

Munnuide šaddá NJUORATMÁNNÁ



Oahpis máná vuordimii ja dikšumii

Munnuide šaddá njuoratmáná –oahpis lea almmustahtton juo 1980-logu álggus. Álgoálgosaš oahppása teavsttas stuorimus ovdasvástádusa guttii sosiálahálddahusa psykologa Sirpa Taskinen. Go jagit leat gollan, de sisdoallu lea dievasmahttojuvvon ja doaimmahuvvon moanaid gerddiid. Doaimmahusgoddi giitá liggosit buohkaid dán ođasmahtton veršuvnna beaivádeapmái oassálastán áššedovdiid ja mánnábearrašiid vánhemiid.

Doaimmahusgoddi:
Tuovi Hakulinen, DBL
Marjaana Pelkonen, SDM
Jarmo Salo, DBL
Maria Kuronen, DBL

© THL

Gráfalaš plánen ja máhccun: Seija Puro

Bearpma govva: Vastavalo.fi

ISBN neahtta 978-952-343-286-4

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-286-4>

MUU 331

Munnuide šaddá NJUORATMÁNNÁ



Rávagirji njuoratmáná
vuordimii ja dikšumii

Buorre lohkki

Mánát riegádit iešguđetlágan bearrašiidda ja eallindiliide: vuosttasriegádeaddjin dahje oappášdoahkkái, dat leat guhkká vurdojuvvon dahje sáhttet boahit hui vuorddekeahhtá.

Dán rávagirjái leat čohkkejuvvon áigejuovdilis dieđut máná vuordimis, riegádahttimis, vanhenvuođas, máná dikšumis sihke mánnábearrašiid bálvalusain ja sosiáladorvvus. Mii doaivut, ahte oaččut rávagirjji dieđuin ja geavatlaš neavvuin doarjaga iežat jurddašeapmái ja geažidemiid doaimmi árgga várás.

Etniid- ja mánáidrávvehagas sihke riegádahttklinihkas oaččut maid eanet persovnnalaš rávvema ja doarjaga vanhenvuhtii ja máná dikšumii. Organisašuvnnat, mat vudjot mánáid ja bearrašiid áššiide, buvttadit luohthahtti dieđu, mii gávdno álkit neahas. Rávagirjji loahpas leat geažideamit diehtogálduide.

Buriid lohkanbottuid!
Doaimmahus

1

ÁHPEHISVUOĐA ÁIGI

Áhpehisvuođa ovdáneapmi	8
Áhpehisvuođa kaleandar	10
Buresbirgejumis fuolaheapmi	12
Áhpehisvuođa áiggi vuhttomat	18
Dahkkit mat bidjet áhpehisvuođa vára vuollái	22
Etniidrávvehagas	28
Vánhenvuhtii ráhkkanepmi	34
Párragaskavuoha	37
Njuoratmáná biergasat	39

2

RIEGÁDAHTTIN

Riegádahttimii ráhkkanepmi	42
Riegádahttimii	46
Mánnáseangaossodagas	51
Riegádahttimis áhpáiduvvan	53

3

NJUORATMÁNÁ DIKŠUN

Vuosttas mánotbadji	60
Njuoratmáná biebmui	66
Buhtisvuoha	77
Oađđin ja nohkadeapmi	79
Njuoratmáná šaddan ja ovdáneapmi	81
Njuoratmánábearraša árga	88
Máná dorvvolašvuoha	91
Njuoratmáná buohcan	92

4

MÁNNÁBEARRAŠIID BÁLVALUSAT

Mánáidrávvehatbálvalusat	98
Sosiálabálvalusat	100
Bearrašiid eará bálvalusat	102
Mánnábearrašiid sosiáladorvu	103
Earenoamáš dilit	104
Áhččivuođa čielggadeapmi	105
Máná fuolaheaddjivuoha sihke ealihanveahkki ja ealihandoarjja	107
Organisašuvnnat, mat dorjot mánnábearrašiid	108

1

ÁΗΡΕΗΙΣΥΟΘΑ
ÁΙΓΙ



ÁHPEHISVUOĐA OVDÁNEAPMI

Máná sáhtta oažžut álggus sullii guokte vahku mánodávddaid álgima maŋŋá, go nissona mannesealla luovvana. Mannesealla sáhtta sahkaniit dušše beare 24 diimmu siste luovvaneamis. Sahkaneapmi dáhpáhuvvá go albmá sagahansealla juksá nissona mannesealla. Sagahansealla sáhtta eallit nissona eallagiin 2–4 beavvi. Albmá sagahansealla mearrida máná sohka beali.

