

MANU

Ilitersuisartussanik ilinniartitsineq

[skriv tidspunkt her]
[skriv sted her]
[skriv undervisere her]



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

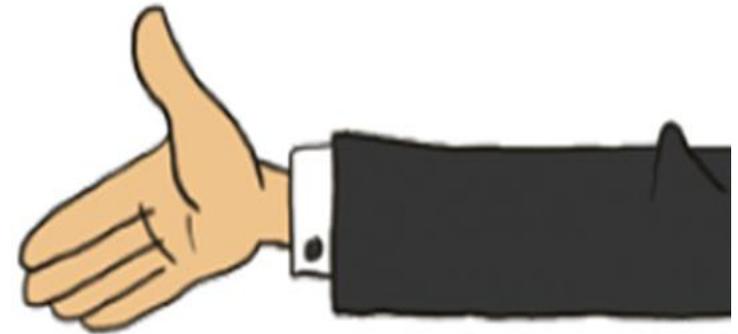
MANU-mik pikkorissarnermut tikilluarit



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

Ilisartinneq ... Kikkuuvugut?

- [Ateq ilinniartitsisoq]
- [Ateq ilinniartitsisoq]
- [Ateq oqalutsi]
- Ilisartinneq ... suminngaanneerpit
aamma suna suliariviuk?



Gruppikkaarneq

Gruppe 1

- (Kalaallisut)
- Ateq
- Ateq

Gruppe 2

- (Kalaallisut)
- Ateq
- Ateq

Gruppe 3

- (Kalaallisut)
- Ateq
- Ateq

Gruppe 4

- (Qallunaatut)
- Ateq
- Ateq



Ullumikkut pisussat

- MANU sunaava? Najoqqutassiat atortussallu assigiinngitsut.
- Najoqqutassiat assigiinngitsut paasiniakkit.
- Eqqarsariaaseq MANU-mi tunuliaqutaasoq – teoriit isiginneriaatsillu.
- MANU ilinnut qanoq naapertuuppa?
- Ullup naggasernerá





MANU pillugu qanoq ilisimasaqartigivit?

- MANU-mik qanoq misilittagaqarpit?
- Illoqarfissinni aalajangersimasumik ingerlanneqartarpa?
- Ilinniartitsissutigalugu misilinnikuuiuk?
- Allat ilinniartitsisut takunikuuigit imaluunniit MANU tusaamaannarpiuk?



MANU sunaana?

- Qanoq isumaqarpa?
- Piffissap ingerlanerani kikkut MANU-mut ilanngusseqataanikuuppat?
- Sooq MANU atussavarput?
- Kikkut MANU-mik ilinniartitsissappat?
Qanorlu iliorlutik?
- Ilinniartitsissanngikkaannimi?



MANU-mi najoqqutassiat assigiinngitsut ...



Titartakkanik filmilianut qilanaartuutissamerngit ...



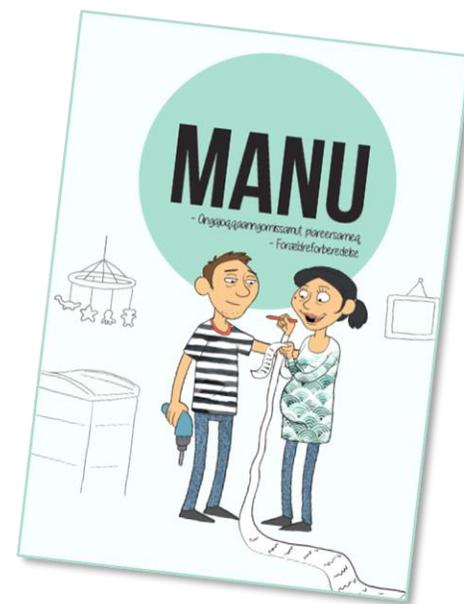
MANU Angajoqqaanik piareersaanermut atortussiat

- Angajoqqaat atuagaat
- Ilinniartitsinissamut ilitsersuut
- Angajoqqaanik ilinniartitsinissamut Power Pointit
- Titartakkanik filmiliat
- Oqaatsinut kortinut matusartuaraq il.il.
- Ingerlatsinissap takoqqusaarutiginiisaanut atortussat, soorlu plakatit, postkortit takoqqusaarutillu
- www.manu.gl
- USB atortussanik tamanik imalik



