



Neahttagihpa njamaheami birra

Davvisámegillii



Dát prošeakta lea ruhtaduvvon Helse og Rehabiliteringa Extra-ruðaiguin.
Sámediggi lea ruhtadan gihppaga jorgaleami.

Sisdoallu

Sisdoallu	2
Manne lea buorre njamahit?	3
Go mánná váldigoahtá čičči	4
Dábálaš rumašguottut go lea njamaheamen.	4
Dábálaš vuohtunláhki:	5
Jumešláhki:	5
Veallut:	6
Man dávjá ja man guhkká galgá mánná njammat?	6
Mo mun dieđán ahte mánná oažžu doarvái biepmu?	7
Menddo uhccán mielki?	7
Golggahanrefleaksa	7
Giedain bahčín ja pumpen	8
Giedain bahčit	8
Pumpa	8
Doahttu, bohtal ja njammansehkejujupmi	9
Jugahit kohpain	9
Mu mánná ii fuola čiččis.	10
Goas sáhtta mánná oažžut eará biepmu go golgi biepmu?	10
Lea go mánás kolihkka?	10
Raššon čižžespárttut	11
Čárdnan	11
Dahppojuvvon mielkeoarit	11
Čižževuolši	12
Botkeheapmi	12
Njamaheapmi ja borgguheapmi	12
Njamaheapmi ja alkohola/gárrenávdnasat	13
Njamaheapmi ja dálkkasgeavaheapmi	13
Áhčči-rolla	13
Njamahanveahkki	14
Girjjálašvuohta:	14

Dán neahttagihppaga lea Njamahanveahkki ráhkadan dutnje gii njamahat máná, vai don oaččut dieđuid ja rávvagiid. Najamahaveahki čuoládat lea: **Veahkki eatnis eadnái**. Midjiide ii leat ii oktage gažaldat menddo smávis. Mii doarjut ja veahkehit du áinnas.

Manne lea buorre njamahit?

Čižžemielki lea buoremus biebmui njuoratmánái, dannego mielkki čoahkádus ja hivvodat lea álo heivehuvvon máná dárbut. Njamaheapmi nanne du lagašvuoda mánái, nu ahte dudno gaskasaš čatnaseapmi nannejuvvo.

Dutkan lea čájehan ahte njamaheapmi suodjala máná ollu dávdmaid vuostá, nu go gaskabealljevuolšši, vuoŋŋahatinfekšuvnmaid ja čoavje- ja čolleinfekšuvnmaid vuostá.

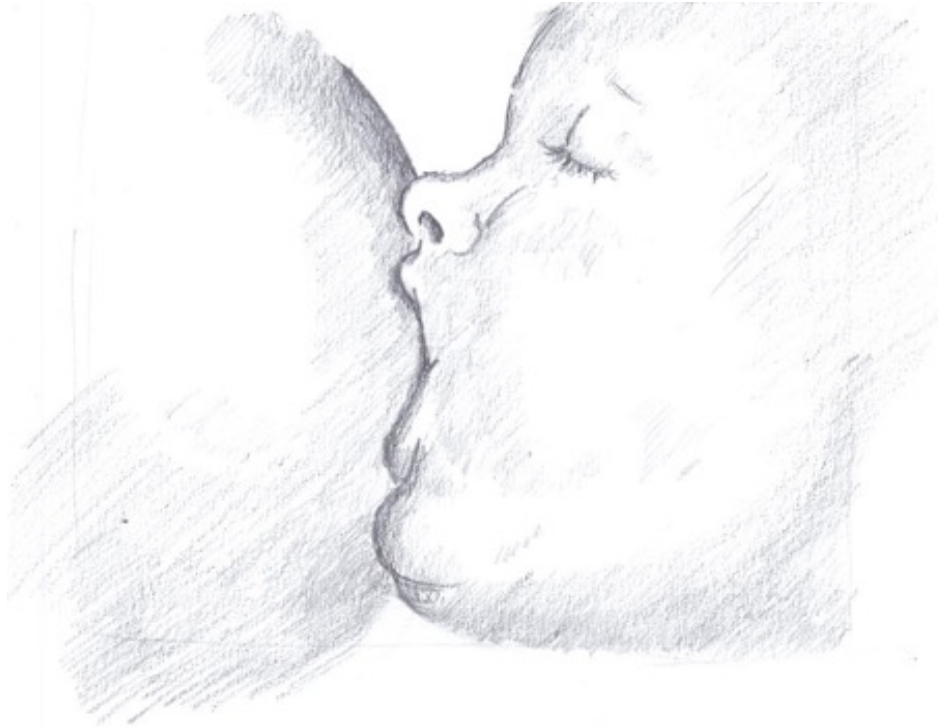
Guhkit áiggi vuollái orru maid leamen nu ahte njamaheapmi eastada earret eará buoiduma, sohkarđávdda, allergiija ja borasđávdda. Čižžemielki sáhtta leat mielde buorideamen máná rumašlaš ja silolaš ovdáneami, ja lea hui buorre máná vuoŋŋašovdáneapmái. Njamaheapmi ii dáhkit ahte máná ii buohccá, muhto čižžemielki uhcida riskka.

