeres livsstil og vaner vil gavne jeres barn. Og er du alene om graviditeten, så er det dig, der skal sørge for de bedst mulige omstændigheder. Derfor får du de vigtigste anbefalinger her.

Mad og drikke

Måske synes du, at du allerede spiser sund og varieret mad hen over en uge. Måske kunne du godt tænke dig at spise lidt sundere. Sundhedsmyndighederne har nogle gode råd til dig. De handler om, hvordan du kan leve sundt og tage hensyn til det barn, du venter. Tager du udgangspunkt i dem, så gør du noget, der styrker dit barns sundhed.

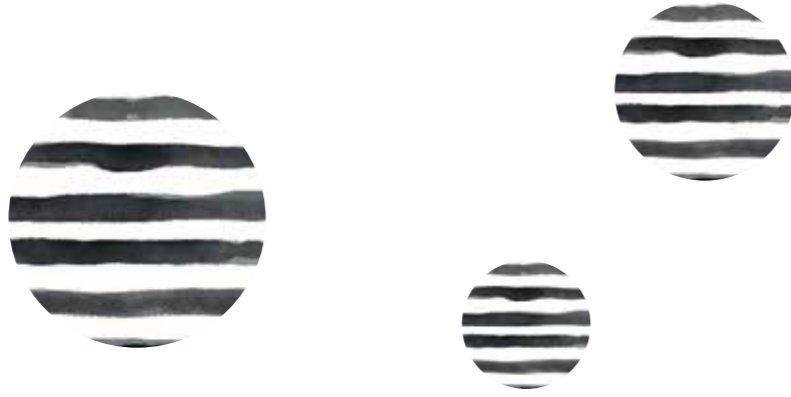
De 10 sunde råd

1. Spis varieret – det første og det vigtigste råd.
2. Spis grønlandske fødevarer, ofte fisk og fiskepålæg – følg årets gang og skift mellem hav- og landdyr. Brug landets bær og grønsager.
3. Spis frugt og grønsager hver dag – frossen frugt og grønt er lige så godt som det friske.
4. Spis groft brød og gryn hver dag.
5. Spis fedt med omtanke – vælg mælk, ost, kød og pålæg med lavt fedtindhold.
6. Spis mindre sukker, slik, chips og sodavand – Drik kaffe og the uden eller med mindre sukker. Frugt og brød mætter bedre end slik, chips og kager.
7. Drik vand (og mælk hvis du er gravid) – drik mindre saft og sodavand. Nyd frisk vand fra elven eller hanen. Og drik kun sodavand og saft ved særlige lejligheder.
8. Spis ofte, men ikke meget – spis 3 hovedmåltider og et par små måltider i løbet af dagen.
9. Vær i bevægelse mindst en time om dagen (30 min. for gravide) – fx gå, cykle, gå på jagt, gøre rent, spille bold m.m.
10. Tænk over, hvad du spiser – dine madvaner starter ved indkøbene. Køb sundt ind og lav mad sammen med dine børn.³

29

„ Da testen viste de to streger, blev jeg vildt glad.
Men i næste sekund tænkte jeg “Åh gud, nej,
nu er det rigtig alvor”. Mit hjerte hamrede,
og jeg vidste faktisk ikke helt, hvad jeg skulle gøre ”

EN MOR⁴



Nerilnginnerani imilnginneraniluunniit eqqarsaatigeqqaalaagassat ...

Imertakktat koffeinimik akullit

Kaffi, tii, cola aamma energidrikkit koffeinimik annertuumik akoqarput. Koffein annertunaarlugu imertarukku naartuit katannissaa toqungalluniluunniit inunngornissaa ulorianaateqarneruvoq. Taamaammat naartutillutit koffeinimik akulinnik annerpaamik ullormut tiitorfiit 2-3 imertakktit. Kamile-tiitorluarsinnaavutit imaluunniit naasunik allanik tiilianik najoqqaallutit, taakku koffeinimik akoqanngimmata.

Nannut, arferit kigutillit, immami timmissat puisillu utoqqaat

Kalaalimerngit peqqinnartunik akoqarluarput. Kisianni paasineqarnikuuvoq aamma mingutsitsinermit sunnigaasimasut. Nannut, arferit kigutillit, immami timmissat puisillu utoqqaat neqaat aatsitassanik arortikkuminaatsunik annertuumik akoqakulapput. Arnat naartusut milutsitsisullu akuutissat tamaku meeqqaminnut ingerlateqqittarpaat. Paarlaallugu nerisakktit aalisakktat nunamilu miluumasut neqaat, soorlu tutut, umimmaat savaqqallu neqaat Kujataaneersut.

Tinguk tingullu imerpalasunnngortitaq

Tinguk nerisatut pingaarnertut pinaveersaartariaqarpat taamatullu tinguk imerpalasunnngortitaq imer-naveersaartariaqarlugu, A-vitamiinik akui annertuut naartumut ajoqutaasinnaammata innarluute-qartilersinnaallugulu. Tinguaqqat aamma paté A-vitamiinik akukinnerupput, taakkulu pisarnittut nerisinnaavatit.

Aamma avatangiisini akuutissat ...

Ilinnut meeqqannullu pitsaernerpaassaaq sapinngisamik annertunerpaamik akuutissanik assigiinngitsunik pinaveersaariguit. Assersuutigalugu nioqutissat qussummik (svane) nalunaaqutsikkat atorsinnaavatit. Taamaaliornikkut akuutissat EU-p hormoninik akornusiisinnaasutut pasisai pinaveersaassavatit. Aamma nutsatit qalipannaveersaarlugillu tipigissaatit atornaveersaarsinnaagukkit pitsaernerpaassaaq.

Errorsissutit, qaqsoraatit, quligutit tarngutillu tipigissaatinik akoqarajupput. Pinaveersaarukkit isu-massarsiatialaassaaq. Ilaqutariittut meeqqap sulii inunngunngittup paarilluarnissaanut peqqutis-saqarluarput. Meeraq naarmioq akuutissanik arortikkuminaatsunik akuutissanillu nalinginnaasunik hormoninik sunniipilussinnaasutut pasineqartunik sunnertiasorujussuuvoq, meeqqap sulii inunngunngitsup timimini atortui sianiutaalu sunnertiaqaat.⁵

Noget du lige skal tænke over, før du spiser eller drikker det ...

Koffeinrige drikke

Kaffe, te, cola og energidrikke indeholder meget koffein. Hvis du får for meget koffein, kan det øge risikoen for abort og dødfødsel. Du bør derfor højst drikke 2-3 kopper koffeinholdige drikke om dagen, når du er gravid. Drik gerne kamillete og urteteer, da de ikke indeholder koffein.

Isbjørn, tandhvaler, havfugle og ældre sæler

Traditionel grønlandsk mad indeholder mange værdifulde næringsstoffer. Men det har vist sig, at der også er nogle forureningsstoffer. Isbjørn, tandhvaler, havfugle og ældre sæler indeholder ofte et højt niveau af tungmetaller. Gravide og kvinder, der ammer, overfører disse forureningsstoffer til deres børn. Spis i stedet fisk og landpattedyr som rensdyr og moskusokse samt lam fra Sydgrønland.

Lever og levertran

Du bør ikke spise lever som hovedret eller tage levertran, da det høje indhold af A-vitamin i lever og tran kan øge risikoen for misdannelser hos fosteret. Leverpostej og patéer indeholder mindre A-vitamin og kan spises, som du plejer.

Og så er der de kemiske stoffer i miljøet

Jo færre kemiske stoffer du udsætter dig selv og barnet for, jo bedre. Du kan fx bruge svanemærkede produkter. Så undgå du stoffer, som er på EU's liste over kemiske stoffer, som mistænkes for at være hormonforstyrrende. Og kan du lade være med at farve dit hår og i øvrigt undgå at bruge parfume, så er det rigtig godt.

Vaskemidler, sæbe, shampoo og cremer indeholder ofte parfume. Det er en god ide, at du undgår dem. Som familie har I en god grund til at passe ekstra godt på det ufødte barn. Barnet i maven er sårbart over for selv små mængder af fx tungmetaller og kemiske stoffer, som er mistænkt for at være hormonforstyrrende. Det ufødte barns organer og nervesystem er særlig følsomme.⁵

Inooriaatsimik allanngineq pillugu piviusut

Nalunngiliuk ilaqutariit naartusortallit amerlanerpaat naartusortaqqanngitsunit inuunerminnik allanngortitserusunnerusartut? Illit aappallu peqqinnarnerusumik inooriaaseqalerusuppsi? Taamaappat naartuneq peqqinnangitsumik inooriaaseqarnermiit peqqinnartumik inooriaaseqarnermut nooriarfissatsialaavoq.

Fakta om at ændre livsstil

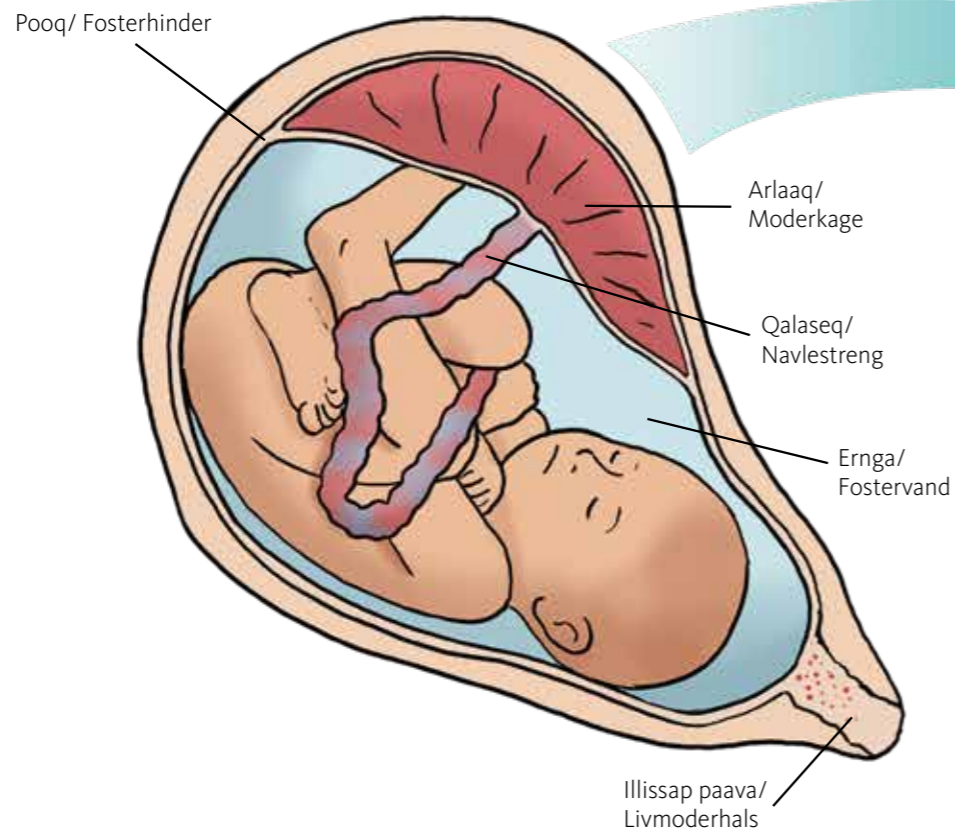
Ved du, at de fleste gravide familier har mere lyst til at skabe ændringer i deres liv end ikke gravide? Ønsker du eller din kæreste en sundere livsstil? Så er graviditeten en enestående mulighed for at lykkes med at ændre usunde vaner til sunde.

Anaanamiit meeqqamut ... qanoq?

Naartusup nerisai, imigai pujortagaalu meeqqap ilumiunermini inerikkiartorneranut pingaaruteqaat. Meeqqap pisariaqartippai ilti, nukissaq, vitaminiit aamma mineralit, anaanaasup aava aqutigalugu meeqqamut annguttussat. Meeqqap aava anaanaasullu aava inuussutis-sanik 'igitassanillu' paarlaateqatigiittarput. Tamanna pisarpoq arlaami pooq aqutigalugu. Taamaammatt arnap nerisai imigaalu tamaasa meeqqap 'ussertarpai' ('uuttortarpai'). Inuussutissat anaanaasup nerisai sallerpaatillugu meeqqamut atorneqartarput. Anaanaasooq naammattumik nerillunilu imigaqanngippat, timip meeqqap siulliulluni inuussutissaqarnissaa isumagissavaa. Arnaq nerivallaaruni puallarpallaarsinnaavoq, meearlu inunngornermi oqimaassalluni. Naartuneq timikkut eqarnerulernermik nassataqassaaq. Anaanaasooq pualavallaaraangat meeqqap inunngornerani anaanaasup meeqqallu atui-piloorsinnaanerit annertunerusarpoq. Arnarpasuit naartunerminni oqimaallivallaartarput. Tamatumunngalu annermik tungusunnittutorpallaarneq (soorlu kaaginik) peqqutaa-sarpoq.

Siunnersuut

Peqqik.gl tassaavoq peqqissuseq pillugu internetikkut isaaffik. Tassani peqqinnartumik inooriaa-seqarnej pillugu allaqqasoqarpoq atuarsinnaasannik aamma filmeerannguit assigiinngitsut takusinnaavatit. Soorlu ilaqutariinni ataataq Mike pillugu filmilaaq takusinnaavaat, aappassaanik katsorsarteerluni imigassamik ikiaroonartumillu atuiunnaarneranut tunngasoq.

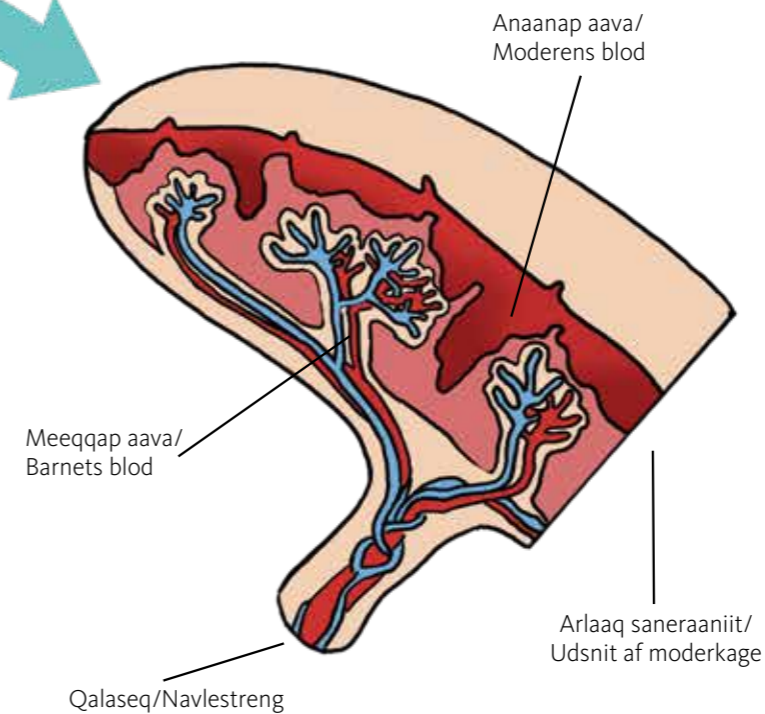


Fra mor til barn ... men hvordan?

Dét, den gravide spiser, drikker og ryger, har betydning for barnets udvikling under graviditeten. Barnet har brug for ilt, energi, vitaminer og mineraler, som kommer til barnet via kvindens blod. Barnets blod og kvindens blod udveksler nærings- og affaldsstoffer. Det sker gennem en tynd hinde i moderkagen. Barnet 'smager derfor med' på alt, hvad kvinden spiser og drikker. Den næring, kvinden får, går først og fremmest til barnet. Hvis kvinden ikke spiser og drikker nok, vil kroppen sørge for, at barnet får næring først. For meget mad kan give kvinden overvægt og barnet en stor fødselsvægt. Graviditeten bliver præget af fysisk besvær. Og under fødslen er der større risiko for komplikationer for kvinden og barnet, hvis kvinden er overvægtig. Der er mange gravide kvinder, som tager (for) mange kilo på under graviditeten. Især er det søde spisevaner (fx sodavand og kager), der er årsag til det.

Tip

Peqqik.gl er vores sundhedsportal. Her kan du læse om sund livsstil, og du kan også se forskellige små film. Fx kan du se en film med familiefaren Mike, som efter anden misbrugsbehandling, kom ud af sit alkohol- og hashmisbrug.



Aanngajaarniutit pujortarnerlu pillugit piviusut

Imigassaq

Imigassaq anaanaasup aavatigut arlaakkoorluni meeqqamut annguttarpoq. Meeraq suli inunngunngitsoq naartuneq tamaat imigassap ajoqusiisarnernut sunnertiasorujussuuvoq. Arnaq naartunermini imigassartorpat meeqqap aava anaanaatorluinnaq imigassamik akoqalissaaq. Meeqqap imigassamik sunnigaanera annertusiartortillugu ajoqusernerit annertusiartussapput.

Meeqqat imigassamik sunnigaasimasut inunngoreernerminni kingunipilutsitsisinnaapput ('aqaguloruloorlutik') eqqissiviillutillu. Toqqissiniapiloorsinnaapput, sajullutik noqartarlutillu. Arlalitsigut milunnissartik nerinissartillu ajornakusoortittarpaat. Meeqqami ajoquserneq imaannaannginnerpaaq tassaavoq imigassap kinguneranik inunnguuseralugu akornuteqarneq (fødtalt alkoholsyndrom). Tamatuma nassatarisarpaa meeqqap inunngunnginnermini kingornagullu inerikkiartornerata akornuteqarnera. Meeqqap kiinaa ersarissunik allaassuteqartarpoq (niaqua mikisoq, isai mikisut, qingaa silitto tunngasorlu, kakkivissami itersineq inerisimanngitsoq il.il.) aamma meeqqap inuunermi sinnerani atugassaanik qarasaq akornusersimasarpoq. Naartunermi annikinnerusumik imigassartornerup nassatarisinnaavai meeqqap pissusilersornermigut akornuteqalerneru ilikkarniapiloortarneralu. Aamma naartumik katatitsinissaq, toqungasumik meerartaarnissaq meerartaajaarnissarlunniit, kiisalu illoqiaassuteqalernissaq, qilaamigut sippaqarluni meeqqap inunngornissaa il.il. qaninnerusarput. Meeraq ajoqussissanngippat anaanaasup qanoq annikitsigisumik annertutigisumillunniit imigassartorinnaanera ilisimaneqanngilaq. Taamaammat inassutigineqartarpoq naartusut imigassartunngilluinnassasut.

Hashi

Hashimik pujortartaruit, meerartaassat illissamiilluni haship akuinik sunnigaassaaq, annermillu meeqqap qarasaq haship akuinit sunnigaasarpoq. Tamatuma meerartaassat ajoqusersinnaavaa. Assersuutigalugu qaratsami meeqqavit eqqaamannissinnaanerani, eqqarsarsinnaanerani, pilersaaruisinnaanerani, ataatsimoortumik takunnissinnaanerani tamatigullumi qaratsaminik atuisinnaanerani aqutsisuusut ajoquserneqarsinnaapput. Illissamiinnerinnaanngitsoq inuuneratali sinnerani atuuttusanik.

Hashimik pujortartup inuttut pissusaanut aamma sunniuttarpoq. Hashimik ikiaroornerup pisut tamaasa sunniuffigisarpai. Soorlu erseqqissumik piviusorpalaartumillu eqqarsarnissaq ajornakusoortarpoq. Tamannalu angajoqqaajulluni pisariaqarpoq. Angajoqqaallu hashimik ikiaroorangata nassatarigajuttarpaat meeqqap sumiginnarneqarnera, angajoqqaaminillu isumassorneqarnissaminik asaneqarnissaminillu amigateqarnera. Tassami angajoqqaatut isumassuillunilu asanittumik pissuseqarnissaq ikiarooraanii ajornakusoorsinnaasaqaaq. Hashi tupamut akuliullugu pujortarneqartarmat aammattaq tupap ajoqusiisarneri meeqqamut sunniuttarput (pujortarneq pillugu immikkoortoq tulluuttoq takuuk). Taamaammat inassutigineqarpoq hashi pinaveersaarluinnarneqassasoq.

Nerinermi ileqqut pillugit piviusut

- Inuit 50 %-ii minnerpaamik sapaatip-akunneranut ataasiarlutik aalisagartortarput
- Inuit 45 %-ii ullormut ataasiarlutik naatitartortarput (frugt)
- Inuit 35 %-ii sapaatip-akunneranut 1-3-riarlutik immami miluumasut neqaannik nerisarput
- Inuit 32 %-ii ullut tamaasa saftitortarput sodavanditorlutillunniit
- Inuit 30 %-ii ullut tamaasa naatitartortarput (grøntsager) ⁶

Fakta om vores spisevaner

- 50 % spiser fisk mindst en gang om ugen
- 45 % spiser frugt hver dag
- 35 % spiser havpattedyr 1-3 gange om ugen
- 32 % drikker saft eller sodavand hver dag
- 30 % spiser grøntsager hver dag ⁶

Om rusmidler og rygning

Alkohol

Alkohol føres med kvindens blod gennem moderkagen og over i barnet. Det ufødte barn er sårbart over for alkoholens skadespåvirkninger gennem hele graviditeten. Hvis en gravid kvinde drikker alkohol, får barnet samme alkoholkoncentration i blodet som moderen. Jo mere alkohol barnet udsættes for, desto større er skadevirkningerne.

Børn, som har været udsat for alkohol, kan få abstinenser og være urolige efter fødslen. De kan få svært ved at trives, de kan få rysteture og kramper. Ofte har de svært ved at sutte og tage føde til sig. Den alvorligste form for skade hos barnet er fødtalt alkoholsyndrom. Det betyder, at barnet bliver hæmmet i sin vækst både før og efter fødslen. Barnet får karakteristiske ansigtstræk (lille kranie, små øjne, bred og flad næse, underudviklet næse-læbe fure m.m.) og hjernesker, der vil følge barnet resten af livet. I mildere grad kan alkoholindtag under graviditeten føre til adfærdsforstyrrelser og indlæringsvanskeligheder hos barnet. Der er også forøget risiko for spontan abort, dødfødsel eller for tidlig fødsel, samt misdannelser, ganespalte m.m. Man kender ikke grænsen for, hvor lidt alkohol moren kan drikke, før barnet tager skade. Derfor anbefales det, at gravide helt undgår alkohol.

Hash

Hvis du ryger hash, får dit barn i livmoderen også stoffer i sig fra hashen. Især er det barnets hjerne, som påvirkes af stofferne. Det kan skade dit barn. For eksempel kan det skade de områder i hjernen som styrer at dit barn kan huske, tænke, planlægge, have overblik - og i det hele taget at det kan bruge hjernen. Ikke bare nu i livmoderen, men i resten af dit barns liv.

Hash virker også ind på personligheden hos den, der ryger. Hashrusen påvirker alt, hvad der sker. Det er fx svært at tænke klart og realistisk. Det er noget, der er behov for, når man er forælder. Og hvis forældrene er påvirket af hash, betyder det ofte, at barnet svigtes og mangler forældrenes omsorg og kærlighed. For det kan være svært at være en omsorgsfuld og kærlig forælder, når man er skæv og påvirket. Da hash ryges med tobak, får barnet også samtidig de skadevirkninger, som tobakken giver (se næste afsnit om rygning). Derfor anbefales det helt at undgå hash.

Pujortarneq

Tupap pujua akuutissanik assigiinngitsunik minnerpaamik 4000-inik akoqarpoq, taakkunanngalu minnerpaamik 200-t inunnet ajoqutaapput. Pujortaruit kulilte pilersinneqassaaq. Taassuma assingaa biilit pujuat. Kuliltilt ilti inangertarppaa, tamatumalu kinguneraa illit aat meeqqavillu aava iltimik annikinnerusumik akoqalissammata. Pujortarnerup meeqqamut kingunerissavaa meeqqap mikineruler-nera. Meeqqat pujortartunik angajoqqaallit pujortartanngitsunik angajoqqaalinnut sanilliullugit agguaqatigiissillugu 250 g-imik oqinnerusarput.

Suut tamarmik meeqqami minnerulissapput. Aamma qarasaa, puai, tartui il.il. Timip atortui angineruppata meeraq akiuussutissaqarnerussaaq. Piaarnerpaamik pujortarunnaaruit pitsaanerpaassaaq. Kisianni pujortarunnaarnerit tamatigut ilinnut meeqqannullu iluaqutaassaaq. Naartugaanni assersuutigalugu nipittartut nikotiinitallit (nikotinplastre) atornissaat sissuertiaqarpoq, nikotiinip naartoq aak aqutugalugu sunnertarmagu. Taamaammat taakkunannga atuilersinnak juumoq oqaloqatigeqqaaruk.

Milutsitsineq – imigassaq, hash pujortarnerlu

Akuutissat iluaqutaasartut ajoqutaasartullu anaanaasup pujortagai, nerisai imigaaluunniit tamarmik immuanut akuliuttarput. Tamatuma nassataraa anaanaq meeqqap inunngoreernerata kingorna imigassartorpat, meeraq imigassartoqataassammata anaanami immua aqutugalugu, pujortarpallu imaluunniit inimi pujortarfusumiippat tupap akui ajoqusiisartut anaanaq immuatigoorlutik meeqqamut sunniutissapput. Aamma meeraq hashimit sunnigaasarpog, anaanaq milutsitsiutigaluni hashimik pujortarpat iisippalluunniit. Annermik meeqqap qarasaa malussareqaaq, toqunartunillu sunnigaassalluni. Toqunartunik sunnigaaneq tamanna maannakkorpiag meeqqap ineriartorneranut sunniuteqapilussaaq, taamatullu meeqqap siunissami periarfissaanut sunniuteqassalluni. Kialluunniit eqqortumik siumut takorlooreersinnaanngilaa assersuutigalugu meeqqap qarasaa qanoq ajoqusertigissanersoq. Taamaammat angajoqqaat atorerluinermik ajornartorsiuillit tamarmik innaneqartarput katsorsartequllugit. Taamaaliornikkut meeqqavit annikinnerpaamik ajoquserneqarnissaa isumagissavat.

Siunnersuut

Illit nammineq naartuguit imaluunniit aappat naartuppat, pingaarutilerujussuovoq ikorfartoqatigiinnissarsi, ileqqusi peqqinnarnerusunngortillugit allannguinarussi. Annikitsunguit aallarniutigissallugit pitsaaneruserarpoq. Tamanna allannguutinik annertuunik nassataqarsinnaavoq. Sukkulerlugu kaffisortaruit maannamiit annikinnerusumik sukkulertaruk. Imaluunniit paarnanik qillertuusarmiunik neriguit, taava imertaa sukkulik imernaveersaaruk.

SUNGIUSAAT - PEQQISSUSEQ QANOQ ISUMMERSORFIGIVIUK?

Peqqissutit inooriaatsillu pillugit qanoq eqqarsateqartarpit? Naartulernerup allannguinnissamik nutaamik eqqarsalersippaatit? Qanoq iliorlusi aappallu ilissinnut ikorfartorsinnaavisi, arlarsi peqqinnerulerumalluni kissaateqarpat tamassiluunniit taamatut kissaateqarussi?

Uagutsinni ...

- Isumaqarpunga pingaartuusoq ...
- Ima takorluugaqarpunga ...
- Alloriarnissara siulleg tassaavoq ...
- Una pillugu ikiorserneqarusuppunga ...

Rygning

Tobaksrøg indeholder mindst 4000 forskellige kemiske stoffer, hvoraf mindst 200 er skadelige for mennesker. Hvis du ryger, bliver der dannet kulilte. Det er det samme som bilernes udstødningssgas. Kulilten tager pladsen fra ilten, og det betyder, at barnet og du selv får mindre ilt i blodet. For barnet får rygningen som konsekvens, at barnet bliver mindre. Børn af rygere vejer i gennemsnit 250 g mindre end børn, som ikke er udsat for rygning.

Alt på barnet bliver mindre. Også hjerne, lunge, nyre osv. Med større organer får barnet større modstandskraft. Jo tidligere du holder op med at ryge, jo bedre. Men det vil altid gavne dig og dit barn, når du stopper. Man skal som gravid være forsigtig med at bruge f.eks. nikotinplastre, fordi nikotinen påvirker fostret via blodet. Så tal med jordmoderen inden, hvis du har tænkt dig at begynde med det.

Amning – alkohol, hash og rygning

Både nyttige og skadelige kemiske stoffer, som moren ryger, spiser og drikker, går over i mælken. Det betyder, at barnet efter fødslen får alkohol via mælken, hvis moren drikker og skadelige stoffer fra tobakken, hvis hun ryger eller er i røgfyldte omgivelser. Og barnet påvirkes også af hash, hvis hun ryger eller spiser det, samtidig med at hun ammer. Især er barnets hjerne meget følsom, og den vil blive påvirket af de giftige stoffer. Denne giftpåvirkning vil få betydning for barnets udvikling her og nu, og de skadelige virkninger får også konsekvenser for barnets muligheder i fremtiden. Ingen kan forudsige præcist, hvordan fx barnets hjerne vil tage skade. Derfor rådes alle forældre, der har et misbrug, til at gå i misbrugsbehandling. På den måde sørger du for at skade dit barn mindst muligt.

Tip

Lige meget om du er gravid, eller om det er din kæreste, der er. Så er det afgørende at støtte hinanden, hvis I vil ændre jeres vaner i en sundere retning. Det er godt at begynde med de små ting. De kan gøre en stor forskel. Hvis du plejer at drikke kaffe med sukker, så putter du nu mindre sukker i. Eller når du spiser dåsefrugt, så lader du være med at drikke/spise sukkerlagen.

ØVELSE - HVORDAN HAR DU DET MED SUNDHEDEN?

Hvilke tanker gør du dig om din sundhed og den måde, du lever på? Har graviditeten givet anledning til nye tanker om at ændre på noget? Hvordan kan du og din kæreste støtte hinanden, hvis den ene af jer eller I begge ønsker at blive mere sunde?

Hjemme hos os ...

- Synes jeg det er vigtigt ...
- Kunne jeg godt tænke mig ...
- Er det første skridt at jeg ...
- Vil jeg gerne have hjælp til ...

Atornerluinermik katsorsaaneq pillugu piviusut

Ikiorneqaqqullutit kommunerisat nunaqarfimmiluunniit kommunip allaffia saaffigisinnaavat. Katsorsaaneq Nuummi illilluunniit kommunerisanni pisinnaavoq

Aamma Allorfiup katsorsaaviinut toqqaannartumik saaffiginnissinnaavutit, katsorsartinnissamillu ikioqqullutit. Katsorsaaviit sumiiffii attaveqaataallu www.allorfik.gl-imi takuneqarsinnaapput. Aammattaaq Allorfiup aanngajaarniutit pillugit telefonianut sianertoqarsinnaavoq SMS-ertoqarluniluunniit: 52 53 43.

Fakta om misbrugsbehandling

For at få hjælp kan du henvende dig til din kommune eller til bygdekantoret. Behandlingen kan enten ske i Nuuk eller lokalt i din kommune.

Du kan også henvende dig direkte i et af Allorfiks behandlingscentre. Adresser og kontaktoplysninger kan du finde på www.allorfik.gl. Derudover kan du ringe eller sende en SMS til Allorfiks rusmiddeltelefon: 52 53 43.

38

7. Naartunermi misissortinnerit neqeroorutillu

Misissortinnerit neqeroorutillu

Naartunermi apeqqutissarpasut akissutissarserusutatit takkussuussinnaapput. Misissuinerillumi ilaatigut siunertaraat meeqqap ineriartornerata malinnaaviginissaa aamma ilissinnik naartuneq, peqqinnissaq, ilissi nammineq peqqissusersi erninissarlu pillugit tapersersuillunilu ilitersuinissaq. Kikkulluunniit juumuutit, ernisussiornermi ikiortimit, meeqqerisumit nakorsamilluunniit ikiorserneqarlutillu ilitersorneqarsinnaapput. Siunnersuut akissutaasorluunniit paasinggikkukku pingaartuuvoq akissutissarsinissavit tungaanut apersortuarnissat. Paasissutissinneqarnermik paatsoorneq nuannertanngilaq. Aamma paatsoorneqartutut misigineq nuannertanngilaq. Ataatsimut isigalugu pingaartuuvoq isummannik anitsisarnissat, akueriumasannik akueriumanngisannillu oqartarnissat aamma eqqarsaatinnik kissaatigisannillu saqqummiisarnissat. Siunnersuutit atorsinnaasavit akuerinissat pitsaasuvoq. Aamma siunnersuutit kukkusorisavit itigartinnissaat pitsaasuvoq. Pingaartuuvoq illit nammineq isummavit saqqummiunnissaat. Pikkorissarnermi najukkanni neqeroorutit pillugit anner-tunerusumik paasisaqaasaatit.

Siunnersuut

Misissortinnginnermi isumassarsiatsialaasinnaavoq eqqarsaatigeriissallugu misissortinnermi sorpiaat kissaatiginerlugit. Immaqa aalajangersimasumik eqqarsaateqallattaajuarputit apeqqutigerusutannik. Aamma torraassaaq apeqqutiginiakkatit samminiakkatilluunniit puigunnginnerini allattorukkit.

8. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik

7. Undersøgelser og tilbud i graviditeten

Undersøgelser og tilbud

Der kan være mange spørgsmål i graviditeten, som du gerne vil have svar på. Og hensigten med undersøgelserne i graviditeten er bl.a. at følge barnets udvikling og at støtte og vejlede jer om graviditet, sundhed, jeres helbred og fødslen. Alle kan få hjælp og vejledning hos jordemoderen, fødselsassistenten, sundhedsplejersken eller lægen. Hvis du ikke forstår et råd eller et svar, så er det vigtigt, du bliver ved med at spørge, til du har fået svar. Det er ubehageligt ikke at forstå, hvad man har fået af vide. Og det er ikke rart at føle sig misforstået. Det er i det hele taget vigtigt, at du siger, hvad du mener, at du siger til og fra, og at du fortæller om dine tanker og ønsker. Det er godt at tage imod de råd, du kan bruge. Det er også godt at sige fra over for råd, som lyder eller føles forkert. Det gælder om, at du selv mærker efter, hvad du synes. På kurset vil du høre mere om, hvilke tilbud der er netop der, hvor du bor.

Tip

Inden en undersøgelse kan det være en god ide at gøre sig nogle tanker om, hvad du ønsker at få ud af undersøgelsen. Måske er der et særligt emne, som fylder meget i dine tanker. Det er også fint, hvis du skriver dine spørgsmål eller emner ned, så du ikke glemmer dem.

39

8. Tak for i dag og lidt om næste gang



AAPPASSAANEERNEQ

- MEEQQAP PISARIAQARTITAI AAMMA
ATAATSIMOORLUNI ULLUINNARISAQ NUTAAQ

40

1. Tikilluarit

Ullumikkut sammisassat makkuupput:

2. Naalungiarsuup pisariaqartippai ...
3. Ulluinnarisaq nutaarluinnaq
4. Internetikkut attaveqarneq
5. Naartunermi atoqatigiinneq aappariinnermilu pissutsit
6. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik.



ANDEN GANG

- BARNETS BEHOV OG DEN NYE HVERDAG SAMMEN

41

1. Velkommen

Dagens program er:

2. Spædbarnet har brug for ...
3. En helt ny hverdag
4. At være online
5. Sex og parforhold under graviditeten
6. Tak for i dag og lidt om næste gang

2. Spædbarnet har brug for ...

Det giver spædbarnet en grundlæggende tryghed at få opfyldt sine behov. Spædbørn kan godt lide at blive set, få knus og kys, blive sunget for, blive snakket med og pludret til. Kort sagt, alt hvad der kan skabe nærkontakt mellem dig og dit barn. Det er gennem mental og fysisk kontakt, at dit barn mærker, at det er elsket af dig. Spædbørn har selvfølgelig også brug for de rent fysiske ting, at få mad og blive puslet. Og det har brug for søvn – masser af det.

Mad

De første par uger har barnet behov for mad 8–12 gange i døgnet. Det skal vokse meget, og det udvikler sig hurtigt. Men at blive ammet eller få flaske er mere end bare mad. Barnet er i tæt kontakt med den forælder, som ammer eller giver flaske. Når barnet ligger i favnen, betragter det fars eller mors ansigt. Det er vigtigt at I har øjenkontakt. Spædbarnet får gennem måltiderne også menneskelig varme, kontakt og kærlighed.

Søvn

I gennemsnit sover en nyfødt 15-20 timer i døgnet. Mange gange har barnet brug for at falde i søvn i mor eller fars favn. Måske ligger det "hud mod hud" med dig (se side 105), inden du lægger det over i sin seng eller lift. Det er trygt for barnet at være hos dig og høre dit hjerte slå. Barnet bliver også beroliget af din stemme og din duft. Hos de fleste børn går der mere end tre måneder, før de begynder at få en mere fast og stabil døgnrytme.

42

2. Naalungiarsuup pisariaqartippai ...

Naalungiarsuup tunngaviumik toqqissisimanartittarpaa pisariaqartitami piviusunnortinneqarnerat. Naalungiarsuup takuneqarnini, pakkunneqarnini, kunissorneqarnini, erinarsorfigineqarnini, oqaluunneqarnini aqassunneqarninilu nuannarisarpari. Naatsumik oqaatigalugu suulluunniit illit meeqqavillu akornanni qanimut attaveqarnermik pilersitsisinnaasut. Tarnikkut timikkullu attaveqatigiinneq aqutigalugu meeqqavit misigissavaa ilinnit asaneqarnini. Soorunami naalungiarsuit aamma tigussaenerusut pisariaqartippaat, nerinissaq isumagineqarnissarlu. Aamma sininnissaq pisariaqartippaa – annertuumik.

Nerisarneq

Sapaatip-akunnerini siullerni marlussunni meeqqap ullup-unnuallu ingerlanerani 8-12-riarluni nerisarnissani pisariaqartittarpaa. Alliertupallattussaavoq inerikkiartorneralu sukka-saqaaq. Kisianni ivianginit milunneq puiaasamilluunniit miluffitorneq tassaannaanngilaq nerineq. Meeqqap angajoqqaami arlaat milutsitsisoq qanimut attaveqarfigisarpaa. Meeqqap kissumiarneqarnermini ataataq anaanalluunniit kiinaa isigisarpaa. Pingaarteqarpoq isissigut toqqarlusi isigissallusi. Naalungiarsuup aammattaaq nerinermini inuup kialarnera, attaviginera asaneqarnerlu misigisarpai.

Sinik

Inoorlaaq ulloq-unnuarluni agguaqatigiissillugu nalunaaquttap-akunnerini 15-20-ni sinittarpoq. Arlalitsigut meeqqap anaanamit ataatamilluunniit kissumiarneqarluni sinilernissani pisariaqartittarpaa. Immaqa 'amisi attuutsillugit' innangaqatigivaatit (tak. qup. 104), sinifianut innartinnginnerani. Ilaginerit uummativillu tillernerata malugisinnaanera meeqqamut toqqissinartuuvoq. Meeqqap aamma nipivit tusaanera naamasinnaanerillu eqqissinarisarpaa. Meeqqat amerlanerit qaammatit pingasut qaangiunneranni aatsaat aalajangersimanerusumik aalaakaanerusumillu sinittalerlutillu eqqumaffeqalersarput.

Nangit ipeqanngitsut meeraaqqamillu passussineq

Nangeq ipakkaangat nutaamik taarsertariaqalersarpoq. Uffarneqarneq immaqalu tagiartortinneq ilinnut meeqqamullu nuannertaqaaq. Meeqqap uffarlugulu nangilernerana nuannisaqatigiiffiusinnaavoq, illit meeqqannik oqaluussiffigalugulu aqassussiffigisat. Immaqalu aamma erinarsuut ilisarnartoq atoqattaartarpat, meeqqannut tusarnaartittakkat ilisarillersimasaa.

Attuualarineq, nipit aamma isit toqqarlugit qiviarneq (misigissutsitigut qanissuseq)

Meeqqap inoorlaap nalusanngilaa ataata anaanaluunniit eqqaminiinnersut. Malugisinaavai nipit, naamasaqarsinnaavoq, inimi aalasut, oqaatsisi, erinarsualaarnisi, nakkunneqarnini, uatinneqarnini kissumiarneqarninilu tamaasa malugisarpai. Naalungiarsuup pisariaqartippaa ilissinniit pakkunneqarnissani, tuppallersarneqarnissani, kuniorneqarnissani, erinarsorfigineqarnissani, oqaluunneqarnissani aqassunneqarnissanilu. Isitit toqqarlugit isiginiartarpoq, ilissinnut qungujullusilu ilaartarput. Naalungiarsuk sammivallaarneqarluni nukatsinneqarsinnaanngilaq.

Pinnguarneq

Naalungiarsuup pinnguaqatigineqarnissani pisariaqartippaa. Meeraq kaammattugaasarpooq annermik ilinnik aappanniillu attaveqarnermigut. Timikkut pisariaqartitat pineqaraangata, soorlu nangeq taarserneqartillugu, meeqqamut nuannerluinnartarpoq ilutigisaanik oqaluullugulu aqassukku. Immaqa 'Bussit assakaasui ingerlapput' erinarsorsinnaavarsi pinnguarlusiluunniit. Apequtaalluni ulloq taanna suna soqutiginarinnerissi. Aamma meeqqavit pisariaqartippaa soqutiginarunik tamanik misigisaqarnissaq. Malugissutsini atortarpari avatangisimanut isigaluni, tusarnaarluni, maluginiagaqarluni, oqummiussisarluuni naamasaqartarlunilu. Imaassinnaavoq taamaaliortoq pinngussat eqqaminiittut isigalugit, tigoriartarlugit oqummiuttarlugillu. Qularnanngitsumik meeqqavit qisuariartarneri malinnaaffigilluartassavatit. Allamut qiviarneri, aatsarneri qiangalaneriluunniit. Taamaalippat immaqa pinnguarnerini attaveqarfigineqarninilu unitsikkallarusulersimassavai.

Meeqqap pisariaqartitai pillugit piviusut

Illit meeqqannut qanoq iliorlutit angajoqqaatsialanngorsinnaanerit maleruagassaqaanngilaq. Kisianni meeqqat oqaluuttarukku, isaasigut toqqarlugu isigisarlugu, pinnguaqatigisarlugu qanimullu pakkusimasarlugu ajutuinnaviannngilatit!

Fakta om barnets behov

Der findes ingen færdig opskrift på, hvordan du bliver en god forælder for netop dit barn. Men hvis du taler med dit barn, kigger det i øjnene, leger med det og giver masser af tæt kropskontakt, så kan det ikke gå helt galt!

43

Rene bleer og babypleje

Når bleen er snavset, er det tid til at få den skiftet ud med en ren. At blive badet og måske få babymassage kan være dejligt både for dig og barnet. Bad og skiftning kan være en hyggestund, hvor du 'snakker og pludrer' med dit barn. Og måske synger du den samme velkendte sang, som dit barn lytter til.

Berøring, stemmer og øjenkontakt (følelsesmæssig nærhed)

Det nyfødte barn véd godt, om far eller mor er der. Det registrerer lyde, lugte, bevægelser i rummet, jeres ord, jeres nynnen, jeres kiggen på det, jeres vuggen, og at I bærer rundt på det. Spædbarnet har brug for, at I giver det kram og knus, trøster det, kysser det, synger og nynner for det, snakker og pludrer til og med det. Det søger øjenkontakt med dig, og I smiler og griner til hinanden. Man kan ikke forkæle et spædbarn ved at give det for meget opmærksomhed.

Leg

Et spædbarn har behov for at blive leget med. Barnet stimuleres især gennem kontakten til dig eller din kæreste. Når de fysiske behov dækkes fx ved bleskift, er det dejligt for barnet, at du samtidig snakker og pludrer med det. I kan måske synge "Hjulene på bussen", eller lege noget. Alt efter hvad I nu lige er optaget af den dag. Dit barn har også behov for at opleve alt, hvad der er af interessante ting. Det bruger sanserne ved at se, lytte, mærke, smage og lugte til det, der omgiver det. Det kan være ved at gigge på og daske til noget legetøj, som det også sutter på. Du er helt sikkert opmærksom på dit barns reaktioner. Hvis det kigger væk gaber eller klynker lidt, så har det måske brug for en pause fra leg og kontakt.

**SUNGIUSAAT - MEEQQAVIT INOORLAAP
PISARIAQARTITAANIK TAKUNNINNEQ**

Qanoq ilillutit meeqqavit qasunera takusinnaallugulu malugisinnaaviuk?

Qanoq ilillutit meeqqavit toqqissisimanginnera takusinnaallugulu malugisinnaaviuk?

Qanoq ilillutit meeqqavit ilinnik attaveqarusunera takusinnaallugulu malugisinnaaviuk?

Qanoq ilillutit meeqqavit kaannera takusinnaallugulu malugisinnaaviuk?

Qanoq ilillutit meeqqavit ilorrisimaarnera takusinnaallugulu malugisinnaaviuk?

Qanoq ilillutit meeqqavit eqqissimaarusunera takusinnaallugulu malugisinnaaviuk?

Pisuni assigiinngitsuni qanoq iliussavit?

**SUNGIUSAAT - SUUT MEEQQANNUT
MISIGITIKKUSUNNGILIGIT?**

Meeqqama kisimiinnissaa pinaveersaartinniarpara. Tamanna pinaveersaassavara imaaliurlunga:

Meeqqama puullaaqinartunik misigisaqarnissaa pinaveersaarniarpara. Tamanna pinaveersaassavara imaaliurlunga:

Meeqqama asanninnermik isumassugaanermillu amigaateqalernissaa pinaveersaarniarpara. Tamanna pinaveersaassavara imaaliurlunga:

Meeqqama uernarluni qialernissaa pinaveersaarniarpara. Tamanna pinaveersaassavara imaaliurlunga:

ØVELSE - AT SE DIT NYFØDTE BARN'S BEHOV

Hvordan ser og mærker du, om dit barn er træt?

Hvordan ser og mærker du, om dit barn er utrygt?

Hvordan ser og mærker du, om dit barn er oplagt til at være i kontakt med dig?

Hvordan ser og mærker du, om dit barn er sultent?

Hvordan ser og mærker du, om dit barn er godt tilpas?

Hvordan ser og mærker du, om dit barn har brug for fred og ro?

Hvad vil du gøre i de forskellige situationer?

