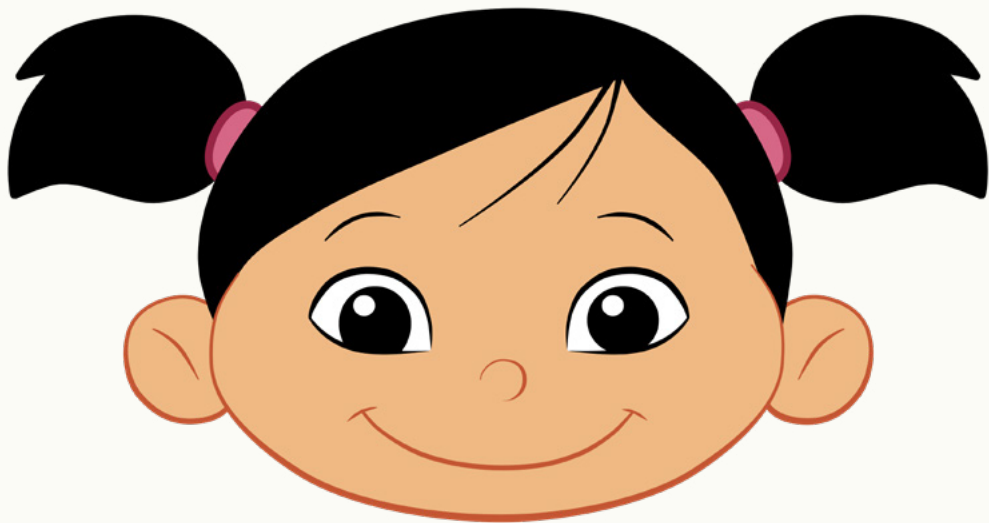
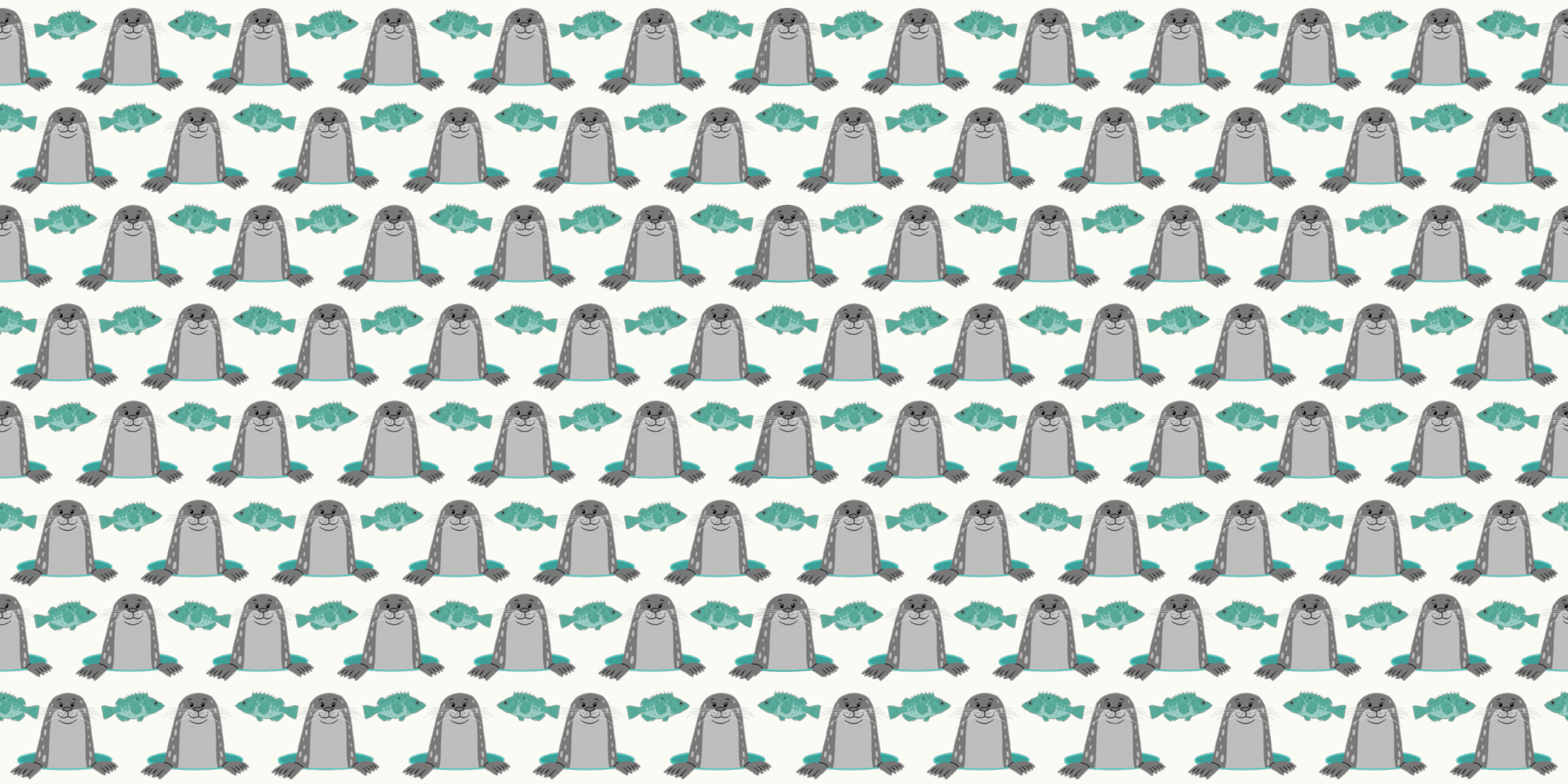




**MEEQQAVIT
ATUAGAATAA SIULLEQ
DIT BARNS FØRSTE BOG**



Meeqqavit atuagaataa siulleq
Dit barns første bog

© God Barndom S/I 2019.