Njamaheapmi suodjala du earret eará čižžeborrassa ja monneráksáborrassa vuostá ja hehte dávttiid smierrumis.

Ja dat mii lea buot buoremus, lea ahte čižžemielki lea nuvtá ja álo varas ja geavahanláhkai!



Go mánná váldigoahtá čičči. govva



Divtte máná ohecat veaháš njálmmiin ovdalgo oažžu čičči. Go caggá njálmmi bures, de easka rohttet máná bures iežat vuostá. Ja oažžu mánná čičči dievva njálmmi aiddo dalle go ieš váldá čičči. Go doalat máná iežat vuostá ja su oaivi lea luovus, de galgá máná gáibi guoskat du čičči. Dalle golgá mielki bures. Máná oaivi sodjá veháš maŋas nu ahte njunni aiddo dal de lea rabas. Dan láhkai beassá mánná vuoiŋat it ge dárbbas doallat čičči eret máná njunis.

1. Doala čičči nu ahte bealgi lea bajábealde ja eará suorpmat vuolábealde, de go stuorra C-bustávvan. Suorpmat leat bures eret ruškes oasis (areolaen).
2. Oalggut máná rahpat njálmmi bures dainna lágiin ahte čagalduhtát su baksamiid veaháš čiččespárttuin, njunis vuollebaksama rádjai. Čiččespárttu lea máná njuni dásis.
3. Go mánná caggá njálmmi bures, de dollet máná iežat vuostá.

Dábálaš rumašguottut go lea njamaheamen. govat

Vaikke mo dal vällježat doallat máná, de lea dehálaš ahte don čohkkát dahje veallát bures ja lotkadit. Go čavvgat dehkiid, de don váibbat njamaheames. Máná galggat doallat bures čičči vuostá, amas ii ”heaŋgá” čiččespárttus. Dalle gal álkit raššot čiččit.

Dábálaš vuohttunláhki:

Mánná veallá siiddu alde du askkis čovjjiin du čovjji vuostá, ja oaivi maŋásguvlui du dieiggu vuostá. Mánná veallá du olgeš dieiggu alde go njammá olgeš čičči. Máná giehta lea du seakkáža birra. Don doarjjut máná sealggi iežat dieigguin, ja doalat su bađa dahje julggiid gieđain.



Jumešláhki:

Mánná veallá siiddu alde čovjji du siiddu vuostá guottá alde julggiiguin maŋás guvlui. Don doarjjut máná gieđainat. Máná niski/čielgi lea du gieđas nu ahte don loktet máná čiččedássái. Olgeš giehta máná alde go njamahat olgeš čičči. Máná bahta ja juolggit stuolločielggi vuostá. Nubbi giehta lokte ja habme čičči.