**ØVELSE - HVAD VIL DU UNDGÅ, AT DIT NYFØDTE
SPÆDBARN SKAL OPLEVE?**

Jeg vil undgå, at mit spædbarn bliver ladt alene. Det vil jeg undgå, ved at jeg:

Jeg vil undgå, at mit spædbarn oplever kaos. Det vil jeg undgå, ved at jeg:

Jeg vil undgå, at mit spædbarn mangler kærlighed og omsorg. Det vil jeg undgå, ved at jeg:

Jeg vil undgå, at mit spædbarn græder, fordi det er søvnigt. Det vil jeg undgå, ved at jeg:

3. Ulluinnarisaq nutaarluinnaq

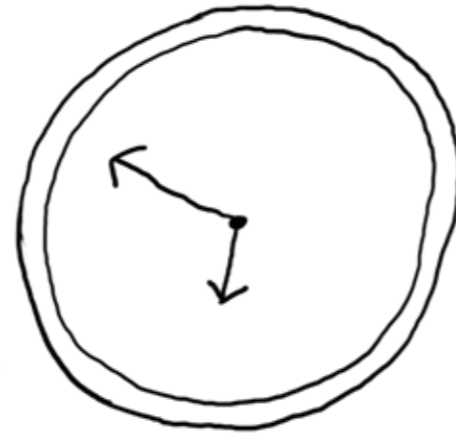
Naalungiarsummit ilimagisat

Meeqqamit naanniittumit suut ilimagivigit? Angajoqqaanngortussat ilaat immaqa kusassakkamik takorluugaqartarput, meerartaarunik pilluarlutik ulluinnaqalissallutik, inequnangaartumik, asannittumik qiannngisaannartumillu meerartaqarlutik. Angajoqqaat allat immaqa taamaallaat takorloorsinnaavaat meeraq qiannartoq sininngisaannartorlu.

SULIASSAQ - MEEQQANNIT ILIMAGISATIT

Maanna meeqqamit ilimagisasi oqallisigisavasi. Naalungiarsuk susinnaava, ulluinnarnilu inuunersi qanoq-issava?

46



3. En helt ny hverdag

Forventninger til spædbarnet

Hvilke forventninger har du til det lille barn i maven? Nogle kommende forældre har måske en idyllisk forestilling om en lykkelig hverdag sammen med et yndigt og kærligt barn, som aldrig græder. Andre forældre kan måske ikke forstille sig andet end gråd og et barn, der aldrig sover.

ØVELSE - DINE FORVENTNINGER TIL BARNET

Nu skal I tale sammen om jeres forventninger til barnet. Hvad kan et spædbarn egentligt, og hvordan bliver jeres hverdag?

47

Inoorlaaq pillugu piviusut

- Ullup-unnuallu ingerlanerani nalunaaquttap-akunneri 15-20-t sinittarmat
- Ullup-unnuallu ingerlanerani nalunaaquttap-akunnerisa marluk missaanni qiasarmat – ilaat akunnerup affaa qiasarput, allat nalunaaquttap-akunnerini tallimani
- Ullup-unnuallu ingerlanerani 8-10-riarluni nerisarmat (anaanami iviangiinik milulluni miluffimmilluunniit)
- Ullup-unnuallu ingerlanerani 6-10-riarluni isumagisas-saasarmat nangialu taarserneqarluni, immaqalu uffarneqarluni

Fakta om det nyfødte barn

- Det sover cirka 15-20 timer i døgnet
- Det græder omkring 2 timer i døgnet – nogle græder 0,5 time andre i 5 timer
- Det spiser 8-10 gange i døgnet (bryst eller flaske)
- Det skal pusles og skiftes omkring 6-10 gange og måske bades

Naalungiarsuuteqarluni piffissaq sumut atorpeqartarpa?

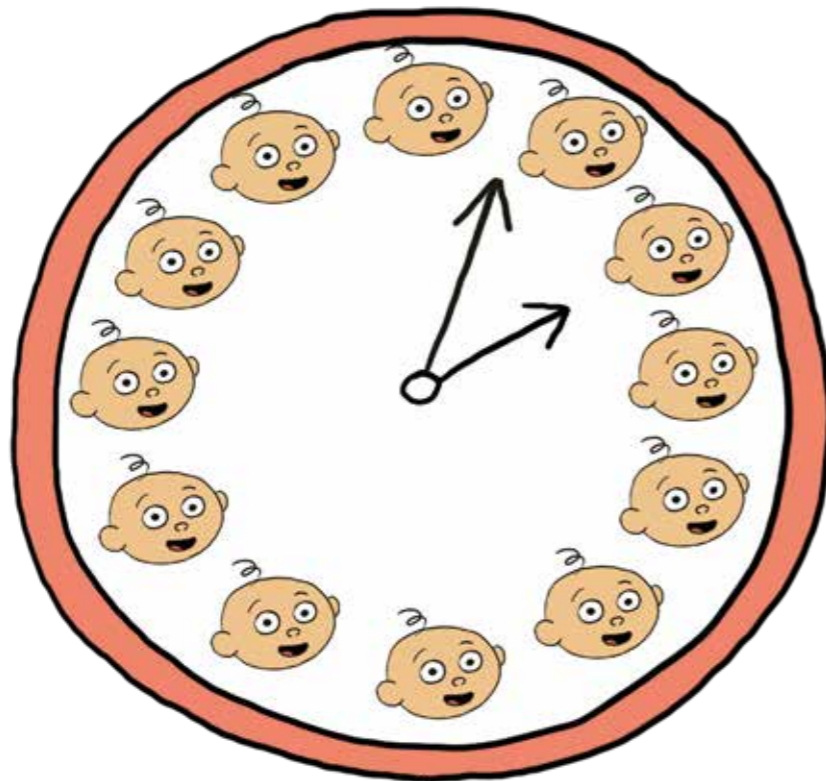
Angajoqqaat amerlanerpaat tupaallaatigisarpaat, meerartaaraangamik inuunertik allanngorluinnartarmat. Siullermik meerartaarneq misigisaavoq annertoqisoq nuannerluinnartorlu. Kisiannili aamma ulluinnarni sungiusimasat tamarluinnangajammik allanngortarput.

Tassanngaannaq ulluinnarisaq meeqqat sinittarneranik eqqumasarneranillu, qanorlu isumagissaartigineranik aqutaalissaaq. Annermillu aallaqqaammut siumut takorloorneq ajornarluinnarpoq, ulluinnarisaq nalinginnaasoq qanorpiaq ingerlasarumaarnersoq.

Anaanap – maannamut imminut atorsinnaasaminik piffissaqarsimaqisup – paasilertarpaa naalungiarsummut piffissap taassuma ilarujussua atortariaqalerlugu. Ataatap siusinnerusukkut sunngiffimmi sammisartakkaminut ikinngutimilu oqaloqatigerujoornissaannut piffissaqarsimasup, paasilertarpaa angerlarsimaffiminni allatut inuuneqarlersimallutik. Tamakku tamanit nutaanik piumasaaqatitaqarput.

SUNGIUSAAT - ULLOQ - UNNUARLU MEERAQ ILAGALUGU

Immersugassaq immersoruk, allallugillu qaqugukkut makku takorloornerlugit: meeqqavit sinittarnissaa, nissaatsinnissaa, qaqugukkut qianissaa, nangiata taarsernissaa, uffarnissaa isumaginissaa, palloqqasarnissaa aamma "pinnguaqatiginissaa". Inersimasut aamma uffartartussaapput sinillutillu – immaqa paarlakaallutik - anartarfi-liartassapput, pisiniarfilerlutik, nerisassiorlutik, eqqiaallutik, errorsillutik – immaqa meeraq qatannguteqarpoq isumagisariaqartunik imaluunniit immaqa uumasuuteqarput aamma isumagisariaqartumik. Internetikkut attaveqaatit atortarukkit, meeqqap inunngoreernerata kingorna tamakkununga qanoq piffissaqartigissasorivit?



Hvad går tiden med, når man har et spædbarn?

Det kommer bag på de fleste forældre, hvor meget det ændrer ens liv, når barnet melder sin ankomst. Først og fremmest er det en kæmpeoplevelse og rigtig dejligt. Men det ændrer også på stort set alle de praktiske ting i ens hverdag.

Hverdagen bliver pludseligt styret af spædbarnets rytmer og humør. Og det er – især i begyndelsen – helt uforudsigeligt, hvordan en almindelig dag kommer til at forløbe.

Den mor, der indtil nu har haft mange timer til sin egen rådighed, opdager, at spædbarnet beslaglægger en stor bid af tiden. Den far, der før har kunnet dyrke sin hobby eller få en snak med vennerne, opdager, at nu har han fået nyt liv i huset. Det stiller nye krav til alle.

ØVELSE - ET DØGN MED DIT SPÆDBARN

Skriv i skemaet, hvornår du forestiller dig, at dit barn skal sove, bøvses, hvornår det græder, bliver skiftet, badet og puslet, ligger på maven, bliver »leget« med. De voksne skal også i bad, sove – måske på skift, på toilettet, købe ind, lave mad, støvsuge, vaske tøj – måske er der søskende at tage sig af, eller dyr der skal passes. Hvis du bruger sociale medier – hvor meget regner du så med, at det kommer til at fylde i din hverdag efter fødslen?

Nal./Klokken	Sammissaq naalungiarsuk Aktivitet baby	Sammissaq anaana Aktivitet mor	Sammissaq ataata Aktivitet far
05.00			
06.00			
07.00			
08.00			
09.00			
10.00			
11.00			
12.00			
13.00			
14.00			
15.00			
16.00			
17.00			
18.00			
19.00			
20.00			
21.00			
22.00			
23.00			
24.00			
01.00			
02.00			
03.00			
04.00			

4. Internetikkut attaveqarneq

Ullumikkut angajoqqaat tamarluinnangajammik smartphoneqarput. Amerlanerillu aammattaq internetimut attaveqarlutik. Smartphoneqarluni tableteqarluniluunnit nunarsuaq millisutut ittarpoq. Netbank nutaarsiassallu uaneralaarsuarmiilersarput. Aamma iggissakkut qasilitsitsineq imaluunniit sila pillugit paasiniaasinnaavutit ilutigisaanillu ilaqtutit ikinngutitillu attavigisinaallugit. Smartphone-mik tablet-imilluunniit atuneq nuannersuuvog, torraalluni ajornanngaqalunilu – aammali piffissaajataasarpoq.

SUNGIUSAAT - STONEFACE (UJAQQATUT KIINALIK)

Aapparit allalluunniit ilagisavit akianut ingigit. Arlarsi naatsumik arlaannik oqaluttuasaaq. Aappaa tusarnaassaaq, kisiannili kiinnani nikisinnigivillugu. Minutsit marluk qaangiunnerani paarlaatisaasi, tamassilu oqaluttuutuuneq misilillugu. Kingornatigut eqqartussavarsi sungiusaat taanna qanoq misiginerlugu.

Isumaqarput smartphone-mik atuneq qanissutsimut attaveqarnermullu pingaaruteqartoq? Aamma iliuserisavit meeqqavit qanimut attavignissaanut sunniuteqarnissaat ilimagiviuk?

5. Naartunermi atoqatigiinneq aappariinnermilu pissutsit

Atoqatigiinnissamut piumassuseq naartunerup nalaani angummi arnamilu allanngorsinnaavoq. Immaqa imaassinnaavoq misigisutit aappat tiingavignerulerlugu, aamma imaassinnaavoq atoqatigiinnissamut kajuminnginnerulersutit. Isumassarsiatsialaassaaq aapparisaat pisariaqartitit pillugit oqaluttuukkukku. Aamma allannguutitut misigisatit pillugit.

Naartuleqqaarnermi arnat ilaasa iviangitik annerisinnavaat, merianngusarlutik qasoqqallutillu. Naartunerup qiterpaarnerani nalinginnaavoq arnap nukissaqarlutut misigisarnera. Immaqa imminut pilerinarnerusutut misigisarpoq, iviangeqarnerulerluni, nassalaalerluni – inuunerlu pilersoq pigalugu. Aamma anguterpassuit aapparmik taamaannera kinguaassiuutitigut pileritsaatigisarpaat. Ernisisaq qaniliartortillugu arnap naami allinerat ilungersunartissinnaasarpaa. Angutit ilaasa immaqa eqqarsaatiginnisaminnik, atoqatigiinnermi meeqqap ajoqusernissaa ernumagisarpaat. Imaluunniit meeqqap taama qanitsiginera iluaalliuutigisarlugu. Meeqqap ajoqusernissaa ernumagisariaqanngilaq.

Kisianni atoqatigiinnermi tamanut ilorrisimanartumik inissinnissaq ajornakusoorsinnaavoq. Soorlu angut qalliuutillugu arnap naavi akornutaasinnaapput. Isumassarsiatsialaasinnaavoq allatut iliorluni inissinnissamik nassaarniarnissaq, arnap timaanut naapertuuttumik.

- Assersuutigalugu arnaq allaalluni qalliuutillugu.
- Periarfissaq alla tassaavoq arnaq tununngatillugu imaluunniit sanneqqatillugu atoqatigiinneq.
- Aamma arnaq nerrivimmi innangasinnaavoq, angullu nikorfalluni.

4. At være online

I dag har stort set alle forældre en smartphone. Og de fleste har også adgang til internettet. Med en smartphone eller en tablet i hånden bliver verden mindre. Man har både sin netbank og nyhederne lige ved hånden. Du kan søge informationer om halsbrand, vejr-situationen, og samtidigt holde kontakten med din familie og venner. Det at bruge smartphone eller tablet er sjovt, smart og nemt – og også tidskrævende.

ØVELSE - STONEFACE

Sæt dig over for din kæreste eller en anden, du skal være sammen med. Den ene af jer skal fortælle en lille historie. Imens skal den anden lytte, men uden at bruge nogen form for ansigtsmimik. Efter to minutter bytter I roller, så I begge prøver at fortælle. Bagefter kan I tale om, hvad øvelsen gjorde ved jer.

Tror du at, brugen af smartphone har betydning for nærvær og kontakt? Og kan det, du gør, forventes at få betydning for den tætte kontakt med dit barn?

5. Sex og parforhold under graviditeten

Lysten til sex kan forandres under graviditeten hos både mand og kvinde. Du kan måske opleve en større lyst til din kæreste, og det kan også være, at du har mindre lyst til sex. Det er en god ide, at du fortæller din kæreste om dine behov. Og de ændringer, du føler.

I starten af graviditeten kan nogle kvinder have ømme bryster, kvalme og træthed. Midt i graviditetsperioden er det almindeligt, at kvinden har masser af energi. Hun føler sig måske mere attraktiv på grund af de struttende bryster, den lille gravide mave og det spirende liv, der er. Og mange mænd bliver også seksuelt tiltrukket af deres kæreste, når hun har det sådan. I den sidste del af graviditeten, kan kvinden være belastet af den tyngende mave. Nogle mænd kan måske være intuitivt bange for at skade barnet ved samleje. Eller føle det ubehageligt, at barnet er så fysisk tæt på. Der er ingen grund til at være bekymret for barnets sikkerhed.

Men det kan være svært at finde en stilling, hvor et samleje kan gennemføres på en behagelig måde. Kvindens store mave kan være lidt i vejen fx ved samleje med manden øverst. Der kan det være en god idé at finde frem til andre stillinger, som passer bedre til kvindens fysik.

- For eksempel hvor kvinden sidder overskrævs på manden.
- En anden løsning kan være samleje bagfra eller, når kvinden ligger på siden.
- Kvinden kan også ligge på et bord, og manden står op.



Immaqa nammineerlusi ilissinnut naapertuuttumik inissilluarnissarsi nassaarisinnaavarsi. Immaqa aamma kingornatigut nuannaralugit atortarumaakkassinnik. Naartunerup nalaani atoqatigiittarnerit pillugit USA-mi ilisimatusarnikkut misissuinerit takutippaat, aappariit arlallit kujannikkaluarlutik al-latut iliortartut. Arlallit naartunerup nalaani qanertik atortarpaat, annermik erningajalernerup nalaani.

Qaninniaqatigiinneq timikkullu attuumaneq

Arnat angutillu tamarmik timikkut qaninnerunissaq pisariaqartinnerullugu misigisinnaapput. Tamatumani asaqtigiinneq atoqatigiinnermiit pingaernerutillugu. Taamaammat isumassarsiat-sialaasinnaavoq allatut iliorluni atoqatigiinnissaq. Atoqatigiinneq aamma tassaavoq qanissu-seq, kuninneq eqitaarnerlu, tagiartoqatigiinneq, tissassaqtigiinneq il.il.

Siunnersuut

Atoqatigiinnissaq pileriginngikkukku qaninniaqatigiinneq qanissuserlu aamma piler-sinnaapput aappallu immisinnut tagiartoqatigiikkussi. Tagiartortinneq tagiartuinerlu nuannerluinnartutut misigineqarsinnaapput. Assersuutigalugu misileriarsiuk tamassi immisinnut minutsini 30-ni tagiartorlusi. Avatangiiserisasi aaqqissuulluarsigit – Soorlu qullit sakkukillisinnaavasi mobilisilu qamillugit.

Aappariinnermi toqqissisimaneq

Naartunerup nalaani atoqatigiittarnerup allanngornerata nassatarisinnaavaa angutip arnallu nalornilererat. Imaassinnaavoq angutip "naammannerluni" nalornileraa. Arnar qasusarnera tassaasorisinnaavaa angutitut soqtigineqarunnaarneq. Imaassinnaavoq eqqarsartoq: "Aapparma alla pingilaa anaanngornissani. Uanga soqtigierpiarunnaarpaanga". Arnar misigisinnaavoq qasoqqajuarluni arfertullu silutut pullaqilluni. Atoqatigiinnikkut pilerinarunnaartutut misigisinnaavoq. Imaassinnaavoq eqqarsartoq: "Taama isikkoqartillunga pileriginngilaanga".

Aappariinni tamani qaninniaqatigiinneq qanissuserlu allanngorput. Nalorninerlu imminut toqqissinar-tikkunnaarnermik nassataqarsinnaavoq. Aappariit ilaanni allasiortoqarsinnaanera eqqarsaataalersin-naavoq. Atoqatigiittarnerput unipajaarnikummat allasiortalissava? Immitsinnut ilumoorfiginissarput upperisinnaavarput?

Nalorninerup toqqissisimannginnerullu nassatarisinnaavai sangiannermik ningarnermillu misigisi-malerneq. Aapparmik pasillerneq tassaavoq qimanneqarnissamik alarneqarnissamillu ernumaneq. Misigissutit tamakku qimagaanissamillu ernummateqarnerit annertuseriarsinnaapput, arnar naju-gartik qimallugu erniartussappat. Tamanna pigajuttarpoq erninissaq sapaatip-akunnerinik pingasunik sioqqullugu, ernereernerullu kingorna aamma ullualuit erniffimmiittoqarsinnaalluni. Pingaartumik sila ajortillugu qimassimanersi sivitsortoorsinnaavoq. Tassalu immisinnut pisariaqartileruttorfissi nalaani.

Arnar naartunermini eqqugaqqajaaneruserarpoq, toqqissisimanissarlu pisarnermini pisariaqar-tinnerusarlugu. Tamannalu immaqa sulis ersarinnerulissaaq erninerup nalaani qimakkallartaria-qassagussi. Immaqa arnar eqqarsassaaq: "Sooruna SMS-ikka ingerlaannaq akisanngikkai? Sulerisormi-taavaana?". Imaassinnaavoq angut ajuallattoq kamalluniluunniit. Arnallu eqqarsaatai unnerluussinertut tatiginninnginnertullu misigisinnaallugit. Akerlianik aamma ernummatigisinnaavaa arnar taama siviutigisumik napparsimavimmiinnermini sulerinersoq. Eqqaani inuit amerlanerupput. Allani "pile-rinartitamik" ikinngutitaartorpa? Immaqa allaat allasiortluni? Angut arnarlu tamarmik allasiortoqar-nissaanik ernummateqaleriaannaapput.

52

Måske finder I frem til nye fysiske stillinger, som passer til jer. Måske også nogle, som I også bagefter kan bruge og vil nyde. Videnskabelige undersøgelser fra USA om seksuelt samliv under graviditeten har vist, at en del par også benytter anden sex end samleje. Mange bruger oral sex, når de venter barn, især i slutningen af graviditeten.

Intimitet og kropskontakt

Både kvinder og mænd kan opleve et øget behov for fysisk nærhed. Hvor ømhed er vigtigere end samleje. Så kan det være en god ide at finde andre måder at være sammen på. Sex er også nærhed, kys og kram, massage, gensidig onani m.m.

Tip

Hvis du ikke har lyst til sex, er massage en god måde at skabe intimitet og nærhed mellem dig og din kæreste. Både at give og modtage massage kan være dejligt. Prøv fx at give hinanden 30 minutters massage hver. Gør noget ud af omgivelserne – Du kan eksempelvis dæmpe lyset og slukke mobilen.

Tryghed i parforholdet

Når sexlivet ændrer sig under graviditeten, kan det skabe usikkerhed hos både mand og kvinde. For manden handler usikkerheden måske om ikke at føle sig "god nok". Han kan tolke kvindens træthed som manglende interesse i ham som mand. Det kan være, at han tænker: "Hun er kun optaget af, at hun skal være mor. Hun interesserer sig stort set ikke for mig mere". For kvinden kan det handle om, at hun føler sig træt og oppustet som en strandet hval. Hun føler sig ikke seksuelt attraktiv. Det kan være, hun tænker: "Han har nok ikke lyst til mig, når jeg ser sådan her ud".

For begge parter er det forandringer i forholdets allermost intime og nære kontakt. Og usikkerhed kan være grobund for utryghed ved hinanden. I nogle parforhold kan tanken om utroskab dukke op. Indleder hun eller han et seksuelt forhold til en anden, når vores sexliv er lidt på stand-by? Kan vi stole på, at vi er hinanden tro?

Usikkerhed og utryghed kan nære følelsen jalousi. At blive jaloux handler om frygten for at blive kasseret som kæreste og blive svigtet. Disse følelser og angsten for at blive forladt kan blive forstærket, hvis kvinden skal rejse til fødestedet. Det er sædvanligvis tre uger før fødslen og måske lidt tid bagefter. Især hvis vejret driller, kan det blive til lang tid, I ikke kan være sammen. Og endda på et tidspunkt, hvor I virkelig føler, at I har behov for hinanden.

Kvinden er mere sårbar under graviditeten, og hun har et større behov for tryghed, end hun plejer. Dette bliver muligvis ekstra tydeligt, hvis I bliver nødt til at være adskilt omkring fødslen. Kvinden tænker måske: "Hvorfor svarer han ikke på mine SMS'er med det samme? Hvad går han rundt og laver?". Manden kan måske blive såret eller vred. Og han kan opleve kvindens tanker som anklager eller manglende tillid. Omvendt kan han også være bange for, hvad hun foretager sig i den tid, hun er på sygehuset. Der er flere mennesker omkring hende. Finder hun andre venskaber, som hun har lyst til at "dyrke". Måske ved så intim kontakt, at der bliver tale om "et sidespring"? Både mandens og kvindens angst for utroskab kan let blive vakt til live.

53

SUNGIUSAAT - TOQQISSISIMAQATIGIINNERMIK PILERSITSINEQ

Naartunermi allannguutit maannakkorpiq malugisatit aallaavigalugit:

Appariittut toqqissisimaqatigiinnissaq pilersikkumallugu qanoq iliussavit?

54

Piffissamut aggersumut naleqqiullugu eqqarsaatiginerpaavakka:

Kissaatigisinnaavara:

aamma illit imaaliornissat:

Qanoq iliorlutit toqqissisimanissamut, qanimut ataqatigiinnissamut qanissusermullu peqataarusupit, illit nammineq erniartorlutit aallartariaqassaguit aappalluunniit aallartariaqassappat?

Isumaqatigiissutigisinnaasassinnik oqallisissaqarsorivit?

Kisimiittuuguit atoqateqartarnek pillugu iluaqutaasumik eqqarsaatigisinnaasannik takorluugaqarpit?

6. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik

ØVELSE - AT SKABE TRYGHED FOR HINANDEN

Med de forandringer, som du mærker i graviditeten lige nu:

Hvordan vil du skabe tryghed i jeres forhold?

Med den tid, der kommer, tænker jeg mest på at:

Jeg kunne godt tænke mig at:

Og at du:

Hvordan vil du bidrage til tryghed, nær kontakt og intimitet, hvis du eller din kæreste skal rejse for at føde? Er der aftaler som du vil være glad for, at I har med hinanden?

Hvis du er alene om dit barn. Er der noget, du med fordel kan overveje med hensyn til sex, nu du er gravid?

6. Tak for i dag og lidt om næste gang

Kinguaassiutitigut nappaatit pillugit piviusut

Kinguaassiutitigut nappaatit Kalaallit Nunaanni naliginnaapput. Ilaqutariinni naartusortalinni naalungjarsuutilinniluunniit angutit arnallu qassit kinguaassiutitigut nappaateqarner-sut ilisimaneqanngilaq. Ajoraluartumik kinguaassiutitigut nappaatit (chlamydia, gonorè aamma syfilis) maanna takussaaqaat – aamma nunanut allanut sanilliullugit. Amerlassu-siilu annikitsumik qaffakkiartorlutik, annermik ukioqatigiiaani angajoqqaanngortartuni. Tamatuma nassataraa kinguaassiutitigut nappaatinik tunillatsinnissamut illersuuteqar-nissaq pingaartuummat. Taamaammat tunillatsinnissaq pasinarpat usuup-poqartarnissaq inassutaavoq.⁷

Fakta om kønssygdomme

Kønssygdomme er almindelige i Grønland. Ingen ved hvor mange kønssygdomme, der er hos kvinder og mænd, som venter barn og hos spædbørnsfamilier. Desværre er kønssyg-domme (chlamydia, gonorè og syfilis) på et højt niveau lige nu – også sammenlignet med andre lande. Og antallet er i svag stigning især blandt de aldersgrupper, som bliver foræl-dre. Det betyder, det er vigtigt at beskytte sig mod kønssygdomme. Derfor anbefales det at bruge kondom, hvis der kan være smitterisiko.⁷

55

PINGAJUSSAANEERNEQ

- ILAQTARIINNI MEERAQ

56

1. Tikilluarit

Ullumikkut pisussat:

2. Inuiaqatigiit ilaqtariillu ineriartornerat – oqaluttuarisaanermi isigalugit
3. Kinguaariit
4. Angajoqqaat perorsaasutut
5. Ilaqtariiaat iluanni ilaqtariinnguatut inuuneq
6. Inuunerpit nigalia
7. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik

2. Inuiaqatigiit ilaqtariillu ineriartornerat

Nunami maani inuiaqatigiit ukiuni 100-ni kingullerni annertuumik ineriartorsimapput. Siusinnerusukut piniartutut kultureqarluta inuuvugut. Inuiaqatigiit arpassuit nuna tamakkerlugu siammarsimapput. Ilaqtariit tassaagajupput aanaa/aataakkut, angajoqqaat meeraallu. Aamma ningaat ukussallu taakkulu meeraat qanittumiittarput. Tamarmimmi imminnut qanillutik najugaqartiterput. Saniatigut aamma meeqqat angajoqqaaverunnikkut uillanerillu inuiaqatigiinnut ilaasarput. Taakkuttaaq ilaqtariinnut ilaalersinnaapput. Inuuniarnej ilaanni imaannaanngittaqaq. Kisianni inuit imminnut paarisarput. Ilaqtariinni kikkut tamarmik aalajangersimasunik pissusilersuuteqarput. Inuillu tamarmik inuiaqatigiit ingerlaqqinnissaannut pingaaruteqarput. Angajoqqaat meeqqallu piffissarujussuaq ataatsimoortarput. Inuiaqatigiinni mikisuni inuit tamarmik pisariaqartinneqarput. Tamarmillu imminnut qanimut ataqtigiittarput.

Meeqqat 3-4-nik ukioqaleraangamik pinnguarnikkut angajoqqaamik suliarisartagaat ilinnialersarpaat. Assersuutigalugu piniarnej nerisassiornerlu. Meeqqat ilaqtariinni qitiusumik inissisimapput. Meeqqammi tassaapput ilaqtariit siunissaannut angajoqqaallu utoqqalinissaannut isumalluutit. Meeqqat pingaarutilittut nammineertutullu isigineqartarput. Amerlanertigut saamasumik, paasinnittumik, naammagittartumik asannittumillu pissuseqarfigineqarlutik perorsarneqartarput.

Ullumikkut inuit amerlasuut nunaqarfinniit illoqarfinnut nussornikuupput. Nunaqarfinni imminnut qanilluni avatangiiseqarneq illoqarfimmi anginermi inuunermik taarserneqarnikuuvoq. Inuit ilaat ilaqtaminnit ungaseqisumi najugaqartarput. Angajoqqaarpassuit suliffeqarput ilinniartuullutiluunniit. Meeqqallu meeqerivinniittarput. Taamaalilluni ilaqtariit ilusaat piffissap sivikitsup iluani malunnaatilimmiik allanngornikuupput.

Inuit ilaasa pingaartilluinnarpaat suna tamaat angullugu ullutsinni pisunut malinnaasariaqarnerput. Allat isumaqarput qanga inooriaatsip ilaa pigiinnartariaqaripput. Sulilu allat isumaqarput kulturerput immikkullu issuserput attatiinnarsinnaagigut, nunarsuup sinnerani ineriartornermut malinnaagalualuta. Qanorluunniit isummersimagaluarutta allannguuterpassuit uagut nalitsinnut ilisarnaqutaapput. Annermillu angajoqqaat, meeqqat ilaqtutallu qanimut attaveqatigiinneri toqqissisimanartut allanngoriartorput.

TREDJE GANG

- BARNET I FAMILIEN

57

1. Velkommen

Dagens program er:

2. Samfundets og familiens udvikling
3. Dit familielandskab
4. Forældre som opdragere
5. At være en lille familie i en stor familie
6. Din livscirke
7. Tak for i dag og lidt om næste gang

2. Samfundets og familiens udvikling

Her i landet har samfundet gennemgået en drastisk udvikling i de seneste 100 år. Tidligere levede vi i en fangerkultur. Der var mange små samfund fordelt jævnt ud over landet. Familien bestod oftest af bedsteforældre, forældre og børn. Der var også svigerbørn og børnebørn. De levede tæt sammen. Dertil kom forældreløse børn og enker. De kunne også blive en del af familien. Livet var til tider barskt. Men man passede på hinanden. I familien udfyldte alle en bestemt rolle. Og alle roller var vigtige for samfundets overlevelse. Forældre og børn tilbragte meget tid sammen. I de små samfund var man afhængige af hinanden. Og man var tæt forbundne.

Fra børnene var 3-4 år, blev de gennem leg indført i forældrenes gøremål. Eksempelvis jagt og tilberedning af mad. Børnene havde en central rolle i familien. For det var børnene, der sikrede familiens fremtid og forældrenes alderdom. Børn blev betragtet som værdifulde og selvstændige væsner. De blev for det meste opdraget mildt med forståelse, tålmodighed og kærlighed.

I dag er mange flyttet fra bygderne ind til de større byer. Det nære miljø i bygderne er udskiftet med et liv i en større by. For nogles vedkommende er man langt væk fra familien. Mange forældre arbejder eller uddanner sig. Og børnene er i daginstitution. På den måde har vores familiestrukturer ændret sig markant på ganske kort tid.

Nogle finder det afgørende, at vi for alt i verden må følge med tiden. Andre synes, at vi skal fastholde noget af den gamle levevis. Og andre igen mener, at vi godt kan bibeholde vores kultur og særpræg, selv om vi følger med udviklingen i den øvrige verden. Uanset hvilket synspunkt man har, så er vores tid præget af mange ændringer. Det er især de nære, trygge relationer mellem forældre, børn og familien, der er under forandring.

3. Kinguaariit

Qanoq kinguaariit inissisimanersut takussutissiorsinnaavat. Tamanna assut pissanganarsinnaavoq, ilaqutariit maanna ilaqilerneranni. Taamaaliorsinnaavutit kisimiikkuit aappaquilluunniit.

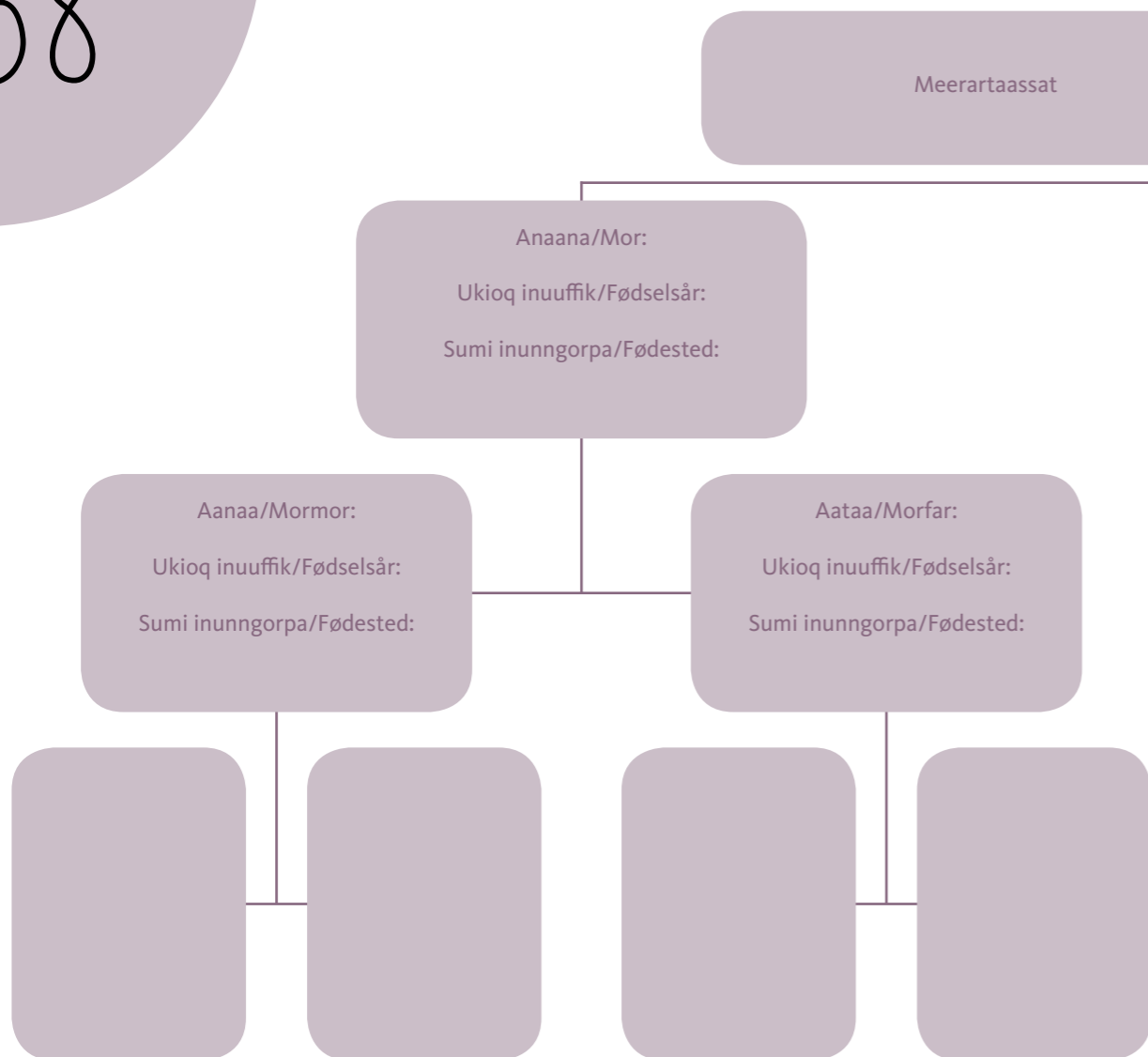
SUNGIUSAAT - KINGUAARIIT

Kipparissunut imaqqanngitsunut imminut ikkutigit ilaqquttatillu ikkussuullugit. Atit inuuiillu tamarmik eqqaamajuminaattarput. Piumaguit immaqa ilaqquttatit utoqqaanerit aperisinnaavutit. Sapinngisamik kipparissut amerlanerpaat immersoreerlugillu, suna siullertut eqqarsaatigiviuk? Kinguaariit immikkut issusaannik eqqarsaatigarpat? Ilaqutariit amerlanerit sumiiffimmit ataatsimeerpat? Imaluunniit sumiiffimmit assigiinngitsuneersuuppat? Ullumikkut ilaqquttatit sumi najugaqarpat? Kinguaariinniit kinguaariinnut inuunerup allanngoriartorsimanera qanoq takorloorsinnaaviuk? Anaanavit inuunera aatavit inuuneranit sutigit allaanerua?

Ilaqquttatit pillugit sanilit oqaluttuuguk. Sanilivit ilaqquttani pillugit oqaluttuaa tusarnaaruk.

Oqaluttuasi assigiiffeqarpat? Ilaqquttasi ataatsimoorpat imaluunniit avissaarsimappat?

58



3. Dit familielandskab

Du kan få et overblik over dit familielandskab. Det kan være rigtig spændende netop i denne tid, hvor din familie snart får et nyt lille medlem. Og det er uanset, om du skal være alene med dit barn, eller om du har en kæreste.

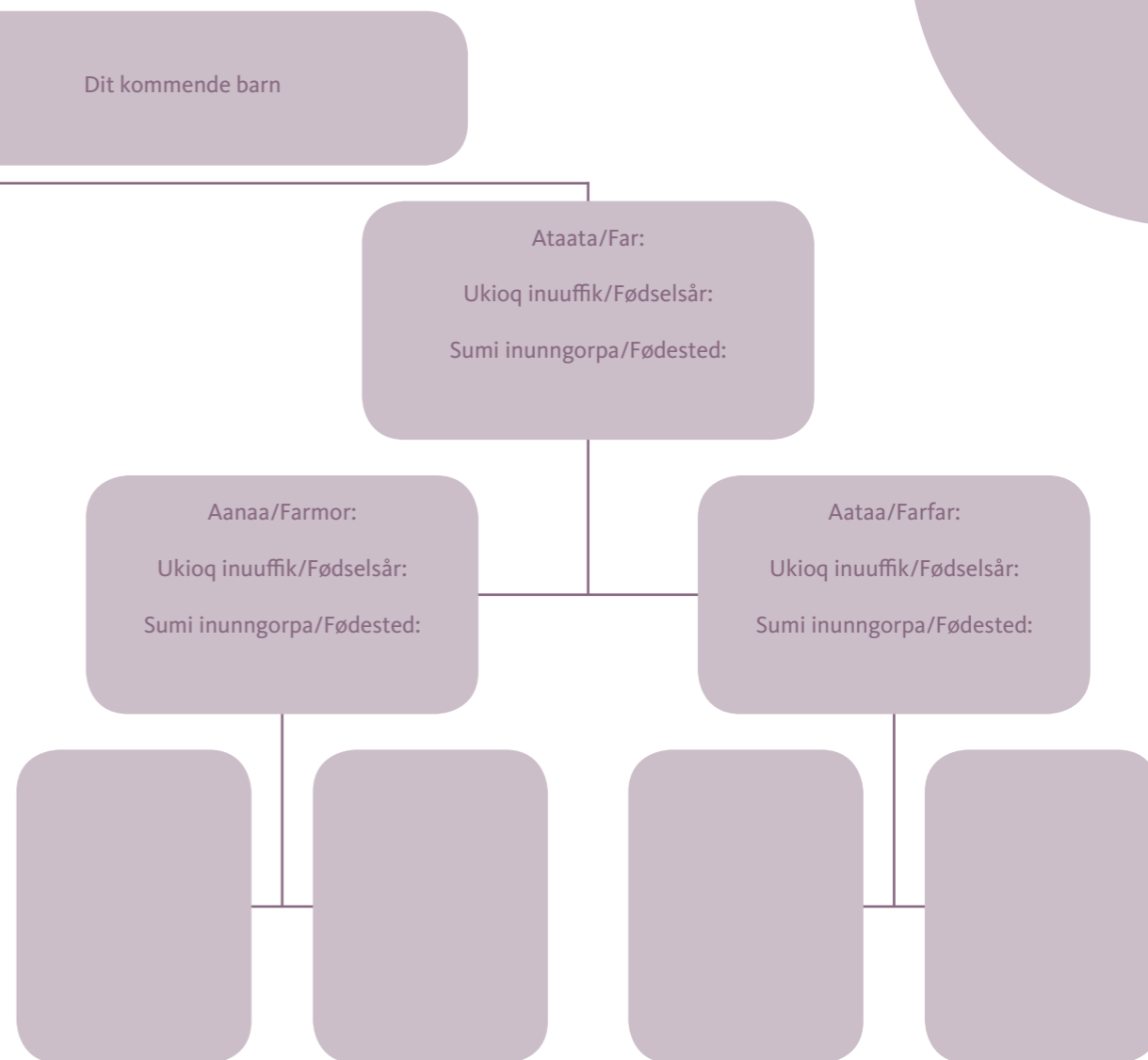
ØVELSE - DIT FAMILIELANDSKAB

Skriv dig selv og din familie ind i de tomme bokse. Det er ikke altid, man kan huske alles navne og fødselsår. Hvis du har lyst, kan du måske spørge de ældre i din familie. Når du har udfyldt så meget som muligt, hvad er så det første, som falder dig ind? Er der noget særligt ved dit familielandskab, som du kommer til at tænke på? Kommer de fleste i din familie fra samme sted? Eller er de fra mange forskellige steder? Og hvor bor din familie i dag? Hvordan forestiller du dig, at livet i din familie har ændret sig generation for generation? Hvordan adskiller din mors barndom sig fra din bedstefars?

Fortæl din sidemand om dit familielandskab. Lyt til fortællingen om din sidemands familielandskab.

Er der noget, som går igen i jeres fortællinger? Er jeres familier samlet eller spredt?

59



4. Angajoqqaat perorsaasutut

Immaq meeqqamik perorsaansap eqqartornissaa piaarpallaarsorinaraluarpoq. Meeqqanut suut pitsaasuunerinik isiginneriaatsit, piffissap ingerlanerani tassaalissaaq illit meeqqannik perorsaariaatsit. Taamaammat tamatuma eqqarsaatiginissaa pingaartuuvoq. Illit meeqqat qanoq peqatigisarusuppiuk? Meeqqavit inuttut pissusiini sorpiaat siuarsarusuppigit? Illit meeqqavit meeraanera qanoq ililluni meeqqamut nuannersuullunilu inerikkiartorfulluassasoq takorloorpiuk?

Ataataasup anaanaasullu meeqqamut suut pitsaasuunerat imaassinnaavoq assigiinngitsumik isummerfigigaat. Aamma ajunngilaq meeqqap assigiinnginneri malugigaluarpagu. Kisianni iluaqutaasarpog pingaarnerit pillugit isumaqatigiikkaanni. Pingaarnerit pillugit isumaqatigiissinnaavusi assigiinngikkaluarlusi.

SUNGIUSAAT - ANGAJOQQAATUT QANOQ ISSAVIT?

Oqaatsit ilinnut naleqqussorisavit nalaasigut X-iliigit. Arlalinnik X-iliisinnavutit.

Angajoqqaatut qanoq-ittuussangavit?
<input type="radio"/> Asannittoq
<input type="radio"/> Takorluuillaqqissoq
<input type="radio"/> Ilakkuminartog
<input type="radio"/> Piumasaqarnikkaaq
<input type="radio"/> Utaqqisinnaasoq
<input type="radio"/> Kialartog
<input type="radio"/> Utaqqisinnaanngitsoq
<input type="radio"/> Sukangasooq
<input type="radio"/> Quianartunik nuannarisalik
<input type="radio"/> Ersarluttog
<input type="radio"/> Kamajasog
<input type="radio"/> Naapertuilluartog
<input type="radio"/> Paasinnilluartog
<input type="radio"/> Allameeqqajaasog
<input type="radio"/> Malinnaajuartog
<input type="radio"/> Angusaqarusuttog
<input type="radio"/> Pinnguarumatoog
<input type="radio"/> Illersuisog
<input type="radio"/> Aalajangersimasog
<input type="radio"/> Nammineersinnaanermik pingaartitsisog
<input type="radio"/> Qinngasaariumatoog
<input type="radio"/> Isumassuilluartog

Piginnaanerit pingaarnerit pingasut tamassi immikkut toqqarsimasasi oqallisigisigit. Soog taakkorpiaat toqqarpisigit? Aamma assigiinngiffiit assigiiffillu eqqartorsinnaavasi. Piginnaanerit toqqakkatit meeqqamut qanoq sunniuteqassappat? Arlaannik allannguerusuppit?

4. Forældre som opdragere

Det virker måske lidt fjernt at tale om børneopdragelse allerede. Det syn du har på, hvad der er godt for dit barn, det vil med tiden udvikle sig til din måde at opdrage børn på. Og derfor er det væsentligt at tænke over det. Hvordan du gerne vil være sammen med dit barn? Hvilke sider i dit barns personlighed vil du gerne fremme? Og hvordan forestiller du dig, at barndommen bliver en dejlig og udviklende tid for dit barn?

En far og en mor ser ikke nødvendigvis ens på, hvad der er godt for barnet. Det må også gerne mærke, at der er forskel på jer. Men det er en fordel at være enige i de overordnede linjer. I kan godt være enige om de overordnede linjer, selv om I er forskellige.

ØVELSE - HVILKEN FORÆLDER BLIVER DU?

Sæt kryds ud for de ord, som du synes passer godt på dig. Du må gerne sætte flere krydser.

Hvilken slags forælder forestiller du dig at blive?
<input type="radio"/> Kærlig
<input type="radio"/> Fantasifuld
<input type="radio"/> Rar
<input type="radio"/> Krævende
<input type="radio"/> Tålmodig
<input type="radio"/> Varm
<input type="radio"/> Utålmodig
<input type="radio"/> Hård
<input type="radio"/> Humoristisk
<input type="radio"/> Vag
<input type="radio"/> Hidsig
<input type="radio"/> Retfærdig
<input type="radio"/> Forstående
<input type="radio"/> Fraværende
<input type="radio"/> Nærværende
<input type="radio"/> Ambitiøs
<input type="radio"/> Et stort legebarn
<input type="radio"/> Beskyttende
<input type="radio"/> Bestemt
<input type="radio"/> En, som vægter selvstændighed
<input type="radio"/> Drillende
<input type="radio"/> Omsorgsfuld

Tal sammen om de tre vigtigste egenskaber, I hver især har valgt. Hvorfor blev det netop de tre? I kan også tale om ligheder og forskelligheder. Hvad kommer egenskaberne, du har valgt, til at betyde for barnet? Er der noget, du kunne tænke dig at ændre på?

62

5. Ilaqutariaat iluanni ilaqutariinnguatut inuuneq

Nunatsinni ilaqutariit assiigiinngittaqaat. Ilaqutariit amerlanerit ilaqtaminnut qanimut attaveqartarput illuminnut, atsaminnut, akkaminnut il.il. Tamanna angajoqqaanngulernerimi aamma iluaqutaasinnaaqaq. Inuppassuit isumasiorneqarsinnaapput, naalungiarsummullu atorussanik atorfigineqarsinnaallutik. Erniartorlutit aallartariaqassaguit imaassinnaavoq ilaqtavut ilaanni najugaqarsinnaasutit.

Kisianni aamma unamminartoqarsinnaavoq. Kinguaariinni utoqqaanerit naalungiarisuit pillugit meeqqallu ataatsimut isigalugit misilittakkatik aallaavigalugit inassuteqarniartillugit, ullumikkut angajoqqaajusut inuit utoqqaanerusut siunnersuutaat ilaanni atoruminaatsissinnaasarpaat. Imaassinnaavoq illit angajoqqaatut nammineq meeraagavit perorsarneqarsimaninnit allaanerusumik perorsarusuttutit.