Atuakkiorfik | Forlag: Sund sans
ISBN: 978-87-994560-5-5

Allattut | Forfattere:
Camilla Brandi Anshøj
Else Guldager
John Andersen

MANU'mi suleqataasut | MANU team:
Rikke Louise Kuhn
Leise Raarup

Suleqatigiissitaliaq | Arbejdsgruppe:
Ivalo Adolfsen Arnfjord
Ivalo Thorin
Katrine Larsen Lennert
Nivi Nielsen-Zeeb
Sofie Sørensen
Vera Hansen Geisler

Nutserisoq | Oversættelse: Else Løvstrøm
Titartagalersuisoq | Illustration: Christian F. Rex, Deluxus Studio
Ilusilersuisoq, ilioraasoq naqiterisorlu | Design, layout og tryk: Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk

**MEEQQANUT ATUAKKAT ALLAT ANGAJOQQAANULLU
MAPPERSAKKAT NANGEQATTAARTUT UKUUPPUT:**

»Manumina'p misigissusai« aammalu »Meeqqavit misigissusai«
»Manumina sinilluarit!« aammalu »Meeqqavit sininnissaa«
»Manumina kuppiararpog« aammalu »Meeqqat napparsimappat«

ØVRIGE BØRNEBØGER OG FORÆLDREHÆFTER I SERIEN:

»Manuminas følelser« og »Dit barns følelser«
»Manumina sov godt!« og »Dit barns søvn«
»Manumina har skoldkopper« og »Dit syge barn«

Camilla Brandi Anshøj, Else Guldager & John Andersen

MEEQQAVIT ATUAGAATAA SIULLEQ DIT BARN'S FØRSTE BOG



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



»Meeqqavit atugaa siulleq« aamma »Manumina« Rotary, Den Grønlandske Fondimit Nunatsinni Peqqinnissaqarfimmit aammalu God Barndomimit aningaasaliiffigineqarputt. »Dit barns første bog« og børnebogen »Manumina« er finansieret af Rotary, Den Grønlandske Fond, Sundhedsvæsenet i Grønland samt God Barndom.

FORLAGET SUND SANS

MEERARTAARNISSINNIK PILLUARITS!

Ilaqutariittut inuuneq nutaaq ulluni makkunani aallartippoq. Meeqqap kinaassusissaa alutornassaaqaaq pissanganas-saqaaq. Eqqissimasuua? Meeraq nerillunilu, sinillunilu alapernaal-luni misissortuunerpa? Imaluunniit eqqissivii-liasuua? Imaassinnaavoq qiallunilu ilinnik ikiorneqarlunilu tuppaller-sarneqarnissani pisariaqartikkaa? Meeqqat assigiinngittas-susii tupinnaqaaq.

Uunga mappersakkamut ilaavoq atuagaaraq siaartiterta-gaq. Meeqqavit pissaraa. Inoorlaalluunniit pissanganartunik isigisaqassallutik nuannarisarpaat. Atuagaaraq siaarsin-naavat, meeqqavit innangalluni ilutsit assigiinngitsut isi-ginnaarsinnaaniassammagit. Aamma titartakkat suunersut pillugit oqaluttuuttarsinnaavat.

Meeqqavit oqaluttuavit isumai sulii paasisinnaanngilai – sulii. Nipilli ilisarisinnaavaa oqaatsillu nipaata tusaassallugit nuannarisarpa.

Atuagaqqap siaartitertakkap illua-tungaa inoorlaanut isiginnaagassavaoq. Illua-tungaa meeqqamut annerulaar-tumut tulluarsagaalluni. Tassani takusassaapput meeqqavit ilisarisaligassai ulluinnarpalaartut. Atuagaaraq siaartiterta-gaq qanoq atorsinnaanerit quppersakkami allassimavoq.

Meeqqavit pitsaasumik inuuneqarnissaanut ineriartor-nissaanullu qanoq ikorfartorsinnaassanerlugu aamma paasisaqarfigisinnaavat. Meeqqavit ineriartornera malin-naavigisallugu ilinnut misigisassaassaaq nuannersoq.



TILLYKKE MED JERES BARN!

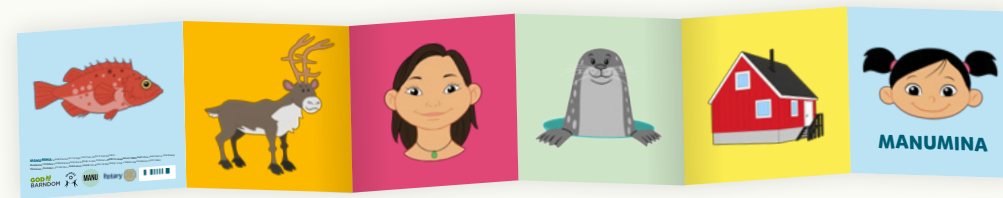
Et nyt kapitel i familiens liv begynder i de her dage. Det er spændende, hvilket lille menneske dit barn viser sig at være. Har det et roligt sind? Er det et barn, der spiser, sover og kigger sig nysgerrigt omkring? Eller bliver det hurtigt uroligt? Måske græder det og har brug for din hjælp og trøst? Det er utroligt, så forskellige børn kan være.

