

MANU



Imigassaq pillugu anggioqqaanut paassisutissat - naartuneq, milutsitsineq, ilaqtariinngorlaallu.
Information om alkohol til forældre - graviditet, amning og den nye familie.

MANU imigassaq pillugu angajoqqaanut paassisutissat – naartuneq, milutsitsineq ilaqtariinngorlaallu.
MANU information om alkohol til forældre – graviditet, amning og den nye familie.

Atortussiat sularineqarput Namminersorlutik Oqartussani PAARISA-mut 2018-imi God Barndom S/I-mit.
Materialet er udviklet for PAARISA, Grønlands Selvstyre af God Barndom S/I i 2018.

MANU isumaqarpoq Meeraq, Angajoqqaat aamma Nuannaarneq.
MANU står for Barn, Forældre og Glæde.

© God Barndom S/I
ISBN: 978-87-970309-3-6

Najoqqutassianik inerisaasut, allattut aaqqissuisullu | Konceptudvikling, tekst og redaktion:
John Andersen, cand.psych.
Camilla Brandi Anshøj, cand.pæd.
Else Guldager, meeqqerisoq | sundhedsplejerske, ph.d.

Sulinummik aqtsisut | Projektledeelse:
Rikke Louise Kuhn, MANU-mi sulinummik aqtsisoq | projektleder for MANU
Lisa Christiansen, Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfimmi peqqissutsikkut siunnersorti | sundhedsfaglig konsulent
i Departementet for Sundhed
Kasper Brix Bærndt, Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfimmi peqqissutsikkut siunnersorti | sundhedsfaglig konsulent
i Departementet for Sundhed
Elna Bro, MANU-mi meeqqerisoq | sundhedsplejerske for MANU
Durita Lyngsø Svartá, Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfimmi sungiusrarluni sulisoq | praktikant i Departementet for Sundhed

Suleqatigiit | Arbejdsgruppe:
Nivé Heilmann, Kalaallit Meerartaanni sulinummik aqtsisoq | projektleder i Foreningen Grønlandske Børn
Tove Kühl, juumooq, Tasiilaq | jordemoder i Tasiilaq
Arnaq Lynge, Kommuneqarfik Sermersumi perorsaanikkut siunnersorti | pædagogisk konsulent i Kommuneqarfik Sermersooq
Bente Bryde Mikkelsen, Allorfimmi fuldmægtigi, Pinngitsuuvinnaajunnaarnermut Ilisimasaqarfik | fuldmægtig i Allorfik,
Videncenter om Afhængighed

Assitaliusat | Illustration: Christian F. Rex, Deluxus Studio
Titartagartaliussat | Grafiske elementer: Maria Motzfeldt, Marivik
Ilusilorsornera | Layout: Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk
Nutsernera | Oversættelse: Kununnguaq Fleischer
Naqinneqarfia | Tryk: Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk

MANU pillugu paassisutissat annertunerut | Yderligere information om MANU:
www.manu.gl
www.peqqik.gl
www.god-barndom.dk

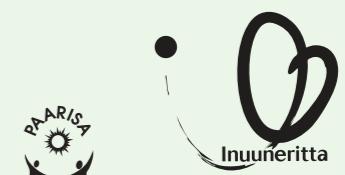
MANU ilinniartitsinerni Namminersorlutik Oqartussani PAARISA-p ataanniittuni atornegarsinnaavq. MANU-mik ilinniartitsisussat najoqqutassiamik atulinnginnerminni pikkorissaqqaassapput. Atortussianik allatut atuineq allakkatigut akuerineqqaarluni aatsaat pisinnaavq.

MANU må anvendes i undervisningsforløb, der er forankret i PAARISA, Grønlands Selvstyre. 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.



Imigassaq pillugu angajoqqaanut paassisutissat
- naartuneq, milutsitsineq ilaqtariinngorlaallu.

Information om alkohol til forældre
- graviditet, amning og den nye familie.



Peqqissutsimut Pitsaluiuermullu Aqutsisoqarfik
Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse

NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND





Imai | Indhold

Siulequt.....	6	Forord.....	7
1. Pilluarit!	8	1. Tillykke!.....	9
2. Meeqqavimma suna kissaatigaa?	10	2. Hvad mon dit barn ønsker sig?	11
3. Imigassaq naartunerlu	12	3. Alkohol og graviditet	13
Naartuninni imigassartorpit?.....	12	Har du drukket alkohol under graviditeten?	13
Quppernerit peersinnaavatit:			
Qaqqaq		Fjeldet.....	
Qanoq ingerlaqqeriassavit?.....		Hvordan kommer du videre?	
4. Oqaloqatigiinneq iluaqtigisinnaaviuk?	14	4. Kan en samtale hjælpe dig?.....	15
5. Milutsitsineq imigassarlu imminnut naapertuitinngillat.....	16	5. Amning og alkohol hører ikke sammen	17
6. Meeraq imigassamik qanoq ajoyerneqarsinnaava?	18	6. Hvilke skader kan barnet få af alkohol?	19
Annikinnerusumik imigassamik atuineq.....	18	Et mindre alkoholforbrug.....	19
Annertunerusumik imigassamik atuineq.....	18	Et større alkoholforbrug	19
7. Naartuersinnissamut periarfissat	20	7. Mulighed for at vælge abort	21
8. Meeqqat siunissarlu.....	22	8. Dit barn og fremtiden	23
9. Uani tapersorsorneqarlutillu ikiorneqarsinnaavutit.....	26	9. Her kan du få støtte og hjælp.....	27
Qaqugukkut pinngitsuuisin- naajunnaartoqartarpa?.....	26	Hvornår er man afhængig af alkohol?	27

Riv ud og hæng op:

Fjeldet.....
Hvordan kommer du videre?

Siulequt

Asasagut ataatanngortussaq aamma anaanangortussaq

Atuagaqqami uani pineqarpooq imigassaq, naartunermut, milutsitsinermut ilaqtariittullu nutaatut inuunermut atatil-lugu. Imarisai illit meeqqavillu pitsaanerpaamik aallartinnisarsi siunertaralugu ikorsiissutaapput.



Imigassamik atuisaruit neriuupugut unitsinnissaa aalajanngiutissagit. Tamatumani ilinnit asasannillu sapiissuseqarnissaq nukissaqarnissarlu pisariaqarput. Meeqqavit qujaffigissavaatit.

Tamanik iluatsiitsilluarisi!

Inuullaqqusilluta MANU aamma PAARISA

Forord

Kære kommende far og mor

Dette hæfte handler om alkohol i forbindelse med graviditet, amning og livet som ny familie. Indholdet er en hjælp til, at du og dit barn får den bedste begyndelse sammen.

Hvis du drikker alkohol, håber vi, du beslutter dig for at stoppe. Det kræver mod og energi af dig og dine kære. Dit barn vil takke dig.

Held og lykke med det hele!

Hilsen MANU og PAARISA



1. Pilluarit!

Ataatangulerputit imaluunniit anaanangulerputit ...

Eqqarsaatigereriaruk peqqissuulluni inunngorneq, ammallorissunik uluaqarluni. Imermi kialaartumi, toqqissilluinnarluni uninngareerluni qaammatit qulingilu-at anaanap naavineereerluni inunngorneq. Tamanna meeqqap tunissutisiarisinaasaasa annerpaat ilagivaat. Pitsaalluinnartumik aallartinneq.



1. Tillykke!

Du skal være far eller mor ...