MANU Angajoqqaanik piareersaaneq

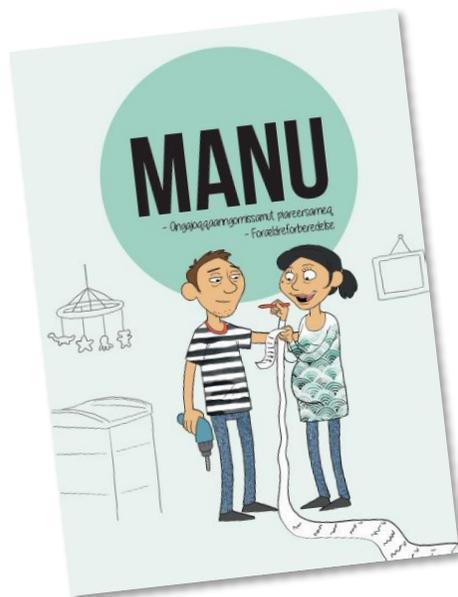
1. Meeraq, naartuneq angajoqqaajunerlu (naartunermi misissortinnerup siulliup kingunilaanngua).
2. Meeqqap pisariaqartitai, ataatsimoorlunilu ulluinnarisaq nutaaq (sap. ak. 17).
3. Ilaqutariinni meeraq (sap. ak. 22).
4. Meeraq peqatigalugu (sap. ak. 25).
5. Meeraq erninerlu (sap. ak. 33).
6. Meeraq, ernineq piffissarlu siulleq (sap. ak. 37).
7. Piffissaq ataatsimooqatigiiffik siulleq (erninerup kingorna).
8. Naalungiarsuk (qaammatit 4).
9. Meeraq avatangiisaalu (qaammatit 7).



Unikaallanneq



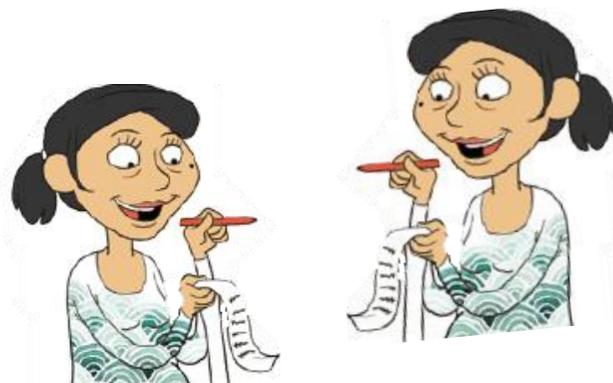
Angajoqqaat atuagaata ilinniartitsinissamillu ilitsersuutip ataqatigiinnerat





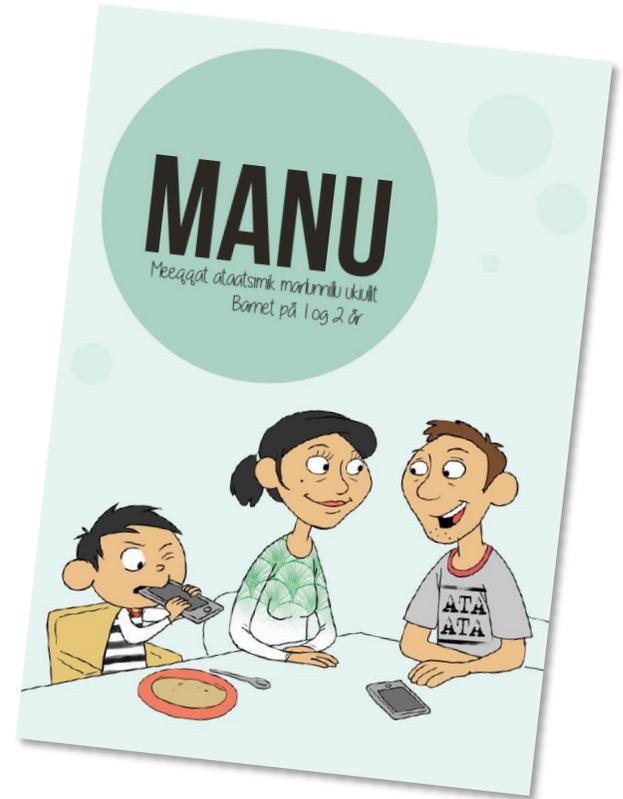
**MANU Angajoqqaanik piareersaanermik
ilinniartitsinermik ingerlatsineq misissorparput.**

Ilinniartitsinermik ingerlatsinersi oqaluttuarisiuk.



MANU Meeqqat ataatsimik marlunillu ukiullit

1. Ineriartorneq aamma oqaatsit
2. Ulluinnarisaq
3. Misigissutsit aamma nammineerneq
4. Perorsaaneq



Titartakkanik filmilianut assersuut ...