Sammen med hæftet her er en folde-ud bog. Den er til dit barn. Selv helt nyfødte børn godt kan lide at se på noget spændende. Du kan folde bogen ud, så dit barn kan ligge og kigge på former og farver. Du kan også fortælle det, hvad tegningerne forestiller.

Dit barn kan ikke forstå meningen med det, du fortæller – endnu. Men det kan genkende din stemme og nyder at hører sprogets rytme.

Den ene side af folde-ud-bogen er til at kigge på for det nyfødte barn. Den anden side er for det lidt ældre barn. Her er der ting fra dagligdagen, som dit barn kan begynde at genkende. Du kan læse mere i hæftet om, hvordan du kan bruge folde-ud-bogen.

Du kan også læse lidt om, hvordan du kan støtte dit barns trivsel og udvikling. Det bliver sjovt for dig at opleve, hvordan dit barn udvikler sig.



ATUAGAQ SIAARTITERTAGAQ IMA ATUGASSAAVOQ

Meeqqat oqaloqatigerusaarsimagukku pinnguaqatigisi-magukkulu. Taava imaassinnaavoq eqqarsartutit meeqqat allanik takusaqarnissaminik pisariaqartitsisoq. Eqqumalluni innangalluni avatangiisiminik isiginnaarusaarsinnaavoq. Immaqami nutaanik takusassaqartariaqarpoq?

NAALUNGIARSUK INOORLAAQ

Atuagaq siaartitertagaq eqqaanut inississinnaavat. Pappiaqqamik qeratasuumik sanaajugami nammineq na-passinnaavoq. Immaq liftiata sinaanut nappartissinnaavat. Imaassinnaavormi meeqqavit isiginnaarusaassallugu soqutiginarartikkaa. Illuatungaa sakkortuunik ersarissunilu qalipaateqarpoq. Tassa taakkua qalipaait inoorlaat isigin-naassallugit nuannarisaat. Soqutiginarunnaarpat atuagaq illuatissinnaavat. Meerarlunniit sinilerpat.

ATUAGAQ SIAARTITERTAGAQ AAMMA TIKKUARTUIFFITTUT ATORNEQARSINNAVOQ

Meeqqat annerulaalerpat sarliartalerukkulu soorlu 9-10-nik qaammateqalerpat, taava pegatigiillusi atuak-pilluatungaa isiginnaarsinnaavarsi. Meeqqavit ulluinnarni nalunngisai tassani titartarneqarsimapput. Aammali nutaat meeqqavit immaq takusimanngisai ilaapput. Taanna tikkuarsinnaavat oqarlutillu: »Takuuk arsaq«. Takusatillu oqaluttuarlugit, 'Takuuk arsaq!' 'Aamma illit arsaqarputit'. 'Naak arsaq?' Titartagaq marluullusi isiginnaarsinnaavarsi

meeqqallu arsaq aamma takutillugu. Arsaq suunersog eqqartorsinnaavarsi.

Aamma kiinaq pillugu meeqqat oqaloqatigisinnaavat. Atuakkami Manuminap isai tikkuarsinnaavatit oqarlutillu: »Aana Manuminap isaa.« »Aana uanga isera« – isillu tikkuarlugit. Aamma aperisinnaavutit: »Naak illit isit?« Utaqqilaarsinnaavutit. Taavalu meeqqat nammineq isiminik tikkuarisaanik ikiorlugit. Kiinaq timilu eqqartorlugit meeqqallu tamassinnut nuannersumik pinnguaarsinnaavusi, timip pisatai assigiinngitsut tikkuagattaarlugit.

Imaassinnaavoq meeqqavit oqaluunna piviussorsiorpa-laangitsutut ilinnut misinnaqqaartoq. Naalungiarsuutillugu taamaaliornissat ilinnut eqquumiilliornaqqaarsinnaavoq. Naalungiarsuk sulii oqaaseqanngimmat. Soorunalimi sulii oqalussinnaanngilaq. Oqaatsivilli ineriartorneq aallartit-tartarpaa. Oqaluuttutullu pilersinnaavusi. Malugilissavat meeqqavit nammineq periuseqarluni akisaraatit. Immissin-nut nassaarilaariarlusi. Misilittassavat qanoq soqutiginniler-sinnerulersinnaanerlugit. Nipi qataatsoq nuannarineruaa? Qatitooq? Imaluunniit sallaatsumik oqaluukkaangakku nuannarinerusarpaa?

SÅDAN BRUGER DU FOLDE-UD-BOGEN

Hvis du har pludret med dit barn, og I har leget. Så kan det være, du tænker, at dit barn har brug for andre indtryk. Det er vågent og ligger og kigger sig omkring. Måske skal det se på noget nyt?

DET NYFØDTE BARN

Du kan sætte folde-ud-bogen op. Den er af kraftigt pap, så den kan stå selv. Måske i kanten af liften. Dit barn vil sikkert finde det spændende at kigge på den. Den ene side har stærke, klare farver. Det er dem nyfødte børn bedst kan se. Du kan også sætte folde-ud-bogen andre steder, hvor dit barn ligger og ser sig omkring. Du skal tage bogen væk, når den ikke længere er interessant. Eller hvis barnet falder i søvn.