Jumešlágiin lea vuogas lonuhallat dannego:

- * Mánná váldá čičči earaláhkai.
- * Go ovdamearkka dihtii čiččespárttut leat rašit, de sáhtta jumešláhki seastit rašis oasi.
- * Go mánás lea váttis váldit čičči, de dát rumašguoddu sáhtta leat vuogas dannego du nubbi giehta lea luovus ja don sáhtát jodihit máná oaivvi ja ratti vai njammagoahatá rivttes áiggis.
- * Dát rumašguoddu lea maid vuogas jus dus leat hui stuorra ja lossa čiččit, dalle sáhtát duvdit ja hábmet čičči C-dohppehagain (giehta vuolábelde, bealgi luvvosit čičči bajábealde).
- * Jus dus leat jumežat, de sáhtát njamahit goappašagaid oktanaga.
- * Go njamahat máná mii veallá Frejkasa guottás, de dát lea hui vuogas rumašguoddu.

Veallut:



Don veallát siiddu alde soju julggiid nu ahte veallát stargadit ja loatkadit, dušše oaivi guottá alde. Mánná veallá siiddu alde čoavji du čoavji ja rupmaša vuostá. Máná oaivvi ja sealggi sáhtát doarjut giedainat dahje guottážiin. Sáhtát njamahit bajimus/nuppi čičči almmá lonuhit rumašguottu go bonjat rupmaša nu ahte bajimus čižži ollá bodnái máná njálbmái. Mánná sáhtá maid veallát guottá alde vai ollá njammat bajimus čičči it ge dárbbáš sirdit seaŋggas. Dát rumašguoddu lea erenoamaš vuogas danin go it dárbbáš jorgalit seaŋggas jus mánná lea čuohtademiin riegádan dahje go njuorgát vuolil leat galljánan menddosakka. Sáhtá maiddá leat vuogas go mánná lea Frejkasa guottás.

Man dávjá ja man guhká galgá mánná njammat?

Go vel njuoratmánát ge leat iešguđetláganat. Muhumat dárbbášit veaháš biepmu hávállassi, muhto dávjá, ja earát fas váldet ollu oktanaga muhto hárvvet. Mánnái berre fállujuvot čižži juohke háve go dat čajeha beroštumi dasa. Dat mearkkaš go mánná ohcá njálmmiin dahje njammá suorpmaidis. Čierrun lea easkka maŋŋá mearkan nealgái, ja don berret fállat čičči ovdalگو mánná nealgu nu ollu. Divtte máná njammat nu guhká go ieš háliida. Dan láhkai váikkuhuvvojit čiččit buvttadit aiddo dan mađe mielkki maid du mánná dárbbáša. Jus mánná nohká veaháš aiggi geažes, de sáhtát dan movttiidahttit njammat go ruvvet su čorbaváibmosiid, juolgevuoduid, gáibbevuole dahje olloliid vuole. Divtte máná geargat vuos nuppiin čiččiin ovdalگو fálat nuppi. Go mánná ieš beassá heivehit man dávjá ja man guhká son háliida njammat, de it várra vásit ahte dus lea uhccán mielki. Čižžemielki

suolbmuduvvo álkit, ja manná johtilit čoavjji čađa. Vahku maŋŋá riegádeami háliidit eanaš mánát borrat su. 12 geardde jándorii. Dađistaga hárvvebut.

Mo mun dieđán ahte manná oažžu doarvái biepmu?

Deháleamos lea iskat máná lihpariid. 0-4 vahkkosaš mánáin, mat ožžot dušše čižžemielkki, lea dábálaš baika juohke beaivvi ja uhcimusat 6 njuoska lihpara jándoris maŋŋágo mielki álgá buvttaduvvot. Jus dovddat ahte čiččit dipmet maŋŋágo leat njamahan, gulat ahte manná njiellá ja manná muđui orru gozus ja duhtavaš, de lea jáhkimis nu ahte manná oažžu doarvái biepmu. Jus dattetge leat eahpesihkar, de sáhtát máná váldit dearvvašvuodastašuvdnii vihkkehít su. Go njamahat, de don dárbbášat veaháš eanet biepmu go dábálaččat. Galggat juhkat go lea goiku, ja ane fal čázi sadjosis go leat njamaheamen. Ii oktage dutkkus čájjet ahte šaddá eanet mielki go juhká ollu.