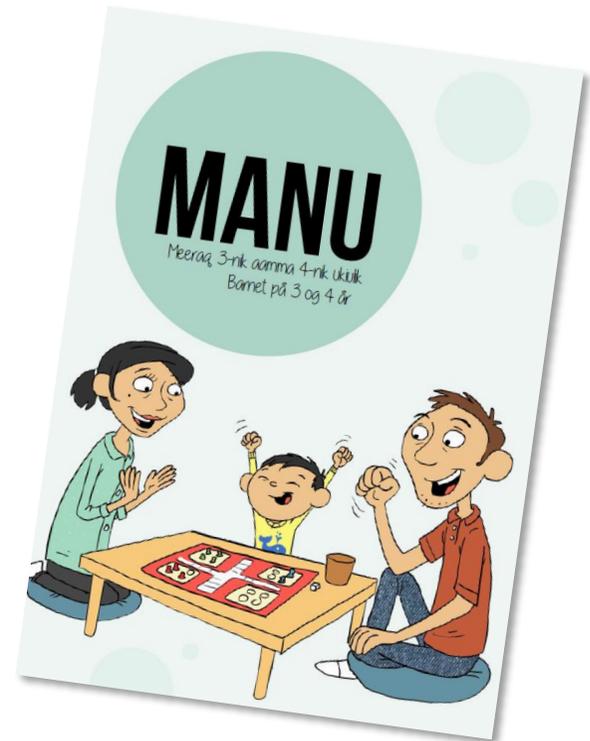


Maliina & Malik 4.



MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik

1. Meeqqat angajoqqaallu ataatsimoortut
2. Angajoqqaajuneq qanoq igiviuk
3. Meeqqat allanik inooqateqartoq
4. Meeqqat nammineerniartoq
5. Kutaa aamma inuulluarit



**Allattaavinnut
allattuinnissat
piffissanngorpoq -
ullup-qeqqarta siorna
suut ilikkarpigit?**



Ullup-qeqqasiorneq



Titartakkanik filmilianut assersuut ...



Maliina & Malik 6.



MANU – eqqarsariaaseq immikkut ittoq

- Angajoqqaat immikkut qitiutinneri
- Nalinginnaasumik najoqqutassiaq , angajoqqaanut tamanut saaffiginnittoq (nuna tamakkerlugu)
- Teoriinik sinaakkuteqarneq
- Pædagogiskimik eqqarsariaaseqarneq
- Ilinniartitsinermi atortussat



Qulaaniittut MANU-mi tunngaviupput, najoqqutassiani tamani atuullutik.



Teoriit 3 MANU-p tunngavii

Mentalisering
Angajoqqaat meeqqami susoqarneranik takorluuinerat, isumassuinerallu



Attaveqarneq
Angajoqqaat misigissutsitigut meeqqamut qanimut attaveqarnerat, ullu-innarnilu meeqqamut tasaanerat "aallaavik toqqissinartoq."



Misigissutsinik naleqqussaaneq
Angajoqqaat meeqqap isumagissaassusianik isumagininnerat, ullullu ingerlanerani tamatumanga naleqqussaa-sarnerat tapersersuinikkut, eqqissisaanikkut, kaammattuinikkut tuppallersaanikkut il.il.



SUNGIUSAAT - MEEQQAMUT MISIGISSUTSITIGUT ATTAVEQARNERUP PILERIARTORNERA

Immaqa makku eqqarsaatigalugiluuinnit misigismassavatit:

- Meeqqap annaanissaa immaqa emummatigvat. Immaqa meeqqap arlaatigut ajoquteqarnissaa emummatigvat.
- Meeraq pillugu soqutiginnillutillu paasisaqarumavutit.
- Meeqqap pikinnera aalaneralu maluglugit nuannaarutigvat.
- Meeqqat qanoq Innissaata takorloortarnera nuannaarutigvat. Immaqa meeqqap anaaqatiginissaa takorloortarpat. Meeqqap isumaginissaa takorloortarpat.
- Meeqqavit sulii inunngunngittup aapparpillu ilersornissaat, imminullu ilersornissat pingaartipatit.

- Malugissavat meeqqavit paariluarnissaa ilitt nammineq psariaqartitannit sallutillugu.

Eqqarsaatit misigissutillu tamakku tamamik peqqissumik ineriartormut erslutaapput. Anaanngornissat ataatanngornissalluinnit eqqarsaatikkut piareersarpat.

Peqataasullu aliat marlukkaarlusit Inngitsi aapparsiluinnit aapparlugu. Immikkoortut ataasikkat oqallissigijit. Taakkua arlaat ilsarassigijit? Arlaannik ilsarinnigsaqarpat? Arlaannik immikkut maluginagaqarpat? Ailarluinnamik eqqarsaatersorpat?