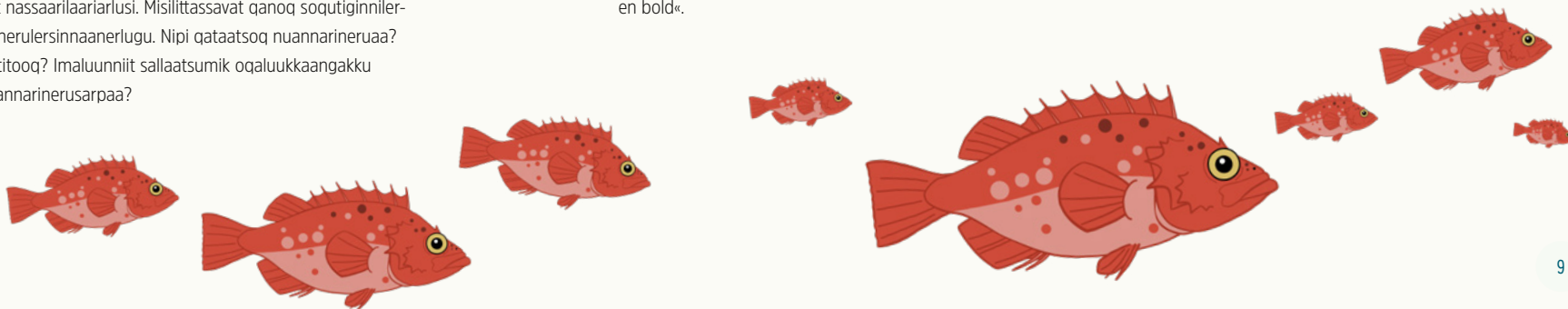
FOLDE-UD-BOGEN ER OGSÅ EN PEGEBOG

Når dit barn bliver lidt ældre og sidder på dit skød, det er måske 9-10 måneder, kan I sammen se på den anden side af bogen. Her er tegninger af ting, som dit barn kender fra sin hverdag. Og der er også nye ting, som dit barn måske ikke har set før. Du kan pege på tingen og sige: »Se, det er en bold«.

Og du fortæller, hvad du ser 'Se bolden!' 'Du har også en bold'. 'Hvor er bolden'? I kan se sammen på tegningen og på barnets bold. I kan snakke om, hvad en bold er.

Du kan også snakke med dit barn om ansigtet. Du kan pege på Manuminas øjne i bogen og sige: »Det er Manuminas øje.« »Her er mit øje« – og du peger på dit øje. Du kan spørge: »Hvor er dit øje?« Du kan vente lidt. Og så kan du hjælpe dit barn med at pege på sit øje. Det kan blive en sjov leg for jer begge to, at snakke om ansigtet og kroppen og pege på de forskellige dele.

Du styrker dit barns opmærksomhed om en enkelt ting, når du snakker med dit barn på den måde. Det er vigtigt, at du venter på dit barns reaktion – eller svar – når du har fortalt det om noget. Dit barn kan få brug for en pause. Måske bliver barnet hurtigt klar til at kigge videre. Måske har dit barn brug for at lave noget andet. Vær opmærksom på hvad dit barn fortæller dig med sit kropssprog.



MEEQQAVIT INERIARTORNERA

MALUGISSUTSIT

Meeqqat tamarmik immikkut kinaassuseqarput, nammineq immikkorluinnaq erseqqissartortartumik. Inoorlaat tamavimmi malugissusaat ammalluinnartarput. Malugissallu tamaasa sulii immikkoortitersinnaanngilaat. Illit taamaannerani ikiuuttussaavutit.

Meeqqat eqqumagaangat isiginnaarlunilu, taava tigumiarsinnaavat. Isissigut immisinnut isigisarsinnaavusi.

ILISIMAVIGIT? – MALUGISSUTSINUT TUNNGASUT

ISIGISINNAASSUSEQ

Inoorlaap 15-30 cm-inik qanissusillit takusinnaanerusarpai. Kiinnamut assingusut sivisunerusumik isigisarlugit.

Qalipaait sakkortuut ersarissullu soorlu sungaartut, aappaluttut tungujortullu meeqqamut isiginnaassallugit soqutiginarpuupput. Inoorlaat ulluni siullerni anaanamik ataamillu kiinaat sivisunerusumik isigisarpaat. Iisarisimanngisartik taama sivisutigisumik isigineq ajorlugu. Inoorlaaq eqqumappat, eqqissisimallunilu malinnaalluarpat isaasigut attaveqarfigisinnaavat. Sivikitsumik. Meeqqavit isigisai qaammatit siullit ingerlanerini erseqqissartussapput.

Meeqqat qiteqqunnermi nalaani ungasinnerusunik takusaqarsinnaalissaaq. Inersimasutungajak tappissuseqalerluni. Kisianni qalipaait tamaasa sulii immikkoortissinnaanngilai. Aatsaat meeraq 3-6-inik ukioqaleruni qalipaatinik malussarissusia tamakkiisumik inerissaaq.

Oqaluuttarsinnaavat. Nammineq isumassarsiannik oqaluttuaaraliuuttarsinnaavat. Erinarsorfigisinnaavat. Imaassinnaavoq erinarsornerit tusarnaqqissaarsinnaagaa? Massakkulluunniit sulii qisuariarfigineq ajorlugu. Imaassinnaavoq akiniarsarigaatit malugisinnaasarit. Immaqa qanini aalaterusaarsinnaavaa. Ilaarpaait? Nipiliorniarsarisinnaavoq. Immaqa soqutiginnilluni isikkut isigaait? Assaniluunniit aalatillugu ilaarniarsarisinnaavaatit.