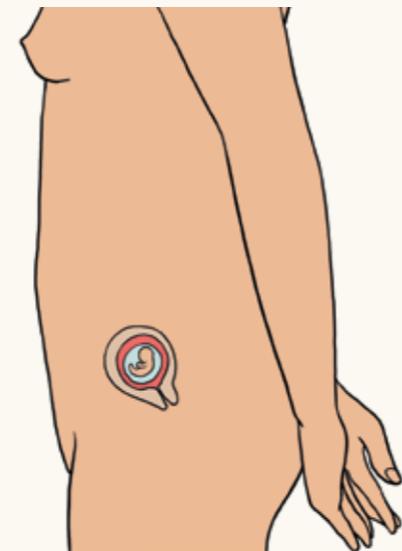
Tænk at være født sund og rask med buttede kinder. At have ligget i dejligt varmt vand, været helt tryg og så blive født efter 9 måneder i sin mors mave. Det er én af de største gaver, et barn kan få. En virkelig god begyndelse.



2. Meeqqavimmita suna kissaatigaa?

Meeqqavit naarmiup ingerlalluarnissaa anguniarlugu illit iliuuseqarsinnaavutit. Peqqinnartunik nerisinjaavutit, naamattumik sinittarnissat isumagisinnaavat, pinngoritami sivisuumik pisuttuartarsinnaavutit, pujortartarunaarsinnaavutit, taamaaliortaruit, aamma imigassamik atissaarsinnaavutit.

Meeraq illissamiuttoq 8-nik 32-nilluunniit sapaatip-akun-neqarnera apeequtaatinnagu, meqqap alliartututigisassai tamarmik arlaaq aqquaarlugu qalasikkut meeqqamut annuttarput. Titartakkami takusinjaavat qanoq taqqatigut inuussutissat, vitamiinit iltlu meeqqamut ingerlaartarnersut. Pitsaanerpaassaaq illit anaanatut meeqqap ilinniit peqqinnartunik pissarsisarnissaa sapinngisannik isumaginiartarukku. Ataatangortussaaguillu pisariaqratinneqarpoq isumassuinissat, meeraru ilaquitariullusiaallartilluassagussi.



Sapaatip-akunnera 8

Meeraq inuttut isikkoalersimasapoq, timillu atortui pingarnerit pinngulerlutik. Uummat iluissamisut iluseqalersimasapoq, akuttoqatigiim-millu tillerneqarluni, minutsimut 140-t missaanni. Uummatip ilti inuussutissallu meeqqap timaanut ingerlaartittarpai. Meeraq niaqqumiit nulumiut 1,5 cm missaaniippoq.

Uge 8

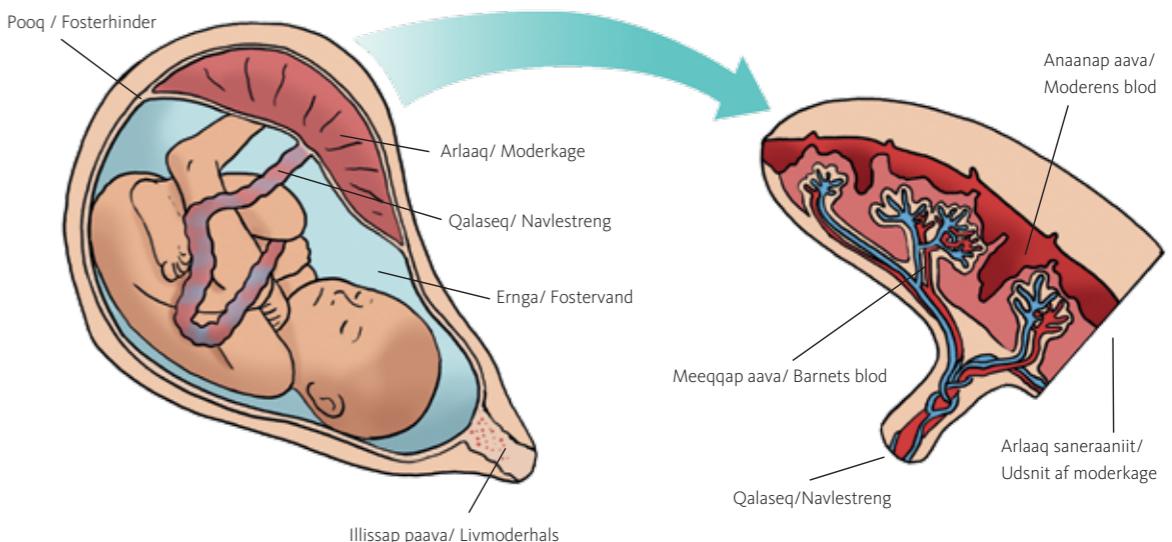
Barnet er begyndt at ligne et menneske og har anlæg til de vigtigste indre organer. Hjertet har sin endelige form og slår regelmæssigt ca. 140 slag i minuttet. Hjertet pumper ilt og næringsstoffer rundt i barnets krop. Barnet er ca. 1,5 cm fra hoved til Hale.

2. Hvad mon dit barn ønsker sig?

Du kan selv gøre noget for, at dit barn i maven trives godt. Du kan spise sund mad, du kan sørge for at sove nok, du kan gå lange ture i naturen, du kan holde op med at ryge, hvis det er noget, du gør, og du kan stoppe med at drikke alkohol.

Uanset om barnet i livmoderen er 8 eller 32 uger, kommer alt, hvad barnet skal vokse af, ind gennem moderkagen og fortsætter gennem navlestrenge til barnet. På tegningen kan du se, hvordan blodkarrene transporterer

næringsstoffer, vitaminer og ilt ind til barnet. Det er rigtig godt, når du som mor gør dit bedste for, at barnet får sunde ting fra dig. Og skal du være far eller partner, er der brug for din omsorg, så barnet og jeres familie får en god start.



3. Imigassaq naartunerlu

Pinngortitap tupinnartuliaasa ilagaat meeraq celle-nit marluinnarnit pinngortarmat. Mikingaramik isaannarnik takuneqarsinnaannngillat. Arnap manniata celle-a ataaseq angutillu anisuuta celle-a ataaseq, meeraq pinngortip-parsi.

Qup. 11-mi titartakkami takusinnaasattut meeraq illissami illersugaalluarpoq. Sapaatip-akunnerisa siullit 12-t inger-laneranni meeqqap atortui pinngortartput.

Sapaatip-akunnerisa 12-t taakku kingorna meeraq alliartu-innartussaavoq, silarsuup avatiminiittup naapinnissaanut piareersarluni. Meeraq sapaatip-akunnerisa 40-t missaasa qaangiunneranni inunngornissaminut piareertarpoq.

Kisianni aqquaani meeqqannut ulorianartoqarpoq. Taak-kualu ilagaat imigassaq.



Naartusunut inassutaasarloq imigassamik pinaveersaarnissaq

Imigassaq aalakoorntortalik arlaakkut meeqqamat ingerlaapallattarpoq. Aava anaanamisulli promilleqalersarpoq. Tamatuma meeraq ajoquersinnaavaa. Tassami imigassap kingunerisinhaavaa celle-t toqunerat, celle-llu pisusissamisoortumik alliartornissaat akornusersinnaallugu. Tamannalu pitsaanngeqaaq, tassami celle-t tassaapput timip sananeqaatai.

Ilutigisaanik imigassaq meeqqami anaanaaniit arriinne-rusumik nungjartortarpoq. Tassami meeqqap timimigt atortui suli inerisimanngillat, imigassarlu inersimasutut nungjartortissinnaanagu. Taamaammat meeraq ilumi-

»Inuuqutuaraallunga aalakoomartulinnik imigassar-torsinnaanikuunngilanga aalakoorujussuaqqaar-tinnanga. Oatsallu inersimalerninni ilkkarpala imigassaq aalakoomartulk qanoq iluamik atorlugu aalakoorujussuamani imermeqarsinnaanersoq.«

(Inersimasoq, imerajuttuusunit qitoraasoq)

usoq imigassap ajoquisiisinhaaneranit inersimasunit sunnertianeroqaaq. Tamannalu ulorianarsinnaavoq. Imigassarmi qanoq annertutigissagami meeraq ajoquis-sappat?