Siusissukkut meeqqamik attaveqartameq pillugu oqaluttuannguaq

Anaana: Qasuwunga unnuarlu siniluaananga. Talerpimma-tungaanut nallarlunga sinittarlupunga, sapaatip-akunnerali naallugu tamanna saperpara.

Ataat: Sooq?

Anaana: Naamik, nuannarinngilaa.

Ataat: Kia?

Anaana: Meeqqatta, soorunami.

Ataat: Qanoq ililutit nalunngiliuk sanneqqalluni sininneq nuannarinngikkaa?

Anaana: Sannerluga innagangaanama nuannaarunnaartarpoq. Pikilersarpoq, ilaanni sakkortuumik isimmitsisarpoq. Taava iluanut saattarlaqartarpona.

Ataat: Aap, tumaqarpunga eqqissismasusooq, aammali tunuaannarumangitsusooq. Soorlu uanga.

ØVELSE - OM DET SPIRENDE FØLELSERMÆSSIGE 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 ikke 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 du 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.

70

Siunnersuut

Oqaluttuann-
guaq
malugiuk

Teoriit 3 MANU-p tunngavii

Mentalisering
Angajoqqaat meeqqami susoqarneranik takorluuinerat, isumassuinerallu

Attaveqarneq
Angajoqqaat misigissutsitigut meeqqamut qanimut attaveqarnerat, ullu-innarnilu meeqqamut tasaanerat "aallaavik toqqissinartoq."

Misigissutsinik naleqqussaaneq
Angajoqqaat meeqqap isumagissaassusianik isumagininnerat, ullullu ingerlanerani tamatumanga naleqqussaa-sarnerat tapersersuinikkut, eqqissisaanikkut, kaammattuinikkut tuppallersaanikkut il.il.



SUNGIUSAAT - ILLIT ANGAJOOQAVIT ISUMASSUINERAT ASANNINNERALLU - ILLILLU PIUMASATIT

- Meeraqavit malugiluarneqartamerup, isumassorneqarnerup asaneqarnerullu tungaatigut qanoq atugaqarpit?
- Ilaani ajunngitsumik toqqissisimasumillu atugaqartarlutit allatigut meeqqat nukissaqarfigineqarpat- laannginnerat misiginikuulik?
- Misillitakkatit illit nammineq angajooqaatut qanoq atorsinnaavigit?

Ataqatigilemeq, pillugu piviut

Attavigilneq inuunoq naallugu ineriartortuurtuvoq:

- Pngaarnerit (ataata anaana - tamarmik misigsutsitigut meeqqamut qanippata - neri-sittarlugu isumassorlugulu - nanglersortarlugu isumagbarlugulu ilil).
- Ungasinneruartaat (ikkingutit qaninnerit, aanaa/ataakkut - meeqqap nalunngippagit - najuutsillutik meeqqamik isumassueqataasut, piffissami siviikinnerusumi meeqqamik kisimeeqteqarsinnaasut) - kingusinnerusukkut ulluunerani neqeroorutini suksut.

Attaveqaleriaatsit meeqqallu nukarlunerusut pillugit aammalu:

Tunnngavtusumik attaveqaleriaatsit meeqqap inunngomeranilit ukioq ataseq affaru ineriartortusaartarput.

• Meeqqat ilaat toqqissisimasumik attaveqaleriartarput ataaminni aana-namminnilu arbaanniluonnit isumannaatsumik aallaaveqarlutik. Tassanngaan-nit meeqqap silarsuaq paasinialersarjaa. Isumannaatsumik aallaaveqameq kingusinnerusukkut attaveqarissamut toqqammavluvoq. Soorlu ikkinguttiaar-tomissamut asannilernissamullu.

• Meeqqat allat toqqissisimanninnerusumik attaveqaleriartarput, nalorninnaallutik inersimasut tattigisinnaanerlugit. Meeqqavit toqqissisimannissamik, asaneqarissamik isumassoneqarissamillu plearaqartissinini piviunngortinnigkkuurigit, inuunermini kingusinnerusukkut qanimit attaveqarissamini tamikkut sanngiffigisinnaavaa.

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, bedsteforeldre - 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 1/2 år.

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

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

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

Siunnersuut!
Kipparissup
iluani piviut
allaaseriner
maluginiaruk

Teoriit 3 MANU-p tunngavii

Mentalisering
Angajoqqaat meeqqami susoqarneranik takorluuinerat, isumassuinerallu.