DIT BARNES UDVIKLING

SANSERNE

Alle børn har deres egen personlighed, som udfolder sig på sin helt særlige måde. Fælles for nyfødte er, at deres sanser er vidt åbne. De kan endnu ikke sortere de forskellige sanseindtryk. Det må du hjælpe med.

Når dit barn er vågent og kigger, så kan du holde om det. I kan måske få øjenkontakt. Du kan snakke til det. Du kan fortælle små historier, du selv finder på. Du kan synge for

det. Måske lytter det opmærksomt til din sang? Eller måske reagerer det ikke lige nu. Det kan også være, du har en fornemmelse af, at det prøver at svare dig. Måske gør det bevægelser med munden. Efterligner det dig? Det forsøger sikkert at sige nogle lyde. Måske kigger det interesseret i dine øjne? Eller det fægter lidt med en hånd og prøver at efterligne det, du gør.

VED DU DET? – OM SANSERNE

SYNSSANS

Et nyfødt barn ser mest klart på 15-30 cm afstand. Det kigger i længst tid på noget, der ligner et ansigt.

Stærke og klare farver fx gul, rød, blå er spændende for barnet at se på. Få dage gamle børn ser længst på mors eller fars ansigt. Det kigger ikke så længe på et ansigt, det ikke kender. Et nyfødt barn, der er vågent, roligt og opmærksomt, kan du få øjenkontakt med. I et kort øjeblik. Dit barns syn bliver gradvist skarpere i løbet af de første måneder.

Når dit barn er omkring ½ år kan det se ting, som er længere væk. Det ser næsten lige så godt, som vi voksne. Men øjnene kan endnu ikke skelne alle forskellige farver. Først når barnet er omkring 3-6 år, er farvesansen fuldt udviklet.

ILISIMAVIGIT? – MALUGISSUTSINUT TUNNGASUT

TUSAASAQARSINNAANEQ

Inoorlaaq tutsarissorujussuuvoq. Meeqqap arnami naavi-niinnermini nipit aamma tusaasinnaavai. Oqalukkaangavit tusarnaartarpaatit. Ingammik nipit qataannerit malugineqar-taqaat. Erinnanik ilisarsisinnaasarpoq erinarsorfigaluguluunniit tusarnaartittarsimagukku naartuninni. Ataatap anaanallu nipai ilisarsisinnaasarpai. Allat nipaanniit taakkua tusarnaarnerusarpai.

NAAMASAQARSINNAANEQ AAMMA SUSUNNIMUT MALUSSARINNEQ

Inoorlaat anaanamik tipaa ilisarisarpaat allaninngarnillu arnamik tikka perusunneru-sarpaat. Iviangit immuat tungusunniitsuuvoq anaanaasullu nerisaanik imigaanillu mamassu-sia aamma sunnerneqartarpoq.

MALUGISAQARSINNAANEQ

Meeqqavit inussani assanilu, imaluunniit milukkuni miluffittoruniluunniit malugisinnaasarpaa assigiinn-gitsut qanoq malugisassaannersut. Nillernersut kissarnersut? Aqinnersut manngernersut? Timip sinnera aamma malussareqaq. Immissinnut qaniillilusi innangagussi amissigut attuullusi, illiluunniit meeqqat attuuagukku. Meeqqamut nuannertarpoq meeraaqqatut tagiartortinnissaq. Talii, niui, tunua, naaviluun-niit tagiartorsinnaavatit. Meeqqavit nuannarisaa malillugu tagiartorsinnaavat.

TIMIMIKKUT MALUGISSUTSIT

Meeraq timaatai oqaluttuutarpaalusooq aalanerit attorneqarnerillu qanoq malugisassaannersut. Soorlu timaatigut attorneqaraangat. Meeqqap aalasarnera-ta timikkullu malugissusaasa imminnut ataqati-giinnerat, meeqqap aalasarnerrata tamarmiusup ineriartornissaanut toqqammavilliisupput.

MALUGISSUTSIT TAMARMIK ATAATSIKKUT

Meeqqat tamarmik inuit eqqammiittut qanoq misigisamaneri-nut misigissutsinullu malussajasaqaat. Taamaattumik anger-larsimaffik toqqissisimasumik kusanartumillu inooqatigiiffiusoq meeqqamut toqqissinartuusarpoq iluarusunnartarlunilu. Anger-larsimaffilli assortuuffiusoq, aporaaffiusoq toqqissisimanangits-orlu meeqqamut pitsaanngitsumik sunniuteqartarpoq.

VED DU DET? – OM SANSERNE

HØRESANS

Nyfødte børn har en skarp høresans. Barnet kan allerede høre stemmerne, mens det ligger i mors mave. Det lytter til dig, når du snakker. Det kan genkende en melodi, hvis du har sunget eller spillet for det, da det lå i maven. Det kan genkende fars og mors stemmer og lytter mere til dem end til andres stemmer.

LUGT OG SMAGSSANS

Nyfødte børn genkender deres mors duft, og de foretrækker den frem for andre mød-res. Modermælk smager sødt, og mælken smager også af de aromaer, som moren får i mad og drikke.

FØLESANS

Når dit barn sutter på sine fingre og hænder, eller på bryst og sutteflaske, så mærker det, hvordan de forskellige ting føles. Koldt eller varmt? Blødt eller hårdt? Resten af kroppen er også meget følsom. Når I ligger tæt med hinanden hud mod hud, eller når du rører ved dit barn. Det kan også være dejligt for barnet med babymassage. Du kan massere arme, ben, ryg og mave. Brug et tempo, som dit barn kan lide.