Misissuinerit takutippaat naartusut meeraallu suli inunngungnitsut assigiinngitsunik imigassamik nungutit-siartorsinnaassuseqartut. Imigassaq annertussutsimigt meeqqat ilaannik qiviaannarlugu ajoquisiinngitsoq, meeqqamik allamik ajoquisiisinhaavoq.

Taamaammat eqqoqqissaartumik oqaatigineq ajornar-poq, qanoq annikitsigisumik annertutigisumilluunniit illit meeqqat ajoquuserneqarani sunnertissinnaanersoq.

Naartuninni imigassartorpit?

Naartuninni maannamut imigassartorsimaguit imerun-naavinnissat pingaaruteqarluinnarpoq.

Ilisimatusarnikkut uppernarsineqarnikuovoq anaa-naasup naartunermini imernera annertusiartortillugu meeqqamat ulorianassusia annertusiartortartoq.

Qaqqaq

Inunnit imigassamik annertuumik atuisinnarlutik atuis-saarsimasunit ilisimaneqarpoq, ilarpassuisa imigassamik atuisarneq ileqquliutiinnarsimasaraat. Soorlu kigutigis-sarneq, alersilersorneq imaluunniit qaatiguulersorneq. Eqqarsaatiginagu iliuuserisaq. Imaassinnaavoq ikinngute-qartutit, katerisimaaraangamik nalinginnaasumik imigas-sartortartunik. Imaassinnaavoq ullormi akissarsiffimmi, imaluunniit unnukkut nereqatiginnermi, nuannanner-niluunniit. Taamaammat matumuuna imigassartorternerit unitsittariaqpat, ileqqorlu nutaaq ilinniarlugu, tassalu oqarsinnaaneq: »Qujaannarpunga.«

Qanoq ingerlaqqeriassavit?

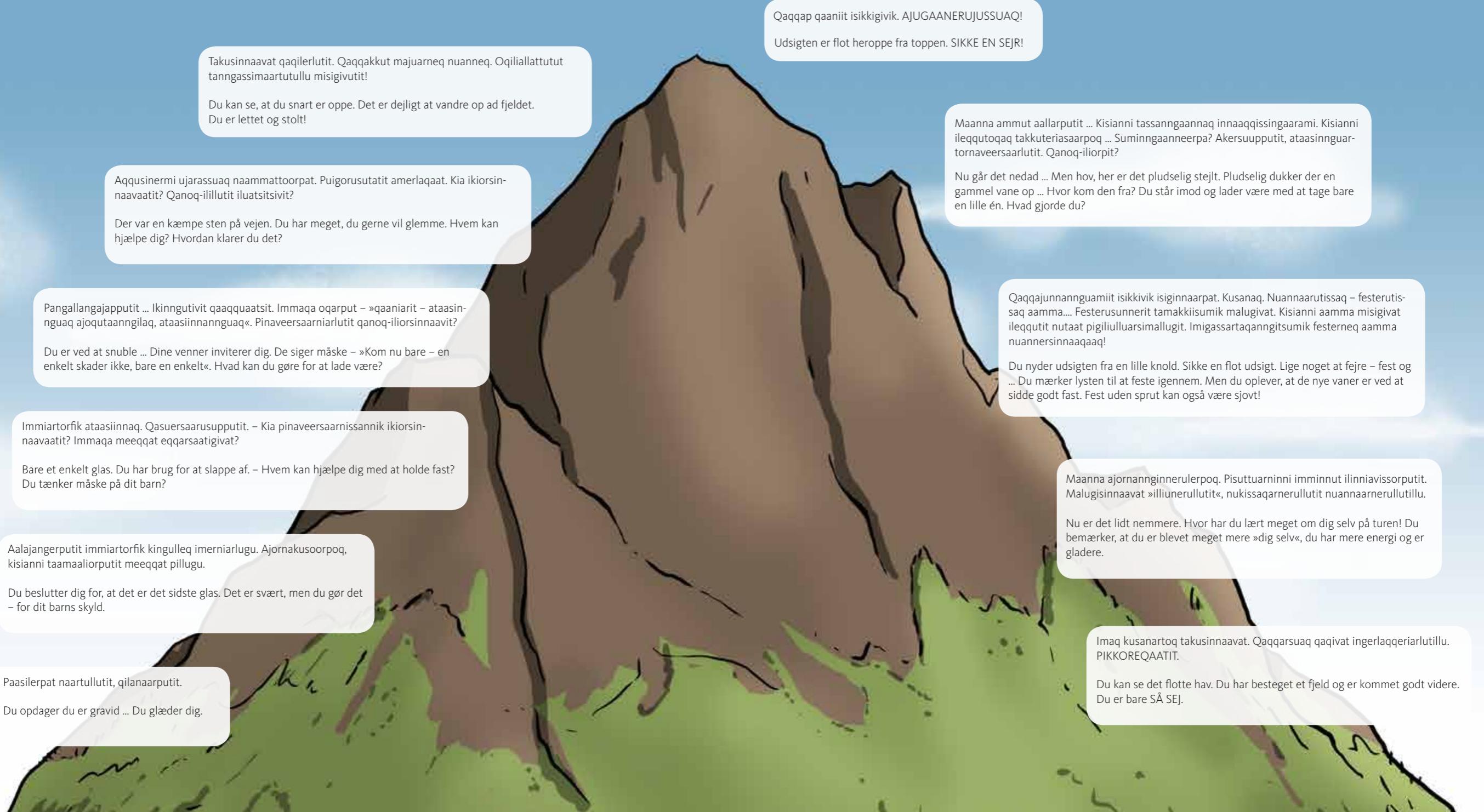
Uppernerup tullianiippoq qaqqaq, eqqarsaatikkut qaqi-niarsinnaasat. Immaqa imigassamik atuiunnaarniarninni taanna iluaqtigisinnaavat. Unamminartut ajugaanerillu aqquaartassavatit, eqqarsaatigisinnaasatit. Aamma malugiartulissavat inuunerup imigassartaqanngitsup nu-kittortikkaatit. Uppernerit peersinnaavatit, piumasannik allaffigisinnaavatit titartaaffigalugillu.

Fjeldet

Fra mennesker, der har drukket meget alkohol og er holdt op, ved man, at det for mange er blevet en vane at drikke alkohol. Som at børste tænder eller tage strømper på eller lyne jakken. Noget man ikke tænker over, men bare gør. Det kan være, du har en omgangskreds, hvor det er normalt at drikke alkohol, fx når du er sammen med venner og familie. Det kan være, når det er lønningsdag, eller når i spiser middag sammen, eller ved festlige lejligheder. Så det er her, du skal stoppe op og lære en ny vane. Nemlig at sige »Nej tak.«

Hvordan kommer du videre?

Når du bladrer til næste side, er der et fjeld, som du kan bestige i dine tanker. Måske kan det hjælpe dig med at stoppe med at drikke alkohol. Du vil møde udfordringer og sejre, som du kan tænke over. Du vil også komme til at mærke, hvordan et liv uden alkohol kan give dig styrke. Du kan tage siderne ud, og du kan skrive og tegne på dem, som du har lyst til.



Takusinnaavat qapilerluitit. Qaqkakkut majuarneq nuanneq. Oqiliallattutut tanngassimaartutullu misigivutit!

Du kan se, at du snart er oppe. Det er dejligt at vandre op ad fjeldet.
Du er lettet og stolt!

Aqqusinermi ujarassuaq naammattoorpat. Puigorusutatit amerlaqaat. Kia ikorsin-naavaatit? Qanoq-ilillutit iluatsitsivit?

Der var en kæmpe sten på vejen. Du har meget, du gerne vil glemme. Hvem kan hjælpe dig? Hvordan klarer du det?