Attaveqarneq
Angajoqqaat misigissutsitigut meeqqamut qanimut attaveqarnerat, ullu-innarnilu meeqqamut tassaannerat "aallaavik toqqissinartoq."



Misigissutsinik naleqqussaaneq
Angajoqqaat meeqqap isumagissaassusianik isumaginninnerat, ullullu ingerlanerani tamatumanna naleqqussasarnerat tapersersuinikkut, eqqissisaanikkut, kaammattuinikkut tuppallersaanikkut il.il.



8. Ilorraap tungaanut tinnertilaarneq

Ilaanni uterlissinnaavutit arlaannik meeqqavit ingerlatilinnagassaatut tsummiussaqarsimaguit, naak immaqa pliumannginnini ersersikkaluaraa. Aamma imaassinnaavoq nalunngikkukku meeqqat arlaattigut pbarlaqartitsooq uterliserlartaqartutit.

Ivaanamik assersuut

Ivaana 2½-nik qaammateqarpoq. Natermi tippimi innangavoq. Ataataq pallortippaa, talni assanilu naneqqavai. Nlaqquni kvinnriarsarvaa. Qinerpoq maannakkorpiarlu nuannaarpasilluni.

Ilungersorpoq, svisuumimmi mæseqqasartaqarpoq. Maanna sapilerami nlaqquni "rakkaavaa". Toqqisaaqqaarpoq, nipillulaalerporlu ima oqartunik: "Manna nuannarvinngilara, artomaqaaq."

Ataata natermut panimmi saavanut pallorpoq. Kaammattulluni oqarpoq: "Pikkorik!"... Nipituumillu nillerluni, vaanap maluginagaanik. Talminik nlaqqi mæssitsinniarlugu misileeqqippooq. Taamaalluni ataata sunersoq takujumallugu. Isumaqarpormi ataata qulanarluinnartoq. Mæseqqattaartuarpoq, mæssinnerlu tamaasa ataataq qulanartumik nipillorluni akilertarpa.

Kisiami tassanngaannaq nuannerunnaarpoq. Vaanap kilnaata takutippaa killissani tikissimagaa. Qarlua alleq aalaqqajuppoq, nipillorneratigullu malunnarpoq qjaqqajaalersoq.

Ataataq kvippaa, inequllugulu tagjartorlugu, pakkullugulu aalataartilerlugu. Sallaatsumik oqarpoq: "Ivaana pikkori, nlaqqut kivissinnaavat. Maanna nanglissavakkit, taava anaanap nerlissavaatit. Kingorna barnevognissaatit!"

SUNGIUSAAT - QAQUGUKKUT MEEQQAT KAAMMATTORTARPIUK?

Qaqugukkut meeqqavit iluaqtigbassaatut isigsatit uterlissutigbarpiglit:

Pallortillugu innartittuarterpara, naak ...

Kisimittillugu innangattarpara qimerluutsillugulu, naak ...

Innartittarpara, naak ...

Allaanik assersuorsinnaavutit ...

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 hovedet 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 hvine lyd, 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 hvine lyd.

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

Far tager hende op, ær hende, vugger og krammer. Siger med blød stemme: "Nu skal du have en ren ble, og så skal mor give dig en dejlig lulle efter." Efter får du en dejlig lur i barnevognen."

ØVELSE - HVORNÅR GIVER DU DIT BARN ET SKUB I DEN RIGTIGE RETNING?

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 ...

Tip!

Læg mærke til eksemplet

9. Tak for i dag og lidt om næste gang

Unikaallanneq



Isiginneriaatsit 5

- Iliuuseqarnissamik isiginneriaaseq
MANU angajoqqaanik assigiinngitsunik iliuuseqarnissamut taakkulu kingunerisinnaasaannik takunnissinnaalernissamut periarfissiivoq
- Attaveqaateqalernissamik isiginneriaaseqarneq
Angajoqqaat inuttut attaveqaateqalernissaannik periarfissiineq
- Suaassutsimik isiginneriaaseq
Anaanat ataatallu naligiillutik pikkorissarnernut peqataanissaminnut periarfissaqarput
- Pinaveersaartitsinermik isiginneriaaseq
Pitsaasuunngitsut arlallit pinaveersaarnissaat sulissutigaarput
- Ineriartornissamik isiginneriaaseq
MANU-p ilaqtariit meeqqap peroriartorfii malinnaavigai.

Isiginneriaatsit atortussiani qanoq erserpat?