DE KROPSLIGE SANSE

Barnet får impulser fra kroppen, der fortæller det, hvordan bevægelser og berøring føles. Det kan være, når nogen rører ved kroppen. Sammenhængen mellem barnets bevægelser og de kropslige sanser er hele grundlaget for barnets udvikling med hensyn til at bevæge sig.

ALLE SANSENE PÅ ÉN GANG

Alle børn er opmærksomme på stemninger og følelser. Det betyder, at hjem med varm og harmonisk stemning får barnet til at slappe af og føle sig godt tilpas. Hvorimod hjem med mange skænderier, konflikter og dårlig stemning, vil påvirke barnet negativt.

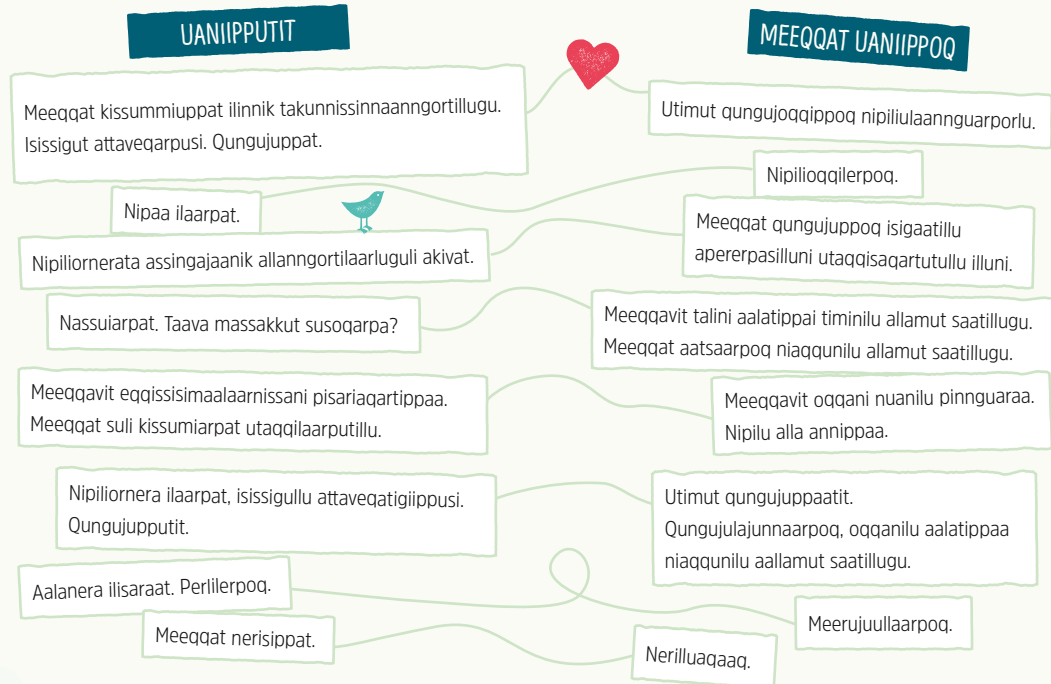


MEEQQAVIT INERIARTORNERA IMA SIUARSARSINNAAVAT

MEEQQAVIT OQALOQATIGERUSUPPAATIT

Imaassinnaavoq meeqqavit oqaluunnissaa ilinnut eqqumiil-liornassasoq. Aallaqqaammullu sungiusimannginnakku eqqu-miilliornarsinnaavoq taama mikitigisup oqaluunnissaa. Sulimi oqalussinnaanngimmat. Oqaatsitit meeqqavit qarasaanik ineriartortitsilerput. Oqaloqatigiittutut ippusi. Malugilissa-

vallu meeqqavit nammineq periutsini atorlugit akisaraatit. Nipiliorluni, aalalluni imaluunniit qungujulluni. Immissinnut nassaareqqaalaassaasi. Qanoq soqutiginnilersissinnaanerlugu misiligassavat. Nipi qataattoq nuannaraa? Qatitooq? Erinarsor-tikkusunneruaatilluunniit? Imaassinnaavoq aallaqqaammut meeqqavit erinarsorfiginissaa ilinnut ajornannginnerusoq.



SÅDAN KAN DU STYRKE DIT BARNES UDVIKLING

DIT BARN VIL GERNE SNAKKE MED DIG

Måske finder du det lidt kunstigt, når du snakker med dit barn. Det kan være fremmed for dig i begyndelsen, når dit barn er helt lille. Fordi det endnu ikke har ord. Det kan selvfølgelig ikke snakke. Dine ord sætter en udvikling i gang i barnets hjerne. I begynder at have en slags samtale. Du

vil nok opdage, at dit barn på sin særlige måde svarer dig. Enten med lyde, bevægelser eller smil. I skal lige finde hinanden. Du kan prøve, hvordan du bedst fanger interessen. Kan det godt lide en høj stemme? En dyb stemme? Eller foretrækker det, at du synger? Måske falder det dig nemmere i starten at synge for dit barn.