Misissuinerup takutippaa

Kalaallit Nunaanni angajoqqaat 83 %-ii isumaqarput meerartik perorsaruminartuusoq, 10 % isumaqarput meeqqamik perorsarnera ajornanngillunilu ajornakusoorsinnaasoq, 7 %-illu isumaqarput meeqqap perorsarnera ajornakusoortuusoq.⁸

Fakta om børneopdragelse

At 83 % af forældrene i Grønland synes, at deres barn er nemt at opdrage, 10% svarer, at barnet både er nemt og svært at opdrage, og 7 % svarer, at det er svært at opdrage barnet.⁸

Ilaqutariinni meeqqamik paarsineq pillugu piviusut

Nunatsinni meeqqat 46 %-ii inunngornerminniit ukiut pingasut siulliit ilaqtaminnit paarineqartartut. 38 %-ii angajoqqaaminnit paarineqartartut, 8 %-iilu aanaa/ataakkuminnit paarineqartartut.⁸

Fakta om pasning i familien

46 % af børnene herhjemme passes i familien de første 3 år. 38 % passes af forældrene, og 8 % passes af bedsteforældrene.⁸

63

5. At være en lille familie i en stor familie

Herhjemme er der store forskelle på familier. De fleste familier har tætte bånd til den store familie med fætre, kusiner, onkler osv. Og det kan være en stor fordel, når man skal til at være forældre. Der er mange, man kan spørge til råds og låne babyudstyr af. Skal du rejse for at føde, så er det måske en mulighed at bo hos noget familie.

Men det kan også være en udfordring. Når den ældre generation vil dele ud af deres erfaringer med spædbørn og børn generelt. Så kan nutidens forældre have svært ved at bruge de ældres forslag. Det kan være, at du som forælder gerne vil opdrage dit barn anderledes end du selv blev, da du var barn.

SUNGIUSAAT - INUUNERPIT NIGALIA

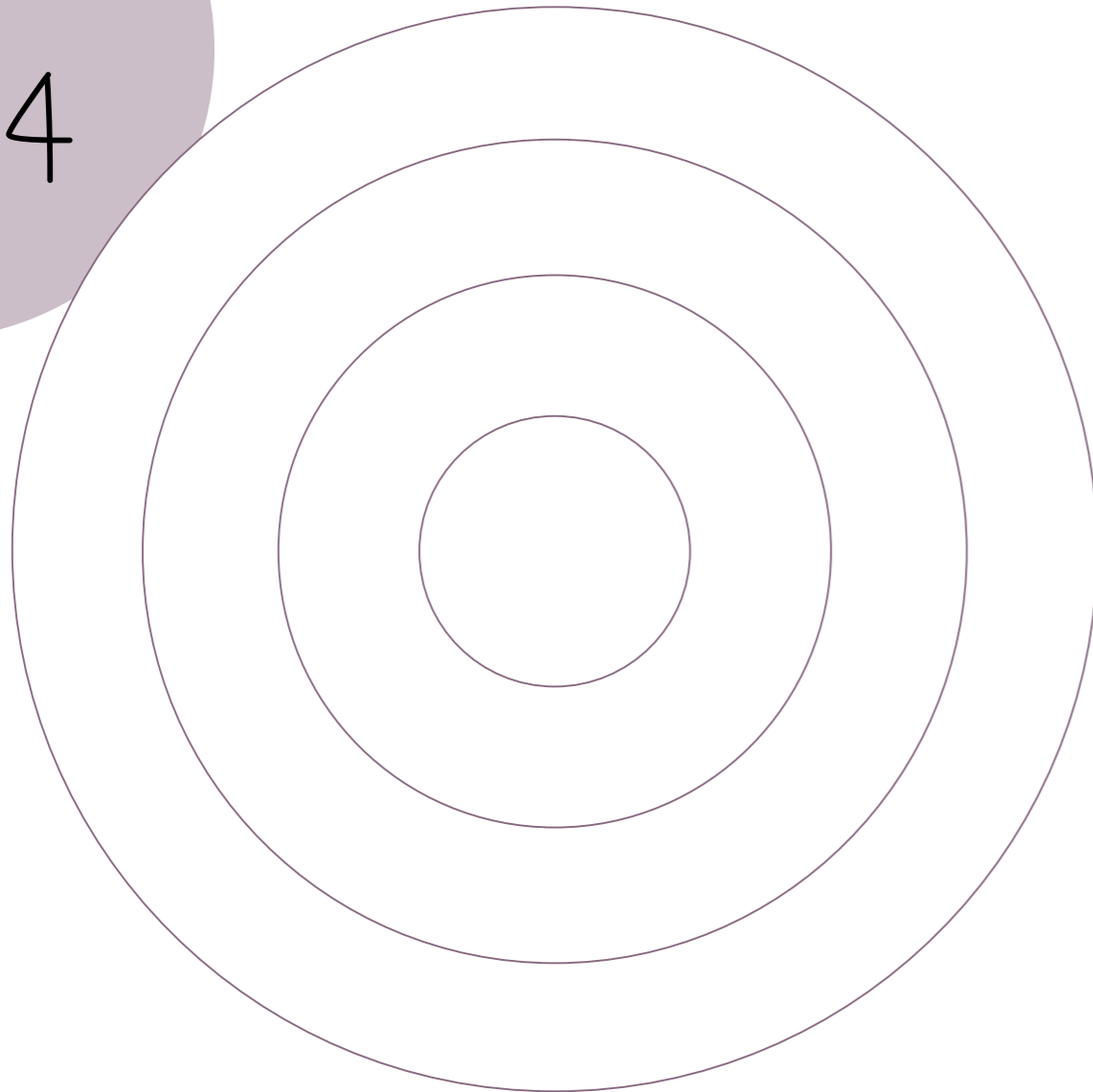
Inuunerpit nigalia atosinnaavat suna kinalu imaluunniit suut kikkullu ilinnut pingaarnerpaanersut erseqqissarniarukku. Pitsaassaaq illit aappallu tamassi immikkut immersuigussi.

Ilinnut nigalimmut qiterlermut inissigit (atit naqinnerilluunniit ilisarnaatitit allallugit).

Tullinguullugu inuit (soorlu ilaqqat, ikinngutit, sanilit, suleqatit il.il.) aamma sammisartakkat (soorlu sunngiffimmi, uumasuutit il.il) ilinnut pingaaruteqartut nigalinnut tulliuuttunut allattukkit. Inuk imaluunniit sammisartakkat pingaartinnerusat ilinnut qaninninngorlugu inissillugu.

- Nigalimmi siullermiipput ilinnut pingaarutillit
- Nigaliup aappaaniipput inuit sammisartakkallu ungasinnerulaartut
- Nigaliup pingajuaniipput ilinnut pingaaruteqannginnerusut

64



ØVELSE - DIN LIVSCIRKEL

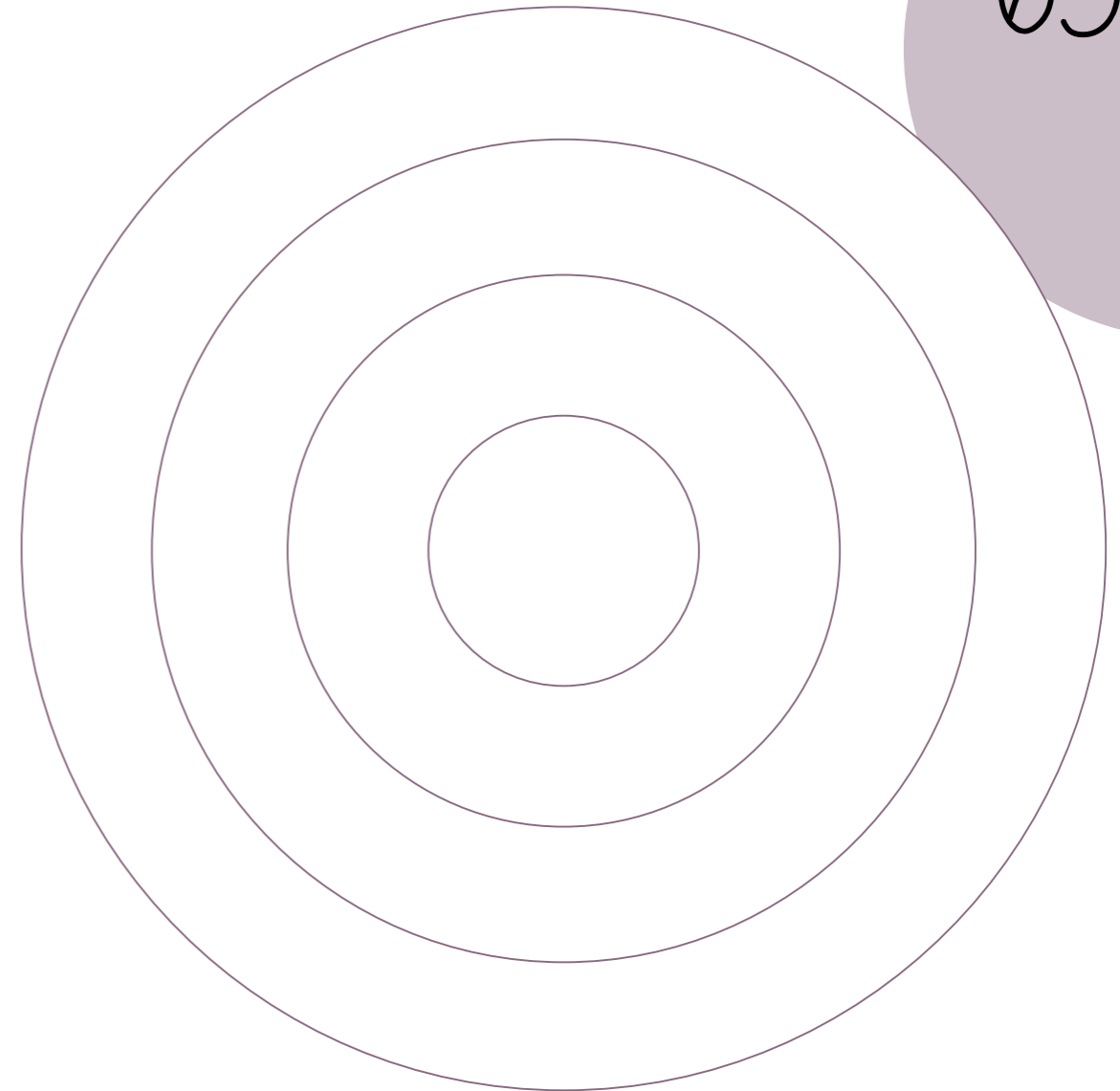
Livscirklen er god til at tydeliggøre, hvad og hvem der betyder noget for dig. Det er godt, hvis du og din kæreste udfylder hver jeres.

Placér dig selv (dit navn eller dine forbogstaver) i den midterste cirkel.

Placer derefter de personer (fx familie, venner, naboer, kollegaer mm.) og aktiviteter (fx fritidsinteresser, dyr el. lign.), der betyder noget for dig. Jo mere personen eller aktiviteten betyder, jo tættere placerer du personen eller aktiviteten på dig selv.

- I første cirkel dem der er vigtigst for dig
- I den anden cirkel de lidt fjernere personer og aktiviteter
- Og i tredje cirkel det der ikke betyder helt så meget for dig

65

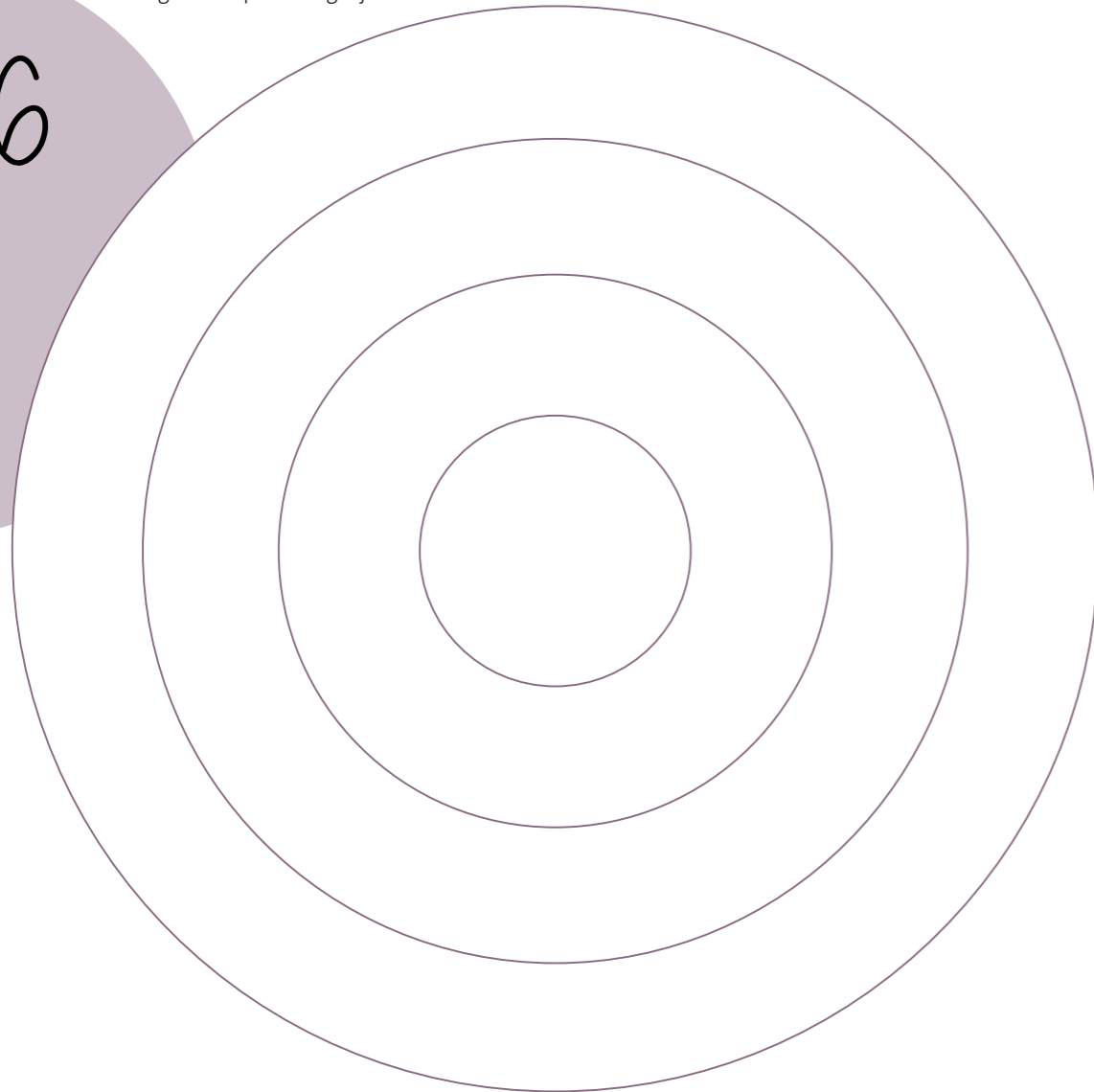


Maanna inuunerpit nigalia aapparpit nigalilaaanut sanilluutissavat. Suut assigiissutigalugillu assigiingissutigaaasigit? Tamanna pillugu qanoq eqqarsarpit? Kisimiikkuit peqatigisat oqaloqatigiuk – imaluunniit pikkorissaqativit ilaat alla oqaloqatigiuk.

SULIASSAQ - MEEQQAP INUNNGOREERNERANI INUUNERPIT NIGALIA

Inuunerpit nigalia nutaaq suliarissavat. Maannali takorluussavat meerartaareernissi kingorna qanoq isikkoqartikkusunnerlugu. Maanna qanoq inissiinissat toqqarpiuk? Taamaaginnarpat? – Imaluunniit allannguinnisaaq kissaatigaajuk?

66



Inuunerpit nigalia immersoreerukku aapparnut takutissavat, oqaluttuaralugulu.

Tamassi immikkut pingaartitassigut maanna assigiiffeqarpisi imaluunniit assigiingiffeqarpisi? Meerartaareerussimi? Inuunissi nigalii katigukkunik qanoq isikkoqassapat?

Kisimiikkuit peqatigisat oqaloqatigiuk – imaluunniit pikkorissaqativit ilaat alla oqaloqatigiuk?

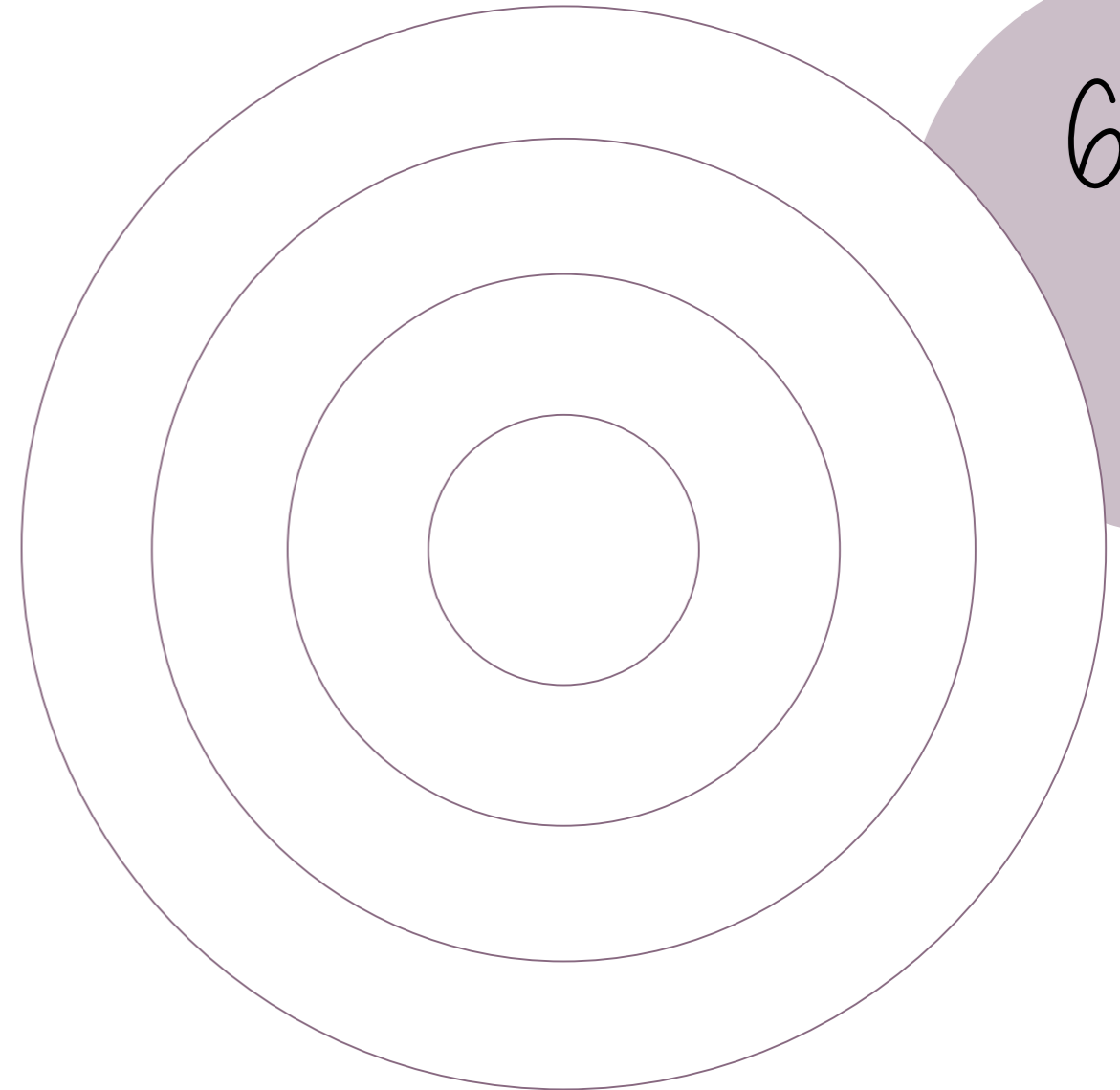
6. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik

Du skal nu sammenligne din livscirke med din kærestes. Hvilke ligheder og forskelle er der? Og hvad tænker du om det? Hvis du skal være alene om barnet, så tal med din ledsager eller en anden fra holdet om din livscirke.

ØVELSE - DIN LIVSCIRKEL NÅR BARNET ER FØDT

Lav en ny livscirke. Her forestiller du dig, hvordan du gerne vil have, det ser ud, når I har fået barn. Hvilke placeringer vælger du nu? Er det de samme, eller ønsker du ændringer?

67



Når du har udfyldt livscirklen, skal du vise den til din kæreste – og fortælle om den.

Er der ligheder eller forskelle i, hvem og hvad der betyder mest for jer hver især nu. Og det I forestiller jer, når I har fået barn? Hvordan kommer jeres fælles livscirke til at se ud, tror du?

Hvis du skal være alene om barnet, så tal med din ledsager eller en anden fra holdet om din nye livscirke. Er der forskelle på denne og den første livscirke, du udfyldte?

6. Tak for i dag og lidt om næste gang

SISAMASSAANEERNEQ

- MEERARLU SUNNEQATIGIINNERIT

68

1. Tikilluarit

Ullumikkut pisussat:

2. Meerarlu ataqatigiilersarpusi
3. Qaratsap ineriartortarnera sammilaarlugu
4. Naalungiarsuk sanngisooq aamma sanngitsoq/qajannartoq
5. Meerartaarnissamut piareersarneq
6. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik

2. Meerarlu ataqatigiilersarpusi

Immaqa anaanaasup meeqqap pikittarnera malugisareerpaa. Taamaanngippat tamanna qanittumi malunniuttalissaaq. Sivitsunngitsoq aamma ataataasup meeraq malugisin-naalissavaa, arnaa naavisigut attoruniuk.

Immaqa misigilereerpat meeraq qanoq-ittoq naarmiorinerlugu. Nukappiaraq ikiuumatoq, ino-qamminut asannittoq takorloorpiuk? Immaqa niviarsiaaavoq. Isikkumigut assigilissavaatit? Imaas-sinnaavoq ilaqtavut ilaat atsiukkumagit. Immaqa inuk ilinnut pingaarutilik atsiukkumavat.

Meeraq pillugu takorluukkatit tassaapput, meeqqap misigissutsitigut qanimut attuumassuteqar-figilernissaanut alloriarnerit siullit. Naartoqqaalernerimiilli meeqqap inuttut pissusaa, piginnaasai isikkualu pillugit takorluuinikkut, meeraq pillugu misigissutsitit annertusiartussapput. Tamanna taa-neqarsinnaavoq tassaasooq eqqarsartaatsikkut angajoqqaatut sungiusarneq. Meeqqavit asannittumik isumassornissaanut tassaunakkut piareersarneqartarputit. Meeraq pillugu takorluukkatit pilersinne-qartarput, illit nammineq siunissaaq pillugu takorluukkannit, siusinnerusukkullu inunnut allanut misi-gissutsitigut qanimut attuumassuteqalersarnikkut misilittagarisannit.

Meeraq pillugu takorluuisinnaavutit ulluinnarni pisartussat assigiingitsut eqqarsaatigalugit. Soorlu nerisinnissaa, kuniornissaa eqqissisarnissaaluunniit. Aamma tassaasinnaapput immikkut pisut. Soorlu takorloorsinnaavat meeqqavit inoorlaap siullermeertumik tigumminissaa. Aamma takorloorniarsin-naavat meeqqat ataatsimik ukioqalersimalluni pisuleqqaarnerani qanoq pinnguaqatigisassanerlugu.

FJERDE GANG

- BARNET I SAMSPIL

1. Velkommen

Dagens program er:

2. Du knytter dig til barnet
3. Lidt om hjernens udvikling
4. Det robuste og det skrøbelige spædbarn
5. Forberedelse til barnet kommer
6. Tak for i dag og lidt om næste gang

2. Du knytter dig til barnet

Måske har kvinden allerede mærket barnet sparke. Ellers sker det snart. Inden længe kan manden også mærke barnet, hvis han lægger sin hånd på kvindens mave.

Måske har du allerede en fornemmelse af, hvad det er for et barn, som er derinde. Forestiller du dig en hjælpsom dreng med et stort hjerte? Måske venter du en pige. Kommer hun til at ligne dig meget af udseende? Det kan være, du tænker på at opkalde barnet efter et familiemedlem. Det kan være en person, der har en særlig betydning for dig.

De forestillinger om barnet, du gør dig, er de første skridt til at skabe et nært følelsesmæssigt bånd til barnet. Ved at have fantasier om barnets personlighed, egenskaber og udseende allerede i graviditeten, så vækkes dine følelser for barnet. Man kan kalde det en slags mental forældretræning. Den gør dig klar til at drage kærlig omsorg for dit barn. De forestillinger, du gør dig om barnet, er skabt af en blanding af dine fremtidsdrømme og tidligere erfaringer med nære følelsesmæssige bånd til andre.

En måde, du kan forestille dig barnet på, er ved at tænke på forskellige hverdagsituationer. Det kan være, når du giver det mad, kysser det, eller får det til at falde til ro. Det kan også være særlige øjeblikke. Du kan eksempelvis forestille dig, at du holder dit nyfødte barn i armene for første gang. Du kan også tænke på, hvordan du kan lege med din 1-årige, som lige har lært at gå.

Meeqqamut suli inunngunn-gitsumut atta-veqalersameq pillugu piviusut

Ilisimatuut Italiamiut Australiamiullu paasisi-mavaat, angutit arnallu 85-90 %-iisa missaanniit-tut meeraq inunngunngin-neranili inuttut isigilereersaraat.

Pilersaarutaann-gikkaluamilluun-niit meerartaar-neq meeqqap inunngun-ginneranili ataqatigilerlugu misiginissamut apeqqutaanngilaq.⁹

Fakta om at knytte bånd til det ufødte barn

Italienske og australske forskere er kommet frem til, at 85-95 % af både mænd og kvinder er begyndt at betragte barnet som en person og har skabt en relation til barnet inden fødslen.

Og om barnet er planlagt eller ej, behøver ikke at betyde noget for, hvor meget du knytter dig til barnet inden fødslen.⁹

69

SUNGIUSAAT - MEEQQAMUT MISIGISSUTSITIGUT ATTAVEQARNERUP PILERIARTORNERA

Immaqa makku eqqarsaatigalugilluunniit misigisimassavatit:

- Meeqqap annaanissaa immaqa ernummatigivat. Immaqa meeqqap arlaatigut ajoquteqarnissaa ernummatigivat.
- Meeraq pillugu soqutiginnillutillu paasisaqarumavutit.
- Meeqqap pikinnera aalaneralu malugalugit nuannaarutigivat.
- Meeqqat qanoq innissaata takorloortarnera nuannaarutigivat. Immaqa meeqqap arsaqatiginissaa takorloortarpat. Meeqqap isumaginnissaa takorloortarpat.
- Meeqqavit suli inunngunngittup aapparpillu illersornissaat, imminullu illersornissat pingaar-tippatit.

- Malugissavat meeqqavit paarilluarnissaa illit nammineq pisariaqartitannit salliutillugu.

Eqqarsaatit misigissutsillu tamakku tamarmik peqqissumik ineriartornermut ersiutaap-put. Anaanangornissat ataatanngornissalluunniit eqqarsaatikkut piareersarpat.

Peqataasullu allat marlukkaarlusi ingigitsi aapparsiluunniit aapparlugu. Immikkoortut ataasiakkaat oqallisigisigit. Taakua arlaat ilisaraasigit? Arlaannik ilisarinngisaqarpit? Arlaannik immikkut maluginiagaqarpit? Allarlunnarnik eqqarsaatersorpit?

Siusissukkut meeqqamik attaveqartarnej pillugu oqaluttuanguaq

Anaana: Qasuvunga unnuarlu sinilluarnanga. Talerpimma-tungaanut nallarlunga sinittaraluarpunga, sapaatip-akunnerali naallugu tamanna saperpara.

Ataata: Sooq?

Anaana: Naamik, nuannarinngilaa.

Ataata: Kia?

Anaana: Meeqqatta, soorunami.

Ataata: Qanoq ilillutit nalunngiliuk sanneqqalluni sininneq nuannarinngikkaa?

Anaana: Sannerlunga innagangaangama nuannaarunnaartarpoq. Pikilersarpoq. Ilaanni sakkortuumik isimmitsisarpoq. Taava illuanut saattariaqartarpona.

Ataata: Aap, isumaqarpunga eqqissisimasuusooq, aammali tunuaannarumangitsuusooq. Soorlu uanga.

70

ØVELSE - OM DET SPIRENDE FØLELSESMÆSSIGE BÅND TIL DIT BARN

Måske har du tænkt, følt eller oplevet følgende:

- Du er måske bange for at miste barnet. Det kan være, du er bekymret for, om barnet kan fejle noget.
- Du er interesseret i og optaget af at få viden om barnet.
- Du glæder dig over, at du har mærket barnet sparke og bevæge sig.
- Du nyder at forestille dig, hvordan barnet er. Du drømmer måske om, at du spiller fodbold med barnet. Eller du tænker dig til, at du pusler barnet.
- Du er optaget af at beskytte det ufødte barn, din kæreste og dig selv.
- Du mærker, at dit ønske om at passe på dit barn overskygger dine egne behov.

Alle disse tanker og følelser er udtryk for en sund proces. Du er ved at gøre dig mentalt klar til at skulle være mor eller far.

Sæt jer sammen to og to med de andre deltagere eller parvis. Tal om de forskellige punkter. Er der nogen af punkterne, du kan nikke genkende til? Og er der nogle af punkterne, du ikke kan genkende? Er der noget særligt, du hæfter dig ved? Har du nogle helt andre tanker?

En lille historie om den tidlige kontakt med barnet

Mor: Jeg er træt og har ikke sovet så godt i nat. Jeg plejer at sove på højre side, men det har jeg ikke kunnet hele ugen.

Far: Hvorfor ikke?

Mor: Nej, for det kan han ikke lide.

Far: Hvem?

Mor: Vores baby, selvfølgelig.

Far: Hvordan kan du vide, at han ikke kan lide at sove på siden?

Mor: Når jeg ligger på den side, så bliver han utilpas. Og rykker sig fra side til side. Nogle gange sparker han ret hårdt. Så er jeg nød til at vende mig.

Far: Ja, jeg tror faktisk, at han er den rolige type, men også viljefast. Lidt lige som mig.

71

SUNGIUSAAT - MEEQQAT PILLUGU EQQARSAATIT

Meeqqat inunngoruni, nammineq inuttut pissuseqassaaq pissusilersuuteqarlunilu. Qanoq ittumik meerartaarumaarnersutit oqaatigineq ajornaqaaq. Kisianni maanna takorluuisinnaanerit atorlugu meeraq eqqarsaatigeriaruk.

Meeraq qanoq isikkoqassangatippiuk?

Meeqqap inuttut pissusaa qanoq issasoq takorloorpiuk?

Sutigut assigilerumaaraatit takorloorpiuk? Sutigullu angajoqqaatit assigilerumaarneraa takorloorpiuk?

72

Eqqarsaatissaq ...

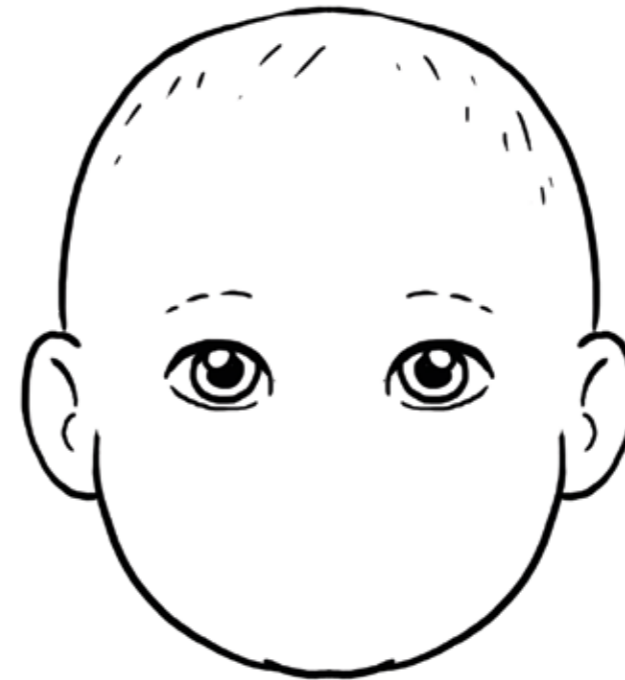
Meeqqavit atissaa eqqarsaatiginikuuiuk? Ateq taanna ilinnut meeqqamullu qanoq pingaaruteqartigiva? Kalaallit allamiulluunniit aterissavaat? Angajoqqaat ilaat atsiussiumasarpit. Illit qanoq isumaliorpit?

Lidt at tænke over...

Har du tænkt over, hvad dit barn skal hedde? Og hvilken betydning har det navn for dig og for barnet? Skal det være et grønlandsk eller et internationalt navn? Nogle forældre vælger at opkalde deres barn efter en bestemt person. Hvad tænker du?

ØVELSE - TANKER OM DIT BARN

Når dit barn bliver født, har det sin helt egen personlighed og temperament. Hvilket barn du får, er ikke til at vide. Men nu skal du bruge din fantasi og forestille dig barnet.



73

Hvordan tror du, at barnet ser ud?

Hvordan forestiller du dig, at barnets personlighed bliver?

På hvilke områder forestiller du dig, barnet kommer til at ligne dig? Og måske den anden forælder?

3. Qaratsap ineriartortarnera sammilaarlugu

Inuup qarasaq pillugu ilisimasagut ukiuni kingullerni annertuseriarnikooqaat. Nutaanik tupaallannar-tunillu paasisaqartuarpugut. Ilaatigut qinnguartaatit (scannerutit) assigiinngitsut atorlugit. Tamakku atorlugit qaratsap atornera maanna pitsaaneroqisumik misissorneqarsinnaavoq.

Naalungiarsuup qarasaq ilumiunermi sukkaqisumik ineriartortarpoq. Naartunermi sapaatip-akun-nerisa 19-20-llu akornanni minutsimut qaratsami sianiutit cellii nutaat 200.000-t pingortarput. Sapaatip-akunnerata 23-p kingorna sianiutit celliisa pilersarnerat arrillisarpoq. Akerlianilli sianiutit celliisa akornanni avalequtaasat amerlaqisut pingoriartortarput. Meeraq inunngoraangat sianiutit celliisa amerlassusaat 15 milliardit 32 milliardillu akornanniittarput. Kisianni imaanngilaq qarasaq ta-makkiisumik inerissimasooq. Taamaangivippoq. Qarasaq qaratsamilu cellit assigiinngitsorpasuartigut inerikkiartortarput. Annermik meeqqap inuunerani ukiuni siullerni marlussunni qarasaq ineriartupi-loortarpoq. Tamannalu meeqqavit qanoq iliortarneranut pisinnaasaanullu pingaaruteqarlunnaarpoq. Aatsaat inuk 20-25-nik ukioqaleraangat qarasaq tamakkiisumik inerisimalertarpoq.

Naalungiarsuup qarasaani qanoq pisoqartarpa?

Meeqqap qarasaata sorlaqarfiani attavippassuit pilersussaapput. Taama pisoqarpat meeqqap malugissutsimigut malugisani paasissutissallu assigiinngitsut akuleriis-sinnaaleriartulissavai. Assersuutigalugu nammineq aqutaminik aalasinnaangorluni. Imaluunniit pingussat pissanganarsorisani takusinnaalerlugillu tigoriarsinnaalerlugit. Meeqqat inoorlaaq pinnguaqatigigukku, oqaluullugu illaqatigalugulu tassaavoq qa-ratsamik eqaarsaartitsineq. Meeqqat toqqissisimassaguni inerikkiartorlunilu, minner-paamik inersimasumut ataatsimut misigissutsimigut qanitaqartariaqarpoq.

Aamma nalunngilarput meeqqap qarasaq sunnigaalluartartoq makkunannga:

- Annertuumik asaneqarnerq – naammattumik kaammattugaaneq isumassorneqarnerlu
- Sinilluartarnerq
- Nerisat imikkallu peqqinnartut – aamma naartunerup nalaani

Qaratsap sorlaqarfii/Hjernens rodnet



Inoorlaaq
Nyfødt



3-nik qaammatilik
3 måneder



3-nik ukiulik
3 år

Qarasaq pillugu piviusut

Marlullissat mannessamit ataatsimit pilersut allaat assigiilluinnarnik qarasaqartanngimma-ta, avatangiisiminni alliarforfimminni inuit assigiinngitsut assigiinngitsunik misilittagaqar-figilersaramikkik.

Fakta om hjernen

Selv enæggede tvillinger har ikke helt ens hjerner, da de gør forskellige erfaringer med forskellige mennesker i det miljø, de vokser op i.

3. Lidt om hjernens udvikling

Vores viden om den menneskelige hjerne er øget voldsomt gennem de senere år. Der er hele tiden nye og overraskende fund. Blandt andet ved brug af scanningsteknikker. Med dem kan man undersøge den aktive hjerne betydeligt bedre, end det tidligere var muligt.

Spædbarnets hjerne udvikler sig meget hurtigt i fosterstadiet. Mellem 10. og 20. fo-steruge dannes der ca. 200.000 nye nerveceller pr. minut. Efter 23. fosteruge aftager dannelsen af nerveceller. Til gengæld øges antallet af forgreninger på og imellem nervecellerne voldsomt. Ved fødslen har spædbarnet mellem 15 og 32 milliarder ner-veceller. Men det betyder ikke, at hjernen er færdigudviklet. Meget langt fra. Hjernens og hjernecellerne udvikler sig og modnes på mange forskellige måder. Udviklingen har især meget fart på i de første par år af barnets liv. Og det er afgørende for, hvad dit barn gør og kan. Først når et menneske er omkring 20-25 år, er hjernen fuldt udviklet.

Hvad sker der med spædbarnets hjerne?

I barnets hjerne dannes rigtig mange forbindelser i hjernens rodnet. Når det sker, begynder barnet at kunne kombinere flere forskellige sanseindtryk og informationer. Så det fx kan bevæge sig bevidst. Eller det får øje på og rækker ud efter en legeting, som det synes er spændende. Når du leger med dit spædbarn, pludrer og griner sammen med det, så er det hjernegymnastik. For at dit barn kan trives og udvikle sig, kræves der følelsesmæssig nærhed til mindst én voksen.

Og vi ved, at barnets hjerne påvirkes positivt af:

- Masser af kærlighed – tilpas stimulation og omsorg
- Masser af god søvn
- Sund mad og drikke – også under graviditeten

Vi ved med sikkerhed, at barnets hjerne påvirkes negativt af:

- Rygning, hash og alkohol under graviditeten
- Skadelige stoffer fx gennem kosten
- Manglende stimulation. Fx ved omsorgssvigt – under- eller overstimulering
- Infektioner i hjernen

Graviditeten og de første leveår har stor betydning for barnets hjernes udvikling. Blandt andet for barnets personlighed, følelsesliv og mulighed for at have nære venskaber. Og senere i livet at opbyg-ge et dejligt kærlighedsliv. Hvad der sker i det første år, har også stor betydning for barnets mulighe-der i livet. Det gælder for indlæring, intelligens og senere for uddannelse.

Qularutiginagu nalunngilarput. Meeqqap qarasa sunnerlunneqartartoq makkunanga:

- Naartunermi pujortarnej, hashitornej imigassartornerlu
- Akuutissat ajoqusiisartut, soorlu nerisatigoortut
- Kaammattugaannginneq. Soorlu sumiginnaanermi – annikippallaamik annertuallaamilluunniit kaammattugaaneq
- Qaratsakkut aseruttoornerit

Naartuneg meeqqallu inuunermini ukiui siulliit qaratsap inerikkiartornissaanut pingaaruteqaqaat. Ilaatigut meeqqap inuttut pissusaanut, misigissusaanut aamma qanimut ikinnguteqalernissaanut. Inuunermilu kingusinnerusukku asaqtigiilluarluni inuunermik pilersitsinissamut. Aamma ukiumi siullermi pisut meeqqap kingusinnerusukku periarfissarilerumaagaanut pingaaruteqaqaat. Tamanna pingaaruteqarpoq ilikkariartornermut, silappaarissutsimut kingusinnerusukkullu ilinniagaqalernissamut.

4. Naalungiarsuk sanngisooq aamma sanngiitsoq/qajannartoq

Naalungiarsuit inunngornerminniit tassaapput inuit nammineerisaminnik inuttut pissusillit. Namminneq sukkasusertik periusertillu malillugit inerikkiartortarput. Meeraqqat assigiisuteqartaqaat – taamatulli aamma assigiinngissuteqartigalutik!

Naalungiarsuk sanngisooq aamma sanngiitsoq/qajannartoq	
Meeraq inunngorlaaq sanngisuujuvoq, sorpassuillu sapertarnagit, kisianni ...	Ilutigisaanik mianerisassaavoq qajannarlunilu.
Meeqqap inunngorlaap malugissutsini tamaasa ammatippai, kisianni ...	Malugissutsit ataatsikkut malussareqalutillu sunnertiaqaat.
Meeraq inunngorlaaq takusaqarsinnaavoq – soorlu kiinnat pigisallu imminerminniit 35 cm missaani ungasitsigisut erseqqissumik takusinnaallugit, kisianni ...	Sakkortuumik sukkasuumilluunniit aalariartoqartillugu tupassinnaavoq aamma/imaluunniit qialerluni.
Meeraq inunngorlaaq tusaasaqarsinnaavoq – soorlu nipit tamaasa tusaasinnaavai nipilu isiminik malissinnaallugu. Anaanap ataallu nipaata ilisarinnavaai, kisianni ...	Nipit nipituallaat/qataappallaat qanippallaaraangata qialersinnaavoq tupassinnaallunilu.
Meeqqap inunngorlaap inersimasut attaveqarfigalugillu qisuariarfigisinnavaai – soorlu isigalugit iliuusaallu issuarlugit, kisianni ...	Tamanna meeraqqamut ingasappallaalersinnaavoq, tassangaannaq puullaqilerluni ('stressilerluni') 'piumajunnaarlunilu'.
Meeqqap inunngorlaap eqqamini amerlasuunik inoqarnera sapertanngilaa, soorlu qatanngutit meeqqallu allat, kisianni ...	Aamma eqqissisimatinneqarnissani 'avataanilu nipiliorpallaanut' illersugaanissani pisariaqartittarpaa. Filmit sakkortuuliorfusut, nipituumik oqaluttorpasuit, nipilersuutit nipituallaarlutillu qataajaqivallaartut, sakkut assigiinngitsut nipiliornarat.

SUNGIUSAAT - ATAATSIKKUT**SANNGISUJULLUNILU SANNGIINNEQ/QAJANNARNEQ**

Oqaatsit 'sanngisooq' aamma 'sanngiitsoq/qajannartoq' illit qanoq isumaqartippigit? Meeqqat sannisuut aamma sanngiitsut/qajannartut qanoq misilittagaqarfivigit?

Meeraqqap qarasa pillugu piviusut

Naalungiarsuup qarasa ima inerisimatiginngilaq, ittannerusaarsinnaalluni peqqusersaarsinnaalluniluunniit. Naak immaqa taamatut isumaqartarluartutit! Naalungiarsuk 2-3-nik ukioqalernissami tungaanut annermik erniinnaartumik sunnigaanermiit, piumasaminit pisariaqartitaminillu aqunneqartarpoq.¹⁰

Fakta om det lille barns hjerne

Spædbarnets hjerne er ikke så udviklet, at det er i stand til at være beregnende og udspekuleret. Selv om du måske kan opleve det sådan! Det lille barn op til 2-3 års alderen er mest styret af sine umiddelbare impulser, lyster og behov.¹⁰

4. Det robuste og skrøbelige spædbarn

Små børn er fra fødslen selvstændige personligheder. De udvikler sig i hver deres tempo og på hver deres måde. Der er mange ligheder – men lige så mange forskelle på spædbørn!

Det robuste og det skrøbelige nyfødte barn	
Det nyfødte barn er robust og kan tåle meget, men ...	er samtidig sårbart og skrøbeligt.
Et nyfødt barn har alle sanser meget åbne, men ...	sanserne er på en gang skarpe og meget følsomme.
Det nyfødte barn kan se – fx kan det fokusere på ansigter og ting, som er ca. 35 cm fra det, men ...	det kan også reagere med forskrækkelse og/eller gråd på voldsomme eller hurtige bevægelser.
Det nyfødte barn kan høre – fx kan det opfatte alle lyde og bevæge øjnene efter lydene. Det kan genkende mors og fars stemmer, men ...	det kan græde eller fare sammen ved for høje toner og lyde tæt på.
Det nyfødte barn kan have kontakt med og reagere på de voksne – fx se på dem og efterligne det de gør, men ...	det kan nemt blive for meget for et spædbarn, så det pludselig bliver stresset og "melder fra".
Det nyfødte barn kan godt tåle, at der er mange mennesker omkring det, fx søskende og andre børn, men ...	det har også brug for ro og for at blive beskyttet mod al for meget "baggrundsstøj". Voldsomme film, mange høje stemmer, høj og skinger musik, "byggelarm" fra forskellige former for værktøj.