90

Erinnerup Ingerlanorani makku misilissinnaawatit:

- Nallitsinerit maksikkut tagjanorillutit
- Aalasinnaavutit
- Akupunkturerillutit
- Kicsattarneqarlutit, soorlu kicsartumik uffarlutit Imaluunnit kicsattaammik innaallagissamoortumik kicsattarlutit
- Imermik qalaannikumik (bakteriaajakkamik) ammp qavavigtut kapitinniq

Aamma slanissutsikkut sungiusaatit misilissinnaawatit:

- Qasukkarneq – soorlu maluginiarlugu alloqqutit, tuitit paffinilu qasukkarstmanersut
- Anersaartomerit Itsuumillu eqqarsamerit atorlugit
- Mantramik atullutit, imaappoq nallitsinerpit nalaani oqaasitnik oqaaseqarigtinnilluunnit akuttoqarigtiaamik uteqarsaarlutit
- Takorluuineq (visualisering) soorlu takorloorlugu nallitsineq tassaaq malik Imaluunnit qaqqaq

Aamma nakorsaatinik nipaallisaasarneqarsinnaavutit:

- Paracetamol
- Morfin/pethidin
- Læggas itimik 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 varme bad eller varmepude
- 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 afslapper
- 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
- Læggas med it

91

”Eminissaq utaqqilugu napparsimasunut hoteliminneq kiserlomarsinnaaqaq”
ANANAO

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

8. Erniartorluni aallartariaqarneq

Naarvusut ilaat ungesissorsuammut erniartortariaqartarput. Amarlut erniassami tungaanut napparsimavluup eqqaani imaluunnilit napparsimasut hoselaniil najugaqartariaqartarpoq. Amamut aallartariaqartumut aappaanullu peqataasinnaaningjsumut kistsimilneq ajornakusoorsinnaavoq. Immaqa aamma angajullernik meeraqarpust, anaaraminnik maqaastunik. Anaanallu meeqqani maqaastval. Taamaammot aallarnissaq tamanut anormartuuvooq, allatut ajornatunmik pissusoqarfignisariaqagaq. Isumassarsiatistalaassaaq qimanniginnitsinni isumaqatigeroorsimagussi qanoq ililusi immitsinnut assavigtsamiarnerlusi.

SUNGIUSAAT - ARNAQ ERNIARTORLUNI AALLARTARIAQASSAPPAT ATTAVEQATIGIITTARNISSAQ PILLUGU

Anaanaasup najugaqarfini qimallugu erniartortariaqarnerani, qanimit attaveqarfignisarsissasi qanoq takorloortuk?

Qanoq akullitstigsunik oqaloqatigittarsissasi ktsaastigajuk?

Qaqugukkut?

Qanoq?

Aappallu oqaloqatigittisi. Akissutisi assersuussigti. Isumaqatigittisutiginarsinnaavarsi qimassimagaluarlusi qanoq ilorlusi immitsinnut qanimit attaveqatigittuassanerlusi.

Naalungjarsuup anaanami ivingjisa mulinik ujarlertamera pillugu piviusut

- Meeraq qanorminnik ujarlertarpoq
- Immaqa meeraq nuakoorpoq
- Meeqqap assani miluarpaal
- Meeqqap mult alutturpaal
- Meeraq aarsaarpoq qaninilu ammarluarlugu
- Meeqqap qanini ammasooq anaanami mulianut tustippaa
- Meeqqap anaanami ivingjata mulla oqummiuppaa
- Meeraq miluuzarpoq milulerlunilu
- Meeraq akuttoqatigitaanik miluuzavoq, mult eqqaa aloriartarlugu
- Meeraq immutturpoq ilorarlugulu

Anaanaq meeqqallu pisariaqartitsarpaat, meeqqap qanorpaq mifunnissaata sunglunnarnissaa. Misileraqqaaiaagssaasarpooq, stitsunngitrorlu qanoq ilorlusi ilitsinnut pissanerpaaneroq paastassarsi. Mifutitsinermi pisariaqarpoq eqqsttsimantissaq, ilaannilu aamma utaqqikarannaveersaarnissaq.

Fakta om vejen til brystet

- Barnet søger med munden
- Måske savler barnet
- Barnet sutter på hænderne
- Barnet slikker på brystvorten
- Barnet gaber og spærmer munden højt op
- Barnet får den bløde 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.

Ajomartissinnaavara: (soorlu meerara qaanralerpat, sinitinneq ajulerukku)	Taava imaallorlunga misilfissaanga:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Suut tamarmik ajomarsilluinnarpata meeraq qanoq-illussavara?

Meeqqat qaanarlunilu ilorissimaangituaalerpat – suullu tamarmik ajorsilluinnarnginne-
rini... Taava immaqa siunnersuutit makku ilaat misilfissaavartit.



132

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.