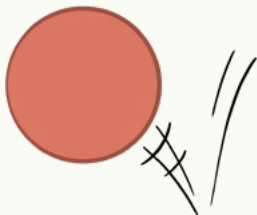


MEEQQAVIT MALUGISSUTSINI ATORPAI

Meeqqat aalatittarukku pinnguaqatigalugu, illit meeqqavilu nuannarisassinnik pinnguaqatigineratigut timiminik nuannarinittunngortissinnaavat. Meeqqat pinnguaqatiginiarukku eqqumasariaqarpoq qaarsilaarluni, nuannaarluni eqqummaarillunilu.

NAALUNGIARSUK PINNGUAQATIGIUK

- Meeqqat kisumiarlugu qitillutillu erinarsoqatigisinnaavat.
- Meeqqat tagiartorsinnaavat, timiminik malugisinnaalersillugu assannillu sallaatsumik attuuanera malugitillugu.
- Siniffimmi pikeqatigisinnaavat aalariaatsinik nutaanik misileraatillugu.
- Ullut tamaasa naannut ilisarsinnaavat, taava niaqquni immaqa kivinniarsarissavaa. Pukusua, tuii aariaalu nukittuunngorniassammata.



- 'Timmittaltersinnaavat'. Meeqqavilli niaqquni tassani kivissinnaanngoreersimassavaa. Natermut innarsinnaavutit. Alunnut meeqqat pallortillugu. Meeqqat assaasigut paffiatigullu tigummissavat. Taava mianer-sogqinnaarlutit niutit isikkatillu kiveqattaarsinnaavatit. Meeqqat taamatut timmissaaq.

Meeqqat illarlunilu oqaluttuusaartalerpat, taava naavisigut siggunnik nilertuusaarfigisalersinnaavat. Aamma pinnguarisalersinnaavarsi: »Klappe klappe kage« aammalu toqqortuusaarnerit.

KISIMIITTUUIT?

Annertuumik akisussaaffeqarputit, aammali nuannersortai tamaviisa misigisassavatit. Qungujoqqaarnera oqalun-niaaloqqaarneri. Meeraq aalasaleruni aalanerisa allanngor-neri. Erngiinnannguaq aamma nammineq issiasinnaalis-saaq, namminerlu nerisinnaanngussalluni tiitorfimminiillu imersinnaanngussalluni. Kisimiittuulluni angajoqqaajuneq sakkortusinnaavoq. Taamaattumik nuannersortaasa ernumanerillu ilaasa ikinngutit ilaqquttalu ilagalugit misiginissaat nuannersinnaasarpoq. Ilinnut meeqqannullu.

ATAATA ANAANALU ATAATSIMOORTUT

Angajoqqaat marluugussi taava meeqqassi ineriartorneranik misigisaqatigiinnissassinut periarfissaqaqaasi. Ataatat anaanallu meeqqaminnik peqateqariaasiat

DIT BARN BRUGER SANSERNE

Du giver dit barn glæde ved sin krop og ved bevægelse, når du leger fysiske lege med det, som både du og dit barn synes er sjovt. Dit barn skal være vågent, mæt, glad og oplagt til at opleve noget, når du går i gang.

LEG MED SPÆDBARNET

- Du kan danse og synge med dit barn i favnen.
- Du kan massere dit barn, så det mærker sin krop og dine blide hænder.
- Du kan tumle med det i sengen, så det prøver nye måder at bevæge sig på.
- Du kan lægge det på maven hver dag, og måske rejser det hovedet. Så får det stærke nakke-, skulder- og rygmuskler.
- Du kan lege 'flyver'. Dit barn skal kunne holde hovedet selv, før du begynder på det. Du lægger dig på gulvet, med ryggen ned mod gulvet. Du lægger dit barn på maven, på dine fodsåler. Du holder dit barn i hænder og håndled. Nu bevæger du dine ben og fødder forsigtigt op og ned. Dit barn flyver.

Når dit barn er begyndt at grine og pludre, kan du lave pruttelyde på barnets mave. Du kan også lege: »Klappe klappe kage« og »Borte-TIT-TIT«.

ER DU ALENE?

Du har et stort ansvar, og du er også det menneske, der får alle glæderne. De første smil og nye pludreløde. Forandrin-

gerne når barnet begynder at bevæge sig rundt. Snart kan det sidde selv, og det begynder at spise med ske og drikke af kop. Det kan også være hårdt at være alene. Hvis du kan dele nogle af glæderne og bekymringerne med venner og familie, så vil det nok være dejligt. Både for dig og dit barn.

FAR OG MOR SAMMEN

Er I to forældre, har I muligheder for at opleve jeres barns udvikling i fællesskab. Fædre og mødre er ikke ens i den måde, de er sammen med deres barn på. Det er rigtig godt, hvis I kan respektere hinanden og den forældrestil, I hver især har. Hvis I kan hjælpe og støtte hinanden og give hinanden plads til at være den, I er. Så er det til glæde for jer selv og for jeres barn.



assigiinngitsuupput. Pitsaassaaqaaq immissinnut ataqqillusi angajoqqaajoriaasersi akuerisinnaagussiuk. Ikioqatigiikkussi ikorfartoqatigiillusi namminiussuseqarnissarsilu inissaqar-tikkussiuk. Tamanna ilissinnut meeqqassinnullu nuannaaru-taassaaqaaq.

ILAQUTAREERUJUSSUIT

Angajoqqaat arlallit ilaqtaminnut atasorujussuupput. Ilaallu immaqaa najugaqatigiittuullutik. Ilaqtannut qanittuu-neq iluaqutissarpassuaqarpoq, angajoqqaanngorsimatillu-ni. Aperisassat ikiortissallu arlaqarput. Aammali ajornar-torsiortisilersinnaasarpoo, meeqqamut tunngasutigit isumaqatigiinngikkaanni. Taamaattoqarpat malittarisassat suut atorneqassanersut isumaqatigiissutiginiarlugit eqqar-tueqatigiittariaqarpusi. Illimmi angajoqqaatut akisussaaffik-pigaat.