ØVELSE - AT VÆRE ROBUST OG SKRØBELIG PÅ EN GANG

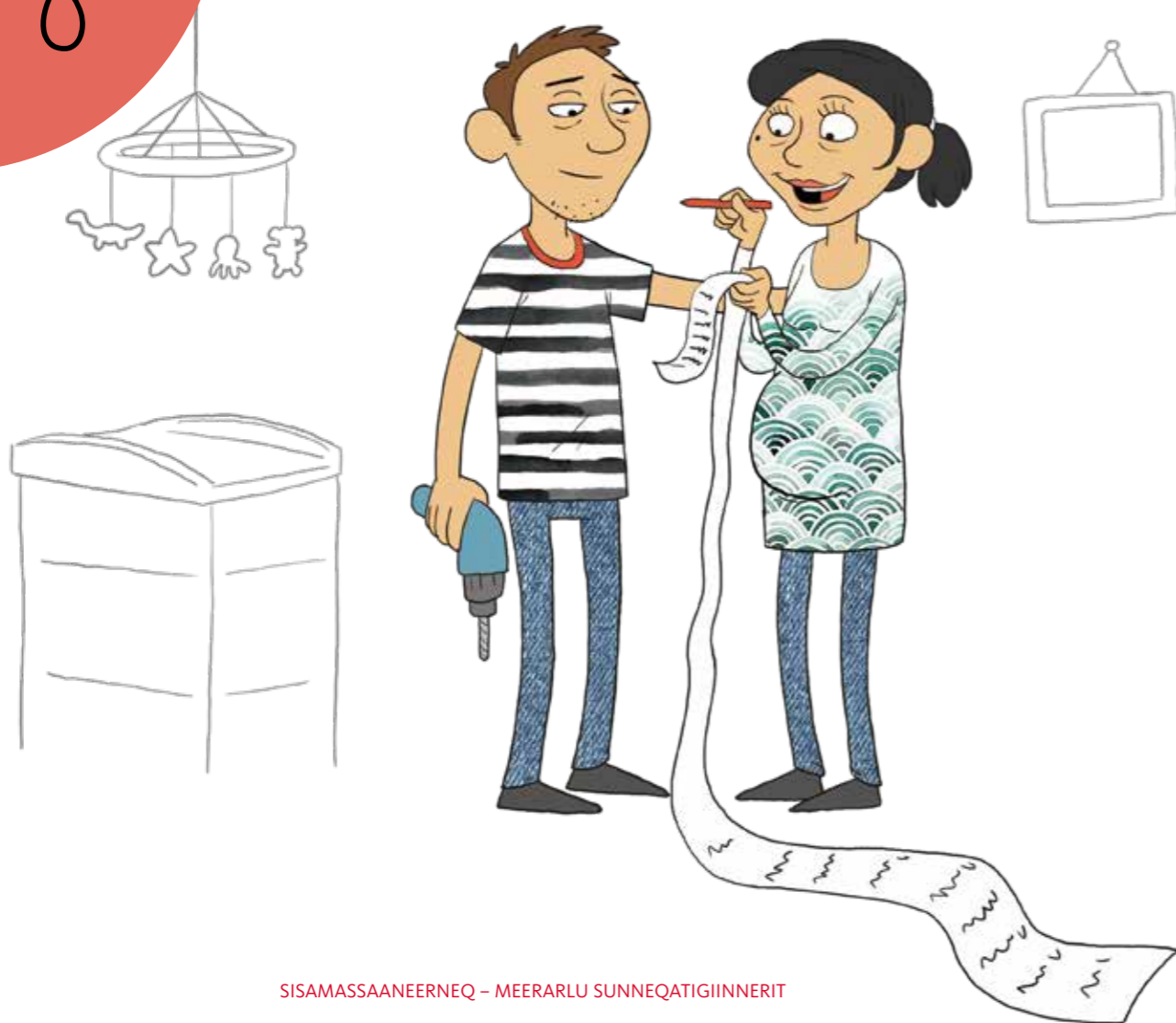
Hvad betyder 'robust' og 'skrøbelig' for dig? Hvilke erfaringer har du med spædbørns robusthed og skrøbelighed?

5. Meerartaarnissamut piareersarneq

Naartoqqaalernerup nalaani angajoqqaanngortussat amerlanerit taamaallat ullut marlussunnguit siumut takorlooreertarpaat. Maannali naartuneq ersarinnerulermat malunnarnerulerlunilu, amerlanertigut meeqqap inunnngornisaanut piareersimanissamik kissaateqarneq pilerajuppoq. Qularnanngilaq malugisimassagit angerlarsimaffisi ilusaa, isikkua pisatsersorneralu assut sammisarlugit.

Immaqa eqqarsaatigivat meeraq sumi inissaqassanersoq. Imaassinnaavoq nuunnissaq imaluunniit init allanngortilaarnissaat eqqasaatigigit. Immaqa aamma ilaqtannit ikinngutinillu atortussanik assigiinngitsunik atorniallattaalersimavutit, immaqalu meeraqqat atisaannik angissuseq 56-inik pisiniallattaalersimassaait. Taamatut sammisaqallattaarneq illit aapparpillu akornanni ataatsimooqatigiinnermik nutaamik pilersitsinnaavoq. Meeraq pillugu ataatsimoorussaqpusi, angajoqqaanngoriartulerlusilu – marluullusi. Tamanna arlallit taasarpaat 'ulluliorneq' (timmissatut). Aamma angutinit arnanillu misigineqartarpoq. Kisimiikkuit qularnanngilaq aamma taama misigisartutit.

78



5. Forberedelse til barnet kommer

I starten af graviditeten tænker de fleste kommende forældre ikke længere end et par dage frem. Men nu, hvor graviditeten er blevet mere synlig og nærværende, opstår ofte et ønske om at blive klar til, at barnet kommer. Du oplever sikkert, at I bliver meget optaget af de fysiske rammer i hjemmet.

Måske tænker du på, hvor der er plads til barnet. Det kan være, du overvejer at flytte eller bygge lidt om på rummene. Muligvis begynder du at låne udstyr fra familie og venner, og du køber måske lidt babytøj i størrelse 56. De aktiviteter kan skabe et nyt fællesskab mellem dig og din kæreste. I er fælles om at gøre noget for barnet, og I begynder så småt at være forældre – sammen. Mange kalder det for 'redebyggeri'. Og det opleves af både mænd og kvinder. Er du alene om barnet, har du det sikkert også sådan.

79

"Ulluliorneq" pillugu piviusut

Tigussaasutigit piareersarnerup angerlarsimaffit meeqqap inunnngornisaanut piareersaannangilaa. Aamma eqqarsartaat-sikkut meeqqap inunnngornisaanut piareersagaavutit. Meeqqap ataatsimoorlusilu ulluinnarisassassi eqqarsaatiginerujartornera ilutigalugu angajoqqaanngornissannut piareersimanerit annertusiartussaaq.

Fakta om redebyggeri

De praktiske forberedelser gør ikke kun dit hjem klart, til barnet kommer. Det gør dig også mentalt klar til at modtage barnet. Jo mere du tænker på barnet og jeres hverdag sammen, des mere klar bliver du til forældreskabet.

Ilissap piareersartarnera pillugu piviusut

Ernisulluni noqatsiartanerit (qallunaatut: plukkeveer) tassaapput illissap eqikkartarneri. Oqartoqarsinnaavoq illiaq nallisitsinissamut piareersartooq. Naat manngertittarput. Taama eqikkartaarnerit sekundialunnguaniit minutsinut arlalinnut sivi-sussuseqarsinnaapput. Naap sukanneratut malunniuttarput annernaratillu.

Fakta om livmoderens forberedelser

Plukkeveer er en sammentrækning af livmoderen. Man kan sige, at livmoderen øver sig på at lave veer. Maven føles helt hård. Sammentrækningerne kan vare fra få sekunder til flere minutter. Det mærkes som en spænding i maven, og det gør ikke ondt.

SUNGIUSAAT - MEERARTAARNISSANNUT PIAREERSARNERIT

Qanittumi meerartaarnissannut qanoq piareersarpit?

Aappat qanoq piareersarpa?

Piffissami siullermi meeraq sumi sinittassava?

Meeraq qanoq angallanneqartassava?

Amigaateqarpit

Kina atorfigisinnaaviuk, kissaateqarfigisinnaaviuk pisiffigisinnaaviulluunniit?

6. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik

ØVELSE - FORBEREDELSE TIL DIT BARN KOMMER

Hvordan har du forberedt dig på, at barnet snart kommer?

Hvordan har din kæreste forberedt sig?

Hvor skal barnet sove i den første tid?

Hvordan skal barnet transporteres?

Er der noget, du mangler?

Hvem kan du låne, ønske eller købe af?

6. Tak for i dag og lidt om næste gang

TALLIMASSAANEERNEQ

- MEERAQ ERNINERLU

1. Tikilluarit

Ullumikkut pisussat:

2. Ernisulerner mi malunniuttartut siulliit
3. Ernisannut atatillugu immikkut kissaateqarpit
4. Erninerup immikkoortui
5. Ataata ernisussioqataasutut
6. Meeqqap inunngoqqaarnera tamatumalu kinguinngua
7. Meeqqannut attaveqarnek siulleq
8. Erniartorluni aallartariaqarnek
9. Ernereernerup kingorna atoqatigiinneq
10. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik

2. Ernisulerner mi malunniuttartut siulliit ...

Erninernik assigiittoqanngilaq. Qularnanngilarlu pissanngatigivat erninerit qanoq ilinnut misinarumaarnersoq. Aamma ernisulernerup pisarnera assigiittanngilaq. Ilaasa ernisunneq sioqqullugu piffissaq kingulleq noqatsiartarnerit amerliartuinnartittarpaat. Immaqa meeqqap niaqua kuutsimut ikkulluarsimavoq. Meeraq inunngornissaminut piariilerpoq.

Siunnersuut

Qularnanngilaq juumoorlu imaluunniit ernisussiornermi ikiortilu isumaqatigiissutigereersimavarsi ernisulersoriguit qanoq iliussanersutit. Isumassarsialsialaasinnaavoq telefonip normua piareeqqagukku telefoninnullu ikkutereerlugu. Taamaaliornikkut sumut sianernissat nalussanngilat.

Pivusoq ernisulerneq

Aallaqqaammut nallisitsinerit 10-15 minutsinik akunneqarsinnaapput, 15-30 sekundinik siviussuseqartarlutik. Taava nallisitsinerit sivitsoriartulersarput, akulikinnerulerlutik sakkortunerulerlutillu. Arnat 10 %-iisa missaat ernisulersarput ergata anialerneratigut imaluunniit 'qaarneratigut' (tamanna annernanngilaq).

FEMTE GANG

- BARNET OG FØDSLEN

1. Velkommen

Dagens program er:

2. De første tegn på fødsel
3. Har du særlige ønsker til fødslen
4. Fødselns faser
5. Far som fødselshjælper
6. Barnets første øjeblikke og den allerførste tid
7. Den første kontakt med dit barn
8. At skulle rejse for at føde
9. Sex efter fødslen
10. Tak for i dag og lidt om næste gang

2. De første tegn på fødsel ...

Der er ikke to fødsler, der er ens. Og du er sikkert spændt på, hvordan fødslen kommer til at være for dig. Det er også forskelligt, hvordan fødslen begynder. For nogle kommer der flere og flere plukkeveer i den sidste tid. Måske står barnets hoved fast og er sunket godt ned i bækkenet. Barnet er ved at være parat til fødslen.

Tip

Du har sikkert allerede aftalt med jordemoderen/fødselsassistenten, hvad du skal gøre, når du mener, du er i fødsel. Det er godt, at du har telefonnummeret parat og har det kodet ind i din telefon. Så ved du, hvor du skal ringe hen.

Fakta om fødselns start

I begyndelsen kan der være 10-15 minutter mellem veerne, og de varer 15-30 sekunder. Efterhånden varer veerne længere, de kommer med kortere tids mellemrum, og de tager til i styrke. Hos omkring 10 % begynder fødslen med, at fosterhinden brister (det gør ikke ondt), og at fostervandet begynder at sive. Eller at det kommer som et plask.

3. Ernissannut atatillugu immikkut kissaateqarpit?

Ernineq assigiinngitsunik periuseqarfiusinnaavoq. Soorlu anaanaq pisorusaarsinnaavoq, kissartumik kuuffigitilluni uffarluni, akupunkturimik nipaallisaaserneqarluni il.il. Assersuutigalugu ataataasoq meeqqap qalasianik qiorsinnaavoq imaluunniit Skype-kut peqataalluni – nammineq najuussinnaanngikkuni. Qularnangilaq erninerpit qanoq pinissaa pillugu eqqarsaatersorsimassasutit, tamannalu pillugu immaqa aapparisaat oqaloqatigisimallugu. Illit ernissat pillugu qanoq takorluugaqarpit?

Ernineq – Annermik anaanangortussamut

Sapinngisamik annertunerpaamik angalaaqattaarumavit? Kuutsitsiffigalutit uffarfimmulluunniit ikil-lutit uffarusuppit? Nipilersuutit tusarnaarumavit? Meeraq inunngoreerpat kia qalasia qiuussavaa?

SUNGIUSAAT - ILLIT ERNINERIT

Minutsini tallimani eqqarsaatigiuk. Eqqarsaatitit pillugit aappat allaluunniit tusarnaarumasooq oqaluttuussinnaavat. Allaniq ilaqassaguit paasiniarsinnaavat, erninerpit nalaani qanoq pinia-nersut. Anaana ataatalu tamarmik kissaateqarsinnaapput.

Kina/kikkut erninermut ilaassava/ilaassappat?

Tamanna illit anaanangortussatut ataatanngortussatulluunniit aalajangissavat. Erni-nermut peqataarusuttut peqataarusunnerinnaat pillugu ilaatissanngilatit.

SUNGIUSAAT - ERNINERMUT PEQATAATITAQARUSUPPIT?

- Kina/kikkut erninerni peqataassappat/peqataassappata nuannarissaviuk? Sooq?
- Aappat – aappaqaruit - tamanna pillugu qanoq isumaqarpa?
- Ilaquttatit ernisarfiup silataani utaqqissappat? Qaqugukkullu iseqqussavigit? Isiinnavillutik isisappata qanoq iliussavit?
- Kissaatitit pillugit pineqartut qanoq ilisimatissinnaavigit (ikinngut, aanaa/aataanngortussat il.il.).
- Qitornaqareeruit, qanoq eqqarsaatigivigit? Ernileruit peqataassappat imaluunniit naamik? Ernisule-ruit taakkua qanoq paarineqarnissaat pilersaarutigiviuk?

3. Har du særlige ønsker til fødslen?

Fødslen kan foregå på forskellige måder. Mor kan fx være oppe og gå rundt, få varmt brusebad, få akupunktur som smertelindring osv. Far kan fx klippe navlestrengen eller være med over Skype, hvis han ikke kan være til fysisk til stede. Du har sikkert gjort dig tanker om fødslen, og du har snakket med din kæreste om det. Hvordan kan du tænke dig, fødslen skal være?

Din fødsel – især til dig som skal være mor

Vil du gerne bevæge dig rundt så meget som muligt? Vil du gerne have bruse- eller karbad? Vil du lytte til musik? Og hvem skal klippe navlestrengen over, når barnet er født?

ØVELSE - DIN FØDSEL

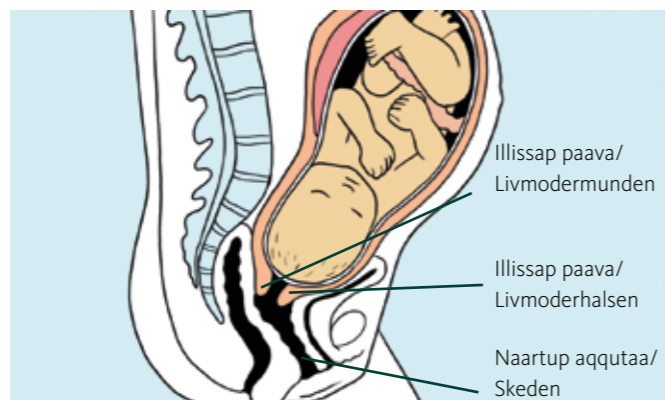
Tænk over det i 5 minutter. Du kan dele tankerne med din kæreste eller en anden, der gerne vil lytte. Hvis du er sammen med andre, kan du høre, hvordan de forestiller sig, at de gerne vil have det under fødslen. Både mor og far kan have ønsker.

Hvem skal være med til fødslen?

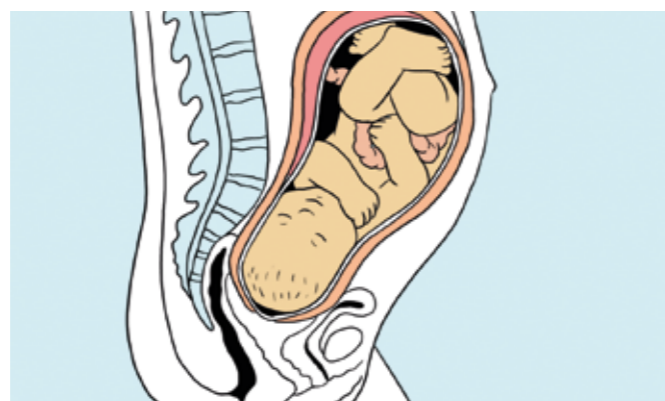
Det bestemmer du som kommende mor eller far. Du skal ikke tage nogen med til fødslen, bare fordi de gerne vil.

ØVELSE - HVEM VIL DU HAVE MED?

- Hvem tænker du, det vil være dejligt at have med til fødslen? Og hvorfor?
- Hvad synes din kæreste om det – hvis du har én?
- Skal din familie vente ude på gangen, og hvornår inviterer du dem ind? Hvad gør du, hvis de bare møder op?
- Hvordan kan du få fortalt om dine ønsker til dem, det angår (en ven, de kommende bedsteforældre osv.).
- Hvis du har ældre børn, hvad tænker du så? Skal de være med, eller skal de ikke? Og hvordan planlægger du, at der bliver taget hånd om dem, når fødslen går i gang?



1. Erninerup aallartinnera
Ved fødselns begyndelse

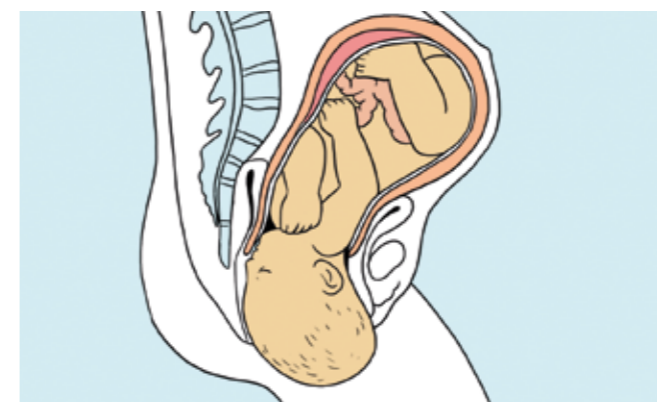


2. Neruttortortorerup nalaani
Under udvidningsperioden

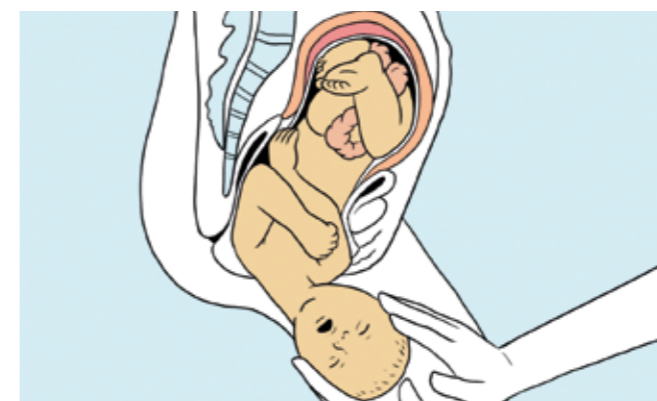
4. Erninerup immikkoortui

Ernineq pingasunik immikkoortoqarpoq:

1. Neruttortortorneq
2. Singullortarneq
3. Arlaap anillannera



3. Singullortorerup nalaani
Under presseperioden



4. Niaqua erniuvoq
Hovedet født

4. Fødselns faser

Fødslen har tre faser:

1. Udvidelsesfasen
2. Pressefasen
3. Efterbyrdsfasen

1. Neruttortornerup nalaani illiaq eqeqattaartarpoq. Illiaq nukiuvoq angisooq, nallinerit tamaasa eqittartoq. Nallinerit illissap paava qummut nusuttarpaat ammartillugulu. Nallinerit arlaqassapput, akulikilliaruinnarlutik sivisuneruleriartuinnarlutillu. Naggataatigut immaqa minutsit marluk qaangiunneri tamaasa nallisitsisalisaaatit, taakkulu minutsip ataatsip missaani sivisussuseqassapput. Illissap paava 10 cm missaani ammareertorlu, singullorusunneq malunniuttarpoq.
2. Singullorusunneq malunniukkaangat singullunngitsoorsinnaanngilatit. Maanna illit nammineq peqataanissat pisariaqarpoq. Qasukkartarlutillu sapinngisat tamaat singulloqattaassaait. Juumuup/ernineri ikiortip ilitersussavaatit singullortarnitit sunniuteqarluarsinnaaqullugit. Pitsaassaaq timit inissinnaagukku iluaqutiginerpaasinnaanngorlugu. Juumoorisavit/ernineri ikiortivit ilitersussavaatit peqataanerpaasinnaaqullutit. Meeqqap niaqua anillappat, paarlakaallugit anertikaqattaarlutillu singulloqattaassaait, taamaaliornikkut ammanerup itillu akornatigut kimillat-tuunnginneruniassagavit. Taamaalinerani juumooq/ernisussionermi ikiorti qanimut suleqatigissavat. Meeqqap niaqua anillareerpat timaata sinnerata anisinnissaanut juumup ilitersussavaatit.
3. Arlaap anillalernerani illiaq eqittaaqqissaq, illissamiit arlaaq kaanngassaaq anillallunilu. Tamanna allaaneq ajorpoq, soorlu suna tiggunnikoq kialaartoq anillattoq. Tamaalinerani immannguaq singullussaait. Quttoqakkut kapineqarnissannik – illissap eqikkarnerunissaanut iluaqutaasussamik – neqeroofiqineqassaait. Taamaaliornikkut aamma aanaarnera annikinnerulissaaq. Juumup arlaaq tamakkersimanersoq poorlu ilanngulluni anillassimanersoq misissussavaa. Aamma misissussavaa ammanerpat eqqaanni kimillanneqarnersutit mersortarialinnik. Kimillaneriit mersortariaqarpata eqqai qeriteqqaarneqassapput, mersortinneq annernaqqunagu.

Nallisitsinerit

Nallisitsinerit immikkut illuinnartuupput. Nallisitsinerit siulliit siunertaraat illissap paavata ammartinnissaa, ernisinnaaniassagavit. Nallisitsinerit unittarlutillu sakkortuseqittarput. Nallisitsiunnaaraangavit tullissaata tungaanut qasukkarallalaarsinnaavutit. Nallisitsinerit neruttortortitsisut annernarput. Kisianni anniarneq pissusissamisuu-ginnartuuvoq. Taamaammallu pingaartuuvoq eqqissisimasumik anersaartornissaq, sapinngisannguarlu tamaat qasukkarnissaq. Immaqa imminut mattuttutut pissuseqalis-saatit, attaveqarfiginiarnerit pisarnermit allaanerusumik misiqineqarsinnaalluni.

Singullorluni nallisitsinerit neruttortortorfiup nalaani nallisitsinerniit allaanerupput. Singullorluni nallisitsinerit timi nalunaarfigisarpaat ikiuteqqullutit. Taamaalioruit anniarnit tunulliitiimil-lugu nammineq peqataanissat eqqarsaatiginerulissavat.

Nallisitsinerit assigiinngitsunik pissuseqarfigisinnaavutit. Juumoorisavit/ernisussionermi ikiortigisavit erninerit tamaat ilitersussavaatit. Nalorniguit juumuup imaluunniit ernineri ikiortip qanoq iliornis-sannik siunnersussavaatit. Pingaartuuvoq ilinnut eqqortuusorisannik iliuuseqarnissat.

1. I udvidelsesfasen er livmoderen på arbejde. Den er en stor muskel, som trækker sig sammen under veerne. Veeerne får livmoderhalsen til at trække sig opad, og livmodermunden åbner sig. Der skal en del veer til, og de kommer med kortere og kortere mellemrum og varer længere og længere. Til sidst er der måske cirka to minutter mellem veerne, og de varer omkring et minut. Når livmoder-munden har åbnet sig, og den er 10 cm i diameter, begynder pressetrangen at melde sig.
2. I pressefasen kan du simpelthen ikke lade være med at presse. Nu er der brug for, at du er aktiv og med. Du skal både give efter og presse, så godt du kan. Jordmoderen/fødselsassistenten vil guide dig, så presset kommer til at blive så effektivt som muligt. Det er godt at finde stillinger, hvor du kan bruge kroppen aktivt. Din jordemoder/fødselsassistent vil støtte dig i, hvordan du bedst kan være aktiv. Lige når barnets hoved fødes, gisper og presser du skiftevis, for det giver mindre risiko for at bryde i mellemkødet. Lige på det tidspunkt har du et meget nært samarbejde med jorde-mor/ fødselsassistent. Når hovedet er født, vil din jordemoder guide dig, mens resten af barnets krop fødes.
3. I efterbyrdsfasen trækker livmoderen sig sammen igen, moderkagen løsner sig fra livmoderen og bliver født. Det føles som en stor varm klump, der passerer. Du presser lidt imens. Du bliver tilbudt en indsprøjtning i låret, som får livmoderen til at trække sig yderligere sammen. Så bliver blødningen mindst mulig. Jordmoderen vil undersøge, om moderkagen er hel, og om fosterhinderne er kommet med. Hun vil også undersøge, om du har rifter i eller omkring skeden, der skal syes. Hvis du bliver syet, bliver der først lagt lokalbedøvelse på stedet, så det ikke gør ondt.

Veer

Veer er helt særlige. De første veer har det formål at udvide livmodermunden, så du kan føde dit barn. Veeerne kommer i bølger. Imellem veerne er der pauser. Her kan du lige nå at samle dig, inden næste ve er på vej. Udvidelsesveerne gør ondt. Men det er en naturlig smerte. Og derfor er det vigtigt med rolig vejtrækning, og at du forsøger at slappe mest muligt af. Måske trækker du dig ind i dig selv, og bliver anderledes at have kontakt med, end du plejer.

Presseveerne er anderledes end udvidelsesveerne. Presseveerne beder kroppen om, at du aktivt hjælper til. Gør du det, skubber du smerten i baggrunden og koncentrerer dig om at være meget aktiv.

Der er forskellige måder, du kan forsøge at håndtere veerne på. Din jordemoder/fødselsassistent vil guide dig gennem fødslen. Hvis du er i tvivl, vil jordmoderen eller fødselsassistenten fortælle dig, hvad der er godt at gøre. Det er vigtigt, at du gør det som føles rigtigt og godt for dig.

Erninerup ingerlanerani makku misilissinnaavatit:

- Nallisitsinerne makisikkut tagiartortillutit
- Aalasinnaavutit
- Akupunkturertillutit
- Kissattarneqarlutit, soorlu kissartumik uffarlutit imaluunniit kissattaammik innaallagissamoortumik kissattarlutit
- Imermik qalaannikumik (bakteriaajakkamik) ammip qaavatigut kapitinneq

Aamma sianissutsikkut sungiusaatit misilissinnaavatit:

- Qasukkarneq – soorlu maluginiarlugu alleqqutit, tuitit paffitillu qasukkarsimanersut
 - Anersaartornerit itisuumillu eqqarsarnerit atorlugit
 - Mantramik atuillutit, imaappoq nallisitsinerpit nalaani oqaatsinik oqaaseqatigiinnilluunniit akuttoqatigiiaamik uteqattaarillutit
 - Takorluuineq (visualisering) soorlu takorloorlugu nallisitsineq tassaasoq malik imaluunniit qaqqaq

Aamma nakorsaatinik nipaallisaaserneqarsinnaavutit:

- Paracetamol
- Morfin/pethidin
- Lattergas iltimik akulik

**Under fødslen kan du forsøge dig med:**

- At få massage på lænden, når du har en ve
- At bevæge dig
- At få akupunktur
- At benytte varme fx varmt bad eller varmpude
- At få steriltvandspapler (lidt sterilt vand bliver sprøjtet ind i det øverste hudlag)

Du kan også forsøge dig med nogle mentale øvelser:

- At bruge afspænding – fx mærke efter om din kæbe, skuldre og håndled er afslappet
- At bruge din vejtrækning og koncentration
- At bruge mantra – hvor du gentager den samme sætning under hele veen
- At bruge visualisering – fx forestiller du dig, at veen er en bølge eller et bjerg

Du kan også få medicinsk smertelindring:

- Paracetamol
- Morfin/pethidin
- Lattergas med ilt

”Ernissaaq utaqqillugu napparsimasunut hoteliminneq kiserliomarsinnaaqaqaaq ”

ANAANAAQ

”Det kan være meget ensomt, når man er på patienthotellet og venter på at skulle føde ”

EN MOR

5. Ataataq ernisussioqataasutut

Ernineq immikkorluinnaq pisimasuuvoq. Ataatatullu soorunami ernineq anaanamit allaaneroqisumik misigissavat. Illit nammineq ernisussaangilatit. Kisianni aappannut pingaaruteqarlunnarputit. Aappat pillugu, qinnuigigaangatillu ikiorumallugu najuunnerit inuttaata ilisimasariaqarpaa.

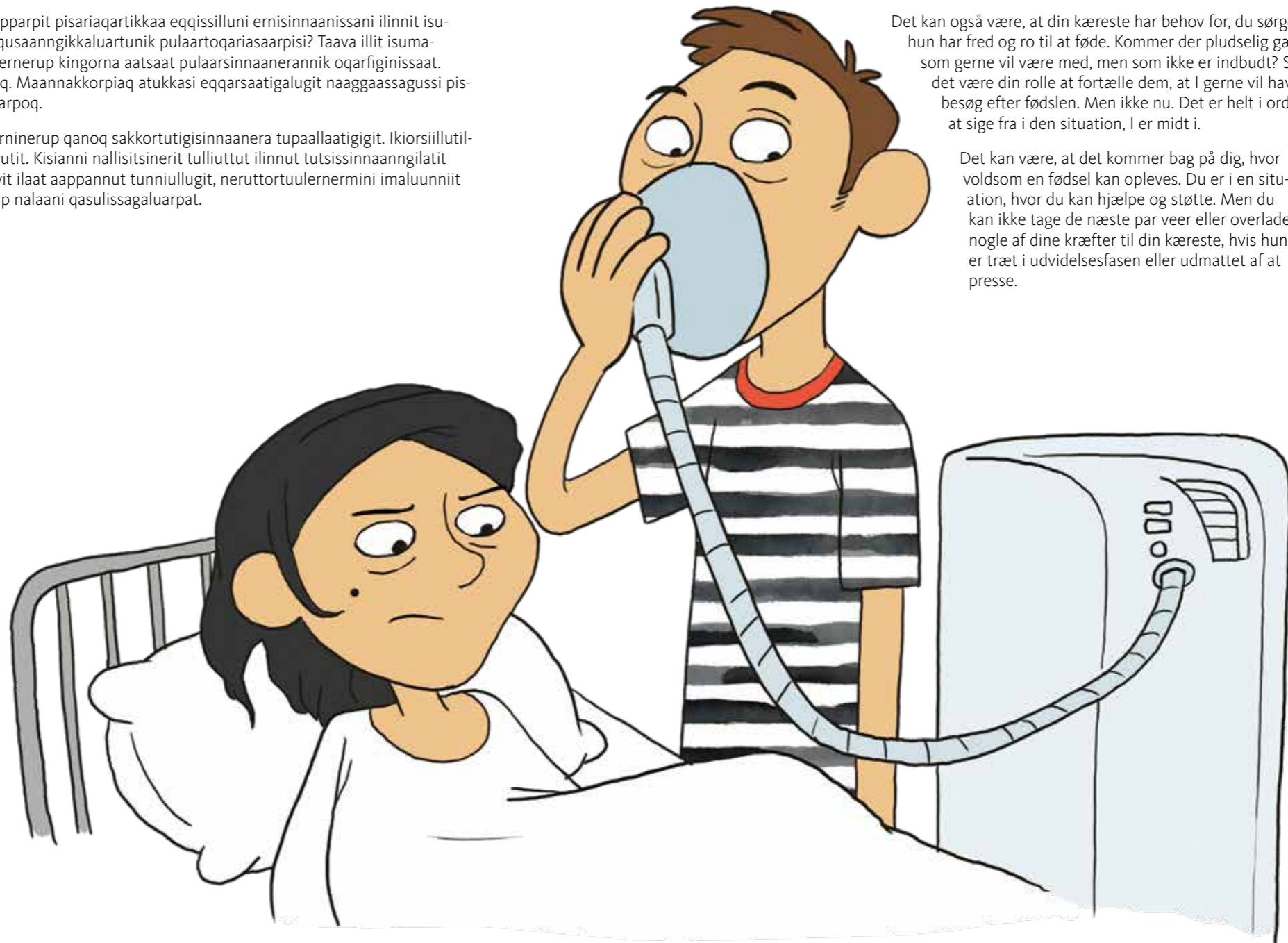
Imaassinnaavoq piffissap ilaa pisarnerminit allaanerujussuarmik qisuariartartoq. Immaqa tassanngaannaq allatut tipeqarnerarsinnaavaatit. Immaqa qinnuigeriarlutit qinnutigisani piumajunnaarsinnaavaa.

Misigisai imaaliillaannaq allangorarsinnaapput. Timaa suleroortitaavoq, nukissoqaluni – allanillu eqqarsaateqarnaveersaarnissaq pisariaqarluni. Tamaammallu illit angutitut aapparpit nersualaarnissaanut pissutissaqarluputit. Ilinniit kaammattorneqarnissaq piumasaqaatitaqanngitsumillu ikorfartorneqarnissani pisariaqartippaa. Qanorluunniit pisoqaraluarpat.

Immaqa ernineq sivitsortoorsinnaavoq, illillu qasulerlutit. Kisianni pingaartuuvoq aapparpit ilisimasammagu, ilinniit ikiorneqarnissani pisariaqartilerpagu piareersimajuarnarit.

Aamma imaassinnaavoq aapparpit pisariaqartikkaa eqqissilluni ernisinaanissani ilinnit isumagineqassasoq. Aggeqqusaanngikkaluartunik pulaartoqariasarpisi? Taava illit isumagisariaqassavat ernereernerup kingorna aatsaat pulaarsinnaanerannik oqarfiginissaat. Maannakuunngitsoq. Maannakkorpiaq atukkasi eqqarsaatigalugit naaggaassagussi pisusissamisoorluinnarpoq.

Imaassinnaavoq erninerup qanoq sakkortutigisinaanera tupaallaatigigit. Ikiorsiillutilu tapersiinnaavutit. Kisianni nallisitsinerit tulliuuttut ilinnut tutsissinnaangilatit imaluunniit nukivit ilaat aappannut tunniullugit, neruttortuulernermini imaluunniit singullortaarnerup nalaani qasulissagaluarpat.



5. Far som fødselshjælper

En fødsel er noget helt særligt. Og som far ser du selvfølgelig fødslen på en helt anden måde, end moren gør. Du skal ikke være aktiv for, at fødslen forløber, som den skal. Men du er en vigtig person for din kæreste. At hun ved, du er der for hende og hjælper hende med det, som hun beder dig om.

Der kan være perioder, hvor hun reagerer helt anderledes, end du nogen sinde har oplevet før. Måske synes hun pludselig, at du lugter forkert. Eller noget af det, som hun beder dig om, det vil hun alligevel ikke have, at du gør.

Hvad hun oplever, kan skifte på et øjeblik. Hendes krop er midt i et fantastisk arbejde, som både kræver mange kræfter og stor koncentration. Det er der virkelig grund til, at du som mand beundrer hende for. Hun har behov for din opmuntring og din uforbeholdne støtte. Uanset hvad der sker.

Måske trækker fødslen i langdrag, og du bliver træt. Det kan være, at du kan blunde lidt. Men det er vigtigt, din kæreste alligevel ved, at du er der for hende, hvis hun har behov for dit nærvær eller din hjælp.

Det kan også være, at din kæreste har behov for, du sørger for, at hun har fred og ro til at føde. Kommer der pludselig gæster, som gerne vil være med, men som ikke er indbudt? Så kan det være din rolle at fortælle dem, at I gerne vil have besøg efter fødslen. Men ikke nu. Det er helt i orden at sige fra i den situation, I er midt i.

Det kan være, at det kommer bag på dig, hvor voldsom en fødsel kan opleves. Du er i en situation, hvor du kan hjælpe og støtte. Men du kan ikke tage de næste par veer eller overlade nogle af dine kræfter til din kæreste, hvis hun er træt i udvidelsesfasen eller udmattet af at presse.

92

93

Ernineq sioqqullugu makku eqqarsaatigisinnaavatit:

- Erninerup nalaani qanoq ikiuunnissat takorloorpiuk?
- Erninerup nalaani illit qanoq ikiorserneqarusuppit?
- Qanoq iliorlusi aappallu ilissinnut ikorfartorsinnaavisi, erninermi najuussinnaanngikkuit?
- Inuup allap ernilernermi ikiuussinnaanera periarfissaqarpa?
- Ilaquttat erninermi najuunnissaat pillugu aappallu qanoq eqqasarpisi?

6. Meeqqap inunngoqqaarnera tamatumalu kinguninngua

Meeraq inunngoreerpat anaanaata tigussavaa. Tamanna pillugu juumooq erninnginninni oqaloqati-gereersimassavat. Malugissajunnarsivat meeqqat masattoq naartullu orsua amianiittoq. Meeqqavit assavit kialaarnerat malugissavaa. Siullermeerlunilu nipisi tusassallugit (illissami imeq aqqutiginaq).

Immaqa qalasia suli immannguaq tillerpoq. Piffissanngorpat qalasia qiorneqassaaq. Immaqa isumaqatigiissutigereerparsi kia qiussaneraa – immaqaluunniit juumuup/erninermi ikiortip qiussavaa?

Meeraq inunngorsimatsiaannarluni anersaartulersarpoq. Ernilermermi naalungiarsuup aqquataatigoornermini sakiai naqinneqartarput, tassuunakkullu imerpalasoq puaniit-toq qaniatigut qingaatigullu anisinneqartarluni. Meeraq siullermeerluni anersaarias-saaq, sakkortuumillu anersaariaqattaarluni. Immaqa qiassaaq, kisianni illit najorpat pakkussinnaallugu tuppallersarsinnaallugulu. Qularnanngitsumik eqqissipallassaaq.

Inunngornerminiit nalunaaquttap-akunneri marlussuit siulliit immaqa eqqumassaaq avatangiisinilu umerorlugit. Nalunaaquttap-akunnialuisa qaangiunneranni aatsaat puai allannguummut sungiussissapput. Sapaatip-akunnerilu arlalialuit qaangiukkaangata aatsaat puat aallu ingerlaarnera pissusissamisut allanngortarput. Takusinnaassavatit meeqqap assai isigaalu tungujuaartut. Aatsaat sapaatip-akunnerisa marlussuit qaangiun-neranni assaat isikkallu amii nalinginnaasumik qalipaateqalissapput. Tamatumunnga pissutaavoq meeqqap uummataa aavatalu ingerlaarnera inunngoreermermi kingorna pissut-sinut allaanerusunut sungiussiniaqqaartarmata.

7. Meeqqannut attaveqarnek siulleq

Meeqqat inoorlaaq qinerusaartassaaq, inuillu eqqaminiittut isigisarlugit. Annermik ilissi kiinnasi isigissavai. Isisilu toqqarlugit isiginiartassallugit. Nipisi naalaartassavai. Nipillu tusareersimasani ilisarisassallugit (soorlu anaanaq ataatalu nipaata). Qularnanngilaq meeqqat misissussagit. Inuai tamarmiuppat? Qanoq-ittunnguamiguna meeraartugut? Inoorlaaq anaanami iviangiinut tutsinne-qarnermini – qipeqarluni imaluunniit kissattaammik quliminiittoqarluni – kiak malugisarpaa, qular-nanngivissumillu kialaaq timikkullu attuumanek toqqississutigisarlugi.

Anaanap inoorlaallu timimikkut attuumanerat attaveqatigiilernermit iluaqutaavoq. Tamannalu meeqqamut sunniuteqarluartarpoq. Assersuutigalugu timikkut attuumanerup meeraq eqqortumik kissarneqalersittarpaa. Aamma anersaartorlualernissamat iluaqutaasarpoq. Qularnanngitsumik sivit-sunngitsoq meeraq pikilissaaq. Siullermeerluni milutsitsinissaq tullinnguuppoq.

Inden fødslen kan du tænke over:

- Hvordan kan du tænke dig at hjælpe under fødslen?
- Hvordan kan du tænke dig at få hjælp under fødslen?
- Hvordan kan du og din kæreste støtte hinanden, hvis du ikke har mulighed for at være til stede under fødslen?
- Er der mulighed for, at en anden kan være fødselshjælper?
- Hvad tænker du og din kæreste om familiens tilstedeværelse under fødslen?

6. Barnets første øjeblikke og den allerførste tid

Når barnet er født, får moren barnet op på sin mave. Det har du sikkert talt med jordemoderen om inden fødslen. Du lægger sikkert mærke til, at dit barn er vådt og har fosterfedt på huden. Og dit barn fornemmer din varme fra dine hænder, der holder om det. Og det hører jeres stemmer for første gang (uden det er igennem fostervandet).

I navlestrengen pulserer blodet måske stadigvæk en smule fra dig til dit barn. Når det er tid til det, klippes navlestrengen over. Måske har I aftalt, hvem der klipper den, eller jordemoderen/fødselsassistenten gør det.

Straks efter fødslen begynder barnet at trække vejret. Da det gled ud gennem fødselsvejen, blev brystkassen klemt så meget sammen, at den væske, der var i barnets lunger, løb ud gennem næse og mund. Barnet trækker vejret ind for første gang og tager nogle kraftfulde vejrtrækninger. Måske græder det eller skriger, men du er der jo til at holde om det og trøste det. Det vil sikkert hurtigt falde til ro.

I de første par timer efter fødslen vil dit barn måske være vågent og se på verden omkring sig. Der går nogle timer, før lungerne er helt færdige med omstillingen. Og der går nogle uger, før lunger og blodkredsløb er ændret helt. Du vil se, at barnets hænder og fødder er blålige. Der vil gå et par uger, før hænder og fødder får normal hudfarve. Det er fordi, barnets hjerte og kredsløb skal omstille sig til at fungere en smule anderledes efter fødslen.

7. Den første kontakt med dit barn

Dit nyfødte barn vil kigge sig om, og det vil se på de mennesker, der er omkring det. Det vil især være optaget af jeres ansigter. Og det vil søge øjenkontakt. Det vil lytte til jeres stemme. Og stemmer, det har hørt før, kan det genkende (fx mors og fars stemme). Du vil nok undersøge dit barn. Er der ti fingre og ti tæer? Hvad er det for et lille menneskebarn, der er kommet til os? Når det nyfødte barn ligger på mors bare bryst med en babydyne eller en varmelampe over sig, så mærker det varmen, og det nyder helt sikkert trygheden og kropskontakten.

Det nyfødte barn ligger "hud mod hud", det er godt for jeres kontakt med hinanden. Og hudkontakten aktiverer barnet. For eksempel hjælper kontakten med til, at barnet har den rette temperatur. Og hudkontakten stimulerer også vejrtrækningen på en god måde. På et tidspunkt begynder den nyfødte nok at mosle rundt. Det er tid til den første amning.

94

95

8. Erniartorluni aallartariaqarneq

Naartusut ilaat ungasissorsuarmut erniartortariaqartarput. Arnarlu erninissami tungaanut napparsimaviup eqqaani imaluunniit napparsimasut hotelianni najugaqartariaqartarpoq. Arnamut aallartariaqartumut aappaanullu peqataasinnaanngitsumut kisimiinneq ajornakusoorsinnaavoq. Immaqa aamma angajullernik meeraqarpusi, anaanaminnik maqaasisunik. Anaanallu meeqqani maqaasivai. Taamaammat aallarnissaq tamanut artornartuuvoq, allatut ajornartumik pissuseqarfigisariaqagaq. Isumassarsiatsialaassaaq qimannginnissinni isumaqatigeereersimagussi qanoq ilillusi immisinnut attavigisarniarnerlusi.

SUNGIUSAAT - ARNAQ ERNIARTORLUNI AALLARTARIAQASSAPPAT ATTAVEQATIGIITTARNISSAQ PILLUGU

Anaanaasup najugaqarfni qimallugu erniartortariaqarnerani, qanimut attaveqarfigisarnissarsi qanoq takorloorpiuk?

Qanoq akulikitsigisumik oqaloqatigiittarnissarsi kissaatigaajuk?

Qaagukkut?

Qanoq?

Aappallu oqaloqatigiitsi. Akissutisi assersuussigit. Isumaqatigiissutiginiarsinnaavarsi qimassimagaluarlusi qanoq iliorlusi immisinnut qanimut attaveqatigiittuassanerlusi.

Naalungiarsuup anaanami iviangjisa muliinik ujarlertarnera pillugu piviusut

- Meeraq qanerminek ujarlertarpoq
- Immaqa meeraq nuakoorpoq
- Meeqqap assani milluarpai
- Meeqqap mulit aluttorpai
- Meeraq aatsaarpoq qaninilu ammarluarlugu
- Meeqqap qanini ammasoq anaanami mulianut tutsippaa
- Meeqqap anaanami ivingiata mulia oqummiuppaa
- Meeraq milluaalerpoq milulerlunilu
- Meeraq akuttoqatigiiaanik milluaavoq, mulip eqqaa aloriartarlugu
- Meeraq immuttorpoq iiorarlugulu

Anaanap meeqqallu pisariaqartittarpaat, meeqqap qanorpiq milunnissaata sungiunnarnissaa. Misileraqqaalaagassaasarpog, sivitsunngittorlu qanoq iliorussi ilissinnut pitsaanerpaanersoq paasissavarsi. Milutsitsinermi pisariaqarpoq eqqissisimanissaq, ilaannilu aamma utaqqikatannaveersaarnissaq.

Fakta om vejen til brystet

- Barnet søger med munden
- Måske savler barnet
- Barnet sutter på hænderne
- Barnet slikker på brystvorten
- Barnet gaber og spærrer munden højt op
- Barnet får den åbne mund omkring brystvorten
- Barnet lukker munden omkring brystet
- Barnet suger og begynder at sutte
- Barnet har rytmiske suttebevægelser, hvor tungen maler omkring brystvorten
- Barnet får mælk og synker

Mor og barn har behov for at øve sig på, hvordan barnet kommer til brystet. Det skal prøves nogle gange, så I finder ud af, hvordan det går bedst for jer. Amning kræver ro og fred og nogle gange også tålmodighed.

8. At skulle rejse for at føde

Nogle gravide må rejse langt alene for at føde. Og kvinden må bo i nærheden af eller på hospitalet/patienthotellet, mens hun venter på fødslen. Det kan være svært at være alene, både for kvinden, der må rejse, og for manden, som ikke kan være sammen med sin kæreste. Måske er der større søskende, som savner mor. Og der er en mor, der savner sine børn. Så for alle er det at rejse væk en smerte, man bliver nødt til at håndtere. Inden I adskilles er det rigtig godt, hvis I får snakket om, hvordan I kan holde kontakten med hinanden.

ØVELSE - OM KONTAKT, HVIS KVINDEN MÅ REJSE FOR AT FØDE

Hvordan ønsker du at holde en nær forbindelse til din kæreste, hvis du eller din kæreste skal rejse i forbindelse med fødslen?

Hvor tit ønsker du, I skal snakke sammen?

Hvornår?

Hvordan?

Sæt dig sammen med din kæreste. Se på om jeres svar ligner hinanden. I kan forsøge at aftale, hvordan I ønsker at holde en nær forbindelse med hinanden, selv om I er adskilt.

96

97

Qatanngutit

Aamma eqqarsaatigisinnavaarsi qatanngutit qanoq iliorlutik anaanartik peqannginnerani attavigi-sassaneraat. Qanoq pisoqalerneranik meeqqassi oqaluttuunnissaat pingaartuuvoq. Pingaartuuvoq meeqqanut erseqqissassallugu anaana napparsimangimmat. Aamma ilisimasariaqarpaat qaqugu sunalu pissutigalugu anaana aallassanersoq. Qaqugu uteqqinnissaanik ilisimatinnissaat aamma pingaartuuvoq. Aamma ilisimassavaat anaanap peqannginnerani kia paarissaneraatik. Aamma ataap sulinerata allamiinnerataluunniit nalaani.