Summersult - Paatsiveerunnaavit

- Meeraq qimagak, ajatameqartuut misilfissingikkaluarlugu. Isumannaatsumilinnara qulanaaruk (siniifimmini naaremiluunnit) – qaannaraluarpuunnit.
- Itisuumik anersaartorit, eqqarsarluarit, meeqqartut eqqarsarriarsaralutit. Allanit ikior-
sartigt oqiltsaanneqarlutillu (sanilinnit, napparsimavimmit, qaannagutinnit, ikingutit-
nit). Pingaartuuvoq atavaeqarfigisavit qanoq anormartorsiorfiginimik oqalutuunnissaa.
Aamma meeqqamut qisuarlaattit ornunagalugit. Taama misilfissimaneq ajunngilaq. Aamma
napparsimavilut ataviginissa ajunngilaq – unnuannaagaluarpuunnit.
- Pisinnaqqilerutit meeqqat ilagluk.
- Taama pisooqqippat qanoq ilorissat eqqarsartigluk.

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, sæt dine tanker, og sæt dig i barnets sted. Få hjælp og aflæsnig 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

SUNGIUSAAT - INUUNERPIT NIGALIA

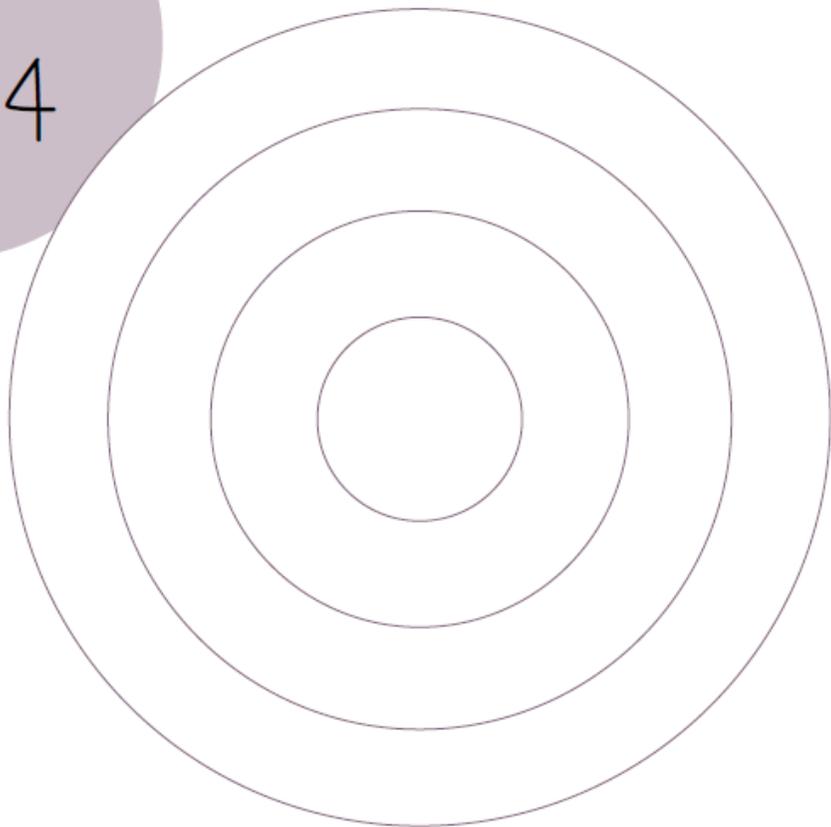
Inuunerpit nigalia atorsinnaavat suna kinalu imaluunnit suut kikkullu ilinnut pingaarnerpaanersut erseqqissarniarukku. Pitsaassaaq illit aappallu tamassi Immikkut Immersuigussil.

Ilinnut nigalimmut qiterlermut inissigil (atit naqinnerilluunnit ilisarnaatitit allallugit).

Tullinnguullugu Inuit (soorlu ilaqquttat, Ikinngutit, sanilit, suleqatit il.il.) aamma sammisartakkat (soorlu sunngiffimmil, uumasuutit il.il) ilinnut pingaaruteqartut nigalinnut tulluuttunut allattukkit. Inuk imaluunnit sammisartakkat pingartinnerusat ilinnut qaninninngorlugu inissillugu.