MEEQQANNIK ISUMASSUINEQ

Meeqqat eqqumalluni innangalluni avatangiisimik isiginnaarusaarpat, nalussanngilat ajunngitsoq . Toqqis-siivilliorlunilu qiaquni taava ajortoqartoq nalus-sanngilat. Naalungiarsuk patsisissaqanngitsumik qianeq ajorpoq. Qialluni iluarusuppalulluniluunniit nipiliornermigut



meeqqavit qanoq innerluni ilinnut oqaluttuarisarpaa. Aam-ma isumassuinerussaaq anaanaasup miluttitsinermini, suut pujortarnerlugit, nerinerlugit, innernerlugillu eqqarsaatigil-luarterpagit.

Kinguaassiuutitigit atornerluinerit innarliisarput, inatsillu malillugit pillarneqartussaallutik. Meeqqavit kinguaassiu-tigit kanngutsaatsuliorfigineqannginnissaa illit akisussaaf-figaat

MEEQQAT QIAPPAT

Qanoq ikiorsinnaanerlugu paasiariartussaavat. Meeqqat nererusuppa, nangia iluaalluni taarsigassanngorsimava? Meeqqat qasulluni innartitassaava? Kiserliortutulluunniit misigiva? Imaassinnaavoq pakkunneqarnissani pisariaqar-tikkaa? Imaassinnaavorluunniit illit allatut toqqissitissallugu nalujunnaarsimagit. Aallaqqaammut misileraasariaqarputit. Paasiartuaalissavat meeqqavit suna pisariaqartinneraa.

Ilaannikkut meeqqat tuppallersaruminaassinnaasarpoo. Qiaannavittarluni. Taamaakkaluartoq meeqqavit ilagiin-navinnissaa pisariaqarpoq. Pakkullugu eqqissitinniasa-ralugu. Imaassinnaavoq qasunermik eqqissiffissaaruttoq. Suli nererusuttoq imaluunniit naami silaannaqarneri iluaagigai. Ilaqtannut, ikinngutinut sanilissinnulluunniit ikioqqusarit, ajornartorsiornartortai kisivit isumaginiaan-navinnginniassavatit.

DEN STORE FAMILIE

Mange forældre har tætte bånd til familien. Nogle bor må-ske sammen. Det kan være en stor fordel med tætte bånd til familien, når man er blevet forældre. Der er mange, man kan spørge til råds og få hjælp af. Men det kan også være en udfordring, hvis I er uenige om barnet. Så må I tale sammen og finde ud af, hvilke regler der skal gælde. Det er dig, der har forældreansvaret.

OMSORG FOR DIT BARN

Når dit barn er vågent og roligt, og det ligger og kigger sig omkring. Så ved du, at det har det godt. Uro og gråd fortæller dig, at der er noget galt. Et spædbarn græder aldrig uden grund. Gråd eller tilfredse lyde er den eneste måde, dit barn kan fortælle dig, hvordan det har det. Det er også omsorg, at moren tænker over hvad hun ryger, spiser og drikker, hvis hun ammer.

Det er skadeligt at blive seksuelt misbrugt, og det er også strafbart ifølge loven. Det er dit ansvar at sørge for, at dit barn ikke oplever seksuelle krænkelse.

NÅR DIT BARN GRÆDER

Du skal finde ud af, hvordan du kan hjælpe. Er dit barn sultent, er der en snavset ble, som må skiftes? Er barnet træt og skal puttes? Eller føler det sig alene? Måske har det behov for at blive holdt om? Det

kan også være, du har fundet andre måder at berolige barnet på. I begyndelsen må du prøve dig frem. Du finder sikkert efterhånden ud af, hvad dit barn trænger til.

Nogle gange har du sikkert svært ved at trøste dit barn. Det bliver ved med at græde. Det er vigtigt, at du stadig-væk er der for barnet. At du holder om det og forsøger at berolige. Måske er det træt og kan ikke finde ro. Det er alligevel sultent, eller der er luft i maven, som klemmer. Bed om hjælp hos familie, venner og naboer, så du ikke skal være alene om at klare alle udfordringerne.



Angajoqqaanngorluni killitsinnarlunilu sakkortu-
sin-naasarpoq. Quppersakkami »Meeqqavit atu-
gaa siul-leq«-mi meeqqavit ineriartornera pillugu
ilisimasaga-lissaatit. Meeraq suli oqalussinnaangitsaq
qanoq 'oqaluutissanerlugu' imaassinnaavoq eqqarsar-
nartikkitt. Taamaammanuna meeqqat Manumina
pillugu atuagaatitaartoq. Meeqqavit isigisassaqaarnissaa
pitsaasuuvog, taamaalillusi meeqqallu 'eqqartugas-
saqaarniassagassi'.

Det kan være ret overvældende at blive forældre.
I hæftet: »Dit barns første bog« får du viden om dit
barns udvikling. Måske tænker du på, hvordan du 'taler'
med et barn, som ikke kan snakke endnu. Det er derfor
dit barn får den første børnebog om »Manumina«. Der
rigtig godt, at barnet har noget at kigge på, og noget
som du og sit barn kan 'snakke om' sammen.



FORLAGET SUND SANS