Qatanngutit anginerusut minnerusulluunniit isumannaatsuunissaq toqqissisimanissarlut pisariaqartippaat. Pitsaassaaq anaana peqannginnerani assinginiq saqqummissisinnagaussi. Aamma aallarpap eqqartortassavarsi. Aamma ataatsimoorlusi assisi oqallisigisarsinnaavasi.

Taamatullu aamma Skypeqatigisinnavaarsi, tamanna ajornangippat. Qatanngutit pisariaqartippaat anaanap uteqqinnissaata qularnaarnissaa. Anaanallu peqannginnerani pisarnermit annertunerusumik toqqissisimasutut isumassorneqartutullu misiginissartik pisariaqartillugu.

Nalinginnaasuvoq meeqqat qatanngutitaassaminut sinngasarnerat. Tamatumani meeraq ikiorserniarsinnaavarsi. Annermik eqqaamaniarsinnaavat, angajulliup ilissinnit malugineqarnissani pisariaqartimmagu. Soorunami aamma eqqamini pisut nutaarluinnaat qisuariaatigisarpai. Pisunut nalinginnaangitsunut qisuariatarnaq peqqissuunermut ilisarnaqutaavoq.

Sunnersuut

Meeqqat nalunngilat. Taamaamat pingaartuuvoq:

- Ilisimasatit pillugit ilumoortumik oqartarnissat – soorunami meeqqap pisinnaasai aallaavigalugit.
- Meeqqavit ernummataasalu aallaavigisarnissaat.
- Meeqquvii allallu, atugarisasi pillugit oqaluttuunnissaat. Taakku immaqa aamma periarfissaqarput ilaqutariittut atukkasi maannakkorpiaq oqitsuinnaannginneri pillugit eqqummarinnerunissaminut.
- Meeqqavit qatanngutitaassaat pillugu oqaluttuunnissaat – inoorlaaq qanoq ittuunersoq, naarmiunermi qanoq ittarnersoq.
- Meeqqavit oqaluttuunnissaa nammineq inunngulermat qanoq pisoqarsimaneraniq.
- Ilaquttannit ikiorserneqarnissat – tamanna pisariaqartikkukku.

Inuit nutaat, maqaasineq, ernumanek kiserliornerlu

Arnap napparsimavimmi peqqissaavimmiluunniit inuit nutaat naapissavai. Ilutigisaanillu ilaqtutani ungasissumiittut maqaasissallugit. Immaqa angerlarsimaffimmini qanoq pisoqarumaarnera ernummatigaa. Aappara qanormita ippa? Peqannginninni maqaasinerpaanga?

Takornartaanngilaq arnap aapparmi peqannginnermini allasiornissaa ernummatigisarmagu. Tamatumunnga atatillugu pingaartuuvoq ilissinnit ilimagisasi oqallisiginissaat. Aappaat pikkorissarnermi tamanna eqqartullatsiarparput, tak qup. 52. Qanoq kissaateqarneri eqqarsaatigalugulu oqallisiginikuusiuk? Taamaangippat immaqa maanna piffissanngorsimassaaq?

Ataatatut naartunerup ingerlanerani pisartunut ungasissorujussuartut misiginnaavutit. Talit isaati-laaginnarlugu aapparpit naavi attorsinnaanngilatit, meeqqap aalanera maluginiarlugu. Akerlianik immaqa aappat meeralu qanoq-innersut ernummatigivat. Annermillu aappannut atatillugu immaqa eqqarsartarputit maanna nutaanik ikinngutitaartortoq? Avaanngusuppa? Ilumoorfigaatit?

Nammineq peqataanissat kissaatigaluarpat. Aappat maqaasilerlugulu, immaqa kiserliortutut misigisarneq arriitsumik malunniukkiartorpoq. Angajullernik meeraqarussi aamma pisussaaffippassuaqsaatit. Meeqqat toqqissimanissaat isumagisassaraat. Ulluinnarnilu ilaqutariinni meerartalinni sulias-sarpassuit isumagisariaqarlugit.

Søskende

I kan også overveje, hvordan søskende kan holde kontakten med mor, mens hun er væk. Det er vigtigt, at I fortæller børnene, hvad der skal ske. Det er godt at understrege for børnene, at mor ikke er syg. De skal også vide, hvornår mor rejser og hvorfor. Det er vigtigt, de ved, hvornår hun kommer tilbage. Og de skal vide, hvem der passer dem, mens mor er væk. Også hvis far er på arbejde eller andre steder henne.

Større eller mindre søskende har behov for sikkerhed og tryghed. Det er godt, hvis I kan sørge for, at der er fotos af mor. I skal også tale om hende, når hun er rejst. I kan også se på fotos, hvor I er sammen. Og I kan skype med hende, hvis det kan lade sig gøre. Søskende har behov for sikkerhed for, at mor kommer tilbage. Og de har brug for tryghed og mere omsorg end sædvanligt, mens mor er væk.

Det er helt almindeligt, at børn kan blive jaloux fx på den nye søster eller bror, der skal komme. Det kan I forsøge at hjælpe barnet med. Især kan du huske på, at det store barn har behov for jeres opmærksomhed. Det reagerer naturligvis på alt det fremmede, der sker omkring det. Det er sundheds-tegn at reagere på en unormal situation.



Tip

Du kender dit barn. Derfor er det vigtigt, at du:

- Er ærlig overfor børnene omkring det, du ved – selvfølgelig ud fra, hvad de kan forstå.
- Tager udgangspunktet i dine børn, og hvad der nager dem.
- Fortæller daginstitutioner mv., hvilken situation I er i. De har måske også mulighed for at være opmærksom på, at jeres familie er hårdt spændt lige nu.
- Fortæller dine børn om lillebror eller lillesøster – hvordan sådan et nyfødt barn er, og hvordan den lille har det inde i maven.
- Snakker med dit barn om, hvordan det var dengang, det selv skulle fødes.
- Modtager hjælp fra familien, hvis du har behov for assistance.

Nye mennesker, savn, frygt og ensomhed

Kvinden vil lære nye mennesker at kende på sygehuset eller i sundhedscenteret. Og hun vil samtidig savne familien, der er langt væk. Måske er hun bekymret for, hvordan det skal gå derhjemme. Hvordan har kæresten det? Savner han hende, nu hun ikke er der?

Det er almindeligt, at kvinden bliver bange for utroskab fra mandens side. Det er vigtigt, at I taler om jeres forventninger til hinanden i den forbindelse. Vi var inde på det under anden undervisningsgang side 53. Har I tænkt på og aftalt med hinanden, hvordan I gerne vil have det? Hvis ikke, så er det måske nu, I skal gøre det?

Du kan som far være meget langt væk i forhold til, hvad der sker med graviditeten. Du kan ikke lige række hånden ud og mærke på kvindens maveskind. Lige præcis der, hvor din kæreste siger, at nu bevæger den lille sig igen. Tværtimod er du måske bekymret for, hvordan både barnet og din kæreste har det. Især med hensyn til kæresten, tænker du måske på, om hun har fundet nye venner i byen? Keder hun sig? Er hun dig tro?

Du ønsker, at du selv kunne være til stede. Muligvis kommer ensomheden snigende, når du savner din kæreste. Hvis I har ældre børn, så har du også mange forpligtelser. Du skal sørge for, at børnene har det godt. Og du må tage dig af alle de praktiske ting, der er i en børnefamilie.

98

99

100

Ilaqutariittut meerartalittut inooriaatsit amerlaqaat

Nammineq meeqqat, aapparisaq meerai, ataatsimoorluni meeqqat ilil ilagalugit angajoqqaajusinnaanerit amerlaqaat. Periarfissat tamaasa akuleriinnerini paasinarsivoq ilaqutariit katitigaaneri assigiinngitsut 37-usinnaasut. Taamaammatt ilaqutariuneq assigiinngisitaartorujussuusinnaavoq, imminullu attuumassuteqariaatsit assigiinngissinnaagalutik.

BREJNHOLT 2016¹¹

9. Ernereernerup kingorna atoqatigiinneq

Ernereernerup kingorna sapaatip-akunnerini 2-4-ni arnaq aniasoqassaaq (aaqarneq). Arnaq aaqarnermi nalaani ilumigut sunnertiasinnaavoq aseruuttoorsinnaallunilu. Tamatuma nalaani atoqatigiikkussi isumassarsiatialaassaaq usuup pooqarnissaaq. Ernereernerup kingorna sapaatip-akunnerisa 6-8-t qaangiunneranni illiaq eqikkarsimassaaq, naartulinnginnerullu siornatigut torluinnangajak angissuseqaqilerlunilu iluseqalissalluni.

Ernereernerup kingorna qaqugukkut atoqatigiinnissamut piumaqqilersarneq assigiittanngilaq. Ernereernerup ingerlarnga apeqqutaalluni arnaq piffissap ilaani ilumigut ippigusussinnaavoq. Apparit ilaat piumaqqilersarput sapaatip-akunera ataaseq imaluunniit sapaatip-akunneri marluk qaangiuttullu. Apparit allat atoqatigiinnginnerminni sapaatip-akunnialunni suliluunniit sivilunermik utaqisarput.

SUNGIUSAAT - ERNEREERNERUP KINGORNA ATOQATIGIINNEQ

Ernereernerup kinguninngua atoqatigiinnissamut tunngatillugu qanoq eqqarsaateqarput? Sorusunerlutit isumaliuteqarput?

10. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik

Naartunaveersaatit pillugit piviusut

Arnaq naartoqqilersinnaavoq mannsani kaanngarniaripata. Mannissap kaanngarnera siulleq ernereernerup kinguninngua pisarpoq. Mannissallu kaanngarnera tamatigut pisarpoq ernereernerup kingorna aaqarneq siulleq SIOQQULLUGU.

Arnaq naartulersinnaavoq milutsisigaluaruniluunniit.

Ernereernerup kingorna naartunaveersaarnissaaq pillugu juumooq ernissuornermiluunniit ikiorti oqaloqatigisinnaavat. Ernereernerup kingorna assersuutigalugu spiralertinnissaaq periarfissaavoq – ajornanngitsoq akeqanngitsorlu, ukiunilu arlalinni atasinnaasoq.

Fakta om prævention

Kvinden kan blive gravid igen, lige så snart hun får ægløsning. Den første ægløsning kan komme kort tid efter fødslen. Og den første ægløsning kommer altid FØR den første menstruation.

En kvinde kan sagtens blive gravid, selv om hun ammer.

Du kan tale med din jordemoder eller fødselsassistent om prævention efter fødslen. Når du har født, kan fx en spiral være en nem og gratis løsning, som holder i flere år.

9. Sex efter fødslen

Efter fødslen vil kvinden have barselsflåd (en blødning) i 2-4 uger. Så længe kvinden bløder, er underlivet sårbart og modtageligt for infektion. Hvis I har sex i den periode, er det en god ide at bruge kondom. 6-8 uger efter fødslen har livmoderen trukket sig sammen igen, og den har næsten samme størrelse og form som før graviditeten.

Det er forskelligt, hvor lang tid efter fødslen, der går, før du igen har lyst til sex. Alt efter fødselens forløb kan kvinden være øm i underlivet i en periode. Nogle par har lyst efter en eller to uger. Andre par venter nogle uger eller længere, før de har sex igen.

ØVELSE - DIT SEXLIV EFTER FØDSELEN

Hvad tænker du om sex lige efter fødslen? Hvad har du lyst til, tror du?

10. Tak for i dag og lidt om næste gang

101

Der er mange måder at være børnefamilie på

Der er et utal af kombinationer af forældreskab med egne børn, partnerens børn, fælles børn osv. Når alle mulighederne kombineres viser det sig, at der er mindst 37 forskellige former for familier. Så det at være en familie kan være noget meget forskelligt og med mange forskellige måder at være knyttet til hinanden på.

BREJNHOLT 2016¹¹

ARFINILISSAANEERNEQ

- MEERAQ, ERNINEQ PIFFISSARLU SIULLEQ

1. Tikilluarit

Ullumikkut pisussat:

2. Meeqqap peqatigeqqaalernerera
3. Meeqqap nerisai
4. Ernereerup kingorna misigissutsitigut qisuariaatsit
5. Illit meeqqavillu akornanni attavigiinneq
6. Immikkut ilisimasalinnit ikiorsertinneq
7. Sumi ernineq qimaqqanerlu
8. Ullumimut qujanaq – tullissaa naatsumik

2. Meeqqap peqatigeqqaalernerera

Erninerup kingorna nalunaaquttap-akunneri siulliit

Meeraq ilinnut aappannullu attaveqalernissaminut piareersimavoq. Immaqa eqqummaarippoq isiminillu angisuunik uitsaarilluni qinerluni.

Meeqqavit inoorlaap isai isigigukkit, malugissavatit isigeqqissaarneqarneq attaveqarnerlu.

Meeqqap inunnguuseralugu ilinnut attaveqarusussuseq attuumarusussuserlu pigivai. Meeqqap nipisi ilisarisinnaavai, immaqalu namminerpiaq aqaatini aamma ilisarisinnaallugu. Oqaloqatigiittarpu-simi immaqalu erinarsorfigisarlugu – illissap iluani kialaartumi ilumiuugallarneraniilli.

Meeqqat angajoqqaallu - aamma erninerit – tamarmik assigiinngillat. Immaqa piffissaq siulleg allaanerumik misigisinnaavarsi, ernineq ilimagisassinniit allaanerumik pisimappat. Immaqa erninerup nalaani tassanngaannartumik pisoqarnera pissutigalugu.

Suut tamarmik eqqissimippata marluullusi meeraq aallutarinialersinnaavarsi. Periarfissaqarussi – piu-magussilu – erninerup kinguninngua taamaaliorsinnaavusi. Meeqqassimi attaviginiartuassavaasi siu-sissumik attaveqalernissaq anguniarlugu. Aamma taamaappoq erninerup nalaani qimaqqasimagussi, aanaap allamukarluni erniartortariaqarnera pissutigalugu.

102

SJETTE GANG

- BARNET, FØDSLEN OG DEN ALLERFØRSTE TID

1. Velkommen

Dagens program er:

2. Det første møde med barnet
3. Mad til barnet
4. Følelsesmæssige reaktioner efter fødslen
5. Tilknytning mellem dig og dit barn
6. Hjælp fra fagfolk
7. Fødested og adskillelse
8. Tak for i dag og lidt om næste gang

2. Det første møde med barnet

De første timer efter fødslen

Barnet er parat til at knytte sig til dig og din kæreste, så snart det er født. Dit barn er måske helt vågent og kigger sig omkring med store, åbne og klare øjne.

Når du ser ind i dit nyfødte barns øjne, vil du opleve et intenst blik og kontakt. Dit barn har en medfødt trang til at knytte sig til dig og sørge for, at I kommer til at høre sammen. Barnet kan genkende jeres stemmer og måske den særlige sang, I har sunget for det. For I har jo talt sammen og måske sunget for barnet, mens det endnu lå godt beskyttet i livmoderens varme hule.

Børn og forældre – og fødsler – er forskellige. Måske er den første tid anderledes for jer, hvis jeres fødselsforløb har været forskelligt fra det, I forventede. Måske fordi noget akut er tilstødt under fødslen.

Når der er faldet lidt ro på det hele, kan I forsøge at være sammen om barnet. Hvis I har mulighed for det – og lyst – kan I forsøge at skabe situationen lige efter fødslen. For jeres barn vil komme igen og igen for at få den tidlige kontakt. Det gælder også, hvis I har været adskilt i forbindelse med fødslen, fordi moren måtte rejse til sygehuset for at føde.

103

Ataatsimooqatigiinneq siulleq pillugu piviusut

Illissap eqittaqattaarnera tassaavoq meeqqap malugissusaanik sunniineq annertoog. Tamatumalu meeraq angajoqqaaminut misigissutsitigut attuumassuteqarnissamut malusarissillugulu ammasunnortittarppaa. Taamatut eqqummaarinneq nalunaaquttap-akunerinik marlussunnik sivilussuseqarsinnaavoq. Tamannalu atorluarniartariaqarparsi. Isumassarsialaassaaq taamaalisooqarpiarnerata misiginissaanut eqqissillusi periarfisaqartitaasinnaagussi.

Meeqqap inoorlaap aava 'hormoninik pilluarnartunik' (endorfininik) taaneqartartunik akoqarluppoq. Aamma anaanaasooq ataataasorlu (erninermut peqataasimaguni) taamaapput. Meeqqami tamanna tassaavoq illissap nallisitsinerit nalaanni meeqqamik 'tagiartuisimanerata' kingunerisa ilaat. Aamma illissap paavatigut appakaannera tamatigullumi erniunera timikkut pikkunaqisoq tamarmik sunneeqataapput. Malugissutsit tamarmik malussarilluinnarput, 'naapeqqaarnissamullu' piareeqqallutik. Taamalu pisoqartarpoq erninerup qanorluunniit sivilutigineru qasunarneralu apeqqutaatingingajavillugit.

Amit attuutsillugit

Meeqqat mattaangasoq sakissannut pallortikkukku – "amit attuutsillugit" – qularnangilaq malugissagit illit nammineq meeqqallu tamanna nuannaralusiuk. Tamatumani apeqqutaangilaq anaanaanersutit ataataanersutilluunniit. Ilisimatusarnikkut misisuinerit uppernarsivaat, taamatut amit attuutsillugit attaveqatigiinnikkut meeqqap kissarnera, uummataata tillerneru anersaartorneralu assigijaalersartut. Aamma ataqtigiinnermik misigitisarpoq, misigissutsillu soorlu isumassuineq, nuannaarneq asanninnerlu angajoqqaat meeqqallu akornanni pilersarlutik.

104

„Anaanap meeraq ilagalugu angerlamerani ataatamut attaveqalerneq pilersarpoq. Meeraq ataatap timimigut atisaqarani sakissaminut inississavaa, tassuunakkut imminnut malugeqqullugit.“

ANAAQAQ

„Der skal skabes kontakt til faren, når mor og barn kommer hjem. Barnet skal lægges på farens nøgne bryst, så de kan mærke hinanden.“

EN MOR

Fakta om det første møde

Livmoderens sammentrækninger er en kæmpestimulation af barnets sanseapparat. Og det får barnet til at være meget opmærksomt og åbent for de følelsesmæssige bånd, der knyttes mellem den nyfødte og forældrene. Denne vågne tid kan vare op til et par timer. Og det skal I endelig benytte jer af. Det er en god idé, hvis I kan få ro og fred til at opleve hinanden lige præcis, når det sker.

Det nyfødte barn har mange af de såkaldte 'lykkehormoner' (endorfiner) i blodet. Det har moren og faren (hvis han har været med under fødslen) også. For barnet er det et af resultaterne af livmoderens massage af barnet under veerne. Det er også passagen gennem skeden og i det hele taget af den enorme fysiske præstation, som en fødsel er. Alle sanser er skærpede og klar til det første møde. Næsten uanset hvor lang og anstrengende en fødsel, det har været.

Hud mod hud

Når du lægger dig med dit nøgne barn på dit bare bryst – "hud mod hud" – så kan du sikkert mærke, at du og barnet nyder det. Og det er uanset, om du er far eller mor. Videnskabelige undersøgelser har vist, at hud mod hud-kontakt stabiliserer barnets temperatur, hjerterytme og vejrtrækning. Det giver også samhørighed, og følelser som omsorg, glæde og kærlighed strømmer mellem forælder og barn.

105



Meeqqap miluttarnera pillugu piviusut

Meeraq milullualersarpoq:

- oqaa iviangip muliata ataatungaaniikkaangami
- iviangip mulia naammattumik oqummiussimaguniuk
- oqqani milunnermini atorluaruniuk
- meeqqap iviangip mulia iluamik oqummiussimappagu anaanamut annernassanngilaq
- anaanap immuata kuulernissaanut timip sunniisarnera (nedløbsrefleks) malunniussimap-pat
- immuk meeqqap qarnganut kuuppat
- meeraq akuttoqatigiiaamik milullualerpat – milunneq, milunneq, milunneq, iisineq, milunneq, milunneq, milunneq, iisineq il.il.

SIUNNERSUUT - NALUNAAQUTTAP - AKUNNERI SIULLIIT

- Ernereernerup kingorna nalunaaquttap-akunneri siullit marlussuit qanoq pisoqarfi-ussasut takorloorpiuk?
- Suna qilanaarinerpaaviuk?
- Qanoq qaqugulu meerartaarnersi allanut kalerriutigissavisiuk?
- Inuit kikkut pulaartiginissaat kissaatigaasiuk?
- Qanoq sivilutigisumik pulaassappat?
- Qanoq pissusilersornissaat kissaatigaasiuk?

Sungiusaat - Nalunaaquttap-akunneri siullit

Isumassarsiatsialaasinnaavoq pulaartigiunnakkassinnut oqaatiginissaa qaqugukku napparsimavim-mut alakkaasinnaanersut. Aamma oqarfigisinnaavasi qanoq sivilutigisumik pulaassanersut, suullu taakkunannga ilimaginerlugit. Pisariaqarsinnaavoq anaanap amerlavallaanik siviluallaanillu pulaar-toqannginnissaanik ataataq nakkutiginninnissaa.

3. Meeqqap nerisai – ullut siullit

Milutsitsineq

Milutsitsiniarlutit toqqarsimagukku pitsaassaaq meeraq milutsilerukku, meeqqap nammineq inunnguutsiminit qisuariartaasii malikkukkit. Qularnanngilaq eqqissiviissasoq. Immaqa qanerminik ujarleriarluni inussani milulersinnaavai nuffiorlunilu. Qisuariannikkuit nimaalissaaq, qialerluni allaal-lumi immaqa nillialerluni.

Pitsaasuvoq meeqqap kaannera malunniuteriarpat milutsinnialernissaa. Ilorrisimanartumik ingigit nallarlutilluunniit, iviangillu meeqqap miluffissaa piareerlugu. Taava meeraq inississavat ivianginnik milussinnaangorlugu. Nammineerluni mulia ujaarilissajunnarsivaa. Nassaariguniuk aatsassaaq muli-alu oqummiullugu. Immaqa arlaleriarluni misileraaqqalaassaaq iluatsitsinissami tungaanut. Ikiorsersinnaavat, soorlu iviangip oqummiuteriaannangorlugu eqittarlugu.

ØVELSE - DE FØRSTE PAR TIMER

- Hvordan kunne I tænke jer, de første par timer efter fødslen skal forløbe?
- Hvad ser du allermost frem til?
- Hvordan og hvornår vil I fortælle omverdenen, at jeres barn er født?
- Hvilke mennesker kunne I tænke jer at få besøg af?
- Hvor længe må de blive?
- Hvordan vil I gerne have, at de opfører sig?

Tip

Det er en god ide at fortælle jeres eventuelle besøgende om, hvornår de må komme for at hilse på jer på hospitalet. I kan også fortælle dem, hvor længe de må blive, og hvilke forventninger I har til dem. Der kan være behov for, at faren beskytter moren mod for mange og for lange besøg

3. Mad til barnet – de første dage

Amning

Hvis du har valgt at amme, er det godt, at du bruger barnets medfødte reflekser, når du lægger det til brystet. Du vil se, at det viser tegn på, det er sultent. Det bliver sikkert uroligt. Det søger måske med munden og begynder at sutte på fingrene og at savle. Hvis du ikke reagerer, begynder det at klynke, græde eller direkte skrike.

Det er godt at lægge barnet til brystet, når de første små tegn på sult viser sig. Du sætter eller lægger dig behageligt, giver fri adgang til det bryst, du vil amme fra. Dernæst placerer du barnet, så det let kan få fat om brystet. Det vil nok af sig selv begynde at lede efter brystvorten. Når barnet har fundet brystet, gaber det op og får fat. Måske skal det forsøge nogle gange, før det lykkes. Du kan hjælpe det lidt, fx ved at forme brystet, så det er lettere at få fat i.

Fakta om når barnet sutter

Barnet har fat om brystet og sutter med succes, når:

- det har tungen under brystvorten
- det har tilpas meget af brystet i munden
- det gør malkende bevægelser med tungen
- barnet har godt fat om brystet, gør det ikke ondt på moren
- morens nedløbsrefleks begynder at fungere
- mælken strømmer ind i barnets mund
- der kommer en god sutterytme – sut, sut, sut, synk, sut, sut, sut, synk osv.

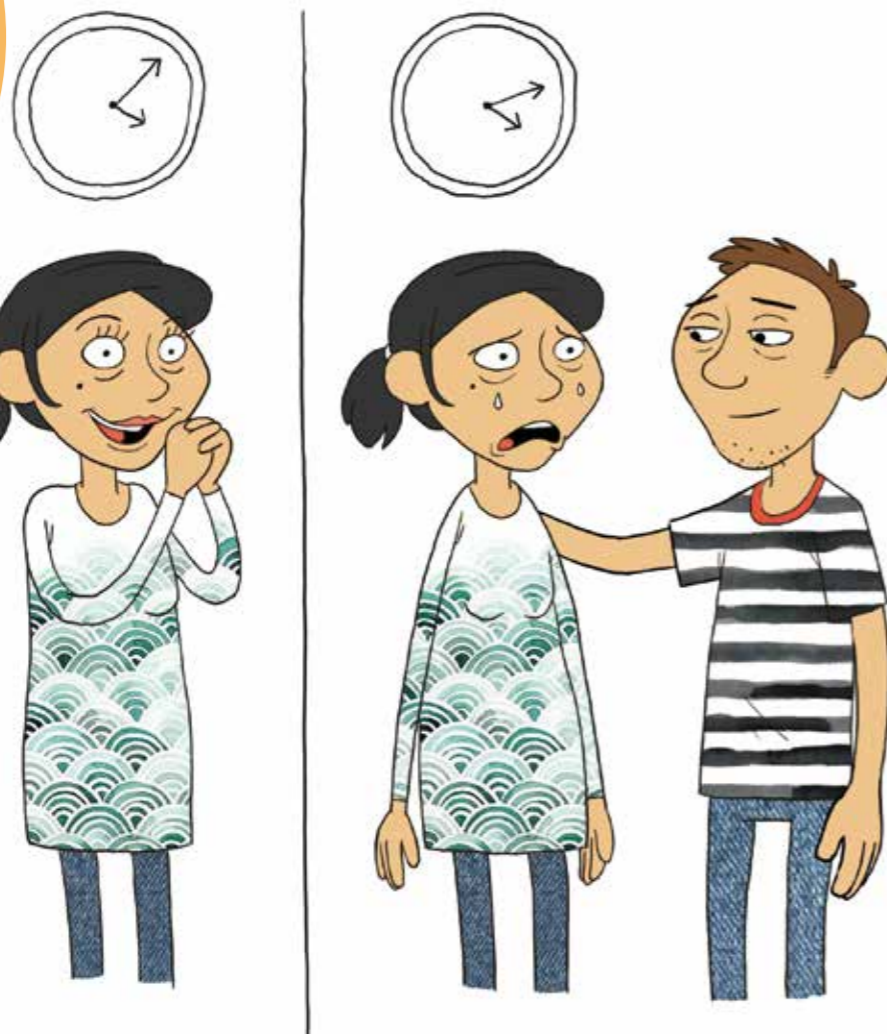
Immuk kuulersinnagu, meeqqap ivianginnut tutsinneqarnermini milullualernissani ajornartittanngaa. Ulluni immoqarlualerfinni iviangitit manngertikkiartussapput (ernininniit ullut 2-5 qaangiunneranni). Meeraq milutsikulagukku immaqa iviangivit manngertippallaarnissaat pinngitsoorsinnaavat.

Miluffik

Toqqarsimagukku meeraq immuliassamik miluffittortinniarlugu, isumassarsiatsialaassaaq timinnut tutsisimaatigalugu miluffittortikkukku. Meeraqqammi qanimut timikkut attaveqarnissani pisariaqartippaa, ivianginik milutsinneqaruni imaluunniit miluffitoruni. Aamma timisi attuutisillugit miluffittortissinnaavat. Tassuunakkut misigissutsitigut ilissinnut attavigiinneri annertusarneqassaaq.

Sunnersuutit - Ataatamut milutsitsineq pillugu

- Milutsitsineq pillugu isummernerit qanoq ingerlajumaarneranut apeqqutaqaaq. Isumalluurtumik pissuseqaruit pitsaasumik milutsitsinissamat iluaqutaassaaq.
- Piffissami siullermi avatangiisii puullaqiffuunnginnissaanut ikiuussinnaavutit. Aamma aapparpit milutsitsinermini pisariaqartippagu eqqissisimatinnearnissaa isumagisinnaavat.
- Aapparpit issialluni innangallunuunniit milutsitsiffigisinnaasai isumagisinnaavatit.
- Aapparpit naammattumik sinittarnissaanut ikorfartorsinnaavat – aamma unnuakkut arlaleriarluni milutsitsisaraluarunuunniit.



Inden mælken er løbet til, er det ret så nemt for barnet at få godt fat, når du lægger det til brystet. I de dage mælken løber til, vil du få tiltagende spændte bryster 2-5 dage efter fødslen. Hvis du lægger barnet meget ofte til brystet, kan du måske undgå at få meget spændte bryster.

Sutteflaske

Hvis du har valgt at give barnet modermælkserstatning på sutteflaske, er det en god ide, hvis du tilbyder barnet sutteflasken samtidig med, at du holder det tæt ind til din krop. For spædbarnet har behov for den tætte kontakt, uanset om det får bryst eller flaske. Du kan også tilbyde hud-mod-hud-kontakt, når du giver dit barn flasken. Det vil styrke de følelsesmæssige bånd mellem jer.

Tip - Til far om amning

- Din holdning til amning er af stor betydning for forløbet. Positive forventninger fremmer den gode amning.
- Du kan hjælpe med til, at jeres omgivelser er uden stress i den første tid. Og at der er ro, hvis din kæreste har brug for koncentration om amningen.
- Du kan sørge for, at der er gode steder, hvor din kæreste kan sidde eller ligge og amme.
- Du kan støtte din kæreste i at få sovet nok, selv om hun ammer mange gange i løbet af natten.

4. Følelsesmæssige reaktioner efter fødslen

Det er ukendt land, især første gang du får barn. Det er store følelsesmæssige omvæltninger, du er midt i, og for moren er der også mange fysiske ting med kroppen, der skal omstille sig. Og meget er helt nyt, som du prøver for første gang. Fx at føde barnet og at begynde amningen. Hormonerne forandrer sig også, nu barnet er født, og amningen er kommet i gang.

Det er indlysende, at så voldsomme forandringer kan give følelsesmæssige op- og nedture. Det ene øjeblik er du bare så glad for barnet, din kæreste og alt det dejlige, du oplever. Og det næste øjeblik bliver du måske grebet af usikkerhed over, om dit barn nu trives og får nok mad. Er det rigtigt at sætte børn i verden med de klimaforandringer, du ser og hører om overalt?

Du får måske let til tårer og mærker, at du er blevet meget mere følsom, end du plejer at være. Det er helt normalt, når man lige er blevet far eller mor.

ØVELSE - NÅR DU STÅR I EN UDFORDRENDE SITUATION

Tænk på en situation som har været ny og udfordrende. Hvordan plejer du at reagere følelsesmæssigt i ukendte og udfordrende situationer?

Trækker du dig ind i dig selv og tænker: "Det går nok, måske går det over. Så jeg behøver ikke at gøre noget" eller tænker du: "Det klarer jeg nok, jeg ser hvad der sker – og kaster mig ud i det". Eller ...

4. Ernereernerup kingorna misigissutsitigut qisuariaatsit

Annermik siullermik meerartaarnej nalorniffusartorujussuuvoq. Misigissutsitigut allannguinerpassuit maannakkorpiq aqusaarpatit, anaanaasumullu timikkut allanngoriartornerpassuit sungiunnigassaapput. Tamakkulu ilarpassui nutaarluinnaapput, siullermeertumik misigilikkatit. Soorlu ernineq milutsitsinerullu aallartinnissaa. Aamma meeqqap inunngoreernerani milutsitsilernermi hormonit allanngortarput.

Tupinnanngilluinnarpoq allanngornerit taama annertutigisut misigissutsitigut nikerarnernik nasataqarsinnaammata. Piffissap ilaa meeqqat, aappat misigisatillu nuannersorpasuit nuannaarutigissavatit. Imaaliiallaannarli immaqa nalornilissavat meeqqat toqqissisimanersoq naamattumillu nerisarnersoq. Silaannaap allanngoriartupiloornerata tusartuakkatta nalaani meerartaarmissaq eqqortuliornerua?

Immaqa qiaqqajaavutit, malugisinnaallugulu pisarninnit misikkarinnerulersimallutit. Tamanna ataatangooqqammernermi anaananngooqqammernermilu takornartaanngilluinnarpoq.

SUNGIUSAAT - UNAMMINARTUNIK NAAPITAQARTILLUTIT

Nutaarluinnarmik unamminartumillu nalaataqarsimanagerit eqqarsaatigiuk. Misilissimanngisannik unamminartunillu nalaataqartillutit qanoq misigissutsikkut qisuariartarput?

Imminut mattuttarput, eqqarsarlutillu: "Ajornaviannigilaq, qaangiutissajunnarsivoq. Iliu-seqartariaqanngilanga" – imaluunniit ima eqqarsartarput: "Sapernaviannigilara, qanoq pisoqarumaarnera takulaariarlara – misileriarlara". Imaluunniit ...

5. Illit meeqqavillu akornassinni attavigiinneq. Aamma qiasarnej pillugu naatsumik

Maanna erninissaq qaniliartortillugu qularnanngilaq misigisimassagit eqqarsaatigalugulu meeqqat qanoq-innersoq. Angutaaguit meeqqavit pikittarnera malugisimasavat. Meeraq pikeriaraangat anaanaata naavisa tinusarnerat takusimassavat. Tassa isikkap ikusiulluunniit illissap sanerai attoraangagit naat aalalersarmata. Naartusutullu malugisinnaavat meeqqat ilunni qanoq aalaqattaartigisartooq. Aamma meeqqap sinittarnera eqqissisimaartarneralu erseqqissumik malugisinnaavatit. Immaqa najungasuit ataaticut qasilitsitsivutit. Tamatumani pissutaaginnarpoq meeqqap alliarturnera, aamma pikittarnerit uppersinnarpaat meeqqap nukii inerikkiartorluarlutillu nakussatsissimasut.

Ernereernerpit kingorna malugisissavat meerartaat kingusinnerusukut pissuseriligassaminut aallaviusussanik pigisaqarnerisooq. Paasiuminaassinnaavoq naalungiarsuk qanoq inerikkiartupallatsigisoq. Sisamassanik pikkorissarnermi (qup. 74) eqqartorparput, meeqqap uummataa qanoq inerikkiartortuarnersoq naleqqussarlunilu, atortuulu nutaat pinngorartuurtut. Annermik piffissami siullermi allannguutit malugisissavatit, soorlu qaratsami attaveqaaterpassuit pinngoralerpata. Inerikkiartornini ilutigalugu meeqqavit avatangiisini malussarissiffiartortualissavai.

Immaqa maannangaaq misigisinnaalereerpat inunnguaq qanoq ittoq ilaqutariinnut akuulissanersoq. Meeraanerpa 'pissutsimigut allangorallaqqissoq'? Inuk ersarissumik nalunaartartoq: 'Maanna kaap-punga, sekundimik ataatsimilluunniit utaqeqqissinnaajunnaarpunga'. Imaluunniit tunuarsimaarnerusumik pissuseqarpa? Imaassinnaavoq 'naammagittaakujuttumik qianganalattaasartooq' – 'immaqa qasoqqavunga, immaqa nererusuppunga'. Immaqa aamma paasiuminaassinnaavoq eqqissiviinneranut suna pissutaanersoq. Meeqqat assigiinngittaqaat, taamaammat illit meeqqat qanoq ittuujumaarnerisooq sulii oqaatigineq ajornaqaaq.

5. Tilknytning mellem dig og dit barn. Og noget om gråd

Du har sikkert fornemmelser og tanker om, hvordan dit barn mon er her i slutningen af graviditeten. Er du mand, kan du nok registrere, at der bliver sparket indefra. Du kan se de små buler, der kommer. Det er, når en fod eller en albue rammer mod livmoderens væg, og maveskindet bevæger sig. Og som gravid kan du mærke, at dit barn virkelig tumler rundt derinde. Du fornemmer også tydeligt, når barnet sover og er helt roligt. Måske er du øm i underkanten af ribbenene. Sempelthen fordi barnet fylder op, og at spark og bevægelser fra dit barn vidner om, at det har fået veludviklede og stærke muskler.

Efter fødslen vil du opleve, at dit nyfødte barn rummer mange spirer til alt det, det skal blive til. Det kan være svært at fatte, hvordan et lille barn kan udvikle sig så meget. I fjerde undervisningsgang (side 75) talte vi om, hvordan barnets hjerne hele tiden udvikles og tilpasses, og nye funktioner dannes. Især i den allerførste tid vil du lægge mærke til forandringerne, fx når de mange hjerneforbindelser skabes. I takt med udviklingen bliver dit barn mere og mere bevidst om verden omkring sig.

Du har måske allerede nu en fornemmelse af hvilket lille menneske, der kommer til jeres familie. Er det et barn med et 'stort temperament'? En person, der meget klart viser: 'Nu er jeg sulten, og jeg kan ikke vente et sekund længere'. Eller har det et lidt mere forsigtigt gemyt? Det kan være, det 'klynker mange gange på en utilfreds måde' – 'måske er jeg træt eller muligvis er det mad, jeg trænger til'. Og det kan måske være svært for dig at finde ud af, hvad uroen skyldes. Børn er meget forskellige, så det er ikke til at vide endnu, hvordan netop dit barn er.

Spædbarnets sprog er udtryksfuldt, selv om det jo slet ikke kan snakke med ord endnu. Det har mange forskellige ansigtsudtryk. Du kan sikkert bruge lang tid på bare at følge, hvordan dit barn skifter udtryk. Ændringer i mimikken og nuancerne fortæller dig, hvordan dit barn er tilpas. Og dit nyfødte barn bruger hele kroppen til at fortælle dig, hvordan det har det. Fx kan det fægte med armene, søge efter bryst eller flaske med munden, virre med hovedet, trække benene op under sig og spjætte ud med armene, hvis det bliver forskrækket. Det kan også ligge helt stille og kigge på verden omkring sig – og på dig.

Inoorlaaq pillugu piviusut

Nalunngiliuk meeqqat inunngornerminnit nalunaaquttap-akunnerisa 36-t missaasa qaangiunneranni kiinnat nuannaartut, aliasuttut tupaallaqqasullu immikkoortissinnaagaat?

Aatsaat kingusinnerusukut namminneq qanoq-innertik kiinnamikut takutissinnaalersarpaat.

Fakta om det nyfødte barn

Vidste du, at nyfødte børn, der er omkring 36 timer gamle, kan skelne mellem glade, triste og overraskede ansigtsudtryk?

Det er først senere, de med deres eget ansigtsudtryk kan vise, hvordan de selv har det.

Naalungiarsuup "oqaasii" ersaripput, naak soorunami sulii oqalussinnaanngik-kaluarluni. Kiinnani assigiinngitsorpassuarnik pissusilersortissinnaavaa. Qular-nanngilaq piffissarujussuaq atorsinnaagit meeqqavit kiinaata allanngorarnerata malinnaaviginerinnaanut. Kiinaata assigiinngitsunik isikkoqarnerata illit oqalut-tuuttarpaatit, meeqqat qanoq misigisimanersoq. Meeqqavillumi inoorlaap timini tamaat atortarppaa, qanoq-innerminik oqaluttuunniarlutit. Assersuutigalugu talini aalatissinnaavai, iviangip mulianik ujarlersinnaalluni imaluunniit miluffik qanerminik nassaariniarsinnaallugu, niaqquni aalatissinnaavaa, nissuni peqjissin-naallugit, tupakkunilu taliminik sakkortuumik qisuariarsinnaalluni. Aamma uneq-qissaarluni avatangiisini – illillu – qimerluualaarsinnaavaasi.

Qianeq

Pingaartuuvoq qianerup pissuseqarfiginissaa. Qianerummi oqaluttuuttarpaatit meeqqavit qanoq-inneranik. Naalungiarsuup qianera tassaavoq inersimasut attortissutiginerpaasagaat. Qianeq tassaavoq meeqqap avatangiisiminut attaveqarniarnera. Oqalussinnaasuuguni oqassagalarpoq: "Ikiorsinga!" – Aamma imaanngilaq peqqusersusaarluni, isumapiloqarluni imaluunniit inersimasoq uumisaarniarlugu taamaaliortoq. Qianeq allanngorarsinnaaqaq nilliallan-nermiit suna tamaat nippallugu nilliaannalernermut.

Eqqarsaatigisinnaavat illit avatangiisinnut arlaannik nalunaaruteqar-nissat pisariaqartikkukku oqalussinnaanallu, kisiannili assut kaanne-rit kiinnavit pissusilersortinnera aamma talitit niutillu pikitsillugit malugeqqusariaqarlugu. Imaluunniit qasulernerit nasserinerillu oqaatiginiarukku, paasineqarnalli!

Maanna takorlooriaruk illit nammineq qanoq qisuariassanerlutit. Pineqartoq tassaavoq meeqqavit qanorpiaq eqqissitinnissaa nalornigakku. Meeqqap eqqissiviinnera assigiinngitsorpassuarnik peqquteqarsinnaavoq.

112

UNGAaa

UNGAaa

UNGAaa

UNGAaa



113

Gråd

Gråd er vigtig at forholde sig til. For gråden fortæller dig, hvordan dit barn er tilpas. Barnegråd er ofte det, der går den voksne mest på. Gråd er barnets forsøg på at kontakte omverdenen. Hvis det kunne tale, ville det sige: "Hjælp mig!" – Og det er ikke et forsøg på at være beregnende og udspekuleret eller irritere den voksne. Gråd kan være lige fra det pjevsede til de helt høje, øredøvende skrigture.

Tænk, hvis du havde behov for at meddele dig til din omverden – og du kunne ikke tale – men forsøgte med mimik, fagter og bevægelser at gøre opmærksom på, at du var utrolig sulten. Eller du ville fortælle, at du var udmattet og træt, og at du havde ondt i maven. Men ingen forstod dig!

Nu skal du prøve at forestille dig, hvordan du måske vil reagere. Det er sagen, at du er udfordret af, at du ikke helt kan finde ud af, hvordan du får beroliget dit barn. Der kan være mange forskellige grunde til, at dit barn er uroligt.

SUNGIUSAAT - MEEQQAT EQQISSIVIIPPAT,
 IMA LUUNNIIT QIAANNARPAT.
 QANOQ QISUARIASSASORIVIT?

Isummat malillugu qaqugukkut artornarsissava? Isumaqarpunga artornassasoq ...	Taava imaaliurlunga misiliissaanga:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

114



UNGAA

ØVELSE - HVIS DIT BARN ER UROLIGT,
 ELLER HVIS DET GRÆDER MEGET.
 HVORDAN TROR DU, AT DU VIL REAGERE?

Hvornår tror du, det kan blive svært? Jeg tror, det er svært, hvis ...	Så vil jeg prøve med:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

115

UNGAA
 UNGAA
 UNGAA

Nunatsinni meeraqqat amerlanerpaat asannilluinnartunik angajoqqaarput. Meeqqat ilaasa misigisarnikuuaat, inersimasut meeqqamik asaneqarlutik isumassorneqarnissamik pisariaqartitsinerinut qisuariartanngitsut. Immaqa nalunngereerpat illit ilaqtutanni ilaannikkut taamaattoqartarnikuusoq.

Sungiusaatini takorluuisinnaanerit atorukku, meeqqavit pisariaqartitaasa tusaaniarneri ajornannginerulissapput. Taava qisuariarnissamut piariissaatit. Taamaallutillu illit kissaatigisattut tassaalerinnaavutit angajoqqaq asannittoq isumassuisorlu.

Eqqarsaruit asaneqarluarlutit isumassorneqarluarlutillu peroriartorsimallutit. Sumiginnagaaneq amigaaqarnerlu misigisimanagit. Tamanna ilinnut nuannersuussaaq. Taamaakkaluartoq aamma ajornar-toorfusinnaasut piareersimaffigisariaqarpatit. Taamaamat qanoq iliorumaarnerpit eqqarsaatiginera aamma iluaqutigissavat.

Meeraq marluukkussiuk, immaasinnaavoq meeraanissinnit assigiinngitsunik misilittagaqartusi. Immaqa aappaa allanngoraqisumik sumiginnagaaffioqisumillu inuusimavoq. Aappaa aalaakkaanerumik ilaqtuariittut inuunermik isumassorneqarfulluurtumik misigisaqarsimalluni. Qanorluunniit ikkaluarpat maanna ilissi nammineq paasiniartussaavarsi, qanoq-iliorlusi nammineq meerarsi asannit-tumik isumassuiffulluurtumillu meeraatikkumanerlugu.

6. Immikkut ilisimasalinnit ikiorsertinneq.

Ikiorneqarnissat pisariaqartikkukku ilinniartitsisut oqaloqatigisinnaavat. Atuakkap ungalua-ta iluatungaani aamma sumi ikiorneqarsinnaanerit isumassarsiorfigisinnaavat.

7. Sumi ernineq qimaqqanerlu

Piffissap ilaa qimassimasariaqarlusilu erniartortariaqassaguit, qularnanngilaq qanoq pisoqarnissaa erseqqissumik oqallisigereersimassagissi.

Pikkorissarnerit siuliini allatut ajornartumik qimassimanissaq eqqartortareerparsi. Aamma maqaasinerit kiserliornerillu ilaqtuariit tamarmik misigisinnaasaat. Soorunami tamanna inersimasunut, meeqqanut, aanaa/aataakkunnut ilaqtutallu sinnerinut aamma atuuppoq.

Illoqarfimmi najugaqarfimmi ernissaguit, aamma meeqqasi allat ilaqtutassilu sinneri piareer-sartariaapput. Erniffissannut suut nassassanerlugit nalunngiliuk? Sumut qaqugulu saaffigin-ninnissat kiisalu qanoq taakunnarnissat nalunngiliuk?

SUNGIUSAAT - PIAREERPIT?

Minutsit marluk eqqarsarit. Makku eqqaamassavakka:

Eqqarsaatitit pillugit sanilit oqaluttuutiguk.

8. Ullumimut qujanaq – tullissaa pillugu naatsumik

De fleste spædbørn herhjemme har det rigtig godt med kærlige forældre. Nogle børn har oplevet voksne, som ikke har reageret på, at deres børn trængte til kærlig omsorg. Måske ved du allerede, at det har været sådan i din familie nogle gange.

Når du bruger din forestillingsevne i øvelserne, så bliver du mere lydhør overfor dit eget barns behov. Så er du forberedt på at reagere. Og du kan blive den omsorgsfulde og kærlige forælder, som du ønsker at være.

Hvis du tænker, at du selv er opvokset med masser af kærlighed og omsorg. Svigt og savn er ikke, noget du har oplevet. Det er dejligt for dig. Men du får alligevel behov for også at være forberedt på de situationer, der kan volde dig besvær. Så du får også noget ud af at tænke over, hvordan du forestiller dig, du vil gøre.