- Nigalimmi stullermilipput ilinnut pingaarutillit
- Nigaliup aappaanlipput Inuit sammisartakkallu ungasinnerulaartut
- Nigaliup pingajuaniipput ilinnut pingaaruteqannginnerusat

64



ØVELSE - DIN LIVSCIRKEL

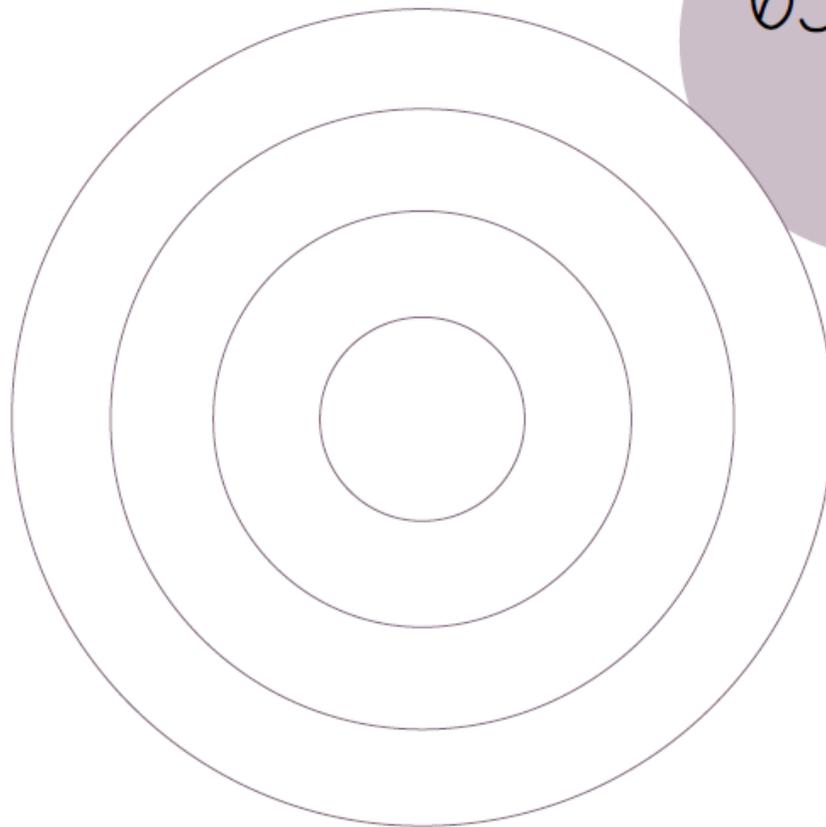
Livscirklen er god til at tydeliggøre, hvad og hvem der betyder noget for dig. Det er godt, hvis du og din kæreste udfylder hver jeres.

Placer 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



MANU-mi itisilerineq

- Apeqqutissaqarpit?
- Arlaannik nalornisaqarpit?
- Itisiligassanik kissaateqarpit?
- Gruppimi arlaannik annertunerusumik sammisaqarusuppit?



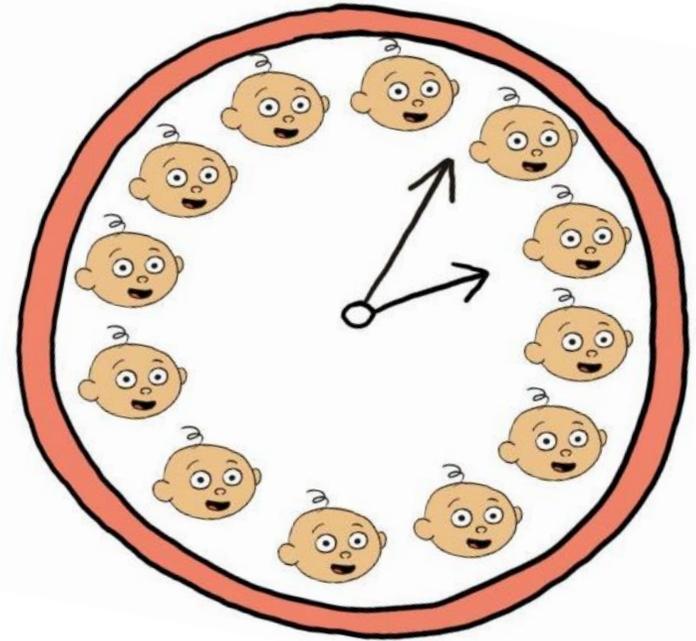
Eqikkaaneq aamma allattuineq

- Ullumi suut sammivagut?
- Allattaavinnut allattuinissamut piffissanngorpoq: Nammineq ilinniartitsileruit atorsinnaasatit suut ullumikkut ilikkarpigit?



Naggasiineq

Ullut pikkorissarfiit aappaat
pillugu naatsumik...



**Ullormut qujanaq -
aqagu takuss'!**



Alapernaalerpit?

- Arlaannik annertunerusumik paasisaqarusulerpit?
- Arlaannik tupaallaateqarpit?
- Arlaannik itisileerusuppit?
- Arlaannik nalornisaqarpit?