Pangallangajapputit ... Ikingutivit qaaquaatsit. Immaqa oqarput - »qaaniarit - ataasinguuaq ajoquataanngilaq, ataasiinnanguaq«. Pinaveersaarniarlutit qanoq-iliorsinnaavit?

Du er ved at snuble ... Dine venner inviterer dig. De siger måske - »Kom nu bare - en enkelt skader ikke, bare en enkelt«. Hvad kan duøre for at lade være?

Immiartorfik ataasiinnaq. Qasuersaarupputit. - Kia pinaveersaarnissannik ikorsin-naavaatit? Immaqa meeqqat eqqarsaatigivat?

Bare et enkelt glas. Du har brug for at slappe af. - Hvem kan hjælpe dig med at holde fast?
Du tænker måske på dit barn?

Aalajangerputit immiartorfik kingulleq imerniarlugu. Ajornakusoopoq, kisianni taamaaliorputit meeqqat pillugu.

Du beslutter dig for, at det er det sidste glas. Det er svært, men du gør det - for dit barns skyld.

Paasilerpat naartullutit, qilanaarputit.

Du opdager du er gravid ... Du glæder dig.

Qaqgap qaaniit isikkigivik. AJUGAANERUJUSSUAQ!

Udsigten er flot heroppe fra toppen. SIKKE EN SEJR!

Maanna ammut aallarputit ... Kisianni tassanngaannaq innaaqqissingaarami. Kisianni ileqqutoqaq takkuteriasaarpog ... Suminngaanneerpa? Akersuupputit, ataasinnguardornaveersaarlutit. Qanoq-iliorpit?

Nu går det nedad ... Men hov, her er det pludselig stejlt. Pludselig dukker der en gammel vane op ... Hvor kom den fra? Du står imod og lader være med at tage bare en lille én. Hvad gjorde du?

Qaqqajunnangnuamiit isikkivik isiginnaarpat. Kusanaq. Nuannaarutissaq - festerutsaqa aamma... Festerusunnerit tamakkiisumik malugivat. Kisianni aamma misigivat ileqqutit nutaat pigiliulluarsimallugit. Imigassartaqanngitsumik festerneq aamma nuannersinnaaqaq!

Du nyder udsigten fra en lille knold. Sikke en flot udsigt. Lige noget at fejre - fest og ... Du mærker lysten til at feste igennem. Men du oplever, at de nye vaner er ved at sidde godt fast. Fest uden sprut kan også være sjovt!

Maanna ajornanginnerulerpoq. Pisuttuarninni imminnut ilinniavissorputit. Malugisinnavaat »illiunerullutit«, nukissaqernerullutit nuannaarnerullutillu.

Nu er det lidt nemmere. Hvor har du lært meget om dig selv på turen! Du bemærker, at du er blevet meget mere »dig selv«, du har mere energi og er gladere.

Imaq kusanartoq takusinnaavat. Qaqgarsuaq qaqvat ingerlaqqeriarlullitu. PIKKOREQAATIT.

Du kan se det flotte hav. Du har besteget et fjeld og er kommet godt videre. Du er bare SÅ SEJ.

Eggarsaatit allakkit, titartakkit imaluunniit ogaluttuankkit ...

Skriv, tegn eller fortæl det, du tænker ...



3. Alkohol og graviditet

Det er et af naturens undere, at det lille menneske kommer af bare to celler. De er så små, at man ikke kan se dem med det blotte øje. En ægcelle fra kvinden og en sædcelle fra manden, og I har skabt et barn.

Som du kan se på tegningen på s. 11, ligger dit barn godt beskyttet i livmoderen. I de første 12 uger dannes alle barnets organer.

Efter de første 12 uger skal barnet bare vokse sig stort nok til at møde verden udenfor. Når barnet er cirka 40 uger er det klart til at komme ud. Men der er nogle trusler for dit barn undervejs. Og én af dem er alkohol.

! Gravide anbefales at undgå alkohol

Alkohol passerer hurtigt igennem moderkagen og ind i barnet. Det får samme promille i blodet som moren har. Det kan skade barnet. For alkohol kan forårsage celledød og hindre cellerne i at vokse, som de skal. Og det er ikke godt, for cellerne er kroppens byggesten.

Samtidig er alkohol længere tid om at blive nedbrudt i barnet, end det er hos moderen. For organerne er umodne hos barnet i maven, og derfor kan barnet endnu ikke nedbryde alkohol så hurtigt, som vi voksne kan. Derfor er barnet i morens mave utsat for alkoholens skadelige påvirkning i længere tid end voksne. Og det kan være farligt. Men hvor meget alkohol skal der til, før det skader barnet?

Undersøgelser viser, at gravide og deres ufødte børn har forskellig evne til at nedbryde alkohol. En mængde

»Som ung kunne jeg ikke drikke alkohol uden at skulle blive meget beruset. Først som voksen har jeg lært, at alkohol kan nydes, og at man ikke behøver at blive fuld«

(Voksen, barn af alkoholikere)

alkohol, der tilsyneladende ikke medfører skader hos det ene barn, kan være skadeligt for et andet barn.

Så det er umuligt at sige helt præcist, hvor lidt eller meget netop dit barn kan klare.

Har du drukket alkohol under graviditeten?

Hvis du er gravid og har drukket alkohol, så er det vigtigt, at du holder fuldstændigt op.

Forskning har dokumenteret, at jo mere alkohol, moren drikker under graviditeten, jo farligere er det for barnet.



4. Oqaloqateqarneq iluaqutigisinnaaviuk?

Misissuinerit nutaarluinnaat takutippaat, ajoqsiisin-naasumik imigassamik atuisut arlallit namminneerlutik atuiunnaartartut, ikiørserneqanngikkaluarlutilu atuinveersaarsinnaasartut. Immaqa imigassap sunniutigisartagai pillugit ilisimaligaat iluaqutaasimassapput?

Naartuguit ilisimassallugit pitsasut.

Peqqinnissaqarfimmi sulisup ilinnut attaveqartusup oqaloqtigerusuppaatit, imigassamillu atuiunnaarnissannik tapersersorummallutit.



»Meeraalluta inersimasut aalakooraa-
ngata vagt meeraasugut tamatigut
apartillitalu ejtaartittarnikuuvugut«

(Inersimasoq, imerajuttuusunit qitornaasog)

4. Kan en samtale hjælpe dig?

Helt nye undersøgelser viser faktisk, at mange, med et skadeligt forbrug af alkohol, vælger at holde op ved egen hjælp og lykkes med at holde sig fra alkohol. Måske er det den viden, de har fået om alkohols virkninger, der påvirker?

Det er god viden at have for dig, der venter barn.

Den fagperson, som har kontakt med dig i sundhedsvæsenet, vil gerne tale med dig og støtte dig i at holde op med at drikke alkohol.

»Når de voksne var fulde, skulle de altid kyss og kramme os børn«

(Voksen, barn af alkoholikere)



5. Milutsitsineq imigassarlu imminnut naapertuutinngillat

Meeqqat inunngoreerluni miluttussanngorpat pingaarutillinnik ilisimasassaqarputit. Aat imigassamik akoqarpat taava meeraq milunnermini imigassamik pisarpooq, anaanaasullu promilliata assinganik aava promilleqalertarluni. Inoorlaat timaasa imigassaq aalakoornartortalik inersimasunit marloriaammik arriinnerusumik nungutikkartortarpaat imigaasamillu sunnertiallituk timip atortuisa inerisimannginnerat pissutigalugu.

Meeqqap sininna imigassamik sunnerneqarsinnaavooq. Assersuitigalugu meeraq milutsinneqarnermi kingorna nalunaaqutapp-akunnerini arlalinni sinnakinnerusarpooq eqqissivinnerullunilu, anaanaasoq imigassartorsimappat.

Taamaammat anaanat milutsitsisut imigassartunngilluinarnissaat inassutigineqartarpooq.