Er I to om barnet, kan det være, at I har forskellige erfaringer med fra jeres barndom. Måske har den ene oplevet en turbulent tid med mange svigt. Og for den anden har det været en mere stabil familie, hvor der var masser af omsorg. Uanset hvad, så skal I nu selv finde ud af, hvordan I vil give jeres eget barn en kærlig og omsorgsfuld barndom.

6. Hjælp fra fagfolk

Har du brug for hjælp, kan du tale med din underviser. På indersiden af omslaget finder du flere ideer til, hvor du kan søge hjælp.

7. Fødested og adskillelse

Skal fødslen foregå på et fødested, hvor I er nødt til at være adskilt en tid, så har I sandsynligvis klarhed over, hvad der skal ske.

I har i tidligere kursugange talt om adskillelsen, der bare er nødvendig. Og også de savn og den ensomhed, det kan medføre for alle i familien. Det gælder selvfølgelig både de voksne og også børn, bedsteforældre og den øvrige familie.

Og skal fødslen ske i den by, hvor du bor, så er der også forberedelser af både søskende og den øvrige familie. Har du tjek på, hvad der skal med til fødestedet? Ved du, hvor du skal henvende dig, hvornår du gør det, og hvordan du kommer derhen?

ØVELSE - ER ALT PARAT?

Brug to minutter til at tænke efter. Jeg skal huske at:

Fortæl din sidemand om dine overvejelser.

8. Tak for i dag og lidt om næste gang

ARFINEQ-AAPPASSAANEERNEQ - PIFFISSAQ ATAATSIMOORFIK SIULLEQ

1. Tikilluarit

Ullumikkut pisussat:

2. Erninermit misilittakkat
3. Meeqqap inuunerani qaammatit siulliit
4. Naalungiarsullu ulloq-unnuarlu
5. Ataqatigiilluarneq
6. Eqqissisimajuarsinnaaneq
7. Avatangiiserisanit ikiorserneqarneq
8. Ilorraap tungaanut tinnertilaarneq
9. Ullumimut qujanaq – tullissaa naatsumik

2. Erninermit misilittakkat

Ernineq pisimasuuvoq pingaaruteqaqisoq. Inuunerpit sinnera allangortinneqarpoq. Maanna meeraq illit asanninnernik isumassuinnillu pisariaqartitsisoq peqatigalugu inuuneq aallartipooq. Akisussaaffik annertoqaaq, taamaattorli amerlanernut nuannaarutissarpassuarnik nassataqartarpoq – aammali ernummateqarfiusarluni. Angajoqqaajunerup aammattaq inuttut inerisassavaatit. Ilutigisaanik inuuneq nutaaq aappallu aallartipparsi, maanna ataatsimoorlusi meeraq akisussaaffigilerassiuk. Kisimiittuuguillu maanna aammattaq ernineq tassaavoq inuuninni alloriarfik nutaaq.

SUNGIUSAAT - ERNINERIT

Erninerit qanoq misiginerlugu oqaluttuariuk.

3. Meeqqap inuunerani qaammatit siulliit

Qaammatit 6-8 qaangiuppata meeqqat nammineerluni issiasinnaalersimassaaq. Alussaammik nerisinnaalersimassaaq, illillu allaniit nuannarinerullutit.

Meeqqavit inerikkiartornerata ilarujussua 'nammineq pisarpoq'. Misigissajunnarsivat taamaallaat qanoq pisoqarnera malinnaavigiinnartariaqarlugu. Soorunami aamma meeqqannik qanoq ikiorsinerit pingaaruteqaqaaq (assersuutigalugu Natuk pillugu oqaluttuannguaq takuuk, qup. 168).

Erseqqissartuariaqarpoq illit meeqqavillu qanimut attavigiilernissarsi pingaarluinnartuunera. Taamaaliornikkummi ilissinnut paaseqatigiilissaasi.

118

SYVENDE GANG - DEN FØRSTE TID SAMMEN

1. Velkommen

Dagens program er:

2. Fødselserfaringer
3. Barnets første måneder
4. Et døgn med et spædbarn
5. Det gode samspil
6. Om at bevare roen
7. Hjælp fra omgangskredsen
8. Et skub i den rigtige retning
9. Tak for i dag og lidt om næste gang

2. Fødselserfaringer

Fødslen er en stor begivenhed. Den ændrer dit liv for altid. Det er begyndelsen på et liv med et barn, som har brug for din kærlighed og omsorg. Det er et stort ansvar, som for de fleste både medfører rigtig mange glæder og også nogle bekymringer. At være forælder udvikler dig også som menneske. Samtidig er det starten på et nyt liv sammen med din kæreste, nu hvor I sammen er ansvarlige for jeres barn. Og er du alene, så er fødslen og dit nye barn også en begyndelse til en ny periode i dit liv.

ØVELSE - DIN FØDSEL

Fortæl om, hvordan du oplevede fødslen.

3. Barnets første måneder

Om 6-8 måneder kan dit barn sidde selv uden at vælte. Barnet er begyndt at spise med ske, og det foretrækker dig frem for andre mennesker.

Meget af dit barns udvikling foregår 'helt af sig selv'. Du vil nok opleve, at du for det meste bare skal forsøge at følge med i, hvad der sker. Hvordan du hjælper dit barn, har selvfølgelig også stor betydning (se fx historien om Natuk side 169).

Det kan ikke understreges nok, hvor vigtigt det er, at der vokser en god og nær kontakt op mellem dit spædbarn og dig. For det er her, at I bliver tunet ind på samme bølgelængde.

119

Ataqatigiilluarneq

Angajoqqaat meeqqallu akornanni ataqatigiilluarneq aamma nuannersunik nuannaarnermillu ulikkaarpoq. Ataani takusinnaavatit angajoqqaat meeqqallu – meeqqap marlunnik qaammateqarnerata missaani – ataqatigiilluarnerinut assersuutit.

Inersimasoq ...	Meeraq ...
Meeraq ilinnut isigisinnaanngorlugu kivippat. Qungujuffigivat...	Qungujuppaatit nipiliulaarlunilu.
Issuarpat.	Nipiliulaaqqippoq.
Allanguallallugu assingajaanilli nipiliulaarputit.	Meeraq qungujuppoq, kisianni utaqqerpassilluni isigalutit ...
Eqqarsarputit ... Maanna susoqalerpa?	Meeqqap talii pikilerput, timini sanguteqattaarlugu. Kiinaa aatsaannguummat nuannaartoq, maanna qianiarpassilerpoq.
Susoqartoruna? Meeraq pakkuppat.	Meeraq ilinnut puppoq, sulili qianissarluni.
Meeraq kivippat kiina isigisinnaanngooqqillugu.	Maanna aatsaat iluamik nilliaannarluni qissaserpoq.
Taamaalorsimassanngikkaluarputit!	Aa, maanna takusinnaalerpat! Taama qiaguni kaassimassaaq.
Anaanamut – taannami "taquarfeqarpoq" ...	

Ullut tamaasa taamaattunik pisoqallattaajuartarpoq. Ilaatigullumi taama pisoqartarneri aqutugalugit ilissinnut ilikkariartussaasi, misigissutsitigullu qanimut attavigiilerlusi.

Iliuutsitit meeqqap qisuariartarnerinut naleqqussartarpatit. Sivitsunngitsoq ilikkassavat suut meeqqap nuannarisarnerai. Imaassinnaavoq qungujuttoq, illartoq qiajunnaarlunilu. Meeqqap qisuariaatigisartagai ilikkakkatit aallaavigalugit illit nammineq qisuariarsinnaavutit. Meeqqallu toqqissimaneeq kialaassuserlu ilinnut attuumatillissavai. Meeqqavit iliuusai ilassiertumik qisuariarfigisarakkatit.

Kisianni angajoqqaatut ilaanni meeraq eqqorniapiloorinnaasarpaput. Tamatigut ajornaatsuinnaasanngilaq meeqqap qianerata qanorpiq paasisariaqarnera eqqoriassallugu. Qanorlu meeraq eqqissisassallugu. Ilimanarsinnaasut tulleriiaarlugit misiliisinnaavutit. Siullermik milutsinniarsinnaavat. Nangia taarsertariaanersoq misilissinnaavat, immaqa uernarpoq, imaluunniit quiasaarfigalugu aliikkusersorlugulu. Amerlanertigut misiligaasariaqartassaatit.

Iliuussatut toqqakkat arlalitsigut eqqarsaatigivallaarnagu toqqartassavat. Iliuseriniakkatut toqqakkannut aallaaviugajupput meeqqavit avatangiisiminik misiginissaanik kissaateqarnitit.

Det gode samspil

Det gode samspil mellem forældre og barn er også fyldt med sjov og glæde. I boksen kan du se eksempler på det gode samspil mellem forældre og barn, når barnet er ca. 2 måneder.

Den voksne ...	Barnet ...
Du tager dit lille barn op, så det kan se dig. Du smiler til det.	Det smiler tilbage og siger en lille lyd.
Du efterligner.	Det siger en lyd igen.
Du laver lidt om, men siger næsten samme lyd.	Dit barn smiler, men kigger alligevel lidt spørgende og afventende ...
Du tolker ... Hvad sker der nu?	Dit barn fægter med armene, drejer lidt på kroppen. Ansigtet, der lige før viste et glad barn, fortrækker sig i gråd.
Hvad sker der? Du tager barnet ind til dig.	Barnet putter sig, men småklynkerstadig.
Du tager barnet ud fra kroppen, så du kan se på dets ansigt igen.	Nu skriger den lille virkelig.
Det skulle du aldrig have gjort!	Åh, nu kan du se det! Barnet må jo være sultent, når det græder sådan.
Barnet må over til mor – hun har »Madpakken« ...	

Der opstår massevis af den slags små situationer hver dag. Det er bl.a. gennem dem, du og dit barn lærer hinanden at kende og får et følelsesmæssigt nært forhold.

Du tilpasser det, du gør, efter barnets reaktioner. Du ved efterhånden, hvad der får dit barn til at reagere positivt. Det kan være, det smiler, griner eller holder op med at græde. Du kan reagere ud fra de bittesmå tegn fra barnet, som du får lært dig. Og barnet forbinder tryghed og varme med at være sammen med dig. Netop fordi du reagerer positivt på det, dit barn gør.

Men det er jo ikke altid, du som forælder rammer rigtigt. Det er ikke altid let, når du forsøger at finde ud af, hvad skrig og gråd fra spædbarnet er et tegn på. Og hvordan du får barnet til at falde til ro. Du kan bruge udelukkelsesmetoden. Du prøver først at tilbyde bryst eller flaske. Så tjekker du bleen, overvejer om det kan være søvnigt, eller om det har brug for, at du er lidt sjov og underholdende. Du må nok for det meste forsøge dig frem.

Hvad du vælger at gøre, vil i mange tilfælde være noget, du gør uden at tænke så meget over det. De valg, du træffer, hænger i høj grad sammen med den måde, du ønsker, dit barn skal opleve verden omkring sig.

4. Ulloq-unnuarlu meeqqallu

Pikkorissarnerit aappaanni sungiusaat sammereernikuuat, meeqqallu qanoq ullup-unnuallu ingerlasarnissaanik takorluuininnut tunngasoq (tak. qup. 49). Tassani pineqarpoq naalungiarsuuteqarlutit ullup-unnuallu qanoq ingerlasarnissaa takorloornerit. Maanna meerartaareerputit. Allannguutit anertunerussajunnarsippit siullermeertumik meerartaarsimaguit. Maanna takusinnaalerpat inuunerit qanoq allanngortigisoq – tassami suut tamarluinnangajammik allanngorput!

Meerartaarnej ataatsimoorullugu akisussaaffiuvoq

Suut tamaasa – ivianginik milutsitsineq kisiat pinnagu – aappallu marluussinnaavasi. Meeraqarluni ullup-unnuallu ingerlasarnera misilillugu oqaluttuareriaruk. Tassuunakkut takusinnaalissavat aappallu isumagisassat assigiinngitsut qanoq agguataartarnerlugit. Kisimiittuuguit, pikkorissarnermut peqatigisat oqaloqatigisinnaavat, ulluinnarni isumagisassat qanoq isumagisarnerlugit. Ilaquttannit ikinngutinnillu ikiorserneqarsinnaavit? Taamaaliorumavillu?

4. Et døgn med dit spædbarn

Du har tidligere haft en øvelse om et døgn med et spædbarn ved den anden kursusgang (se side 49). Den handlede om, hvordan du forestillede dig døgnet med et spædbarn ville forløbe. Nu har du dit barn hos dig. Omvæltningerne er nok størst, når det er det første barn. Og du ved nu, hvor meget det har ændret dit liv – stort set alt!

At få et barn er en fælles opgave

Du kan deles med din kæreste om alt – på nær at amme. Prøv at beskrive et døgn med dit barn. Og du kan nu se, hvordan du og din kæreste fordeler de forskellige aktiviteter. Er du alene med barnet, så kan du eventuelt tale med din ledsager om, hvordan du tilrettelægger aktiviteterne i hverdagen. Kan du få hjælp og støtte fra familie og venner? Og har du lyst til det?



122

123

SUNGIUSAAT - ULLOQ-UNNUARLU MEEQQALLU

- Qanga meeqqat sinissimansoq?
- Qanga meeqqat qiasimansoq?
- Qanga meeqqat nerisimansoq?
- Qanga meeqqavit nangia taarserneqarnersoq uffarneqarlunilu (ullorlu taanna uffarneqarnersoq)?
- Qanga meeqqat 'oqaloqatigineqarnersoq' pinnguaqatigineqarlunilu?

124



Meeqqap isikkua pillugu piviusut

Meeqqap isikkuata siunertarivaa inersimasuni – paarsisissamini - misigissutsinik kialaartunik pilersitsinissaq. Isaasa angisuut, niaquata angisuup timaatalu mikisup, inequnneq meeqqamillu illersuerusunneq pilersittarpaat.

Fakta om barnets udseende

Spædbarnets udseende er skabt for at udløse varme følelser hos de voksne, som skal passe på det. De store øjne, det store hoved og den lille krop gør, at man føler ømhed og får lyst til at beskytte barnet.

ØVELSE - ET DØGN MED DIT BARN

- Hvornår har dit barn sovet?
- Hvornår har dit barn grædt?
- Hvornår har dit barn spist?
- Hvornår er dit barn blevet puslet og badet (hvis det fik bad den dag)?
- Hvornår er dit barn blevet 'snakket' – og leget med?

Nal./ Klokken	Sammasaq naalungiarsuk Aktivitet baby	Sammasaq anaana Aktivitet mor	Sammasaq ataata Aktivitet far
05.00			
06.00			
07.00			
08.00			
09.00			
10.00			
11.00			
12.00			
13.00			
14.00			
15.00			
16.00			
17.00			
18.00			
19.00			
20.00			
21.00			
22.00			
23.00			
24.00			
01.00			
02.00			
03.00			
04.00			

125



Maanna ullup-unnuallu ingerlasarnera kialu suna suliarisarneraa takussutissaqartilertat. Aappat, pikkorissarnermi peqatigisat pikkorissaqaataasorluunniit alla tamanna pillugu oqaloqatigiuk.

- Qanga meerarlu nuannisaqatigiippisi?
- Qanoq meerarsi pillugu suleqatiginnilluartarpat?
- Isumagissassat assigiinngitsut agguaattarnerat qanoq ingerlava?
- Sutigit akunnattoortarpati?
- Assersuutigalugu: Naammattumik sinittarpat?
- Suut nuannaarutiginerpaasarpigit?

5. Naalungiarisullu qanimut attavigiilersarputi

Naalungiarisummik "oqaloqateqarneq" nuannerluinnartuuvooq. Tamannalu kikkut tamarmik ilikkarsinnaavaat (takuuk qup. 120-mi assersuut). Meeqqallu pisarninnit allaanerusunik iliuuseqarsinnaavutit. Immaqa takorluuisinnaanerpat atorluarnissaa sungiusartariaqarpat. Suulluunniit eqqaasatit misilerarsinnaavatit – aamma suulluunniit tissinaannartutut isigisatit quujanartukujuillu. MANU pillugu ilinniartitsinerup nalaani naalungiarisuit angajoqqaallu assigiinngitsut qanoq imminnut "oqaloqatigiittarneq" pillugu annertunerumik sammisaqassaasi.

Toqqissisimaneq qanimullu attavigiilerneq

Illit meeqqallu misigissutsisigit qanimut attavigiilissaasi. Attavigiinneq qanilluinnartoq, neriuartumillu inuuneq naallugu atasussaq. Attavigiinneri meeqqap misigissutsimigit inerikkiartornera ilutigalugu allanngoriartussaaq. Soorunami aamma illit ukiut ingerlanerini allanngussaati.

Ilinnut qanimut attaveqarnerup meeraq tunngaviumik toqqissisimalersittarpaa, malugigaangamiuk nammeneq pilluni najuuttutit. Qiagaangat tuppallersartarpat. Kaakkaangat nerisittarpat. Qasugaangallu innartittarpat. Tamatigullumi misigissutsigit najuupputit timikkullu qanilluinnarlugu.

Meeqqannut attaveqariaatsit ataatsimoortarnisilu tamarmik meeqqavit innunat allanut misigissutsimigit attaveqalernissaanut pingaaruteqarput. Maanna inuunerminilu kingusinnerusukkut, inersimasunnngornissaanullumi.

Illit meeqqannut attaveqarnerit naartuninni takorluukkannit aallartipooq. Inunngornerata nalaa-ni suli attaveqarneruleriaqqippusi. Maannalu peqatigiittarnissigut qanimullu attavigiittarnissigut, akunnissinni misigissutsit nuannariinersilu annerulissapput.

126

Nu har du et overblik over døgnet og hvem, der gør hvad. Tal med din kæreste, ledsager eller en fra holdet.

- Hvornår har du haft det rigtig dejligt sammen med dit barn?
- Hvordan samarbejder du godt om jeres barn?
- Hvordan går det med fordelingen af forskellige gøremål?
- Hvor er der vanskeligheder?
- Får du fx sovet tilstrækkeligt?
- Hvad giver dig de største glæder?

5. Du knytter bånd til dit spædbarn

At "samtale" med et spædbarn er rigtig sjovt. Og det er noget, alle kan lære (se fx eksemplet på side 121). Sammen med dit spædbarn kan du gøre ting, du ikke plejer. Måske skal du lige øve dig i at slippe fantasien løs. Bare gøre, hvad der falder dig ind – også fjollede, skøre og sjove ting. Under MANU- undervisningen vil du høre og se mere om, hvordan forskellige spædbørn og forældre "snakker" med hinanden.

Tryghed og tilknytning

Du og dit barn bliver knyttet sammen med følelsesmæssige bånd til hinanden. En nær og tæt forbindelse, som vil vare – forhåbentlig resten af dit liv. Tilknytningen mellem jer vil forandre sig med barnets følelsesmæssige udvikling. Og selvfølgelig forandrer du dig også, som årene går.

Den tætte forbindelse til dig giver dit barn en grundlæggende følelse af tryghed, når det mærker, du er der for det. Du trøster det, hvis det græder. Du giver det mad, når det er sultent. Og du sørger for, det bliver puttet, når det er træt. Og i det hele taget, at du er i nærkontakt følelsesmæssigt og kropsligt.

Den måde, du er sammen med dit spædbarn på, jeres samvær og kontakt, er alt sammen vigtigt for den måde, som dit barn kan knytte sig følelsesmæssigt til andre mennesker på. Både nu, mens det er barn, og senere i livet, når han eller hun er blevet voksen.

Tilknytningen til dit barn begyndte med de forestillinger, du gjorde dig, mens du ventede dit barn. I fik yderligere kontakt med hinanden lige omkring fødslen, da I mødtes første gang. Og når I er sammen nu og i nærkontakt, så bliver jeres følelser og glæde ved hinanden styrket.



127

SUNGIUSAAT - ILLIT ANGAJOQQAVIT ISUMASSUINERAT ASANNINNERALLU - ILLILLU PIUMASATIT

- Meeraagavit malugilluarneqartarnerup, isumassorneqarnerup asaneqarnerullu tungaatigut qanoq atugaqarpit?
- Ilaanni ajunngitsumik toqqissisimasumillu atugaqariarlutit allatigut meeqqat nukissaqarfigineqarपालाङ्गिनेरत misiginikuuik?
- Misilittakkatit illit nammineq angajoqqaatut qanoq atorsinnaavigit?

Ataqatigiilerneq pillugu piviusut

Attaviginneq inuuneq naallugu ineriartortuutuvoq:

- Pingaarnerit (ataata anaanaluk - tamarmik misigissutsitigut meeqqamut qanippata - neri-sittarlugu isumassorlugulu - nangilersortarlugu isumagisarlugulu il.il.).
- Ungasinnerulaartut (ikinngutit qaninnerit, aanaa/aataakkut - meeqqap nalunngippagit - najuutsillutik meeqqamik isumassueqataasut, piffissami sivikinnerusumi meeqqamik kisimeeqateqarsinnaasut) - kingusinnerusukkut ulluunerani neqeroorutini sulisut.

Attaveqaleriaatsit meeqqallu nukarliunerusut pillugit aammalu:

Tunngaviumik attaveqaleriaatsit meeqqap inunngorneraniit ukioq ataaseq affarlu inerikkiartorusaartarput.

- Meeqqat ilaat toqqissisimasumik attaveqaleriartortarput ataaminni aana-namminnilu arlaanniluunniit isumannaatsumik aallaaveqarlutik. Tassanngaanniit meeqqap silarsuaq paasinialersarpaa. Isumannaatsumik aallaaveqarneq kingusinnerusukkut attaveqarnissamut toqqammaviuvoq. Soorlu ikinngutitaar-tornissamut asannilernissamullu.
- Meeqqat allat toqqissisimannginnerusumik attaveqaleriartortarput, nalornisinaallutik inersimasut tatigisinaanerlugit. Meeqqavit toqqissisimanissamik, asaneqarnissamik isumassorneqarnissamillu pisariaqartitsinini piviusunngortinngikkunigit, inuunermini kingusinnerusukkut qanimut attaveqarniarnini tarnikkut sanngiiffigisinnaavaa.

128

Fakta om tilknytning

Tilknytning er en proces, der varer ved livet ud.

Man skelner mellem forskellige tilknytningspersoner :

- Primære personer (far og mor - hvis de begge er følelsesmæssigt nære personer for barnet - giver mad og omsorg - kan putte barnet osv.).
- Sekundære personer (nære venner, bedsteforældre - hvis de er kendte for barnet, og der er gensidig kontakt og glæde - tager del i omsorgen for barnet, når de er der, kan være alene med barnet i kort tid) - senere personale i dagtilbud.

Mere om tilknytningsmønstre og de yngste børn:

De basale tilknytningsmønstre udvikler sig gradvist i barnets første 1 ½ år.

- Nogle børn udvikler et trygt tilknytningsmønster med en sikker base hos far og mor - eller én af dem. Det er fra den, barnet udforsker verden. Den sikre base er grundlaget for senere relationer. Fx i venskabs- og kærlighedsforhold.
- Andre børn udvikler et mere utrygt tilknytningsmønster, hvor det kan have svært ved at finde ud af, om det kan stole på de voksne. Hvis dit barn ikke får opfyldt sit behov for tryghed, kærlighed og omsorg, kan det give grobund for psykisk skrøbelighed i nære relationer senere i livet.

129

ØVELSE - OM DINE FORÆLDRES OMSORG OG KÆRLIGHED - OG DET DU VIL

- Hvordan var det for dig, da du var barn, med hensyn til opmærksomhed, omsorg og kærlighed?
- Var der tidspunkter, hvor det var fint og trygt, men andre tider, hvor der ikke var så meget overskud til børnene?
- Hvordan kan du bruge dine erfaringer i dit forældreskab?

6. Eqqissisimajuarsinnaaneq

Ilaanni eqqissisimajuarnissaq ajornakusoorsinnaavoq. Tamanna annermik pisinnaavoq qanorluunniit ilioraluarluni meeraq tuppallersarneqarsinnaanani qiaannavippat. Illillu nammineq qasulluinnarlutillu isumatsangaarsimaguit.

Ilisimaneqarluppoq inuit eqqissisimalluinnartaraluartulluunniit sivikitsumik piviusorsiorunnaarsinnaasut. Pingaartuuvoq qanoq ikiorserneqarsinnaanerit pillugu oqaloqateqarnissat, imaluunniit ilissinnut ikioqatigiissinnaanissarsi, arlaatigut pisoqassagaluarpit. Imminut nalunngilatit aamma qularnanngilaq aappat puullaqinartuni qanoq qisuariartartoq nalunngikkitt. Pissusissamisuginnarpoq tamatuma ammasumik oqallisiginissaa. Tamatuma ammasumik oqaloqatigiissutiginerinnaata meeqqavit ajoqusertoonissaa pinaveersaartissinnaavaa.

Pingaartuuvoq ilisimassallugu naalungiarsuk sumilluunniit pisuussuteqanngimmat. Aamma taamaappoq nipituumik qiappat, uniffeqarani tuppallersagassaanani. Meeraq arlaannaannilluunniit uumisaariniarluni iliuuseqartanngilaq. Kisianni inuit ilaat annikinnerusumik naammagittarsinnaasuseqartarput, 'qaartooqqajaasinnaallutik'. Taamaalineranilu ataatsimut isiginnissinnaanerput annaasarpaput. Allat immaqa pisut ingatsikkiartortillugit killormorluinnaq iliulersinnaapput. Imaanngitsoq taamaaliorusukkatta, taama pisoqariasaginnartarpoq.

Meeqqap qianera tamatigut peqquteqartarpoq. Arlaatigut pissusissamisoortoqanngilaq. Meeqqat kaassinnaavoq, qasoqqasinnaalluni, nangia taarsertariaqarluni imaluunniit immaqa annerisaqarluni. Ilaanni sunarpiaq meeqqap pisariaqartinneraa paasiniartuaraluarlugu nalulerluinnarsinnaavat.

SUNGIUSAAT - QANOQ QISUARIARTARPIT?

Qasulluinaqqallutit meeqqat qialerpat illillu paatsiveerulluinaqqalerlutit – qanoq qisuariassavit?

Illit nammineq nalunngikannerpat ...

- pisut ingatsikkiartortillugit eqqissisimaannarnissat ajornakusoortittarnerlugu.
- ataatsimoortumik isiginneriaaseqartarnerit annaaqqajaasarnerlugu (puullaqqajaasarnerlutit).
- eqqarsaqaarnak qisuariaqqajaasarnerlutit.

Paatsiveerulluinaqqanermi misiligaaneq

Imaassinnaavoq meeqqat paasiniarlugu misileraasinnaasutit. Taamaaliornikkut immaqa paasilissavat qanoq iliortoqarsinnaasooq. Immaqa meeqqat qiaannarlunilu nilliaannavippooq. Naalungiarsuuteqarneq – nuannerluinnartuunermi tupinnartuliaanermilu saniatigut – aamma tassaavoq suut tamarmik paatsiveeruttutut pilerneranni illit qanoq qisuariartarninnik misiliineq. Tamanna piareersi-maffigissallugu pitsaasuvoq.

Sunnersuutit - Meeraq qiappat

Isumassarsiaasinnaasut ilaat aajuku:

- Misilillugu meeqqattut "eqqarsarit": kaappa, qasua, nangia taarsigassaava imaluunniit nipiliorpal-laanik ippigisaqarpa il.il.
- Paarlakaallusi meeraq kissumiaqattaarsinnaavarsi.
- Meeraq tagiartorsinnaavat.
- Eqqissisimasumik meeraq oqaluussinnaavat.
- Ingillutit itisuumik anersaartorsinnaavutit, tassami anaana ataataluunniit annilaangappat/puullaqippat/uiverpat meeraq aamma qisuariaateqassaq.

Allat qanoq iliortarneri pillugit oqaloqatigikkitt, ilissinnullu isumassarsiaasinnaasunik paarlaateqatigiillusi.

6. Om at bevare roen

I nogle situationer kan det være svært at bevare roen. Det kan især ske, når barnet bliver ved med at græde utrøstelig, uanset hvad man gør. Og du selv er udmattet af træthed og fortvivelse.

Det er kendt, at selv de mest rolige mennesker kan miste realitetssansen for et kort øjeblik. Det er vigtigt, at du taler med nogen om, hvordan du kan få hjælp, eller I kan hjælpe hinanden, hvis situationen skulle opstå. Du kender dig selv, og er I to, kender I sikkert hinanden og ved, hvordan I reagerer i pressede situationer. Det er helt i orden at tale åbent om det. Alene det at kunne snakke sammen, kan være med til at forebygge, at du kommer til at skade dit barn.

Det er vigtigt at vide, at et lille barn er uskyldigt i alt. Det gælder også, når det græder højt og skærende og kaster sig rundt og ikke kan trøstes. Det gør aldrig noget for at irritere nogen. Men nogle af os er måske udstyret med for lidt tålmodighed, en 'kort lunte'. Og så kan man miste overblikket. Andre går måske helt i baglås i tilspidsede situationer. Det er ikke, fordi vi nødvendigvis vil, men det sker bare.

Der er altid en grund til, at barnet græder. Der er noget, der ikke er, som det bør være. Dit barn kan være sultent, være træt, have en snavset ble eller det har ondt. Nogle gange kan du ikke finde ud af, hvad det er, barnet har behov for. Også selv om du prøver.

ØVELSE - HVORDAN REAGERER DU?

Når du er usigelig træt, dit barn græder, og du er rigtig presset, hvordan reagerer du så?

Du ved godt nogenlunde med dig selv ...

- om du har svært ved at bevare roen i pressede situationer.
- om du har nemt ved at miste overblikket.
- om du har tendens til at reagere uden at tænke dig om først.

At prøve sig frem i en presset situation

Det kan være, du kan 'læse' dit barn, og prøve dig frem. Så finder du måske ud af, hvad der kan gøres. Måske bliver dit barn bare ved med at græde og skribe. At have et spædbarn er – ud over at det er utroligt dejligt og et mirakel – også en test på, hvordan du klarer det, når det hele er ved at gå op i en spids. Det er godt at forberede sig på det.

Tip - Når dit barn græder

Her er nogle ideer:

- Du kan forsøge at sætte dig i dit barns sted: er dit barn sultent, træt, trænger det til en ren ble eller er det generet af høje lyde osv.
- I kan skiftes til at gå med barnet.
- Du kan ae barnet.
- Du kan tale beroligende til barnet.
- Du kan sætte dig ned og trække vejret dybt, da barnet også reagerer på mors eller fars angst/frustration/panik.

Tal med de andre om, hvad de gør, og giv hinanden flere tips og ideer.

**SUNGIUSAAT - SUUT TAMARMIK PAATSIVEERUNNERANNI
ILLIT NAMMINEQ QANOQ ILIORSINNAAVIT?**

Ajornartissinnaavara: (soorlu meerara qiaannalerpat, sinitsinneq ajulerukku)	Taava imaaliorlunga misiliissaanga:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Suut tamarmik ajornarsilluinnarpata meeraq qanoq-iliussavara?

Meeqqat qiaannarlunilu ilorrisimaanngittualerpat – sullu tamarmik ajorsilluinnannginne-
rini ... Taava immaqa siunnersuutit makku ilaat misilissinnaavatit.



132

ØVELSE - HVAD KAN DU SELV GØRE I PRESSEDE SITUATIONER?

Jeg kan godt blive udfordret: (fx hvis mit barn græder meget, er svært at få til at sove)	Så vil jeg prøve med:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Hvad kan jeg gøre med barnet, når det brænder på?

I de situationer, hvor dit barn græder og er utilpas – og inden det hele går op i en spids ...
Så kan du måske prøve nogle tips.

Siunnersuutit - Paatsiveerullinnaruit

- Meeraq qimaguk, ajattarneqartutut misigittingikkaluarlugu. Isumannaatsumiinnera qularnaaruk (siniffimmini natermiluunniit) – qiaannaraluarpalluunniit.
- Itisuumik anersaartorit, eqqarsarluarit, meeqqatut eqqarsarniarsaralutit. Allanit ikior-
sertigit oqilisaanneqarlutillu (sanilinnit, napparsimavimmit, qatanngutinnit, ikinngutin-
nit). Pingaartuuvoq attaveqarfigisavit qanoq artornartorsiortigininnik oqaluttuunnissaa.
Aamma meeqqamut qisuariaatitit ernumagalugit. Taama misigisimaneq ajunngilaq. Aamma
napparsimaviup attaviginissa ajunngilaq – unnuaannaagaluarpalluunniit.
- Pisinnaaqileruit meeqqat ilagiuk.
- Taama pisoqaqqippat qanoq iliornissat eqqarsaatigiuk.

Tip - Hvis du er helt ude af den

- Gå væk fra barnet uden at være afvisende. Sørg for, at det ligger et sikkert sted (i sengen eller på gulvet) – også selv om det græder videre.
- Træk vejret dybt, saml dine tanker, og sæt dig i barnets sted. Få hjælp og aflastning fra andre (nabo-
en, sygehuset, en søster, en ven) Det er vigtigt, at du fortæller den, du kontakter, hvor desperat du
er. Og at du er bange for dine reaktioner over for barnet. Det er ok at have disse følelser. Det er også
ok at kontakte sygehuset – også om natten.
- Vær sammen med dit barn, når du igen kan klare det.
- Tænk igennem, hvad du vil gøre næste gang – hvis det sker igen.

133

Ataataasup meeqqamut pingaarutaa pillugu piviusoq

Nalunngiliuk ataatat meeqqaminnut pitsaasumik qanimut attuumassuteqartut, meeqqap inerikkiartorneranut annertuumik pitsaasumillu sunniuteqarsinnaasut – nunarsuarmilu sumi tamaani ataatat meeqqamik isumassornerinut perorsarnerinullu annertusiartuinnaarumik akuuneruleriartortut (P. Hwang 2012).¹²

Fakta om faderens betydning for barnet

Vidste du at fædre, der har en tæt positiv tilknytning til sit barn, kan få stor positiv betydning for barnets udvikling – og at fædre rundt om i verden bliver mere og mere involveret i deres børns omsorg og opdragelse (P. Hwang 2012).¹²

7. Avatanngiiserisanit ikiorsertinneq

Qularnanngilaq ilaqtutassi ikinngutissilu qaninnerit maanna meerartaareerninni allannguutit malinnaavigilluassagaat. Soqutigineqarneq malugalugu nuannertaqaaq.

Kisianni aamma ajornakusoorsinnaavoq. Soorlu angajoqqaannit, sakikkunnit ikinngutilluunniit ilaannit ataqqineqarnak misigissaguit. Aamma imaassinnaavoq siunnersuuterpassuarunik tusaakatattutit. Illit nammineq ujartornikuunngisannik, qamuunalu isumaqatiginnisannik.

Taamaaliortut ilaanni tassaasinnaapput angajoqqaatit, qanimut attavigiuarumarumassatit. Tamatumani pingaarpoq illit killissavit paasilluarnissaat, pitsaasumillu oqaatiginissaat.

Sanileqaruit, ilaquataqaruit ikinnguteqaruillunniit meeralinnik, qanoq iliortarneri maluginiarsinnaavatit. Immaqa takusinnaavat meeqqatik pissuseqarfigisaraat, illit nuannaartorisannik. Taakku malugilluarniarsinnaavatit ilinniarfigalugillu.

Najukkanni ilaqtariit meerartallit allat ilisarimanerat pitsaasuvoq. Ilissinnut nuannariikkussi ikioqatigiittarneq naleqartorujussuusinnaavoq. Aamma allanik ikiuineq taamaapoq. Aamma imaassinnaavoq taamaallaat ilaannikkut meeqqisaaqatigiittartusi. Qasunerup puullaqinerullu (stressernerup) aporfeerannguit angisoorsuannortissinnaavaat. Angajoqqaanngorlaamik allamik illittut atugaqartumik oqaloqateqarneq iluaqutaasinnaasaqaaq. Tassuunakkummi paasilissavat angajoqqaanngorneq kisivit artornartoqartinnagu.

Inunnit ilagisartakkannit ikiorsertigit. Taakku pisariaqartikkaangakku ikiuukkumasarput. Qularnanngilaq malugissagit inuit qanitarinerusavit tatigineqarlutik saaffigineqaraangamik nuannarisaraat. Imaassinnaavoq nalunaaquttap-akunnerini marlussunnguani eqqissillutit sininnissamut periarfissaqarusuttutit. Immaqa meeqqatit angajullit paarilaarsinnaavaat. Aamma imaassinnaavoq eqqiaanermik nerisassiornermilluunniit ikiorsilaarsinnaagaatsit. Immaqa tusarnaaginnarlutit ikiorsersinnaavaatsit. Immaqaluunniit allanik sammisaqalaarnissamut piffissaqalaarumavutit. Allamut saalaarneq iluaqutaasinnaaqaaq.

7. Hjælp fra omgangskredsen

Medlemmer af jeres nærmeste familie og venner følger sikkert med i forandringerne, der sker, nu du får barn. Det er dejligt at mærke interessen.

Men det kan også være svært. Hvis du fx ikke føler dig respekteret af forældre og svigerforældre eller nogle af vennerne. Det kan også være, at du føler dig oversvømmet med gode råd. Noget, du ikke har bedt om og dybest set ikke sympatiserer med.

Det kan i nogle tilfælde være dine forældre, som du meget gerne vil bevare et godt forhold til. Her gælder det om at finde ud af, hvor dine egne grænser går. Og få sagt fra på en god måde.

Har du naboer, familie eller venner med børn. Så kan du lægge mærke til, hvordan de gør. Måske kan du se, at de behandler deres børn på en måde, som du selv godt kunne tænke dig. Så kan du jo suge til dig og lære af, hvordan de gør.

Det er godt at kende andre børnefamilier der, hvor du bor. Kan I godt lide hinanden, kan det være guld værd at hjælpe hinanden. Også at give hjælp til de andre. Det kan også være, at I bare er sammen om børnene af og til. Træthed og stress kan få selv mindre problemer til at virke uoverskuelige. En snak med en anden ny forælder, der har det ligesom dig, kan være en stor hjælp. Så ved du, at du ikke er den eneste, der føler, at det kan være hårdt at blive forælder.

Få hjælp fra din omgangskreds. De er der for dig, når du har brug for hjælp. Du vil sikkert opleve, at dine nærmeste bliver glade for den tillid, der bliver vist dem. Hvis du beder dem om hjælp. Det kan være muligheden for at sove et par timer. De kan måske være sammen med ældre søskende. Det kan også være lidt hjælp til rengøring eller madlavning. Måske støtter de bare ved at lytte til dig. Eller måske har du bare brug for lidt tid til at gøre noget andet. Det kan være en dejlig pause.

134

135

8. Ilorraap tungaanut tinnertilaarneq

Ilaanni uteriissinnaavutit arlaannik meeqqavit ingerlatiinnagassaatur isummiussaqaarsimaguit, naak immaqqa piumanniginnini ersersikkaluaraa. Aamma imaassinnaavoq nalunngikkukku meeqqat arlaati-gut pisariaqartitsisoq uteriisertariaqartutit.

Ivaanamik assersuut

Ivaana 2½-nik qaammateqarpoq. Natermi tippimi innangavoq. Ataatap pallortippaa, talini assanilu naneqqavai. Niaqquni kivinniarsarivaa. Qinerpoq maannakorpiarlu nuannaarpasilluni.

Ilungersorpoq, sivisuumimmi masseqqasariaqarpoq. Maanna sapilerami niaqquni "nakkaavaa". Toqqis-saqaalaarpoq, nipiliulaalerporlu ima oqartunik: "Manna nuannarivinnigilara, artornaqaaq."

Ataata natermut panimmi saavanut pallorpoq. Kaammattuilluni oqarpoq: "Pikkorik!"... Nipituumillu nillerluni, Ivaanap maluginiagaani. Taliminik niaqqi massitsinniarlugu misileeqqippoq. Taamaalilluni ataata sunersoq takujumallugu. Isumaqaarpormi ataata quianarluinnartoq. Masseqattaartuarpoq, mas-sinnerilu tamaasa ataatap quinartumik nipiliorluni akilertarpaa.

Kisianni tassangaannaq nuannerunnaarpoq. Ivaanap kiinaata takutippaa killissani tikissimagaa. Qar-lua alleq aalaqqajuppoq, nipiliorneratigullu malunnarpoq qiaqqajaalersoq.

Ataatap kivippaa, inequllugulu tagiartorlugu, pakkullugulu aalataarterlugu. Sallaatsumik oqar-poq: "Ivaana pikkori, niaqqut kivissinnaavat. Maanna nangilissavakkit, taava anaanap nerisis-savaatit. Kingorna barnevognissaatit."

SUNGIUSAAT - QAQUGUKKUT MEEQQAT KAAMMATTORTARPIUK?

Qaqugukkut meeqqavit iluaqutigisassaatur isigisatit uteriissutigisarpigit:

Pallortillugu innartittuarpara, naak ...

Kisimiitillugu innangatittarpara qimerluuisillugulu, naak ...

Innartittarpara, naak ...

Allanik assersuusiorsinnaavutit ...

9. Ullumimut qujanaq – tullissaa naatsumik

8. Et skub i den rigtige retning

Nogle gange er du vedholdende, hvis der er noget, du synes, dit barn skal blive ved med. Selv om det måske fortæller dig, at det ikke har lyst. Andre gange skal du måske holde lidt fast i, at der er ting, som du ved, at dit barn har behov for, skal ske.

Eksemplet med Ivaana

Ivaana er 2½ måned gammel. Hun ligger på et tæppe på gulvet. Far lægger hende på maven, og hun har armene og hænderne under sig. Hun forsøger at løfte hovedet. Hun kigger sig rundt og ser rigtig tilfreds ud, lige nu.

Det er hårdt arbejde for hende, for hun skal holde sig oppe ret længe. Nu taber hun grebet, og hove-det dratter ned. Hun ligger lidt og sunder sig, og der kommer nogle lyde fra hende, som siger: "Jeg er ikke helt tilfreds, det er hårdt det her."

Far lægger sig på gulvet foran hende. Han taler opmuntrende: "Pikkorik!" ... Og så siger far en høj hvinelyd, som fanger Ivaanas opmærksomhed. Hun forsøger sig igen med at få armene til at bære og hovedet. Så kan hun se på, hvad far laver. Hun synes, far er rigtig sjov. Hun dukker op igen og igen. Og hver gang belønner far med en sjov hvinelyd.

Men pludselig er det ikke morsomt længere. Ivaanas ansigt viser, at nu er hendes grænse nået. Underlæben bævrer, og lydene fortæller, at hun er lige ved at briste i gråd.

Far tager hende op, aer hende, vugger og krammer. Siger med blød stemme: "Sikke flot du kan holde dit hoved Ivaana. Nu skal du have en ren ble, og så skal mor give dig mad. Bag-efter får du en dejlig lur i barnevognen."

ØVELSE - HVORNÅR GIVER DU DIT BARN ET SKUB?

Hvornår holder du fast i noget, som du synes dit barn skal have glæde af:

Bliver ved med at lægge hende på maven, selv om ...

Lader hende ligge for sig selv og kigge lidt, selv om ...

Lægger hende til at sove, selv om ...

Du kan selv finde på eksempler ...

9. Tak for i dag og lidt om næste gang

136

137

ARFINEQ-PINGAJUSSAANEERNEQ - NAALUNGIARSUK

1. Tikilluarit

Ullumikkut pisussat:

2. Meeqqat tamarmik immikkut ittuupput
3. Angajoqqaat assigiinngillat
4. Meeraq toqqissisimasoq silarsuarmi toqqissisimasumi
5. Ilaqutariit attaveqaatillu
6. Nalornivit?
7. Naalungiarsullu sulerisoqarsinnaava?
8. Ullumimut qujanaq – tullissaa naatsumik

2. Meeqqat tamarmik immikkut ittuupput

Meeqqat assigiinngillat. Annermik qisuariaasertik inuttullu pissusertik nammi-nerluinnaq pigisarpaat. Tamanna malugereerunnarsivat. Soorunami meeqqannut pingaaruteqarlunnarpoq sunik nuannersunik misigisaqarnersoq. Illillu nuannaalersin-niarlugu qanoq iliortarnersutit. Maanna sikkernalertussaavoq tassaalerluni naasoq kusanarlunnarpoq.

Meeqqat assigiinnginnerisa nassataarat assigiinngitsumik pissuseqarfigisariaqarnerat. Meeqqavit inuttut immikkut pissusaa ilagineratigut ilinniassavat. Aamma meeraq ila-galugu meeqqamullu iliutsitit tamaasa aqqutigalugit.

SUNGIUSAAT - MEEQQAT ASSIGIINNGILLAT

Meeraq inimi qiviaqqaakkat isigilluaruk. Illit nammeneq meerarissanngilat imaluunniit ilisarimal-luassanngilat. Minutsit marluk utaqqiit, qanoq isiginer a qimerloorusaartillugu. Meeqqap suut aallup-pai? Inersimasut meeqqap eqqaaniittut qanoq iliorpat?

OTTENDE GANG - DET SPÆDE BARN

1. Velkommen

Dagens program er:

2. Alle børn er noget særligt
3. Forældre er forskellige
4. Det trygge barn i en tryk verden
5. Familie og netværk
6. Er du i tvivl?
7. Hvad kan man lave med et spædbarn?
8. Tak for i dag og lidt om næste gang

2. Alle børn er noget særligt

Børn er forskellige. Og især deres temperament og personlighed er noget, som de har med sig. Det har du sikkert allerede oplevet. Det er selvfølgelig afgørende for dit barn, hvilke gode oplevelser det får. Og hvad du gør, som skaber glæde. Det er nu, det skal folde sig ud og blive til den smukkeste blomst.

At børnene er forskellige betyder, at de skal behandles forskelligt. Du lærer dit barns særlige personlighed at kende ved at være sammen med det. Og ved alle de ting, som du gør for og med dit barn.

ØVELSE - BØRN ER FORSKELLIGE

Se på det barn, du først får øje på i lokalet. Det må ikke være dit eget barn eller et barn, du kender rigtig godt. Vent lige i to minutter mens du betragter, hvad der sker. Hvad er barnet optaget af? Hvad gør de voksne omkring barnet?

138

139

3. Angajoqqaat assigiinngillat

Meeqqap pitsaasumik peqatiginera ataatap anaanallu assigiinngitsunik isummorsorfigisinnaavaat. Aamma perorsaaneq pillugu assigiinngitsunik isummorsortarput. Meeqqap ilaqtat assigiinnginneri ilissilu angajoqqaatut assigiinnginneri malugisinnaavai: "Ataata tannngattarpoq nipituumik nileraangama, anaanap taamaalioqqunngilaanga" – "Aanaa/aataakkunni nalaasaarfimmi pississaarsinnaavunga" – "Aanaakkunni taamaaliorinnaanngilanga".

Angajoqqaatut iluaqutaassaaq pingaarnertigut isumaqatigiissinnaagaanni. Assigiinngikkaluarluni tunngaviumik assigiinngit pingaartitaqarneq ajornanngilaq (soorlu: "Uagutsinnut pingaartuuvoq, meeqqatta qasuserluartarnissaa inuillu allat peqatiginissaannut pikkorissunngornissaa" – "Kisianni nammineq aalajangersinnaavaa angerlarsimaannarluni sanilerput pinnguaqatiginiarnerlugu imaluunniit umiatsiaqatigissanerluta.").