Mendo uhccán mielki?

Dađistaga go manná stuorru, de dat dárbbáša eanet mielkki. Manná njammá dávjjit 2-3 beaivvi vai čiččit váikkuhuvvojit buvttadit eanet mielkki. Dát gohčoduvvojit eanedanbeaivvit, ja sáhttet dáhpáhuvvat juohke 14. beaivvi, muhto dat rievddada mánás mánáin.

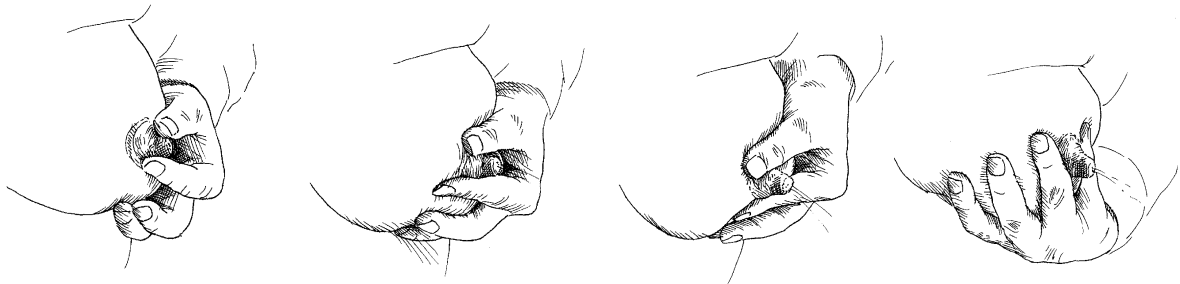
Golggahanrefleaksa

Go manná njammá mielkki, de sáddejuvvojit signálat vuoiŋašiid, mat luvvejit hormona (Oxytocin). Dát hormona rohte čoahkkái daid dehkiid mat leat mielkerávssáid birra nu ahte mielki golgagoahtá. Ollu nissoniid dát dovdo de go čuoggumin čiččis dahje ahte čižži čavga. Vuosttaš vahkuid riegádahttima maŋŋá sáhtá mielki goaikugoahtit dušše dainna go manná gullo čierrumin dahje go jurddašat máná birra. Dát golggahanrefleaksa sáhtá maid váidut go leat váiban, eddon, balus dahje váivvis. Dalle sáhtá leat váddáset mánáin oažžut mielkki. Lea dehálaš ahte geahččalat lotkkasmuvvat ja smiehttat man nu birra mii lea mielamiel. Ollugiidda veahkeha ruvvet čičči veaháš, ja jorahit čižžespárttu suorpmaid gaskkas ovdalgo stellet máná čičči vuostá. Liegga livskkut ja liegga juhkamuš sáhtá oaččuhit mielkki boahit fas. It berre galbmot.

Giedain bahčín ja pumpen

Jus it sáhte njamahit mánát dannego dat lea riegádan menddo árrat dahje dannego dat lea buozas, de sáhtát bahčit giedain dahje geavahit čižžepumppa vai mielki bohtá.

Giedain bahčit. Govva



- Váikkut golggahanrefleavssa nu mo lea čilgejuvvon ovdalis.
- Bija bealggi čižžespárttu bajábeallái, ja čuvddi vástideaddji sadjai čižžespárttu vulobeallái.
- Bija eará suorpmaid olggobeallái dan saji mii lea ruškat.
- Deatte suorpmaid njuolga sisaguvlui ratti vuostá, ja čárve suorpmaiguin várrugasat go daid fas jodihat ovddosguvlui jorahanlihkademiin. Gearddut seamma láhkai.
- Go mielki goaiku dahje cirgu, de galggat joatkit bahčima nu guhká go dat bohtá.
- Sirddaš dasto suorpmaid birra dassážiigo buot lea linis.
- Ale divtte suorpmaid čeassat liikki vuostá, muhto sihko jus njuoská menddo sakka.

Pumpa

Buorre lea pumpet goappašiid čiččiid oktanaga, dalle seasttát áiggi ja mielkehivvodat sáhttá lassánit. Basa giedaid. Váikkut čičči nu ahte golggahanrefleaksa doaibmagohtá.