Anaanasoq imertoorsimassaguni ajoqsiinerit annikilli-



»Nunaqarfimmi perioriartorfinni angajoqqaat tamangajammik aalakoortamikupput Uagulu meeraasugut isumaqartarnikuuvugut aalakoortameq naliginnaasusoq, angajoqqaammi tamarmik taamaalortaramik«

(inersimasoq, imerajuttuusunit qitoraasoq)

sarniarsinnaavai, nalunaaqutapp-akunnerini tulliuttuni 2-3-ni milutsitsinaveersaarluni.

Siusinnerusukkut isumaqartoqartarpooq hvidtøl immoqasutsimut iluaquatasartoq. Paasinarsivoq tamanna kukkunerusoq. Hvidtøl-ilu aammattaaq alkoholimik akoqarmat, atornissaa pinngitsooqquneqartarpooq.

Meeqqap paarinissaa aamma allamut sangoqattaan- nginnissamik piumasaqar- fiuvoq. Taamaammat imigassartornerup nalili-sinnaassuseq sunnertar-paa, apeqquaatinngu anaana ataataluunnit imernersut. Assersuiti-galugu qisuarisinnaas-suseq annikinnerusarpooq, immaqalu iliuuserisas-sarinngisanik iliuuse-qartoqartarluni. Taama pinianngikkaluarlutit meeqqat sumiginnartoorsinnaavat.

5. Amning og alkohol hører ikke sammen

Når dit barn er kommet til verden og skal ammes, så er der noget vigtigt, du skal vide. Hvis du har alkohol i blodet, får barnet alkohol ind, når det ammes, og det får mælk med samme promille, som moren har. Nyfødte nedbryder alkohol cirka halvt så hurtigt som voksne og er sårbare over for alkohol pga. umodne organer.

Barnets søvn kan påvirkes af alkohol. Fx sover barnet mindre og er mere uroligt i timerne umiddelbart efter amning, hvis moren har drukket alkohol.

Derfor frarådes mødre, der ammer, at drikke alkohol.

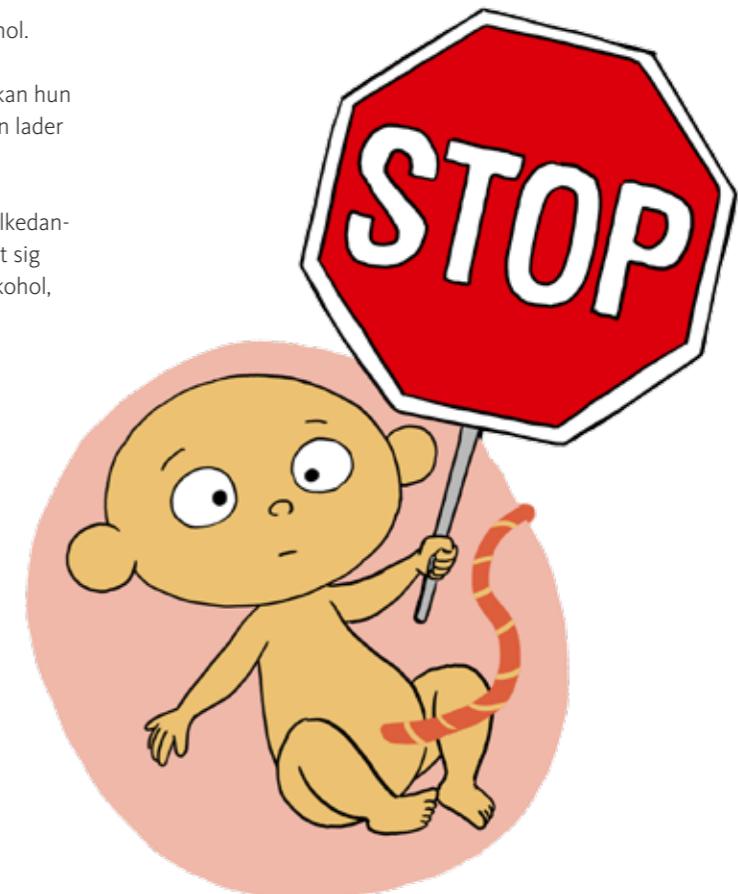
Hvis moren alligevel drikker en enkelt genstand, kan hun forsøge at formindske skadefunktionerne, hvis hun lader være med at amme i de næste 2-3 timer.

Tidligere har man troet, at hvidtøl er godt for mælkedannelsen og kan øge mængden af mælk. Det har vist sig at være forkert. Og da hvidtøl også indeholder alkohol, frarådes det.

Det kræver også koncentration at passe et barn. Så at være påvirket af alkohol går ud over dømmekraften, uanset om det er mor eller far, der har drukket alkohol. Fx er ens reaktionsevne nedsat, og man tager måske nogle chancer, som man ikke burde tage. Du kan komme til at svigte dit barn uden at ville det.

»I den bygd jeg voksede op i, drak næsten alle forældre. Vi børn troede det var helt normalt, at sådan gjorde alle forældre.«

(Voksen, barn af alkoholikere)



6. Meeraq imigassamik qanoq ajoquserneqarsinnaava?

Naartuneq tamaat imigassaq meeqqamik ajoqsiisinnavaoq. Meeqqap qanoq ajoquertigineranut apeqqutaa-sarpot qanoq sivisutigisumik arnap naartusimanera aamma qanoq annertutigisumik imigassartornera. Promille qaffakkartortillugu meeqqap ajoqusersinnaanerat ilimanassusia annertusiartussaaq.

Annikinnerusumik imigassamik atuineq

Misissuinerit ilaasa takutippaat sapaatip-akunnenut imigassamut uuttuit 1-6-t nassatarisinnaagaat, meeqqap inerinnerulermini malinnaaniarnermigut pissusilersornermigullu akornuteqalersinnaanera. Misissuinerilli allat taamatut inerniliinggillat.

Annertunerusumik imigassamik atuineq

Imigassaq ajoqsiinerpaasarpoo naartunermi sapaatip-akunnerini 12-ni siullerni. Ullormut ataasitornerup amerlanerusunilluunniit imertarnerup, kingunerisinnavaai meeqqap uummataata, tartuisa, isaasa, siutaasa, saarngisa, kukiisa, kinguaassiornermut atortuisa, quuata aqquataasa akornuteqalernerat aamma nakkartitsineq. Aamma naartumik katatsinissaq, meeqqap toqungalluni inunngornissaal piaarpallaamillu inunngornissaal ulorianerupput. Meeqqap alliartornera (angissusia oqimassaasialu), naarmiuunerani inunngogqammineranilu arriinnerulersinnaavoq. Toqungasumik meerartaarnissap meeqqallu inuunermi ukiuani siullermi toqunissaata ilimanassusii annertunerupput.

Naartuneq tamaat ullut tamaasa imigassamik atuinerup meeqqap qaratsamigut ajoquernissaal ulorianarneruler-sittarpaa, soorlu meeqqap atualeruni malinnaaniarnissaal ilikkartornissaal - naamasqarsinnaanera ajorneruler-sinnaavoq silappaarissusalu annikinnerulluni. Naartuneq tamaat ullormut ataasitoraraanni amerlanernilluunniit

»Inersimasut aalakkooraangata vagut meeraasugut toqqtortamikuuvugut, pissutigalugu amerlanertigut kamaattoqartarami«
(inersimasoq, imerajuttuusunit qitornaasooq)

imertaraanni meeqqap innarluuteqalermissaa ulorianarnerulersarpooq.

Ullormut arfinillit amerlanerilluunniit imertaraanni imigassaq peqqutigalugu ajoqueteqalernerit imaannaanningersaat tassalu føltalt alkoholsyndrom (amma FAS-imik taaneqartartoq) meeqqap ajoquqtilersinnaavaa. Tassani meeqqap kiinaata ilusaa allaanerulersarpooq, al- liartornera kigaallilluni qarasaalu ajoquserluni. Meeqqat FAS-imik akornutillet saniatigut qulaani taaneqartunik ajoqueteqarsinnaapput. Meeraq inuunini naallugu innarluuteqassaaq.