Pisut assigiinngitsut pissuseqarfiginerisigut assigiinngissutsisi saqqummersinnaapput:

- Angajoqqaat ilaasa pisut eqqissilluinnarlutik pissuseqarfigisarpaat – allat eqqissivilleqqajaasarput, qanorlu iliornissartik nalornilerlugu.
 - Aamma angajoqqaarpoq kamaqqaasartunik – angajoqqaarlunilu qanorluunniit pisoqaraluaangat allanngortanngitsunik. Susoqaraluaagalluunniit inngilitut naammagittartigisartunik.
 - Angajoqqaarpoq meeqqap qianissalaarninngui tamaasa ernumalersartunik – allallu qanorluunniit pisoqaraluaangat isumalluurtuujuartarlutik.
- Sungiusaat tullinnguuttoq naartunerup nalaani misilereernikuuarsi. Imaasinnaavoq maanna allatut eqqarsartalersimasutit. Maannami qaammatini arlalinni angajoqqaajoreerputit.

140



Meeqqat assigiinnginnerat pillugu piviusut

Meeraqarpoq naammagittartorujussuarnik, eqqissisimallutillu sanngisuunik.

Meeraqarpoq sunnertiasuullutillu qajannarpasittunik.

Ilissi meeqqassi qanoq-ittuunera paasiartuaassavarsi, pisunimi assigiinngitsorpassuarni qisuariartarneri misigisarpasi.

Fakta om børns forskelligheder

Der er børn, som tåler meget og udstråler ro og robusthed.

Der er børn, som er mere følsomme over for indtryk og virker sarte.

Hvordan netop jeres barn er, finder I ud af lidt efter lidt. I oplever jo jeres barns reaktioner i mange forskellige situationer.

141

3. Forældre er forskellige

En far og en mor ser ikke nødvendigvis ens på, hvordan de synes, det er godt at være sammen med barnet. Og de ser heller ikke ens på opdragelse. Barnet må godt mærke, at der er forskel på de forskellige familiemedlemmer og på jer forældre: "Far er stolt, når jeg prutter højt, men mor vil ikke ha' det" – "Hos bedstemor og bedstefar må jeg godt hoppe i sofaen" – "Hjemme hos mor og far må jeg ikke".

Som forældre er det en fordel at være enige i de store træk. Man kan godt have fælles grundlæggende værdier, selv om man er forskellige (fx "Det er vigtigt for os, at vores barn hviler i sig selv og bliver god til at være sammen med andre mennesker" – "Men han må selv bestemme, om han vil være hjemme og lege med naboen eller med ud i båden.").

Forskelle kan komme til udtryk i den måde, du håndterer de forskellige situationer:

- Nogle forældre tager de fleste situationer med ophøjet ro – andre forældre bliver hurtigt urolige og usikre på, hvad de nu skal stille op.
- Der er også forældre, der nemt reagerer med at blive hidsige – og forældre, der næsten aldrig er til at ryste det mindste. Uanset hvad der sker, så har de en engels tålmodighed.
- Der er forældre, som bliver bekymrede ved det mindste klynk – og andre forældre er optimistiske, uanset hvad der sker.

Den øvelse, vi nu vil gennemføre, prøvede du også under graviditeten. Det kan godt være, du tænker anderledes nu. Du har været forælder til dit barn i flere måneder.

SUNGIUSAAT - ANGAJOQQAATUT QANOQ - ITTUUIT?

Angajoqqaatut qanoq-ittuuit? Aappat qanoq-ittuua? Kisimiikkuit inuk meeqqannut qanittoq eqqarsaatigisinnaavat.

Imminut aappannullu (meeqqavit qanitaanut) tunngatillugu X-ilersigit:

	Angajoqqaatut qanoq-ittuuit?	Aappat qanoq-ittuua?
Asannittoq	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Naapertuilluartoq	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ilakkuminartoq	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piumasaqarnikkaaq	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utaqqisinnaasoq	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kialaartoq	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utaqqisinnaanngitsoq	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sukangasooq	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quianartunik nuannarisalik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ersarluttoq	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kamajasoq	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Takorluuillaqqissoq	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paasinnilluartoq	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eqqarsaatai allameeqqajaasut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Malinnaajuartoq	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Piginnaanerit toqqakkatit pillugit allamik oqaloqateqarit. Piginnaanerit pingaernerutit pingasut aallaavigikkat. Toqqaanitat eqqarsaatigikkat. Sooq taamaappat? Piginnaanerit taakkorpiat meeqqamut qanoq kinguneqassanersut oqalligisiuk.

Aappallu oqaloqatigiikkussi, akissutisi assersuussinnaavasi.

SUNGIUSAAT - QANOQ ASSIGIINNGISSUTEQARPISI?

Kisimiikkuit inuk meeqqavit qanita eqqarsaatigisinnaavat.

- Anaanap ataatalu meeqqamik peqateqarnerminni assigiinngiffiut assersuutit ujaruigitsi.
- Anaanap ataatalu assigiinnginneri sutigit meeqqamut iluaqutissartaqarpat?
- Arlaat allaanerutikkusuppiuk?

Piviusut meeqqap inerikkiartornera pillugu

Meeqqap avatangiisini misissorluartarpari. Soorlu pinngussat aalatillugit nipiliortittakkat pateriartarlugit nipiliortunilu qisuariarfigisartakkaminik.

Meeqqap isigisaasa, assaat aalatinnerisa meeqqallu tigusutaasa oqummiukkumasaasalu ataqatigiissarnerat piffissami tassani meeqqap inerikkiartornerani qitiupput.

ØVELSE - HVILKEN SLAGS FORÆLDER ER DU?

Hvilken slags forælder er du. Og hvordan er din kæreste? Hvis du er alene om dit barn, så kan du tænke på en person, som står dit barn nær.

Sæt kryds ud for dig selv og din kæreste (eller en nær person):

	Hvilken slags forælder er du?	Din kæreste?
Kærlig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Retfærdig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Krævende	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tålmodig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Varm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utålmodig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hård	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Humoristisk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hidsig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fantasifuld	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Forstående	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fraværende	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nærværende	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tal sammen med en anden om egenskaberne, du har valgt. Du tager udgangspunkt i de tre egenskaber, du synes er vigtigst. Du kan tænke lidt over dine valg. Hvorfor er det sådan? Tal sammen om, hvad netop de egenskaber betyder for barnet.

Hvis du snakker med din kæreste om det, så kan I sammenligne jeres svar.

ØVELSE - HVORDAN ER I FORSKELLIGE?

Hvis du er alene, kan du igen tænke på en person, der står dit barn nær.

- Find eksempler på forskelle på, hvordan mor og far er sammen med barnet.
- Hvor er det godt for barnet, at der er forskel på mor og far?
- Er der noget, du kunne ønske dig anderledes?

Fakta om barnets udvikling

Barnet undersøger aktivt sin omverden. Fx ved at daske til en rangle og frembringe lyde, som det reagerer på.

Koordinationen af det, som barnet ser, håndens bevægelser, og det, som barnet gerne vil gribe om og tage i munden, er i centrum af barnets udvikling i denne periode.

4. Meeraq toqqissimasooq silarsuarmi toqqissimasumi

Ilminut qanimut attaveqarnermini meeqqap avatangiisini tatigisinaanerlugit imaluunniit tatigisinaannginnerlugit paasiartussavaa. Meeqqamik peqateqariaatsit aqutigalugu ilinniartarpaa silarsuaq tassaannersooq ernumagisassaq imaluunniit tatigineqarsinnaasoq. Silarsuaq toqqissimasooq meeqqannut tassaavoq, meeqqamik tuppallersaasinnaasumik isumaginnissinnaasumillu inersimasooqartuarnera.

Naalungiarsuk imminut tuppallersarlunilu eqqissisarsinnaanngilaq. Inunnit meeqqamut misigisutsimikkut attuumassuteqartunit paarineqarnissani pinngitsoorsinnaanngilaa. Soorlu arfineq-aappaasannik pikkorissarnermi tamanna eqqartorneqartoq (tak. qup. 126).

Meeqqavit isumassorneqarnissani, asaneqarnissani tuppallersarneqartarnissanilu pisariaqartippai. Aamma unamminarsinnaasut, pinnguarnissaq annertuumillu nuannisarnissani pisariaqartippai. Meeqqavit pisariaqartitani piviusunngortittarunigit, kingusinnerusukkut inuunini nuannersutut misigisassavaa. Pissusissamisuginnartumik misigisassaaq allanit naleqartinneqarluni. Meeraq toqqissimanermik asaneqarnermillu misigisarsoq, imminut naammagisutut peroriartortarpoq. Nangaanani allanit ikorfartoqqullunilu ikioqqusinnaalersarpoq. Aamma tamanna pingaartuuvoq meeqqap inuunermini kingusinnerusukkut inuit allat misigisusaannik paasinnissinnaalerlunilu nammineq isumasuisunngornissaanut. Meeqqat inuunermini ukiuni siullerni naammattumik isumassorneqarlunilu toqqissisimatitaanerata, inuunerata sinnera toqqammavissilluassavaa.

Meeqqat qanimut attavigilerukku, illersorukku isumassortuarlugulu, makku ineriartortissavatit:

- Imminut naleqartilluarneq oqimaaqatigiissumillu imminut takusinnaaneq
- Nammineq misigisutsit sanngiiffillu pillugit ammasuuneq
- Allanit ikiorseqqusinnaaneq. Pisussaaffittut isigalugit isumaqatigiissuteqarsinnaaneq.
- Aporaannernik pitsaasumik qaangiiniarsinnaaneq, aporaannernik qaangerneqarsinnaasutut isiginneriaaseqarneq
- Allanit misigineqataasinnaaneq isumassuinerlu
- Tunngaviusumik allanit tatiginnineq
- Allanit isumalluarneq¹³

Toqqissisimannigineq meeqqanut qanoq kinguneqassava?

Meeqqat ilinniit akuttunngitsumik avissaaqqasarnerata imaluunniit nammineertitaakulanerata kingunerisinnaavaa qajannarnerulernera, inuunerminilu kingusinnerusukkut imminut naleqartutut isiginiapiloornera.

Imminut appasissumik naleqartinnerup kingunerisinnaavaa, meeqqap toqqissisimajunnaarnera, nalornisunngornera eqqissiviitsunngorneralu. Meeraq nalornisoq toqqissisimannigitsorlu imminut naleqannginnerusutut isigileriaannaavoq. Inuusuttunngornermini inersimalerluniluunniit sunniuteqarnerluttunik ikinngusersornissaminut qaninnerulersarpoq. Misigisapiluillu aamma imminut naleqartinnginnini matoornarsinnaavai imigassamik ikiaroorartunillu atornerluinermigut.

Toqqissisimasumik attaviginneq asaneqarnerup, isumassorneqarnerup, eqqissisimanagerup, aalaakkaasumik inuunerup misigisutsitigullu qanimut attuumanerup annertusartarpaat.

4. Det trygge barn i en tryg verden

Det er i det nære samspil med dig, at dit barn finder ud af, om det kan have tillid til sin omverden eller ej. Det er gennem den måde, du er sammen med barnet på, at det lærer, om verden er noget, det skal være bange for, eller om den er til at stole på. En tryg verden for dit barn er, at der altid er en voksen, som trøster og kan tage vare på barnet.

Et lille barn kan ikke trøste eller berolige sig selv. Det er helt afhængigt af, at der er personer følelsesmæssigt knyttet til barnet, der passer på barnet. Som det blev omtalt i undervisningsgang 7 (se side 127).

Dit barn har brug for omsorg, kærlighed og trøst. Og det har også behov for udfordringer, leg og masser af sjov. Når dit barn får tilfredsstillet sine behov, så vil det senere i livet opleve sig selv på en positiv måde. Det vil som noget helt naturligt føle, at det har værdi i andres øjne. Har barnet fået tryghed og kærlighed, vil det hvile i sig selv. Og det vil have let ved at søge støtte og hjælp hos andre. Det er også vigtigt for, at barnet senere i sin udvikling kan leve sig ind i andres følelser, og at det selv bliver et omsorgsfuldt menneske. At dit barn har fået omsorg nok og tryghed i sine første år, skaber et godt fundament til resten af livet.

Når du skaber et tæt bånd til dit barn, beskytter det og giver det omsorg så udvikler det:

- Solidt selvværd og afbalanceret selvbillede
- Åbenhed om egne følelser og sårbarhed
- Søger støtte hos andre. Indgår gerne i forpligtende aftaler
- Søger at løse konflikter konstruktivt og har tiltro til, at konflikter kan løses
- Indlevelse og omsorg for andre
- Grundlæggende tillid til andre
- Har positive forventninger til andre¹³

Hvad betyder utryghed for et barn?

Hvis dit barn tit er adskilt fra dig, eller du ofte overlader dit lille barn til sig selv, kan det være med til at gøre barnet mindre robust, og det kan senere i livet få svært ved at udvikle selvværd.

Et lavt selvværd kan være med til, at et barn bliver utrygt, usikkert og uroligt. Et usikkert og utrygt barn har større risiko for føle sig mindreværdig. Det har lettere ved at komme i dårligt selskab som ung og som voksen. Og det vil måske forsøge at dulme de dårlige oplevelser og det lave selvværd ved at misbruge alkohol og hash.

Tryk tilknytning næres af kærlighed, omsorg, ro, stabilitet og følelsesmæssigt engagement.

5. Ilaqutariit attaveqaatillu

Ilaqutariinni inunnt ataasiakkaanut ilaqutariit tamarmiusut pingaaruteqarluinnarput, inuiaqati-giinnilu inuuffigisatsinni ilaqtat attavitsinnut pingaarnernut ilaapput. Ajunngitsutigut pitsaan-ginnerusutigullu.

Aamma ungasikkaluarluniluunniit ilaqtat pingaaruteqarluinnarput, ataatsimuukulanngikka-luaraanniluunniit. Soorlu ataata piffissap ilaa kilisaatini sulisarpat imaluunniit illit nammineq inun-gorfinnit ungasissumut nuussimaguit.

Aanaa/aataakut ilaat naalungiarsummit asaneqangaarlutillu pingartinneqartaqaat. Aamma ilinnut ikorfartuisuusinnaapput. Assersuutigalugu ikiuussinnaapput meeraq paaralugu, tigussaanagerusutigut ikiuullutik siunnersuillutillu. Kisianni aamma aanaa/aataakut ilaanni nanertuutaalersinnaapput. Soorlu akuleruppallaaleraangamik.

Taama pisoqarsinnaavoq anaanaq meerarlu ernereernerup kingorna angerlarpata. Aanaa/aataakut meeqqap inuuneranut ima akuutigisinnaapput, allaat ataataq inangerlugu.

Erninissat sioqqullugu inuunerup nigalia suliarivat, misissoqqillugulu arfineq-aappassaannik pikkoris-sarnermi. Maanna misissoqqissavat.

146

Meeqqavit pisariaqartitaanik
piviusunngortitsineq pillugu piviusut
- imigassamik hashimilluunniit atuiguit

Angajoqqaajulluni imigassamik hashimilluunniit atuigaanni meeqqap pisariaqartitai piviusunngortikkuminaallissapput. Aalakoornut ikiarooruilluunniit meeqqavit nalunaaru-tiginiagai paasiuminaatsissinnaavatit qisuariarfiginiapiluulerlugillu. Taama pisoqarpat pitsa-anerpaavoq katsorsartinnissamut periarfissanik ujartuinisaaq.

Fakta om at opfylde dit barns behov
- hvis du bruger alkohol og hash

Det kan være svært at opfylde sit barns behov, hvis man som forælder bruger alkohol eller hash. Når du er påvirket, kan det være svært at læse dit barns signaler og reagere på signa-lerne. I den situation er det bedst at opsøge muligheder for misbrugsbehandling.

5. Familie og netværk

Familien har afgørende betydning for det enkelte familiemedlem, og i vores samfund er den en me-get vigtig del af ens netværk – På godt og ondt.

Familien har også stor betydning, selv om man måske bor meget langt fra hinanden og derfor ikke er sammen så ofte. Fx hvis faren i perioder arbejder på en fisketrawler, eller du er flyttet langt væk fra din fødeby eller bygd.

Nogle bedsteforældre er højt elskede og værdsat af det lille barn. De kan også være en stor støtte for dig. De kan fx hjælpe til, være sammen med barnet, være praktisk hjælp og give råd. Men bedstefor-ældrene kan også nogle gange være en belastning. Fx hvis de tager for meget over.

Det kan ske, når mor og barn kommer hjem efter fødslen. Bedsteforældrene kan være så aktive i barnets liv, at faren måske skubbes til side.

Før fødslen lavede du en livscirkel, og du kiggede på den igen under undervisningsgang 7. Nu skal du kigge på den igen.

147

**SUNGIUSAAT - ERNEREERNERPIT KINGORNA
INUUNERUP NIGALIA**

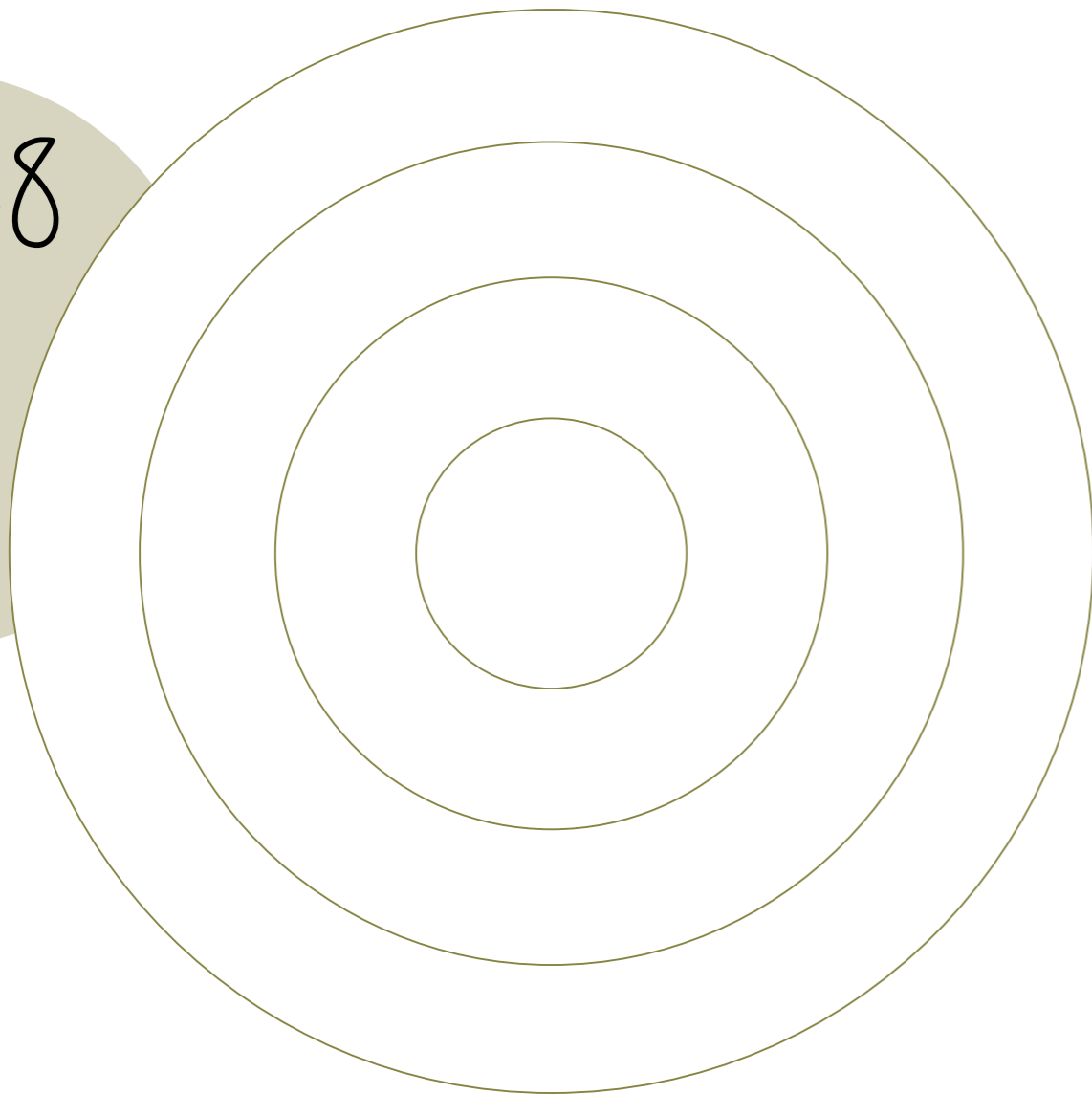
Inuunerup nigalia atorlugu paasiniassavatit suna aamma kikkut ilinnut MAANNA pingaaruteqartuunersut. Imaassinnaavoq erninnginninni eqqarsaatigisannit inuit allaanerusut. Pitsaassaaq illit aappallu tamassi immikkut immersuigussi. Kisimiikkuit immaqa allamik ilassarsiorsinnaavutit, immissinnullu kaammattoqatigiillusi.

Ilinnut nigalimmut qiterlermut inissigit (atit naqinnerilluunniit ilisarnaatitit allallugit)

Tullinnguullugu inuit (soorlu ilaqquttat, ikinngutit, sanilit, suleqatit il.il.) aamma sammisartakkat (soorlu sunngiffimmi, uumasuutit il.il) ilinnut pingaaruteqartut nigalinnut tulliuttunut allattukkit. Inuk imaluunniit sammisartakkat pingartinnerusat ilinnut qaninninngorlugu inissillugu. Nigalimmi siul-lermiipput ilinnut pingaarutillit. Nigaliup aappaaniipput inuit sammisartakkallu ungasinnerulaartut. Nigaliup pingajuaniipput ilinnut pingaaruteqannginnerusut.

Inuunerpit nigalia misissoruk oqallisigisiuk allanngortitaqarusunnersutit.

148



ØVELSE - DIN LIVSCIRKEL EFTER FØDSLEN

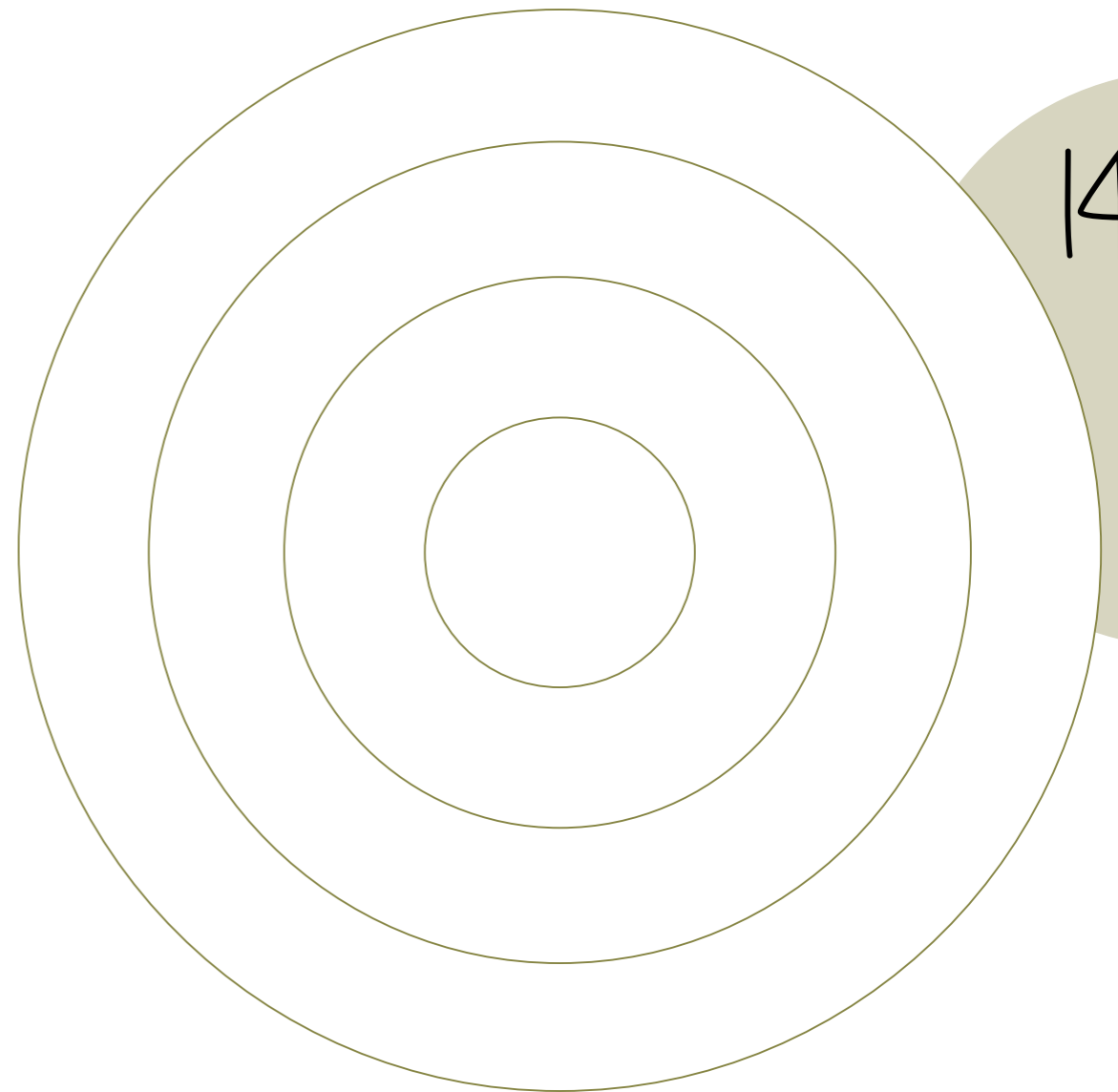
Du kan bruge din livscirke til at finde ud af, hvad og hvem der betyder noget for dig NU. Det kan være, at det ikke er de samme mennesker, som du tænkte på før fødslen. Det er godt, hvis du og din kæreste udfylder hver sin. Er du alene om barnet, kan du måske være sammen med en anden. Og I kan inspirere hinanden.

Placér dig selv (dit navn eller dine forbogstaver) i den midterste cirkel.

Placer derefter de personer (fx familie, venner, naboer, kollegaer mm.) og aktiviteter (fx fritidsinteresser, husdyr el. lign.), der betyder noget for dig i dit liv lige nu. Jo mere personen eller aktiviteten betyder for dig, jo tættere skal du placere den på dig selv. I 1. cirkel er dem, der er vigtigst for dig, i den 2. cirkel de lidt fjernere personer og aktiviteter, og i 3. cirkel det, der ikke betyder helt så meget for dig.

Se på din livscirke og snak om, hvorvidt der er noget, du gerne vil ændre.

149



Ottaveqaateqarluarneq pillugu piviusut

- Ilaquttanit ikinngutinillu ikiorsertinneq pingaartuuvoq.
- Ikinngutit ilaqtallu isumassuilluartut inuuneq sivilisatortartarparaat. Tamanna Amerikamiut misissuisimanerannit erserpoq.
 - Attavigissaarnerup peqqissutsimut sunniutaata assigaa pujortartartup pujortarunnaarnerata peqqissusaanut sunniutaat!¹⁴

Fakta om det gode netværk

- At modtage støtte fra familie og venner er betydningsfuldt.
- Omsorgsfulde venner og familie forlænger livet. Det har store amerikanske undersøgelser vist.
 - Sundhedseffekten af et godt netværk svarer til, at en ryger kvitter tobakken!¹⁴

6. Nalornivit?

Angajoqqaatut pissusilersuutaasinnaasut amerlaqaat. Aamma siunnersuiumasut isummer-suiumasullu amerlasaqaat. Internetikkut misiligutit allaaserisallu amerlasaqaat, soorlu ima qulequtallit: "Imminut misiligut (Test dig selv) – Nikallungaqqajaavit; aappaalluurtuut, imaluunniit silarsuarmi ningaajulluarnersaavit?" Makkualu mininnagit: "Naalungiar-suk pillugu siunnersuutitsialaat qulit", "Meeqqavit minutsit marluk ingerlaneranni sinilersinnisaanut siunnersuutit tallimat". Imaluunniit "Siunnersuutit uku pingasut malikkukit meeqqat nerisassaminik narrusalissanngilaq". Ataatsimut isigalugu – ul-lumikkut angajoqqaajulluarnissamat 'siunnersuutitsialaat' imaaginnavippit, aamma ajornanngitsumik qanoq iliorsinnaaninnut, kiisalu suut pinaveersaarluinnassaneritit pillugit siunnersuuterpassuaqarluni.

SUNGIUSAAT - NALORNIGUIT QANOQ-ILIUSSAVIT?

Angajoqqaat kikkulluunniit eqqortuliornerlutik nalornilersinnaavaat. Taamaalisooruit qanoq-iliussavit?

Nalorninermi	Aap	Naamik
Utaqqigallassaanga iliuuseqarnangalu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allat uattut atugaqartut iliuusaat issuassavakka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meeqqap kissaatiginerpaagunagaa malissavara	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aapparma kissaatigisaa malissavara	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eqqortutut misigisakka malissavakka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eqqornerpaatut tusarnikuusakka/atuarnikuusakka malissavakka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piffissaqaruma allanit ikioqussaanga, internetikkut allatulluunniit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allat:		

Nalornileraangavit qanoq iliortarnerit eqqarsaatigiuk. Arlaatigut allanngortitaqarusuppit? Allat nalornitillutik qanoq iliortarnerit tusarnaarsinnaavat. Ilinniutigisinnaavigit?

6. Er du i tvivl?

Der er mange måder at være forældre på. Og der er rigtig mange, der gerne vil hjælpe til med deres ideer og holdninger. På nettet kan du finde et hav af tests og artikler med overskrifterne: "Test dig selv – Er du depressiv; en god kæreste, eller den bedste svigersøn i verden?" For ikke at glemme "10 gode råd om indkøb til baby", "5 tips og dit barn sover på 2 minutter". Eller "sådan undgår du med 3 gode råd, at dit barn bliver kræsent". Summa summarum - der er utrolig mange 'gode råd' til det moderne forældreskab og mange meninger om, hvordan du lige nemt kan gøre ... og hvad du absolut skal holde dig fra.

ØVELSE - HVAD GØR DU NÅR DU ER I TVIVL?

Alle forældre bliver i tvivl, om de gør det rigtige. Hvad gør du, når du har det sådan?

Tvivl	Ja	Nej
Jeg ser tiden an og gør ikke noget	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gør det, jeg kan se andre gør i samme situation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gør det, som jeg tror barnet helst vil have jeg gør	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gør det, jeg tror, min partner synes jeg, skal gøre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg følger min mavefølelse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gør det, jeg har hørt/læst, er bedst at gøre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg har tid, søger jeg hjælp hos andre, på nettet eller andre steder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andet:		

Du kan tænke over, hvordan du plejer at reagere, når du er i tvivl. Er der noget, du kunne tænke dig at gøre på nye måder? Du kan lytte til, hvordan de andre navigerer, når de er usikre. Er der noget, du kan lære af det?



7. Naalungiarsullu sulerisoqarsinnaava

Meeraq arfinilinnik qaammatilik qanoq oqaloqatigineqarsinnaava? Meeqqat sulii oqaasivinnik ilik-kangilaq, kisianni oqalugussartaqaaq. Timini kiinnamilu pissusilersortinnera atorlugit paasitinniarsinnaavoq. Taamaammatt qanoq isumagissaartigenera ingerlaannaq takusinnaasarpat. Aamma suleriama-nersoq suleriumannnginnersorluunniit ingerlaannaq paasisinnaavatit.

Meeqqallu sammisinnaasasi amerlaqaat, soorlu:

- Ilissinnut oqalugussarfigalusi.
- Meeqqat issuarsinnaavat meeqqavillu illit issuarlutit.
- Ataatsimoorussarpassuasi pillugit meeqqat oqaluttuussinnaavat. Atisalersorukku, nerisikkukku, isit, siutit, qingaq, qaneq tikkuartorlugit – quinassaarukku, naavisigut supoorukku.
- Sallaatsumik tagiartorsinnaavat.
- Meeqqat erinarsorfigisinnaavat.
- Kissumiarlugu qiteqatigisinnaavat.
- Natermi assakaaqatigisinnaavat – "timmisartorlusi" pinnguarsinnaavusi.
- Eqqumiitsunik tissinartunillu kiinnat pissusilersortissinnaavat, meeqqat qanoq qisuariassanersoq takuniarlugu.
- 'Atuffassinnaavat' – imaappoq atuakkami assitalimmi nalungisai isiginnaartillugit.

Meeqqallu sunissarsi nalornigukku, suut soqutigisarnerai maluginiaruk. Suut malinnaaffigilluartarpari. Meeqqat soqutigisaanik 'avitseqatigisinnaavat' - isigisai, maluginiagai, tusaasai timimigullu misigisai eqqartorlugit.

Pinnguarnermut siunnersuut

Paarlakaallusi 'tullerriaassinnaavusi', soorlu meeraq arlaannik nipiliorpat akissavat, meerarlu tullinnguuppat akinissaa illit utaqqillugu.

SUNGIUSAAT - MEEQQAT PEQATIGIGAANGAKKU

Isumassarsianik siunnersuutinillu allanut ingerlateqqitassaarpit? Pitsaanerpaamik meeqqat ilagigaangakku susoqartarpa?

Meeqqavit nuannisaqatiginerani suut akornusersorsinnaavaatsit? Tamakkua pinngit-soorniarsinnaavigit?

Pingaarnepaavoq meeqqavit qanitarinissaa. Taamaaliussaatiillu soqutiginninnerit nuannaarnerillu takutikkukkit, meeraq isumassorukku nuannertuliorfigalugulu.

8. Ullumimut qujanaq – tullissaa naatsumik

7. Hvad kan man lave med et spædbarn

Hvad kan man snakke med sit barn på 6 måneder om? Dit barn kan ikke sige rigtige ord endnu, men det pludrer meget. Det kan gøre sig forståeligt med krop og mimik. Så du kan nemt aflæse, hvordan humøret er. Du kan også tolke, hvad det har lyst til, og hvad det gerne vil være fri for.

Der er mange ting, du kan gøre sammen med dit barn fx:

- I kan pludre til hinanden.
- Du kan efterligne dit barn, og det kan efterligne dig.
- Du kan fortælle dit barn om de mange ting, I gør sammen. Når du giver det tøj på, giver det mad, peger på øjne, ører, næse mund – når du kilder det og puster det på maven.
- Du kan give dit barn blid massage.
- Du kan synge for dit barn.
- Du kan danse med dit barn i favnen.
- Du kan tumle med dit barn på gulvet – og I kan lege 'flyver'.
- Du kan lave skøre og sjove grimasser og se, hvordan dit barn reagerer.
- Du kan 'læse bog' med dit barn – dvs. kigge på billeder af kendte ting i en billedbog.

Hvis du er i tvivl om, hvad du kan gøre med dit barn, så se på, hvad det er optaget af. Hvor det har sin koncentration. Du kan dele dit barns interesse ved at tale om det, dit barn kigger på, mærker på, lytter til og oplever med kroppen.

Lege-tip

I kan skiftes til at 'tage tur' fx siger barnet noget, du svarer, og når det er barnets tur, venter du på, at det svarer dig med en pludrelyd.

ØVELSE - NÅR DU ER SAMMEN MED DIT BARN

Har du ideer og tips, som du kan give videre? Hvordan er du sammen med dit barn, når du synes, det går rigtig godt?

Hvilke ting kan forstyrre dig, når du har det dejligt med dit barn? Er der noget, som du kan undgå kommer til at ske?

Det vigtigste er, at du er tæt på dit barn. Det er du, når du viser det interesse, glæde, giver omsorg og laver sjov.

8. Tak for i dag og lidt om næste gang

QULINGILUASSAANEERNEQ

- MEERAQ AVATANGIISILLU

1. Tikilluaritsi

Ullumikkut pisussat:

2. Meeqqap allanut attaveqarnera
3. Angajoqqaat perorsaasutut
4. Peqatigiilluni perorsaaneq
5. Killilersuineq killiliisannginnerlu
6. Qitornannut ajornartoqaraangat
7. Erninermut atatillugu sulingiffeqarnerup qaangiunnerani nutaamik ulluinnaqalerneq
8. Siunissaq pillugu takorluukkat
9. MANU piareernej naammassivoq

2. Meeqqap allanut attaveqarnera

Misigissutitsigut qitornallu immissinnut qanimut atalersimavusi. Assersuutigalugu pinnguaraangassi "Teriaaraq aggerpoq ..." (assavit inuai teriaaraasaartillugit meeqqami 'teriaq' pisuttuusaartippat – ilutigalugulu meeraq isaasigut toqqarlugu isigalugu. Meeqqap ilimagivaa erniinnaq quinassaarneqarnissani, taamaammatt taamatoqqis-saaq ilioravit qungujulassaaq illarluniluunniit – ilimagisamisut quinassaaranni). Im-missinnut ilaaqattaarpuasi assigiinngitsunik ussersuuteqarlusi, meeraq illit siornatigut suunerinik qanorlu taaguuteqarnerinik oqaluttuarisarsimasannik tikkuartuisalerpoq: "Aajuna anaanaq imaluunniit ataataq qingaa (qingaq tikkuatigalugu – kingusin-nerulaartukkut qitornavit nammineq qingani imaluunniit illit qingat tikkuarsinnaasalissa-vaa)." Tuppallersarinnavaat aamma sinilersissinnaavat – amerlanertigut.

Malugisimassajunnarsivat qitornavit allanut attaveqaraangami allannngortarnera. Qaammatalun-
nik utoqqaassuseqarallarami "soqutiginnittunut" tamanut qungujuttarsimavoq qungujunneqartullu
aamma qungujuttarsimapput. Tamanna nuannerluinnartuusimavoq. Maannakkut qitornat utoqqa-
nerulaalernermini qungujussamat tunuarsimaarnerulersimassaaq – annermik inunnut ilisarinnngisaminut.

Qitornat inunnik allanik ilaqartilluni toqqissisimanermik misigisinnaasassappat pingaruteqarpoq illit
ilagitillutit toqqissisimanermik misigisimasarnissaa. Illit tassaavutit meeqqap toqqammavia toqqissi-
manartoq silarsuarmillu misissuinermini aallaavissaa. Toqqissisimajunnaarnermini nalornilernerminilu
uteqqaiffigiarsinnaasaa.

Qitornavit alaatsinaalluni paasisassarsiorluni misissuisarnera tapersersorsinnaavat soqutiginnillutit
iliuserisaanik malinnaaffigineratigut. Meeraq annilaangalerpat nalornilerlunilu tapersersorsinnaavat
tuppallersarneratigut. Tamanna avatangiisinik misissuinnissamat toqqissisimanermik sapiussutimillu
meeqqami pilersitsisarpoq.

Qitornat nammineq pilluni ilagineqarnermik malugisaqaraangami toqqissimanermik toqqammavis-
sinneqartarpoq. Qiagaangat tuppallersartarpat, kaakkaangat nerisittarpat, qasugaangat sinitinniar-
tarpat, nuannaarluni aallamakujukkaangat pinnguqaqtigisarpat. Imaappoq tamatigut misigissutsisigut
timikkullu qanittuarpuasi.

NIENDE GANG

- BARNET OG OMVERDENEN

1. Velkommen

Dagens program er:

2. Barnet i kontakt med andre
3. Forældre som opdragere
4. Opdragelse sammen
5. Grænser og grænseløshed
6. Når noget er svært for dit barn
7. Den nye hverdag, når barslen slutter
8. Drømme om fremtiden
9. Farvel fra MANU

2. Barnet i kontakt med andre

Du og dit barn har knyttet tætte følelsesmæssige bånd. Fx når I leger "Nu kommer der en lille mus ..." (du går som en lille mus med fingrene rundt på barnet – mens du ser det i øjnene. Det forventer snart, at du kilder det, og det smiler eller griner højt af glæde – da du lige præcis gør det – kilder det). I efterligner hinanden med forskel-
lige fagter, barnet begynder at pege på ting, som du flere gange har fortalt, hvad det hedder: "Her er mors eller fars næse (og du peger på næsen – dit barn kan lidt senere pege på sin eller din næse)." Du kan trøste det, og du kan få det til at falde i søvn – for det meste.

Du har sikkert lagt mærke til, at dit barn har forandret sig, når det er i kontakt med andre. Da det var nogle måneder gammelt, smilede dit barn til alle "interesserede", og de smilede igen. Det var rigtig dejligt. Nu, dit barn er lidt ældre, begynder det nok at være noget tilbage-
holdende med smile, især hvis det er ukendte personer.

For at dit barn kan blive trygt ved at være sammen med andre, er det vigtigt, at det er trygt ved at
være sammen med dig. Du er en sikker base, som dit barn kan udforske verden ud fra. Og det kan
vende tilbage til den trygge base, når det bliver utrygt eller usikkert.

Du kan støtte barnet ved at være interesseret i og se det, barnet gør, når det nysgerrigt undersøger
noget. Du kan støtte og trøste, når det bliver bange og usikkert. Det giver barnet tryghed og mod på
at udforske sin omverden.

Det giver dit barn en grundlæggende følelse af tryghed, når det mærker, du er der for det. Du trøster
det, hvis det græder, giver det mad, når det er sultent, sørger for, det bliver puttet, når det er træt,
leget med, når det er oplagt til sjov og ballade. Og i det hele taget, at I er i nærkontakt følelses-
mæssigt og kropsligt.

Meeqqap arfinilinnik arfineq-pingasunik qaammateqalermerani ineriartorneq pillugu piviusut

- Meeqqap qitia ima nukittutigilersimavoq meeraq natermut ingitikkukku nammineerluni issiasinnaalissalluni (ungasinngitsukkut)
- Meeraq pallungalluni ingerlarujuulersinnaalersimavoq, immaqalu paarnngornissaq ilinnialersimallugu. Taamaalillunilu nutaamik periaaseqarluni natermittunik paasisassarsiorsinnaalersimalluni.
- Meeraq nipinik assigiingitsunik oqalorussartalerpoq nipinik aalajangersimasunik uteqataaraluni – assersuutigalugit ma – ma – ma – ma – da – da – da – da.
- Meeqqap assani takusaminut naleqqussarlugit atorsinnaalerpai assersuutigalugu pinngussat tigusani isigeriarlugit oqummiuttarlugit. Qanini atorlugu suna tamaat misissorniartarpaa.
- Meeqqap tigummiani marluk imminnut kallussaatsittarpai. Aamma assani pattaattarpai – qanoq angitiginini takuttarlugu (assani qullartarlugit oqaraangavit "qanoq angitigiva ...").

Naatumik oqaatigalugu sutigut tamatigut sukkasuumik inerikkiartorpoq. Iluarusuutigalugit pisunut tamanut malinnaagit!

Fakta om barnets udvikling, når det er seks til otte måneder

- Barnets ryg er blevet så stærk, at barnet (snart) kan sidde op selv, når du sætter det på gulvet.
 - Barnet kan mave sig frem og er måske begyndt på at lære sig, hvordan det kan kravle. Så nu er det muligt at udforske alt rundt omkring på gulvet på en helt ny måde.
 - Barnet pludrer på mange forskellige måder, og det gentager enkelte lyde – fx ma – ma – ma – ma – da – da – da – da – da.
 - Barnet kan koordinere det, det ser, med hvad det gør med hænderne. Fx putter klodser, som det først tager med hånden, kigger på og putter i munden. Hvor alt i øvrigt bliver undersøgt.
 - Barnet begynder at slå to ting mod hinanden. Og det kan klappe – og vise, hvor stort det er (rækker hænderne op, når du siger "Hvor stor er ...").
- Kort sagt, der sker en rivende udvikling på alle områder. Nyd alt det, der sker!

156

Qatannguteqarneq

Meerapassuit allanik qatannguteqarput tamannalu annertuumik nuannaarutaasarlunilu sinnganermik nassataqarsinnaasarpoq, ingammik qatanngutaasunit angajulliuerusunit. Ilaatigut misigisinnaasarput illit aappavillu piffissamik atuinersi meeqqamut nutaamut tungavallaartoq. Meeqqamut angajulliusumut anaanamik ataamillu kisermaassereersimasumut sinnganeq pissuseqarfigissallugu ajornakusoorsinnaavoq. Sinnganeq pilissappat, aappallu qanoq iliorlusi sapinngisamik oqilisinnarsinnaassanerlugu oqallisiginissaa pisariaqarpoq.

SUNGIUSAAT - MEEQQAT ANGAJULLIIT SINNGASARNERAT

Qatanngutit angajullit sinngappata, aappallu makku oqallisigisiuk:

- Meeraq sinngasoq peqatigalugu arlarsi arlaannik immikkut ittumik iliuuseqarsinnaava, – meeqqap immikkut nuannarisaanik? Tassuunakkut qularnaassavat meeqqap malugineqarlunilu inersimasumik اساسamik qanimut attaveqarnissaa.
- Arlaatigut immikkut pisoqartillugu sinnganeq annertunerulersarpa? Taama pisoqartarneri pinaveersaarsinnaavigit, imaluunniit meeqqamut arlaatigut oqinnerulersillugit?
- Qanoq pisoqaraangat sinngasoqartannigila? Taama pisunit suna ilinniutigisinnaaviuk?

Allanik meeraqanngikkuit oqaluttuarineqartut tusarnaarsinnaavatit. Immaqa oqaluttuortoq arlaatigut siunnersorsinnaavat – suli eqqarsaatigisimanngisaanik.

At have søskende

Mange børn har andre søskende, og det kan give anledning til stor glæde og jalousi, især fra de ældre søskende. De kan nogle gange føle, at det nye barn tager for meget af din og din kærestes tid og opmærksomhed. At håndtere jalousi fra det store barns side kan være svært, når det er vant til at have mor og far for sig selv. Opstår der jalousi, må du snakke med din kæreste om, hvordan I kan prøve at afhjælpe den så meget som muligt.

ØVELSE - OM JALOUSI FRA DE STØRRE BØRN

Hvis der er jalousi fra ældre søskende, så snak med din kæreste om:

- Er det muligt for en af jer at gøre noget særligt sammen med det barn, som føler jalousi, – noget som barnet holder særligt af? Så sikrer du dig, at barnet bliver set og får en tæt kontakt med en voksen, det holder af.
- Er der situationer, hvor der særlig opstår jalousi? Kan du undgå disse situationer eller gøre dem mindre belastende for barnet?
- Er der situationer, hvor der ikke er jalousi? Hvad kan du lære af disse situationer?

Hvis du ikke har flere børn, så kan du lytte til det, der bliver fortalt. Og måske kan du komme med forslag og ideer som den, der fortæller, endnu ikke har tænkt på.



157

3. Angajoqqaat perorsaasutut

Pissanganartuuvoq maanna meeqqannut takuttalissagakku pisuni assigiinngitsuni qanoq iliornissaa kissaatiginerlugu. Suli ima ineritsiginngilaq, iliuusissatut kissaatiginngisatit tamaasa maleruarsinnaalugit.