Berret pumpet dahje giedain bahčit čiččiid 7-8 gearddi jándorii go mánná lea aiddo riegádan, ja geavahit sullii 15-20 minuhta hávállassii. Doidde, basa ja vuošša osiid buhtes čázis maŋŋá geavaheami.

Bahččojuvvon čižžemielki lea latnjalieggasis jugahahtti gitta 8 diibmui. Sáhtát vurket dan galbmaskábes gitta 5 jándora. Galmihuvvon, - 20 galbmaceahkis, dat jugaha gitta 6 mánnui. Go lea máizzahuvvon ja biddjojuvvon galbmaskábii, dat jugaha gitta ovtta jándora rádjai. Ligge mielkki lieggačázis 37 liekkasceahkkái. Ale galmmit máizejuvvon mielkki odđasis.

Doahttu, bohtal ja njammansehkkejupmi

Mánná njammá čičči earaláhkai go doahttu ja bohtala. Ollu mánát eai hálddaš goappašiid njammanvugiid, ja sáhttet álkit sehkket njammanvugiid. Dáidda mánáide sáhtta šaddat váttis njammat beaktilit jus dat leat oahppan njammat doahttu dahje bohtala ovdalgo leat oahppan albmaláhkai njammat čičči. Dat sáhttet maiddái hilgut čičči áibbas, ja dat sáhtta šaddat stuorra noađđin dutnje gii háliidat njamahit máná. Danne it berre addit mánái doahttu dahje bohtala álggus ovdalgo go leat áibbaš sihkar das ahte máná njammá čičči ja ahte dat lossu.

Jugahit kohpain govva



Jus fertet addit mánái biepmu earaláhkai go njamahemiin muhtun áigái, de sáhtta leat vuohkkaset addit dasa mielkki kohpas go bohtalis. Dát borranvuohki sulastahtta hui lahka dan maid máná geavaha go dat njammá čičči. Dalle ii sehkke máná njammanvugiid. Bija máná čohkkát askkistat, ja doarjjo máná sealggi, niskki ja oaiivi.

- Bija sihkalda máná giedaid badjel amas ii nordda kohpa.
- Geavat kohpa, doahhtobohtalkohpa, dálkkascearkki dahje sullasačča.
- Ligge mielkki 37 liekkasceahkkái, ja deavdde kohpa badjelaš lahkái.
- Leike mielkki várrugasat nu ahte dat aiddo guoská máná njuokčamii.
- Divtte máná čoahkat mielkki. It galgga leiket mánái mielkki. Don leiket dađistaga go oainnát ja gulat ahte máná njealasta. Máná dat galgá mearridit.

Mu mánná ii fuola čiččis.

Muhtun mánát dárbbasit veaháš eanet áiggi oahppat njammat go eará mánát. Geahččal váldit sivvadit, ale fal vuollán. Nuolat iežat ratti álasin ja váldde lihpara eret mánás. Doala máná iežat liikki vuostá, ja divtte dan haksit ja mástit čiččespárttu. Dan botta sáhtát mielkki bohčit gieđain dahje pumppain, ja addit dan kohpain. Geahččal ain addit mánnái čičči. Jus mánná čieru, galggat jeddet dan ovdalgo fas attát čičči. Lea dehálaš ahte mánná ii bággejuvvo váldit čičči. Ale bala jearramis veahki mánnáoažžunkliihkas, dearvvašvuodadivššáris dahje Njamahanveahkis go oaččut váttisvuodaid.

Goas sáhtá mánná oažžut eará biepmu go golgi biepmu?