6. Hvilke skader kan barnet få af alkohol?

Alkohol kan skade barnet under hele graviditeten. Hvor store skader barnet kan få, afhænger af, hvor langt kvinden er i graviditeten, og hvor meget alkohol hun drikker. Jo højere promille, jo større risiko for skader.

Et mindre alkoholforbrug

Nogle undersøgelser viser, at et forbrug på 1-6 genstande om ugen kan medføre risiko for, at barnet kan få lettere forstyrrelser af sin opmærksomhed og adfærd, når det bliver ældre. Andre undersøgelser finder ikke dette.

Et større alkoholforbrug

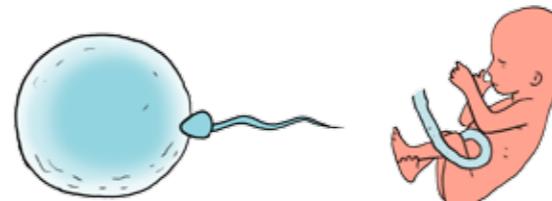
I de første 12 uger af graviditeten skader alkohol mest. Ved én genstand eller mere om dagen er der risiko for misdannelser i hjerte, nyrer, øjne, ører, skelet, negle, kønsorganer, urinveje og for brok. Endvidere er der øget risiko for spontan abort, dødfødsel eller for tidlig fødsel. Barnets vækst (længde og vægt) kan blive hæmmet i mors mave og også efter fødslen. Der er forøget risiko, for at barnet dør i løbet af det første leveår.

Et dagligt forbrug af alkohol gennem hele graviditeten øger risikoen for hjerneskader fx forstyrrelser af barnets

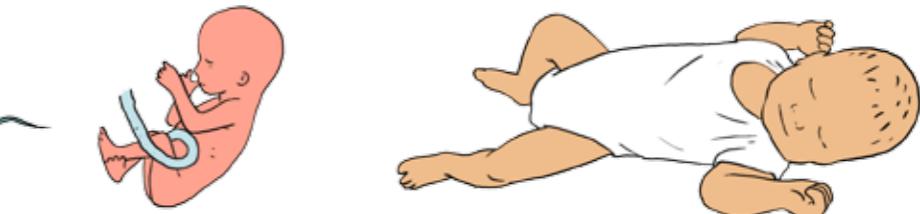
»Når de voksne drak, gemte vi børn os. For de kom ofte op og slås«
(Voksen, barn af alkoholikere)

opmærksomhed og indlæring i skolen, dårligere lugtesans og lavere intelligens. Ved et forbrug på en til to genstande pr. dag igennem graviditeten øges risikoen for misdannelser.

Ved et alkoholforbrug på seks genstande eller mere dagligt er der risiko for den alvorligste alkoholskade, føltalt alkoholsyndrom (også kaldet FAS). Her har barnet særlige ansigtstræk, er hæmmet i sin vækst og har hjerneskade. Børn med FAS kan samtidig have nogle af de skader, som er nævnt ovenfor. Barnet vil være handicappet hele livet.



Naartulerneq
Undfangelse



Sapaatip-akunnera 12
Uge 12

Inoorlaaq
Nyfødt

7. Naartuersinnissamut periarfissat

Immaqa naartunerit maluginngitsoorsimavat, piffissallu ilaa annertuumik imigassamik atuisimallutit.

Immaqa ernummatigivat meeqqavit ajoquersimanissa ...

Naartunermi sapaatip-akunnera 12 tikillugu arnap naartuersinnissani toqqarsinnaavaa. Annertuumik imigassamik atuisimaguit sapaatip-akunnerata 12-p kingorna naartuer-sinnissaq qinnutigineqarsinnaavoq.

Naartunerpit nalaani meeqqavit imigassamik ajoqu-sersimanissa ernumatigigukku, pingaartuuvoq illit meeqqavillu inisisimanissi eqqarsaatigilluarnissa. Pingaaruteqaaq juumuumik peqqissaasumilluunniit allamik piaarnerpaamik oqaloateqarnissat.



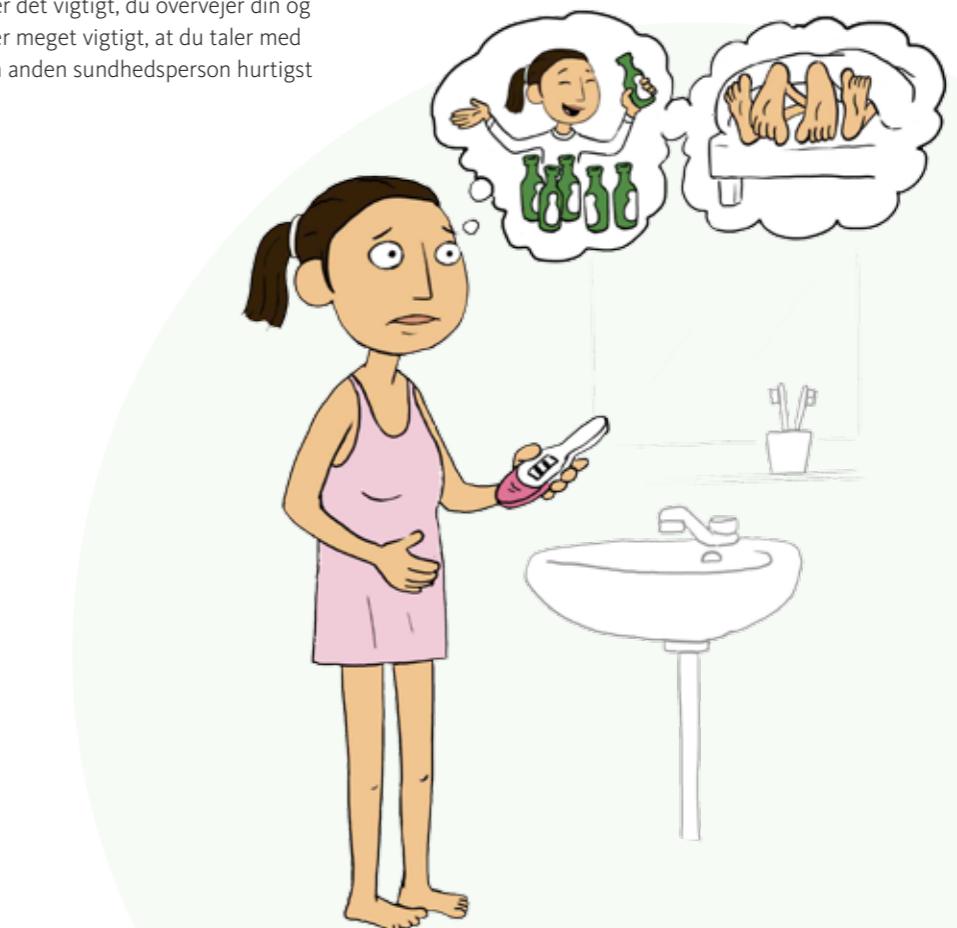
7. Mulighed for at vælge abort

Måske har du ikke opdaget graviditeten og samtidig været inde i en periode, hvor du har drukket rigtig meget alkohol.

Måske frygter du for, at dit barn har taget skade ...

En kvinde kan vælge at få abort frem til 12. uge. Har du drukket meget, kan der søges abort efter 12. uge.

Hvis du frygter for, at dit barn har taget skade af alkohol under graviditeten, så er det vigtigt, du overvejer din og barnets situation. Det er meget vigtigt, at du taler med din jordemoder eller en anden sundhedsperson hurtigst muligt.