Pipalummik assersuut

Panippit Pipaluup mobilit tigoqattaartuarpa. Nerriviup qaaniippoq. Pipalullu isumaqarpoq soqutiginarnerpaajusoq. Oqarnikuuvutit Pipaluup tigussanngikkaa. Aamma aalajangersimasumik oqarnikuuvutit NAAMIK. Kisianni tusaajumanngilaq.

Tusaaniarnera ajoquteqanngilaq. Kisianni Pipaluk suli ima inerisimatiginngilaq, arlaatigut pilerigisani tiguniarsarinngitsoorinnaallugu. Taamaaliorsinnaassagaannimi silaqassuseq inerissimanerusariaqarpoq, paniillu suli tamaanga killinngilaq. Naammagittartariaqarputit. Meeraq aatsaat 2-3-nik ukioqalernermini taamaaliorsinnaalersarpoq.

Perorsaaneq sunaava?

Tassaavoq meeqqamit ilimagisatit pillugit pissuseqarfiginninnerit pingaartitatillu meeqqamut ingerlateqqikkaangakkat. Meeqqamik perorsaaneq piffissap ingerlanerani ilinniassavat. Ilaanni misileraasasaatit, allannguillutit, naqqiillutit aammalu imminut, aappannut – annermillu meeqqannut – sammi-vimmik eqqortumik toqqaasimanerit uppersartassallugu.

Aamma inunnik allarpassuarnik eqqanniittoqartassaaq, qanoq iliorninnik isiginnittunik. Qularissanngilat eqqanniittut amerlanerit angajoqqaatut qanoq pikkoritsiginerit pillugu isummersussammata.

Meeqqamik perorsaanermut tunngatillugu, allanik oqaloqateqarsinnaaneq pitsaasuvoq. Imaassinnaavoq tatiginerpaasatit oqaloqatigigitit. Aappat (aappaqaruit), aanaa/aataakkut, ikinngutit qaninnerit imaluunniit angajoqqaat allat. Kisianni sallerpaatillugu isumalluutissaraatit illit nammineq, aappat inuillu ilinnut qaninnerit. Taakkumi meeqqannik illillu perorsaariaasinnik ilusilersueqataapput.

Meeqqat meeqqallu inerikkiartortarneri pillugit isiginneriaatsigut ukiuni qulikkaani kingullerni allanngornikuupput. Ullumikkut meeqqamik inooqateqarnermi aallaaviusarput meeqqat inerikkiartortarnerat inerikkiartornerminnilu killiffii pillugit ilisimasat. Meeqqat inerikkiartortarnerat pillugu ilisimatusarnermit nalunngilarput meeqqamut pingaarnerpaasartut meeqqamik ikorfartuineq, aamma meeqqap iliuuserisassaatut kissaatigisat pingaartinnerat. Meeqqap upperineranik takutitsineq, tatigalugulu meeqqap uagut angajoqqaatut takutinniakkagut ilikkarusukkai. Tamanna pitsaasunik isiginnilluni perorsaanermik taaneqartarpoq. Assersuutigalugu imaappoq ingerlalluartut maluginiarlugit, arlalitsigullu aamma ingerlalluartut uteqqittarlugit peruseqarneq.

Illit nammineq perorsagaasimanerit qamuuna toqqoqqavat. Immaqalu illit nammineq meeqqavit perorsarniarnerani ilaanni takkuteriasaartassalluni.

Illit nammineq meeraaninnit misigisavit ilaat aalajangersimasooq eqqarsaatigilaariuk. Imaassinnaavoq ataavit anaavilluunniit ilinnut kamannerat, imaluunniit kuniornearlutillu eqitaarneqarnerit nersualarneqarnerillu. Imaluunniit imaassinnaavoq arlaatigut kisimiititaasimasutit. Immaqa angajoqqaavit qanoq-innerit soqtigivallaartarnikuunngilaat. Aamma kingumut eqqarsaatigisinnaavattit nerinnermi innalerneruiluunniit qanoq malittarisassaqsimanerlutit.

158

3. Forældre som opdragere

Det er spændende, nu du skal til at vise dit barn, hvordan du gerne vil have, at det gør i forskellige situationer. Det er endnu ikke så langt i sin udvikling, at det kan lade være med noget, du ikke vil have, det gør.

Eksemplet med Pipaluk

Din datter Pipaluk bliver ved med at tage din mobiltelefon. Den ligger på bordet. Og den er bare det allermost interessante, synes hun. Du har sagt, at Pipaluk skal lade være. Og du har også sagt NEJ i et bestemt tonefald. Men hun hører ikke efter.

Det er ikke hørelsen, den er gal med. Men Pipaluk er endnu ikke så langt i sin udvikling, at hun kan lade være med noget, som hun har lyst til. For det kræver en langt mere udviklet bevidsthed, som ingen børn på din datters alder har endnu. Du må finde tålmodigheden frem. Det kan et barn nemlig først, når det er 2-3 år gammelt.

Hvad er opdragelse?

Det er, når du videregiver nogle holdninger og værdier til det om, hvad du forventer af det. At opdrage dit barn er noget, du lærer hen ad vejen. Du vil komme til at eksperimentere, ændre, korrigere og bekræfte den kurs, du har valgt over for dig selv og din kæreste – og frem for alt over for dit barn.

Der vil også være mange andre til stede, som ser, hvordan du gør. Du kan være sikker på, at de fleste omkring dig har en mening om, hvordan du mestrer rollen som forælder.

Når det gælder børneopdragelse, er det godt at have andre at snakke med om det. Det kan være dem, du er mest fortrolig med. Din kæreste (hvis du har én), bedsteforældre, nære venner eller andre forældre. Men det er først og fremmest dig selv, din kæreste og de mennesker, der er tæt på dig, du kan læne dig op ad. De er med til at forme dit barn og også den måde, du opdrager det på.

Vores syn på børn og hvad, der er godt for børns udvikling, har ændret sig i de seneste årtier. Nu tager livet med børn sit udgangspunkt i viden om barnets udvikling og modenhed. Vi ved fra forskning om børns udvikling, at det vigtigste er at støtte barnet og lægge vægt på det, som man gerne vil, at barnet gør. Vise sin tiltro til barnet og stole på, at det gerne vil lære det, som vi forældre forsøger at vise det. Det kaldes positiv opdragelse. Det betyder fx at lægge mærke til det, der fungerer fint, og i mange tilfælde gøre mere af det, der virker godt.

Hvordan du selv er blevet opdraget, har lagret sig i dig. Og det dukker måske op, nu du selv skal opdrage dit barn.

Du kan lige et øjeblik forestille dig en konkret situation fra din barndom. Det kan være, hvor din far eller mor blev vred på dig, eller hvor du fik kys, kram og anerkendelse. Eller det kan være situationer, hvor du var helt overladt til dig selv. Måske bekymrede dine forældre sig ikke særlig meget om, hvordan du havde det. Du kan også forsøge at huske tilbage på, hvilke regler der var, når I skulle spise, og når du skulle i seng.

159

SUNGIUSAAT - MEERAAGAVIT SINAAKKUTIT MALITTARISASSALLU?

Meeraagavit ilaqutariinni qanoq-innersi oqaluttuariuk. Soorlu nutaanik ilinniassatillutit imaluunniit nerinermi innalernermiluunniit qanoq malittarisassaqaarnerlusi.

Nerileraangatta _____

Inertequtaasumik ilioraangama _____

Sininnialeraangama _____

Ima pisoqaraangat... (ilinnut pingaaruteqarsimasut ilaat eqqasaatigikkitt) _____

160

4. Peqatigiilluni perorsaaneq

Siusinnerusukkut eqqarsaatersuutigereerpat angajoqqaatut qanoq-ittuuniarnerlutit (tak. qup. 142), maannalu eqqarsaatigissavat illit meeraagavit perorsarneqarnerit ilinnut qanoq-ittuusimanersaq. Maanna illit nammineq angerlarsimaffinni sinaakku-siussatit qanoq-ippat?

Ataatatut kimigiisertuut, meeqqassinnut tunngatillugu sunut tamanut peqataasooq? Sapinngisamik pisut amerlanerpaat peqataaffigerusuppatit. Anaanaq ilagaajuk, isummertarninnik ilassinilluarluni, meeqqassinnik ataatsimoorussititsisoq – aamma meeqqap perorsarnerani?

Imaluunniit anaanaavit ataamik mattussisoq, illit tassaagavit meeqqavit pisariaqartitaanik ilisimannillunilu paasinnissinnaasooq? Taamaammallu nalunagu suna meeqqavit maannakkorpiaq pisariaqartikkaa? Aamma imaassinnaavoq illit tassaasutit ataataq meeraaqamut tunngasunit tamanit tunuarsimasooq. Tassami anaanaq meeqqap pisariaqartitai tamaasa tunniuttarpei. Allaammi meeqqavit pisariaqartitsineranik illit ta-kunnilermissat siqquterujussuarlugu taamaaliortarluni.



ØVELSE - RAMMER OG REGLER DENGANG DU VAR BARN?

Beskriv hvordan det var i din familie, da du var lille. Fx når du skulle lære noget nyt, eller hvordan det var, når I spiste, eller når du skulle sove.

Når vi skulle spise _____

Når jeg gjorde noget, jeg ikke måtte _____

Når jeg skulle sove _____

Når ... (tænk på andet, der også er væsentligt for dig) _____

161

4. Opdragelse sammen

Du har tidligere tænkt over, hvilken type forælder du mon ville blive (se side 143) og nu har du også tænkt over, hvordan opdragelse var for dig, da du selv var barn. Hvordan er det med de rammer, du skaber nu, i dit eget hjem?

Er du den insisterende far, der er meget aktiv omkring dit spædbarn? Du vil være med i så meget som muligt. Er du sammen med den mor, som byder dig indenfor med de ideer, du bringer med dig, så I bliver fælles om barnet – også om opdragelsen af det.

Eller er du moren, der lukker din mand ude, fordi det er dig som mor, der kender og kan tolke dit barns behov? Så du ved, hvad det har brug for her og nu. Det kan også være, du er faren, der bare har trukket dig tilbage fra alt det med det lille barn. For det er barnets mor, som har opfyldt dit barns behov. Endda længe før du opdagede, at dit barn havde brug for hjælp.



SUNGIUSAAT - PEQATIGIILLUSI MEEQQASSI PERORSARNERA

Aatsaannguaq assersuusiatic eqqarsaatigikkit. Meeqqat peqatigalugu qanoq iliortarumavit?

Nerileraangat _____

Illit kissaatiginngisannik iliuuseqaraanga _____

Sininnialeraangat _____

Imaalioraangat... (meeqqannut pingaarutilik alla eqqarsaatigiuk) _____

Suut isumassarsiffigilluarpigut? Suut ingerlateqqikkusuppigit? _____

Aappat qanoq takorluuiva? Sutigut assigiinnik eqqarsarpisi, sutigullu assigiinngilluinarpisi? Qanoq iliorlusi pitsaasumik ingerlaqqissavisi?

162

ØVELSE - FÆLLES OPDRAGELSE AF JERES BARN

Tænk på de eksempler, som du lige er kommet med. Hvordan vil du gerne gøre med dit barn.

Når det skal spise _____

Når det gør noget, du ikke vil have, det gør _____

Når det skal sove _____

Når ... (tænk på andet, der også er væsentligt for dit barn) _____

Hvad bliver du inspireret af? Og hvad vil du videreføre? _____

Hvad forestiller din kæreste sig? Hvor tænker I ens, og hvor er I vidt forskellige? Hvordan vil I komme videre med det på en god måde?

163

5. Killilersuineq killilersuinnginnerlu

Ullutsinni perorsaannermi angajoqqaat meeqqap sinaakkutigisassai, meeqqamut naapertuuttut meeqqalu sapinngisai aalajangertarpaat. Meeqqamut takutittarpaat suut meeqqap iliuuserisassaaturt kissaatiginerlugit. Qularnanngilaq akuttunngitsumik misigisassagit qanoq killiliinissat nalornillugu.

Soorlu inuiaqatigiinni nutaaliaasuni aalajangersimasumik ulloq-unnuarlu piffissalersuisarneq aalajangersimasumillu nalunaaqutsiilluni sinitsitsisarneq, ukiup ingerlanerani silap qaamasarnera nikerartilugu, ajornakusoorsinnaavoq. Meeqqat ilaat aalajangersimasumik innartarfeqanngillat. Qasugaangamik sinilertarput.

Unnuakkut sinilluernerup nassatarisarpa meeqqavit qasuersimalluni nuannaarlunilu iterneru, pinguarinnissaminut nuannissaminullu piareerluni. Naammattumik sinittanngikkuni naammagittalioqqajaalissaaq qiangalalerlunilu. Taamaammatt pingaartuuvoq piffissat siniffissat naleqqussarnissaat, meeqqat naammattumik sinittartussanngorlugu.

Meeqqanut aalajangersimasunik killiliineq toqqissisimanermik pilersitseqataasarpoq. Killissat takutippaat illit angajoqqaatut nalunngikkut suut meeqqavit pisariaqartinnerai. Imaluunniit paasilissavatit, pisariaqartitaanillu tamanik isumassorlugulu aallutarissallugu. Nammineq paasissavat suut pitsaanerpaanersut.

Ilutigisaanik aamma pingaartuuvoq meeqqavit killissaminik ilikkarnissaa. Aamma nammineq pisariaqartitaminik maluginnissaa. Imminut maluginnaannngikkuni, sorusunnerlunilu maluginnaannngikkuni, qanoq-iliornissani nalornilissavaa. Aamma nalaataqarsinnaavoq naaggaanngitsoorfisaminik. Inuit allat meeqqap killii qaangersinnaavaat, immaqalu nuannarinngisaminik misigisaqarsinnaavoq.

Angajoqqaat Paninnguaq aamma Johannes assersuutigalugit

Johannes aamma Paninnguaq erneqarput Sofusimik atilimmik qulingiluanillu qaammatilimmik. Sofus alussaammik nerilluartalernikuuvooq suullu tamaasa alapernaalluni uuttorniarlugit.

Ullut ilaanni aanaata immiartorfimmut colamik tunivaa. Mamarsaqaq. Paninnguup ananani oqaluttuuppaa, isumaqaramik Sofus colatornissaminut mikivallaartoq. Aqaguani ilaqutariit katerisimaarput, nerriviullu qaaniippoq cola puiaasaq angisooq. Sofusip tikkuarpaa nuannaangaarlunilu nillialluni. Paninnguup cola toqqorpaa, Sofusilu qissaserpoq. Johannesip issiavimmit kivippaa oqarlunilu: "Kakkaak aliasungaaravit, kisianni colatornissamat sulii mikivallaarputit". Maliup Sofus sulii qiasoq natermut ingeqatigaa oqarlunilu: "Takuuk, arsaq aappaluttoq ... Sofus, tiguisinnaaviuk?". Kinguninngua Sofusip cola puigorlugu illariallattaannguaq arsaq aappaluttoq assakaateqattaalerpaa.

Meeqqavit sulersinnaanera sulersinnaannnginneralu illit sinakkusersugassarivatit. Immaqa meeqqavit ulorianarsinnaasumit qimagutsinnissaa toqqarpat, soorlu kissarsuut kissartoq uuffigisinnaasani ornippagu. Ilutigisaanilli aamma pingaartuuvoq meeqqavit sorusunneranik paasinnissat, meeraq paasilluarneqartutut misigeqqullugu. Assersuummi Johannesip oqaatsimigut ersersippaa Sofus paasisimallugu, ilutigisaanillu ersarisunik killissalerlugu. Meeqqat inerikkiartortuarpoq nutaanillu ilikkagaqartuarluni. Meeqqavit utoqqaanerulaaleruni ilisimassavaa, kissarsuut qanillisassaannngitsoq. Meeqqanni akuerisatit meeqqavit inerikkiartortuuna ilutigalugu nikikkiartortarput. Illit meeqqat sunnertarpat, meeqqavillu illit sunnertarpaatit. Illit angajoqqaatut tassaavutit pingaarnernik takunnissinnaasoq, illillu meeqqavit ukiuinut inerikkiartortuunnullu naleqqiullugu suut piviusorpalaartuunerinik takunnissinnaasoq.

Assersuutit:

- Aana/aatakkut angajoqqaallu akornanni killissat ersarinngippata, taava kikkuuppat aalajangiisartut – kikkut malittarisassaaturt atuuuppat? Aana/aataakkunnit allaanerusumik isumaqartillutit naaggaar-nissaaq ajornakusuulersarpoq.
- Ilaqutariinni erneq angajulleq ataatatut pissusilersulersarpoq, ataataq angalanerminut uternissaata tungaanut.

Meeqqanut inersimasunullu killissat isumaqarluartut nassatarisarpaat toqqissisimalerermut. Tamamalu inerikkiartortuunnullu inissaqartilersarpaat.

5. Grænser og grænseløshed

I moderne børneopdragelse sætter forældrene rammer for barnet, der passer til det, som barnet kan klare. De viser barnet, hvad de gerne vil have, det gør. Du vil sikkert jævnligt opleve, at du er i tvivl om, hvor grænsen skal gå.

Fx når antallet af lyse timer varierer meget i løbet af året, kan det være svært at opretholde en fast døgn- og søvnrytme, som det kræves i et moderne samfund. Nogle børn har ingen fast sovetid. De sover, når de dejser omkuld af træthed.

En god nattesøvn gør, at dit barn vågner op frisk og glad, parat til at lege og lave sjov. Hvis det ikke sover nok, bliver det let utilfreds og pjevset. Derfor er det vigtigt, at du tilpasser sovetiderne, så dit barn får søvn nok.

At sætte rammer op for dine børn kan være med til at give tryghed. Rammerne viser barnet, at du som forælder ved, hvad dit barn har brug for. Eller du vil finde ud af det og give det al den omsorg og opmærksomhed, det har behov for. Du finder selv ud af, hvad det er godt at gøre.

Det er samtidig vigtigt, at dit barn lærer sine grænser at kende. Og at det mærker sine egne behov. Hvis det ikke kan fornemme sig selv, og hvad det har lyst til, så er det svært at finde ud af, hvad det skal gøre. Og det kan komme ud i situationer, hvor det undlader at sige stop. Andre kan overskride barnets grænser, og det oplever måske begivenheder, det ikke kan lide.

Eksemplet med forældrene Paninnguaq og Johannes

Johannes og Paninnguaq er forældre til Sofus på 9 måneder. Sofus er kommet godt i gang med skema-den og smager nysgerrigt på alt. En dag giver hans mormor ham et glas cola. Det kunne han godt lide. Paninnguaq fik fortalt sin mor, at de synes, han er for lille til at få cola. Dagen efter skulle de hjem til noget familie, og der stod en stor colaflaske på bordet. Sofus peger på colaen og hviner begejstret. Paninnguaq stiller colaen væk, og Sofus bryder ud i gråd. Johannes tager ham op af stolen og siger: "Sikke ked af det du bliver, men du er da alt for lille til cola". Johannes sætter sig ned på gulvet med en grædende Sofus: "Se den røde bold ... kan du fange den, Sofus?". Et øjeblik efter har Sofus glemt alt om colaen og puffer grinende til den røde bold.

Hvad dit barn må eller ikke må, det er noget du sætter rammen for. Måske vælger du at tage barnet væk fra noget, som kan udvikle sig til en farlig situation fx hvis det går hen til en varm ovn, det kan brænde sig på. Men det er samtidigt også vigtigt, at du prøver at sætte dig ind i, hvad dit barn vil, så det føler sig forstået. I eksemplet viser Johannes med sine ord, at han har forstået Sofus, samtidigt med at han sætter en tydelig ramme for ham. Dit barn udvikler sig og lærer hele tiden nye ting. Når dit barn er blevet ældre, ved det, at ovnen skal det holde sig fra. Det du giver dit barn lov til rykker sig i takt med dit barns udvikling. Du påvirker dit barn, og dit barn påvirker dig. Det er dig som forælder der har overblikket og den bedste fornemmelse for, hvad der er realistiske i forhold til netop dit barns alder og udvikling.

Nogle eksempler:

- Hvis der er flydende grænser mellem bedsteforældre og forældre. Hvem bestemmer så egentlig hvad – hvis regler gælder? Det gør det svært at sige fra, når du mener noget andet om dit barns opdragelse, end bedsteforældrene gør.
- I en familie overtager den store søn farens rolle i hjemmet, indtil han kommer tilbage fra en rejse.

Meningsfulde grænser både for børn og voksne gør, at vi kan føle os trygge. Og det giver plads til, at vi kan udvikle os.

Sunnarsuutit - Illit nammineq killitit sissuarniarukkit

- Illit nammineq killigisatit qaangerneqaleraangata ilukkut qanoq misigisimanerlutit maluginiarsinnaavat.
- Misigisimanerpit oqaluttuutarpaatit suut ajungitsutut isigineritit, qaqugukkullu killissatit qaangerneqarnersut. Illit killigisatit nammineq pigaatit. Taamaannera akueriinnarsinnaavat. Tassami ilinnut suut eqqortuunersut ersersittarpaat.
- Misiliguk kikkunilluunniit imaluunniit arlaannilluunniit killigisatit qaangerneqartinnaveersaarlugit. Tamanna ajornakusoorsinnaavoq.
- Killissatit qaangerneqalersut misigigukku naaggaarsinnaanerlutit misileriaruk.
- Killissatit qaangerneqarsimappata, misilissinnaavaat maluginiarlugit qanoq pisoqarmat killissatit qaangerneqaaqajaalersimanersut. Immaqa kingusinaartinnak naaggaarsinnaavutit. Taamaalluni piffissaagallartillugu naaggaarneq ajornannginnerusarpoq.

Illit nammineq killigisatit aalajangiusimasinnaavatit, ilutigisaanillu akueralugu allat ilinniit allaanerumik iliortarnerat. Illit meeqqat meeqqalluunniit allat pineqartillugit aammattaq eqqarsaatigisariaqarpat illit meeqqavit sulerinissaa suleringinnissaalu nalunnginnakkit.

Inuk pillugu assersuut

Meeqqat Inuk qulingiluanik qaammateqarpoq. Inuup ilinnut takutippaa miluffimmik immuttorumanerulluni. Mamarivaa, annermillu iluarisimaartarlugu immuk kissalaarsimagaangakku. Akerlianik alussaammik nerisinneqarnissani piujunnaavinnikuuaa. Soorlu guuleruujut aalisagartalerlugit igaat.

Imaluunniit issingiassat uusut punnilerlugit. Alussa takuinnarlugulu ipuummertarpoq. Ippassaanilu aalisakkamik eertanik sequtsikkanik akulimmik nerisinniaraluarakku nilliaannavilluni qivoq. Immuk imikkani inuussutigisinnaavaa. Meeqerisoq/peqqissaanermut ikiorti tamanna pillugu oqaloqatiginikuuat. Taannalu oqarpoq immummut taarsiullugu unnuakut imermik tunisassagit. Aamma immuliamik annerpaamik liiterip affaanik ullup-unnuallu ingerlanerani tunisassagit. Kisianni Inuup allatut nerisittalernarnera ajornakusoorpoq. Illit Inuk meerarisuugukku qanoq iliussagalarpit?

SUNGIUSAAT - KILLILIINEQ

Sutigut killiliinissap nalorninartarnera nalinginnaalluinnarpoq. Assersuutit eqqarsaatigeriaruk isummat malillugu sukkut meeqqavit killilernissaa ajornakusoorsimanersaq.

- Qanoq iliorpit?
 - Aappat qanoq isumaqarpa – immaqalu aamma ilaqtatit (soorlu aanaa/aataakut) tamanna pillugu qanoq isumaqarpat?
 - Qanoq iliorsimanissat kissaatigialuarpiuk? – immaqaluunniit iliuuserisimasatit ajorinngilatit.
- Peqataasut allat misilittagaat pillugit oqaloqatigikkit.

Tip - når du skal passe på dine egne grænser

- Kan du mærke, hvordan det føles i maven (eller et andet sted i kroppen), når du er i en situation, hvor du synes, dine grænser er ved at blive overskredet?
- Dine fornemmelser siger noget vigtigt om, hvad du synes er OK, og hvornår dine grænser er overskredet. Du har de grænser, du nu engang har. Du kan acceptere dem, som de nu er. De fortæller noget om, hvad der er rigtigt for dig.
- Prøv om du kan lade være med at lade nogen eller noget overskride dine grænser. Det kan være svært.
- Prøv om du kan sige fra, så snart du mærker, at dine grænser er ved at blive overskredet.
- Hvis dine grænser er overskredet, kan du prøve, om du kan mærke, hvornår du var tæt på, at dine grænser blev overskredet. Måske kan du sige fra, før det er for sent. Og så kan det blive lettere at sige fra i tide.

Du kan godt holde fast i dine egne grænser og samtidigt anerkende, at andre vil noget andet, end du vil. Når det handler om dit barn eller andre børn, så skal du også tage hensyn til, hvad du ved, at dit barn skal eller ikke skal.

Eksemplet med Inuk

Dit barn Inuk er næsten 9 måneder. Inuk viser dig, at han allerhelst vil have sutteflaske med mælk i. Det smager dejligt for ham, og han nyder især mælken, når du luner den til ham. Til gengæld er han begyndt totalt at afvise, når du vil give ham skemad. Fx kogte gulerødder med fisk. Eller havregrød med smørklat i. Han kniber munden sammen, når skeen kommer. Og forleden dag skreg han, da du ville give ham ærtemos med en dejlig fisk, du havde kogt. Han kan leve af den mælk, han drikker. Du har talt med sundhedsplejersken/sundhedsassistenten om det. Og hun siger, at du skal give ham vand i stedet for mælk om natten. Og at han max skal have ½ liter modermælkserstatning i løbet af et døgn. Men det kan være svært at få Inuk ind i en anden spiserytme. Hvad ville du gøre, hvis Inuk var dit barn?

ØVELSE - AT SÆTTE GRÆNSER

Det er helt almindeligt at være i tvivl om, hvor en grænse skal gå. Tænk på et eksempel, hvor du synes, det var svært at sætte en grænse for dit barn.

- Hvad gjorde du?
- Hvad synes din kæreste – og måske også din familie (fx bedsteforældre) om det?
- Hvad ville du ønske, du havde gjort? – eller måske var du godt tilfreds.

Du kan snakke med nogle af de andre deltagere om deres erfaringer.

6. Qitornannut ajornartoqaraangat

Immaq meeqqat paarnngorniartalersimavoq. Natermi pallungavoq – qinerlunilu. Maanna pinnguaq ungasinnerulaartumiittoq takulerpaa.

Natuk pillugu assersuut

Natuup nulluni kivippai pinngussallu tungaanut paarnngoriaraluarluni, nissuni iluaqtsiullugit. Kisianni nateq quasappoq, taamaammat tunumooriaannarpoq, pinnguarlu pilerigisani ungasilliartuinnar-toq takuaa. Nutaamik periuseqarluni misiliivoq, naammagittaalliukujullunilu nipiliorluni. Maanna talini atorpai, pinnguarlu arriitsumik qanilliartulerlugu. Iluatsitsinerata kajuminnerulersippaa. Takusinnaavaa eqqannguaminiittutit. Qiimmassarpat oqarlutit: "Natuk pikkorik" – kaammattorlugulu qungujullugu. Panippit sanianut pallorputit. Assannik isigaasigut ikiorserpat, takerfissillugu. Tamannalu assut iluaqutaavoq.

Maanna Natuup pinnguaq qalipaatisaartoq pilerigisani anguaa. Ingerlaannaq oqummiuppaa, kingornalu nipiliorlullugu aalateqattaarlugu. Nuannaarpaseqaaq.

SUNGIUSAAT - MEEQQAT QANOQ TAPERSISSAVIUK?

- Meeqqavit pitsaasumik tapersorsimaneranik assersuusiorit?
- Apparpit meeqqassinnik pitsaasumik tapersiisimaneranik assersuusiorsinnaavit?
- Misilittakkasi peqataasunut allanut oqaluttuarisinnaavasi.



168

6. Når noget er svært for dit barn

Måske er dit barn begyndt at forsøge sig med at kravle. Det ligger på gulvet, på maven – og kigger sig omkring. Nu har han fået øje på det stykke legetøj, som ligger lige lidt længere væk.

Eksemplet med Natuk

Natuk rejser rumpen op og forsøger, om hun kan trække sig hen imod legetøjet ved at bruge benene. Men gulvet er glat, så hun glider nærmere bagud og ser den eftertragtede legeting glide længere væk. Hun forsøger sig med en ny teknik og siger nogle let utilfredse lyde. Armene bliver nu brugt til hjælp i stedet, og hun nærmer sig legetøjet i meget roligt tempo. Men succesen styrker hende. Hun ser, at du er lige ved siden af hende. Du opmuntrer hende. Natuk, "pikkorik" siger du og smiler opmuntrende til hende. Du lægger dig ned på gulvet ved siden af din datter. Du tager en hånd til støtte for hendes fødder, så hun kan bruge dem til at skubbe fra på. Det hjalp betydeligt.

Nu er Natuk helt henne ved den sjove rasleting i flotte farver, som hun så gerne ville have fat i. Hun tager den straks i munden, og bagefter bevæger hun den, så den rasler. Hun ser helt glad og tilfreds ud.

ØVELSE - HVORDAN STØTTER DU DIT BARN?

- Kan du finde eksempler på, at du har støttet dit barn på en god måde?
- Kan du finde eksempler på, at din kæreste har støttet jeres barn på en god måde?
- Del jeres erfaringer med hinanden.

7. Den nye hverdag når barslen slutter

Når barslen slutter, begynder en ny epoke i jeres liv. Uanset om du skal på arbejde, om du igen skal være under uddannelse, eller om du skal søge nyt arbejde. Barslens afslutning betyder i en hel del tilfælde, at dit barn skal passes af andre. Ofte i en daginstitution eller af bedsteforældre.

Du skal nok forberede dig på den nye situation, og dit barn skal vænne sig til en ny hverdag. I skal være væk fra hinanden i længere tid hver dag. Noget I nok ikke har prøvet før. Derfor er det vigtigt at planlægge, hvad I kan gøre, for at overgangen bliver bedst mulig for dit barn og for jeres familie.

Du lærer dagtilbuddet at kende ved at besøge stedet. Her vil personalet fortælle jer, hvad I kan forvente, når jeres barn skal begynde. En af jer (far eller mor) skal nok være med i den første tid. Og det er sikkert sådan, at der er én fra personalet, som jeres barn særligt vil lære at kende og knytte sig til. Når jeres barn efter nogle dage er trygt ved at være i dagtilbuddet, så kan I begynde på, at jeres barn kan være alene et stykke tid.

Til sidst har jeres barn vænnet sig helt til at være i dagtilbud. Så vil det spise, sove og lege med kammeraterne i hverdagen. Og I vil sikkert synes, det er dejligt med alle de spændende ting, der sker.

169

7. Erninnermut atatillugu sulinngiffeqarnerup qaangiunnerani nutaamik ullinnaqalerneq

Erninnermut atatillugu sulinngiffeqarneq naappat, inuunissinni alloriarneq nutaaq aallartissaaq. Suleqqilissaguit, ilinniarnit nangeqqissagukku nutaamilluunniit suliffissarsiulissaguit. Ernereerup kingorna sulinngiffeqarnerup naanerata arlalitsigut nassatarisarpaa, meeqqavit allanit paarineqartalernissaa. Tamannalu arlalitsigut meeqquvimmimmi pisarpoq imaluunniit aanaa/aatakkut paarsisuusarlutik.

Qularnanngilaq atugariligassassinut nutaanut piareersartariaqartutit, meeqqavillu ullinnaq nutaaq sungiunniartussaassallugu. Ullut tamaasa piffissami siviisuumi qimaqqasassaasi. Tamannalu immaqa aatsaat misilissavarsi. Taamaammat pingaartuuvoq ikaarsaariarneq meeqqannut ilaqutariinnullu pitsaanerpaajutiniallugu piareersarnissaaq.

Ulluunerani neqeroorut ilinniassavat pulaarneratigut. Tassani sulisut oqaluttuutissavaasi, meerarsi tassaniittalerpat sunik ilimagisaqarsinnaasusi. Ilimanarpoq arlarsi (anaana ataataluunniit) aallaqqaammut peqataasariaqartassasoq. Aamma qularnanngilaq sulisut ilaat aalajangersimasooq, meeqqassi immikkut ilisarimalissagaa attuumassuteqarfiginerulerlugulu. Meeqqassi ullualuit ingerlaneranni meeqqerivimmiinnini sungiukkiartulerpagu, piffissap ilaa kisimiittalissavarsi.

Naggataatigut meeqqap meeqqerivimmiittarnini sungiutissavaa. Ulluinnarnilu meeqqat allat peqatigalugit nerisassaaq, sinittarluni pinnguarterlunilu. Qularnanngilarlu nutaamik pisorpassuit pissanganartut nuannaarutigiumaarsi.

SUNGIUSAAT - ULLUINNARISARSI NUTAAQ

Ilinnut – suleqqilerluniluunniit ilinniaqqilersussamut, meeqqaminillu qimatsisartussamut. Qanoq misigisimallutillu eqqarsarpit? Pisussa qanoq pilersaarusiorsinnaaviuk – pisariaqalerfiatigut arlaannit ikiorserneqarsinnaavit?

Meeqqannullu – maanna ulluinnarisamik nutaarluinnarmik inersimasunik meeqqanillu allanik ilaqarluni sungiussiniartussamut. Sulisut qanoq suleqatigisinnaavigit, ikaarsaariarneq meeqqannut pitsaanerpaamik pisinnaaqullugu?

Aappat qanoq pitsaanerpaamik ikorfartorsinnaaviuk ikaarsaariarneq pitsaanerpaamik peqqullugu?

Meeqqat angerlarsimaqatigissagukku suut eqqarsaatigisinnaavigit? Qanoq iliorlutit sammisaqartittassaviuk, aamma qanoq meeqqanik allanik naapitaqartarnissaa qularnaassaviuk?

ØVELSE - JERES NYE HVERDAG

For dig, når du måske både skal begynde på arbejde eller studere og være væk fra dit barn. Hvad føler og tænker du? Hvordan kan du planlægge det – kan du få hjælp, hvis du har behov for det?

Og for dit barn, som skal vænne sig til en helt ny hverdag sammen med voksne og børn. Hvordan kan du samarbejde med personalet, så overgangen forløber bedst muligt for dit barn?

Hvordan kan du bedst støtte din kæreste, så overgangen bliver så god som muligt.

Hvad skal du tænke på, hvis du skal gå hjemme med dit barn? Hvordan vil du aktivere det og sørge for, at han eller hun møder andre børn?

8. Drømme om fremtiden

Alle forældre tænker af og til på, hvordan deres barns liv vil udvikle sig. Det kan være drømme om, hvordan barnet vil komme til at leve som voksen. Det kan også være drømme om barnets nærmeste fremtid. Fx drømme om, hvordan det vil gå, når barnet kommer i daginstitution. Eller en drøm om at barnet vil blive glad for at sejle på fisketure, bliver én, der passer på naturen og er omsorgsfuld overfor andre. Drømme kan være store eller mere jordnære.

ØVELSE - DRØMME OM DIT BARNS FREMTID

Hvad drømmer du allermost om, at dit barns liv vil udvikle sig til?

	Drømme
1	
2	
3	
4	
5	

I kan sammenligne jeres drømme. Er der forskelle og ligheder? Hvorfor mon?

Hvad kan du gøre for at komme nærmere på drømmene? Og hvordan spiller dine nærmeste (kæreste, bedsteforældre og familie) en rolle for de drømme, du har om dit barns fremtid?

170

171

8. Siunissaq pillugu takorluukkat

Angajoqqaat tamarmik ilaanni eqqarsaatigisarpaat, meeqqamik inuunera qanoq inerikkiartussaner-soq. Tassaasinnaapput meeqqap inersimasunngoruni inuuneriumaagaa pillugu takorluukkat. Aamma tassaasinnaapput siunissami qaninnermi meeqqap inuunissaa pillugu takorluukkat. Soorlu meeraq meeqqerivimmiittalerpat qanoq pisoqarumaarnera. Imaluunniit meeqqap angallammik angalaaqataa-sarnissani nuannariumaarneraa, pinngortitamik paarsilluarumaarner-soq, inunnik allanik isumassui-suujumaarner-soq. Takorluukkat annertusinnaapput imaluunniit nunamut tunnganerusinnaallutik.

SUNGIUSAAT - MEEQQAVIT SIUNISSAA PILLUGU TAKORLUUKKATIT

Meeqqavit siunissaa pillugu suut takorloopigit?

	Takorluukkat
1	
2	
3	
4	
5	

Takorluukkasi assersuussinnaavasi. Assigiiffeqarpat – assigiinngiffeqarpat?

Takorluukkatit qanillattorumallugit qanoq-iliorsinnaavit? Qaniginerpaasatit (aapparisaat, aanaa/aataakkut ilaqtallu) meeqqavit siunissaa pillugu takorluukkavit piviusunngortinnissaannut qanoq inissisimappat?

9. Inuullaritsi – qujanarlu

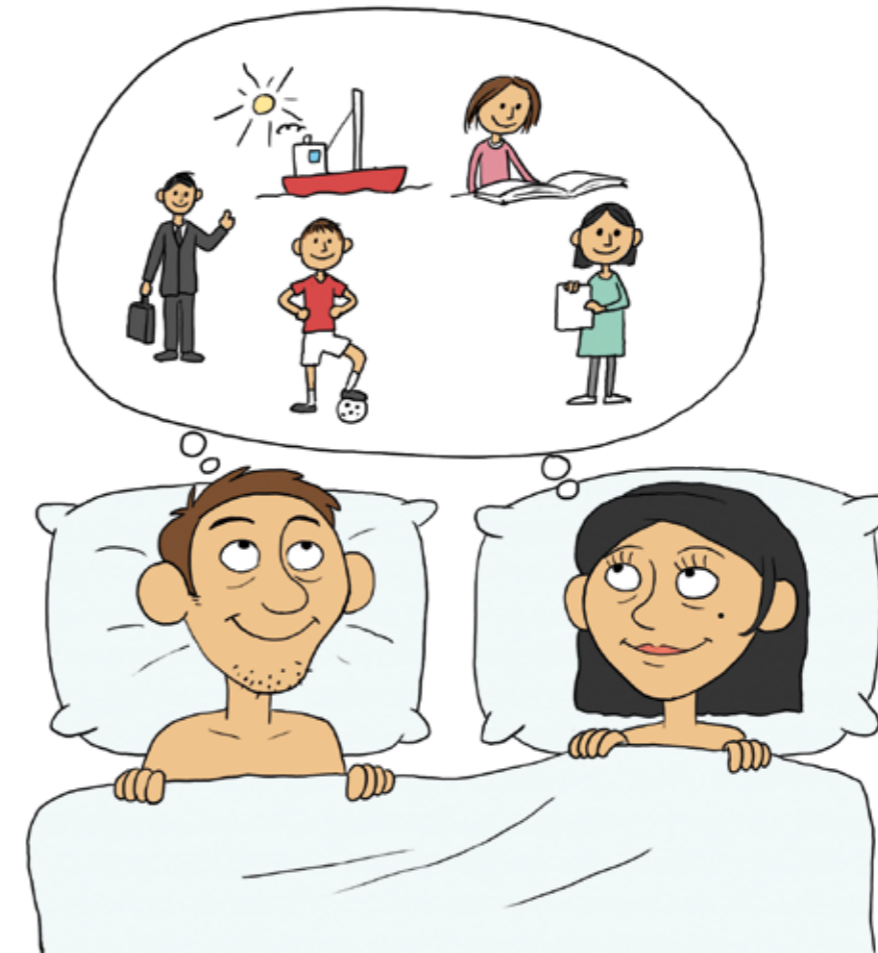
Ilinniartitsinermit immikkut pissarsiaqarpat?

Uannut angajoqqaatut pissuseqarfigininneq – aamma meeqqap pisariaqartitaanut tunngatillugu isummorsoneq:

Isumassarsiatut tigussaasumik pissarsiarisakka:

MANU naammassivoq

Siunissami ajunnginnerpaanik kissaallusi.



9. Farvel og tak for denne gang

Er der noget, som du især tager med dig fra undervisningen?

Holdning til mig selv som forælder – og til hvad et barn har behov for:

Konkrete gode ideer, som jeg har fået:

Farvel fra MANU

Gode ønsker fremover.

172

173

Ineersuussutigiumasat Referencer

1. Clemmesen, C. (2008). Baby på vej. S. 26. Politikens forlag.
2. Taxbøl, D. (2007). Graviditetsbogen. S.104. Lindhardt og Ringhof.
3. Siunnersuutit peqqinnartut: Meeraaqat 0-3 ukiullit aamma naartusut milutsitsisullu nerisassaa (2012). PAARISA/ Sunde råd: Mad til små børn 0-3 år samt gravide og ammende (2012). PAARISA.
4. Clemmesen, C. (2008). Baby på vej. S. 26. Politikens forlag.
5. Mingutsitsineq kalaallillu nerisassaataat (2013). Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit / Forurening og grønlandsk mad (2013). Det Grønlandske Ernæringsråd.
6. Bjerregaard, P., Dahl-Petersen, I., Jørgensen, M., Larsen, C., Nielsen, N. (2016). Kalaallit nunaanni innuttaasut Peqqissusaannik misissuisitsineq: Inuunermi atugassarititaasut, inooriaaseq peqqissuserlu. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet./Bjerregaard, P., Dahl-Petersen, I., Jørgensen, M., Larsen, C., Nielsen, N. (2016). Befolkningsundersøgelsen i Grønland 2014: Levevilkår, Livsstil og Helbred. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.
7. Årsberetning 2014/2015: Smitsomme sygdomme (2016). Landslægeembedet. Lokaliseret på <http://nun.gl>.
8. Baviskar, S., Christensen, E. og Kristensen, L. (2011). Børn i Grønland – en kortlægning af 0-14 årige børns og familiers trivsel. SFI - Det nationale forskningsinstitut for velfærd.
9. Brodén, M. (2004). Graviditetens muligheder. Akademisk forlag. København.
10. Gerlach, C. (2008). Hjernens udvikling i spædbarnsalderen. I Psyke & Logos, nr. 29.
11. Brejnholt, K. (2016). Her er familien Danmark. Danmarks statistik.
12. Hwang, P. (2016). Fra konferencen The role of fathers for children's socio-emotional development den 26. august 2016. Københavns Universitet.
13. Daniel, S. (2013). Fra forelæsningen Psykiatridagen den 7. oktober 2013. Herlev hospital.
14. Holt-Lundstad, J., Smith, B., Layton J.B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLOS Medicine.

Atuakkat Angajoqqaanut Atuakkap tunngavii atuarusukkukkit, ilinniartitsisumut ilitsersuutip tunuaniippoq atuakkat atorneqartut tam armik allassimaffiat.

Ønsker du at læse mere om den litteratur som forældrebogen tager udgangspunkt i, så findes der en komplet litteraturliste i din undervisers Underviservejledning.

Immikkut ilisimasalinnit ikiorserneqarneq

Ilaqutariit arlallit piffissap ingerlanerani allanit ikiorserneqarnissartik pisariaqartilersarpaat. Allori-aqqinnissat naluleqqagukku pitsaanerpaavoq ikiorsiisinnaasunut saaffiginninnissat. Taamaammat periarfissavit ilisimanissaat isumassarsiatsialaasinnaavoq.

Sumiiffimmiit sumiiffimmut neqeroorutit nikerarsinnaapput.

Ukununnga tamatigut saaffiginnissinnaavutit:

- Napparsimavik, peqqissaavik, napparsimaveeraq imaluunniit nunaqarfimmi nakorsiartitsivik
- Juumooq imaluunniit ernisussioqataasartoq
- Meeqqerisut/meeqqerisut assistenti
- Ilaqutariinnik sullissivik imalluunniit inunnik isumaginnittoqarfik
- Meeqqerivik
- Kinaaneq isertuullugu telefonikkut siunnersuisarfit:
 - Ilaqutariinnik siunnersuineq – tlf.: 31 41 51
 - Attavik (inuttut ajornartoornermi imaluunniit imminortoqarneranik eqqugaasunut – tlf.: 146
 - Meqqat Inuusuttullu Oqarasuaataat – tlf.: 134
 - Telefonikkut siunnersuisarfiit allat normui "peqqik.gl"-imi "Attaveqarfissat" ataanni takusinnaavatit

Hjælp fra fagfolk

Mange familier får på et eller andet tidspunkt brug for hjælp udefra. Hvis du ikke synes, du kan overskue situationen, er det bedste, du kan gøre, at opsøge eller bede om hjælp. Derfor er det godt at vide, hvilke muligheder du har.

Det er forskelligt fra sted til sted, hvilke tilbud der er.

Du kan altid henvende dig til:

- Sygehuset, sundhedscenteret, sundhedsstationen eller bygdekonsultationen
- Jordmoderen eller fødselsassistenten
- Sundhedsplejersken eller sundhedsplejerskeassistenten
- Familiecenteret eller socialforvaltningen
- Daginstitutionen
- En anonym rådgivningstelefon:
 - Familierådgivning – tlf.: 31 41 51
 - Attavik (personlig krise eller berørte af selvmord) – tlf.: 146
 - Børne-Ungetelefonen – tlf.: 134
 - Du kan finde flere telefonnumre på andre telefonrådgivninger på peqqik.gl under "kontakt"

'MANU angajoqqaanngornissamat piareersarnek' atuagaavoq ilinnut ataatanngulersumut anaananngulersumulluunniit. Apeqqutaanngilaq aatsaat meerartaalernersutit tallimasaanilluunniit meerartaalernersutit, avannaani, kujataani, kangiani kitaanilluunniit najugaqarnersutit. Atuakkap nuannersumik ilisimasaqarfiulluartumillu, angajoqqaatut inuuninni tamarmi maleruassavaatit, qanorlu ataataajumanerit anaanaajumanerilluunniit eqqarsaatigilersillugu. Aamma qularnanngilaq MANU aqputigalugu siunissaq pillugu isumassarsisneqassasutit.

Soorlu piffissami meeqqat ataatsimoorfissinni siullermi pissanganartumilu qanoq iliorlutit meeqqat nukittorsarlugulu ikorfartorsinnaanerlugu tigussaasunik takorluugassinneqassaatit.

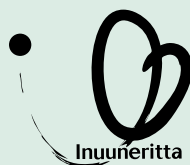
'MANU forældreforberedelse' er en bog til dig, som snart skal være far eller mor. Uanset om det er dit første barn eller dit femte barn, eller om du bor i nord, syd, øst eller vest. Bogen vil med humor og indsigt følge dig på hele din rejse i dit forældreskab, og få dig til at overveje, hvordan du selv vil være far eller mor. Igennem MANU får du sikkert også nye ideer til fremtiden. Fx kommer du helt konkret til at forestille dig, hvordan du kan styrke og støtte dit barn i den første spændende tid sammen.

Pitsaasumik angajoqqaajoriaatsit amerlaqaat.
MANU-p illit namminerpiaq angajoqqaatut
pissusilersutissavit nassaarinissaanut ikiussavaatit.

Der er mange gode måder at være forælder på. MANU hjælper dig med at finde din helt egen forælderstil.



Peqqissutsimut Pitsaaliuinernullu Aqutsisoqarfik
Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