Norggas rávvejuvvo njamahit máná ollásit 6 mánu, dušše lassi D vitamiiinna (guollejuoija) addit maŋŋá 4. vahku. Dasto fállujuvvo eará biepmu dađistaga ja várrugasat dan botta go joatkkát njamahemiin. Stáhta biepmoráđdi rávve ain njamahit olles vuosttaš jagi, ja áinnas ain guhkit. Jus mánná ii loso nu go galggašii dahje jus njamaheapmi lea dutnje unohas, de sáhtá fállat eará biepmu go mielkki maŋŋá 4. mánu. Go mánná lea vuollel 4 mánu ja dárbbáša lasáhusa, de galgá addojuvvot čiččiemielkebuhtadus. Go mánná lea badjel 4 mánu, de rávvejuvvo addit eará biepmu go mielkki. Váldde oktavuoda dearvvašvuodastašuvnnain ja ráđđádala singuin jus dát lea heivvolaš dutnje.

Lea go mánás kolihkka?

Dakkár máná geas lea kolihkka, lea váttis jeddet. Dat gesset dávjá julggiid iežaset vuollái ja čájehit dien láhkai ahte čoavji lea bávččas. Ovdalgo sáhtá diehtit lea go mánás kolihkka, de ferte iskat leat go eará sivat. Mánná sáhtá earret eará čierut go lea nelgon dahje borran menddo ollu. Jus orru mánná čierumin eahpedábalaš ollu, de lea vuogas fitnat mánáin doaktára luhtte gii iská lea go mánná buozas. Dakkár mánás mii čieru eanet go golbma diimmu beivái, golbma beivvi vahkkui ii ge veahket jeddet, ja lea nu dahkan maŋimus golbma vahku, sáhtá leat njuoratmánakolihkka jus bajábeale namuhuvvon sivaidda sáhtá hilgut. Njuoratmánakolihkkii eai leat gávdnan sihkkaris siva, muhto dábálaččat dat buorrána sullii golmma mánus. Dát áigi lea lossat váhnemiidda, ja danne lea dehálaš oadđit ja vuoinjastit doarvái. Váldde vuostá veahki bearrašis ja ustibiin jus lea vejolaš. Jus leat eahpádusas, de berret ráđđádallat dearvvašvuodadivššáriin dahje doaktáriin.

Raššon čizžespárttut

Ollu etniin raššot čizžespárttut vuosttaš áiggi. Rivttes njammanvuohki ii galgga bávččadit guhkit go vuosttaš beivviid ii ge raššudit čizžespárttuid. Jus mánná guhkit áiggi ii njama rivttes láhkai, de sáhtá čizžespárttu raššut.

- Bearráigeahča ahte rumašguoddu njamahettiin lea vuogas ja ahte mánná váldá čičči rivttes láhkai.
- Bažis veaháš čizžemielkki čizžespártui. Divtte goikat áimmu ovddas.
- Galgga dárkilit bassat giedaid amaset baktearat mannat čizžái háviid ja sárjjiid bokte.

Muhtumiidda sáhtá njamaheapmi leat bávččas vaikke vel eai leat ge čizžespárttut árpašuvvon. Jus bákčasat bistet maiddá maŋŋá njamaheami, de sáhtá infekšuvnna sivvan leat cuoppovihki dahje baktearat. Ollugat mitalit ahte bákčasat dovdojit de go čuoggumin čičči siste. Go lea cuoppovihki, de oidno muhtumin máná njálmis vilges bajoš. Geavat njamahanlivskku maid sáhtát bálkestet dahje bassat uhcimus 60 liekkasceahkis. Doahtuid ja vejolaččat gáskinduhkorasaid ferte maiddá vuoššat beaivválaččat. Gulahala doaktáriin dahje dearvvašvuodadivššáriin mii dat sáhtá leat sivvan, ja vai oáččut heivvolaš divššu.

Čárdnan

Go mielki duodas buvttaduvvogohtá moatti beavvi geažes, de dovdet ollu nissonolbmot ahte čiččit garret ja raššot. Buoremus lea máná diktiit njammat dávjá amas čárdnot. Mánná sáhtá njammat nu dávjá ja nu ollu go háliida. Jus leat váttisvuodát raššumiin, de sáhtát oanedit njammanáiggi dainna lágiin ahte it divtte njammat hávskodaga dihtii, muhto seammás geahččalat gávnnahit mii dat lea sivvan raššumii. Čiččit heivehit iežaset dađistaga dan mielkebuvttadeapmái maid mánná dárbaša.