8. Meeqcat siunissarlu

Qanorluunniit atugaqaraluaruit, naartunerup inuunerit ima annertutigisumik allangortissavaa qularnangngitsumik eqqarsaatigisassallugu meeraq ilinnut ilaqtannullu qanoq kinguneqassanersoq. Angutaaguit arnaaguillunniit.

Meeqcat ilaasa meeraanerat tamalaanik atugaqarfíullunilu alianartunik naapitsiffiusarpoq, eqqaamasat alianartuullutik. Allanut meeraanerup eqqarsaatiginera nuannertaqaaq, nuannersunik eqqaamasaqarfiulluni. Meeraaninni artornartorsiorsimagaluaruillunniit angajojqqaatsialangorsinnaavutit.



»Opersortikkama nuannersimaqaaq, inersimasulli aalakuulermata nuannerunaarpoq. Uhuaq naallugu emgupput, sininngitsoorlungalu«

(Inuuuttoq 14-nik ukiulik)

Misissuisarnernit nalunngilarput nammineq angajoqqaajunerut sunniuttartut ilagigaat nammineq meeraanermi sumiginnagaasimaneq, aamma misigismasat imminut sunniuteqarsimasut inersimalernermi eqqarsaatigineqartartut.

Ilaqtariit ilaanni imigassamik atuineq annertusarpoq, ullut tamaasa ernguttoqartarluni, piitsuulluni, assortuutoqartarluni, persuttaasoqartarluni sumiginnasaqarlu-nilu. Ersarittarpoq meeqcat taama atugaqartitaallutik annertuumik ajornartorsiortartut.

Ilaqtarinni imigassamik atuinermik ulluinnarisaqartuni periorartorneq artornaqaaq. Angajoqqaat imigassamik annertuumik ajornartorsiortsilersumillu atuisut angajojqqaajulluarnissamut sinnilinnik nukissaqartanggillat.

Pifissap ilaa meeqcat naammattumik asaneqaratillu naammattumik isumassorneqartanggillat. Tamatuma ilaanni kingunerisarpaa »meeqcat inersimasunngornerat« – angajoqqaatik paarlallugit. Meeraq imminut akussaaffigisariaqarpoq, periorartormigut suli piareersimaffigingnisaminik. Nalusarpaat anaana ataatalu qanoq-innersut, angerlarsimaffimminni aalakkuttoqarnersoq, nerisassaqrnerlutik inuttullu kialaassusermik naapitassaqrnerlutik. Tamatuma kingunerisarpaa meeqqap ineriartornissaminut sinnilinnik nukissaarun-nera. Meeqcat ilaannut tamatuma kingunerisarpaa

8. Dit barn og fremtiden

Ligegyldigt hvordan din situation er, så vil en graviditet forandre dit liv så meget, at du sikkert tænker over, hvad et barn vil betyde for dig og din familie. Uanset om du er mand eller kvinde.

For nogle børn har barndommen været omtumlet og sorgfuld med triste minder. For andre er den en dejlig tid at tænke tilbage på med gode minder. Du kan godt blive en god forælder, selv om du har haft det svært, da du var barn.

Vi ved fra undersøgelser, at noget af det, der påvirker ens eget forældreskab, når barndommen har budt på svigt, er,

at man som voksen forholder sig til, hvordan oplevelserne har præget én.

I nogle familier har alkoholforbrug været omfattende med daglig druk, fattigdom, skænderier, vold og omsorgs-svigt. Det har været åbenlyst, at børnene har haft det svært under de betingelser.

Det er hårdt at vokse op i en familie, hvor alkohol er en del af dagligdagen. Forældre, der har et stort og problematisk forbrug af alkohol, har ikke overskud til samtidig at være gode forældre.





pissusilorsornermikkut ajornartorsiuteqalernerat aamma ikinngutiminnut naleqqiullugu ajornartorsiulerterat. Kingusinnerusukkullu inuuusuttunngorneranni inersimasunngulernerannilu takkuttarput qularnerit, annilaangannerit namminerlu inuunerup paasiuminaatsinnersa.

Ilaqtariinni allani imigassamik ajoqusiisumik atuineq ileqqupiluttut arriitsumik pinngoriartortarpoq. Immaqa inuit ilagikulasat akornanni tamanna nalinginaasumik atugaavoq. Annertuumik ajoqusiisumillu imigassamik atuineq assiginngitsoppassuartigut ersiuteqarsinnaavoq.

Qanorluunniit atugaqarsimagaluaraanni pingaartuuvoq meerartaaruit illit nammineq ilaqtariittut inuuneq qanoq-ittuutinniarnerlugu isummernissat. Qanga misigisarsimasatit siunissarlu pillugu takorluukkait aapparnut qanigisannulluunniit oqaluttuarisinnaagukkit piareersluassaatit. Tamatigullumi pitsaasuuvoq angajoqqaangornissassinnut piareersarniarlusit ikorsiissutaasinnaasut tamaasa akuerinissaat. Ataatangulernerit anaananngulernerilluunniit apeqqutaaqtinnagit. Peqqinnissaqarfuiup negeroorutai malinnaavigisinnavaatit, aamma angajooqqaat pikkorissarnerinut peqataasinnaavutit, najukkanni taamaattunik neqeroortoqarpat.

Misigisimaguit qanoq-innerit pillugu ilaqtatit ikinngutitlluunniit oqaloqatigisinnaanagit, sulisunut ikioqqusinnavutit.

I perioder får børnene ikke kærlighed og omsorg nok. Det betyder, at børnene nogle gange bliver »de voksne« i stedet for forældrene. Barnet må tage ansvar for sig selv på en måde, som det ikke er klar til. Det ved aldrig, hvordan far eller mor har det, om der er fulde mennesker derhjemme, om der er mad og menneskelig varme. Det giver barnet mindre overskud til at være barn og til at udvikle sig. For nogle børn betyder det adfærdsvanskeligheder, problemer med kammerater og senere som ung og begyndende voksen, usikkerhed, angst og svært ved at finde ud af sit liv.

For andre familier er et skadeligt alkoholforbrug kommet som en snigende og dårlig vane. Måske er det almindeligt blandt de mennesker, man ofte er sammen med. Stort og skadeligt forbrug af alkohol kan vise sig på mange måder.

Uanset fortiden er det vigtigt at tage stilling til, hvordan dit familieliv bliver, når dit barn kommer. Kan du dele både fortidens oplevelser og drømmene om fremtiden med din partner eller dine nærmeste, er det god forberedelse. I det hele taget er det godt at tage imod al den hjælp, du kan få, til at forberede dig på forældreskabet. Uanset om du skal være far, eller du skal være mor. Du kan følge tilbuddene i sundhedsvæsenet, og du kan deltag i et forældrekurstus, hvis det findes, hvor du bor.

Hvis du ikke føler, du kan tale med din familie eller venner om, hvordan du har haft det, kan du også bede om professionel hjælp.

»Min konfirmation var rigtig sjov, indtil de voksne blev fulde. De holdt fest hele natten, og jeg har ikke sovet.«

(Ung 14 år)



9. Uani tapersorsorneqarlutillu ikiorneqarsinnaavutit

Katsorsarneqarnissat kissaatigukku kommunimi suliamik suliaqartumut nunaqarfimmiluunniit kommunip allaffianut saaffiginnillutit ikiorsertissinnaavutit.

Aamma Allorfiup katsorsaaviinut toqqaannartumik saaf-figinnissinnaavutit, katsorsartinnissamillu ikioqqullutit. Katsorsaaviit sumiiffi attaveqataallu www.allorfik.gl-imi takuneqarsinnaapput.

Aammattaaq Allorfiup aanngajaarniutit pillugit telefoniat sianertoqarsinnaavoq SMS-ertoqarluniluunniit: 52 53 43. Qaqortumi, Nuummi, Sisimiuti imaluunniit Aasiaanni najugaqaruit najukkami Allorfimmik katsorsartissinnaavutit. Aamma 2018-imi Ilulissani Allorfeqalissaq.

Allorfeqanngitsumi najugaqaruit Nuummi katsorsartineq ajornanngilaq, imaluunniit nammineq najugaqarfimmik angallutik katsorsaasartunit katsorsartissinnaavutit.

Sumiluunniit katsorsartikkaluaruit ilinnut akeqassanngilaq.

Qaqugukkut pinngitsuuvisinnaajunnaartoqartarpa?

Nunarsuaq tamakkkerlugu peqqissutsimut kattuffissaq WHO naapertorlugu pinngitsuuvisinnaajunnaartoqartarpaq ataani ersiutaasartut minnerpaamik marluk qaammatip kingulliup ingerlanerani imaluunniit ukiumi kingullermi arlaleriarluni aqquaarsimagaanni:

- Aanngajaarniummik annertuumik perusunneq, aanngajaarniutitornerup aquatarisinaanerata annikillnera, kingunipilutsisinerit, assinganik sunnertissagaanni annertusiartuinnartumik pisariaqtitsilernerup ersiutai (sunnertissagaanni aanngajaarniutip annertusiartuinnartup pisariaqtilernera).
- Aanngajaarniutip eqqarsaatigiunera, ajoquuserluarluni atuiuarneq, allanik qunusaarineq, piffissami sivisunerusumi annertuumik atuineq, annikinnerusumik atuinissamik kissaateqarneq imaluunniit atuinerup annikillisinnissaata sapilernera.
- Aangajaarniutip pissarsiarinissaanut piffissaq annertooq atorneqartarpoq, pissutsillu allat isiginngitsusaarneqarlutik, soorlu suliffik imaluunniit ilaqtat.

9. Her kan du få støtte og hjælp

Hvis du ønsker alkoholbehandling, kan du søge hjælp ved at henvende dig til din sagsbehandler i kommunen eller bygdekontoret.

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.

Hvis du bor i Qaqortoq, Nuuk, Sisimiut eller Aasiaat, kan du få behandling i et lokalt Allorfik behandlingscenter. I 2018 åbnede et behandlingscenter i Ilulissat. Hvis du bor i en by uden et Allorfik behandlingscenter, kan du få behandling i Nuuk eller ved, at et rejsehold kommer til din hjemby.

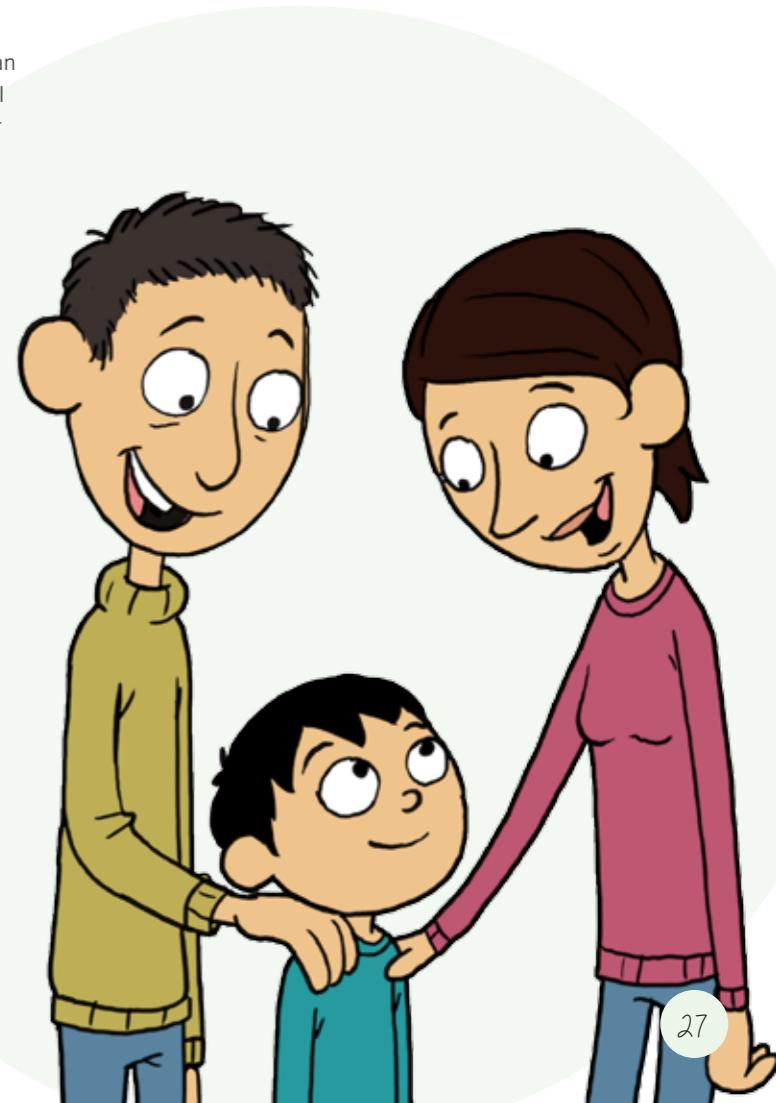
Lige meget hvor behandlingen foregår, er den gratis for dig.

Hvornår er man afhængig af alkohol?

Ifølge Verdenssundhedsorganisationen WHO er man afhængig, hvis man har haft mere end to af nedenstående symptomer inden for den sidste måned eller flere gange inden for det seneste år:

- Stærk trang til stoffet, nedsat kontrol over indtagelse af stoffet, abstinenssymptomer, tegn på tolerance (hvor man skal indtage mere og mere for at få en effekt).

- Optagethed af stoffet, fortsat forbrug trods skader, trusler mod andre, større mængder over længere tid, ønske om at mindske indtag af stoffet eller manglende evne til at mindske indtagelse.
- Man bruger megen tid for at få stoffet og negligerer evt. andre forhold, for eksempel sit arbejde eller sin familie.



Meerartaarneq isumaqarpoq piffissaq nutaaq aallartittoq. Angajoqqaanngorneq akisussaanermik ilimasutinillu nassataqartarpooq. Immaqalu piffissangorpoq allannguinissamut? Imigassamik atuisaruit neriuuppugut unitsinissaa alajangitissagit. Tamanna pillugu meeqqavit qujaffigissavaatit.

'MANU imigassaq pillugu angajoqqaanut paassisutissutit'-ni atuarsinnaavat imigassap meeqqat naartunerup nalaani qanoq sunnertarnerai. Aamma paassisavat imigassaq milutsitsi-nermut qanoq sunniuttarnersoq, aammalu imigassamik atuinerup ilaqtariittut inuuneq qanoq sunnersinnaaneraa.

Aamma eqqarsaatissinneqassaatit imigassamik atuiffunngitsumik inuunerup qanoq nukittorsarlillu nutaanik nukissaqartilersinnaaneraatit. Imigassamik atuiunnaarniarlutit aalajangiine-rit, tassaalersinnaavoq ilinnut, meeqqannut ilaqtannullu aalajangiinerit pingarnersaat.

Et nyt barn betyder, at en ny tid begynder. Der er ansvar og forventninger forbundet med at blive forældre. Og måske er det netop tid til forandring? Hvis du drikker alkohol, håber vi, du beslutter dig for at stoppe. Dit barn vil takke dig.

I 'MANU information om alkohol til forældre' kan du læse om, hvad alkohol gør ved dit barn under graviditeten. Du får også kendskab til, hvad det betyder for amningen, og hvordan brugen af alkohol kan påvirke livet i familien.

Du vil også komme til at tænke over, hvordan et liv uden alkohol kan give dig styrke og fornyet energi. En beslutning om at stoppe med alkohol – og at gennemføre den – kan vise sig at blive det vigtigste for dig, dit barn og din familie.