Dahppojuvvon mielkeoarit

Go oassi čiččis ii gurrujuvvo bures, de sáhtá oassi raššut ja bohtanit. Sáhtát dovdat ahte galbmot veaháš ja oáččut febera, muhto dat ii bister dábálaččat guhká. Dalle ferte dán oasi gurret juohke nuppi diimmu beaivet ja moddii ihku. Buoremus lea ahte mánná njammá, muhto don sáhtát maiddá bahčit giedain dahje geavahit čizžepumppa. Bija vuolggahanrefleavssa doaibmat nu mo ovdal čilgejuvvon. Go njamahat dahje pumpet, ruvve vuos čičči várrogasat dainna lágiin ahte njávkkat duodas, muhto várrogasat garra oasi čizžespárttu guvlui. Dan galgga dahkat dušše dalle go vuolggahanrefleaksa lea doaibmagohtán ja mielki golgamin. Čoalttuid ii galgga ruvvet jus mielki ii golgga, muđui sáhtá mielkki mannat sisa čičči oážžegoddosii ja dagahit baktearahis infekšuvnna. Geavat

áinnas litna vuoidasa dahje oljju vai suorpmaht johtet buorebut. Njamahanlivsku ullus ja liegga riššu dahje lávgun sáhtta veahkehit.

Muhtumiidda sáhtta váldit mánga beaivvi ovdal go čolttut jávket. Ii leat váralaš nu guhká go čolttut uhccot. Jus dus leat čolttut mat eai uhco vaikke vel gurret ge čičči dávjá, dahje jus dat bistet guhkit áiggi, de berret váldit oktavuoda doaktáriin.

Čižževuolši

Čižževuolši sáhtta bohciidit go ii divššo čárdnama dahje dahppojuvvon mielkeoriid, ja/dahje go baktearat mannet čižžespárttu háviide ja sárjiide. Čižži sáhtta garrat, bohtanit, raššut, liegganit ja ruvssodit. Don oáččut alla febera ja dovddat iežat buohccin. Muhtun nissonolbmui dat buorrána jándoris go bahčá čičči (njamaha, bahčá giedain dahje pumppain) juohke nuppi diimmu beaivet ja moddii ihku. Jus dattetge it buorrán, de berret fitnat doaktára luhtte. Dáiddat dárbašit antibiotikadivššu vai dearvvašmuvat. Galggat vuoinjastit ja oadđit ollu, ja divtte áinnas earáid dikšut máná. Lea vuogas váldit mielde mielkeiskosa doaktára lusa. Ná válddát mielkeiskosa:

- Basa vuos giedaid ja vejolaččat čičči.
- Oáččo vuolggahanrefleavssa doaibmat.
- Leike ertet vuosttaš goaikkanašaid.
- Geavat buhtes glásaža/gužžaiskkusglása ja cirget moadde millilihtera dasa.

Botkeheapmi

Go áiggut botkehít máná njammamis, de lea vuogas dan dahkat veahážiid mielde amas it čárdnat. Heaittit ovttá njamaheami hávállasii moatti beaivvis, seammás go oanedat njamaheami vai váldojuvvo uhcit ja uhcit mielki čiččis. Dan láhkai buvttaduvvo uhcit mielki maid. Eatnašiidda botkeheapmi váldá 14 beaivvi, muhto dat rievddada olbmoss olbmui.

Njamaheapmi ja borgguheapmi

Ollu mirkkot mat leat sigarehtain, doidásit čižžemielká. Danne rávvejuvvo ahte it borggut nu guhká go njamahat. Eanemus mirkkot leat dalá maŋŋá go leat borgguhan. Borgguheapmi sáhtta hehttet mielkebuvttadeami ja borgguheaddji etniid mánát ožžot dávjjit kolihka go eará mánát. Vaikke vel borgguhat ge, de rávvejuvvo čižžemielkki ollu ovdduid geažil ahte don liikká njamahat. Don berret borgguhit nu uhccán go vejolaš ja dalá maŋŋá go leat njamahan vai eanaš mirkkot leat jávkan mielkkis ovdal go fas njamahat. Ale borggut seamma lanjas go máná.

Njamaheapmi ja alkohola/gárrenávdnasat

Alkohola doidása čičžemielkái ja miekái šaddá seamma ollu alkohola go varrii. Njuoratmáná lea hearkilet alkohola vuostá go rávesolmmoš, eat ge mii dieđe man ollu máná gierdá. Danne berret geavahit nu uhccán alkohola go vejolaš. Du mielkkis lea seamma ollu alkohola go varas. Go promilla lea jávkan varas ja don sáhtát vuodjit biilla, de dat lea maid jávkan mielkkis nu ahte sáhtát njamahit. Ale geavat eará gárihanávdnasiid.

Njamaheapmi ja dálkkasgeavaheapmi

Buot dálkasat doidašuvvet čičžemielkái uhcit eanet. Ollu dálkasat sohpet njamahemiin. Njamaheami hilguma ferte árvvoštallat čičžemielkki ovdduid ja dálkasa siidováikkuhusaid ektui. Dálkasiid ja njamaheami birra lea addojuvvon ollu diehtujuokin. Gulahala dearvvašvuodabargiiguin geat sáhttet iskat lagabui. Jus dárbbášat geavahit reseapttahis dálkasiid, de galggat álo lohkat mii dain čuožžu njamaheami birra. Muđui berret álo ráđđádallat iežat doaktáriin jus eahpidat sáhtát go njamahit.



Áhčči-rola

Áhččin dus leat mánja dehálaš doaimma dás duohko. Eadni dárbbáša muosi ja vouiŋjasteami manjá riegádahttima. Dát lea dehálaš vai soai mánáin lihkostuvvaba njamahemiin. Illut ovttas etniin go njamaheapmi lihkostuvvá dan sadjái go sávvat ahte ieš livččet beassat biebmat máná. Suohtastala ja ovtastala mánáin buot dilálašvuodain go máná ii gáibit eatni čičči. Ná oahpat dovdat máná signálaid nu árrat go vejolaš. Dohkket ahte njamaheapmi lea máná guovtto etniin gaskavuohhta. Ovtastala sudnuin, ja veahket nu bures go sáhtát stohpobargguiguin ja stuorát mánáiguin jus ležžet. Muite ahte don leat eatni ja máná deháleamos doarjjaolmmoš.

Njamahanveahkki

Njamahanveahkis leat mielde eatnit geain lea njamahanvásáhus, ja geat leat ožžon oahpu njamahemiin. Min veahkki lea nuvtttá. Mis eai leat rabasáiggit, muhto mii veahkehit ruovttusteamet friijaáiggis. Livččii buorre jus it čuojat ihku. Jus eat sáhte veahkehit du, de sáhtát čuojahit muhtun eará olbmui gii lea listtas. Go dárbbášat njamahanrávvagiid, de sáhtát váldit oktavuoda minguin telefonna dahje e-poastta bokte. Min nummirat leat min neahttasiidduin **www.ammehjelpen.no** ja dan gihppagis maid riegádahttinbáikkít addet. Jus háliidat lahttun, váldde oktavuoda min čállingottiin telefonna: 99 26 97 26 bokte dahje e-poastta ammehjelpen@ammehjelpen.no bokte, de oaččut eanet dieđuid.

Girjjálašvuota:

1. ”Telefonhandbok for ammespørsmål” maid Sandra Jolley ja Ellen Phillips-Angeles čáliiga, Njamahanveahkki
2. ”Mamma for første gang” maid Gro Nylander čálii
3. ”Håndbog i vellykket amming – en vejleder til sundhedspersonale” maid Sundhedsstyrelsen i Danmark čálii
4. ”Amming” maid Elisabet Helsing ja Anne Bærug čáliiga, Kolibri lágádus
5. Mo galggat njamahit mánát, Sosiála- ja dearvvašvuodadirektoráhta 2005



Gilda Bjørnson ja Anita S. Schrøder leaba ráhkadan gihppaga Njamahanveahki ovddas.
Anne Brenneng lea sárgon govaid.
Golggotmánus 2005