Rehkenastojuvvon áigi

Áhpehisvuođa bistu rehkenastojuvvo maŋimus mánodávddaid álginbeavvis. Dábálaččat áhpehisvuolta bistá 37–42 vahku. Ng. rehkenastojuvvon áigi dahje máná meroštallon riegádanbeaivi fidnejuvvo go lasiha mánodávddaid álginbeaivái lasihuvvo 40 vahku (= 9 m ja 7 b). Dávjjimusat mánat riegádit 39. dahje 40. áhpehisvuodavahkus. Jus nissona mánodávddagierdu lea guhkit go 28 beavvi, sahkaneapmi lea duođalaččat dáhpáhuvvan maŋŋá go guokte vahku mánodávddaid álgimis. Máŋggaide riegádahttiide dahkkojuvvo ogi ultrajietnadutkamuš ovdal 20. áhpehisvuodavahku, dalle rehkenastojuvvon áigi dárbbu mielde dárkkistuvvo ogi sturrodaga vuođu. Maŋjit dutkamušaid vuođu rehkenastojuvvon áigi ii šat molsojuvvo.

Vuossamáttá

Vuossamáttá ovdánišgoahtá, go mannesealla darvána goatu seaidnái soames beivviid sahkaneami maŋŋá. Vuossamáddaga normála doaibma lea ogi šaddama ja ovdáneami vuođu. Vuossamáttá doaibmá goatu ogi geahpisin, vuoivvasin, čoallin, manimužžan ja biepmu sirdin. Biebmoávdnasat ja oksygena johtet eatni varrajohtima mielde vuossamáddagii ja das náhpečoali varrasuonaid bokte ohká. Seamma láhkai náhpečoali suonat dolvot ogi vara suvrragit vuossamáddagii, ja seammás máŋggat bázahusávdnasat jávket eatni varrajohtimii. Ávnnasmolsašuvvan dáhpáhuvvá asehaš cuocca čađa. Eatni ja máná varrajohtimat leat vuossamáddagis lahkalašgaid muhto eai ovttastuva. Áhpehisvuođa loahpas vuossamáttá deaddá sullii 500–800 g ja dan hápmi lea skierrolágan.

Vuossamáttá čađaha maid máŋggaide ohká vahátlaš ávdnasiid dego nikotiinna ja alkohola (alkoholas ja duhpáhis eanet s. 20).

Goattu (mánágoahti ~ eatniheagga)

Ovdal áhpehisvuođa goattu deaddá 50–70 g ja lea 7–9 cm guhku. Áhpehisvuođa loahpas goattu deaddá measta kilo ja dat geassá sullii 5 lihttera. Goattu stuorru áhpehisvuođa áigge seamma leavttuin go máná šaddá. Njealját áhpehisvuođa mánu áigge goattu loktana oidnosii čoarbbeliin ja hábmegoahtáeatničoavjjihámičielgasabbot go ovdal:

16. áhpehisvuodavahkus goatu vuođu lea nábi ja cahcanjuorgá beallemuttus, 24. vahkus nábi allodagas ja 36. vahkus erttetgevliliin. Goatu jođálman šaddan

sáhttá leat mearka máŋggaohkeáhphehisvuodas. Goatu vuodđu njiedjá dávjá moadde vahku ovdal riegádahttima ja goattu rievdá dego spábban. Seammás máná oaivi sajáiduvvá dábálaččat vulos guvlui eatni čoarbbeliide.

Ogi lihkastagat

Vuosttas geardde riegádahtti dovdá ogi lihkastagaid dábálaččat maŋimustá 20.–21. áhpehisvuoda vahkus, ođđasit riegádahtti sullii 18. vahkus. Álggus lihkastagat sáhttet dovdot bulljarastimin dahje njuoras skavvehahkan, dasságo dat givrot čielgasit dovdon smávva čievččastahkan ja nordamin.

Ávttat

Goattu ráhkkana riegádahttimii gulul. Maŋimus áhpehisvuoda vahkuid áigge álget ávttat. Ng. hárjehus- ávttat dovdojit čovajevuovdda njárččáid garramin. Álggus ávttat bistet dušše moadde sekundda, muhto áhpehisvuoda loahpageahčen dat sáhttet bistit sullii bealle minuhta. Ávttaid bargun lea válmmaštallat goatu čeabetkanála riegádahttimii. Goattonjálbmi sáhttá maŋimuš áhpehisvuoda vahkuid áigge rahpasit juoga veardde, ođđasit riegádahttis eanet go vuosttas geardde riegádahttis. Jus áhpehisvuoda gaskkamuttus ávttat bávččagit, gánneha váldit oktavuoda etniidrávvehahkii. Dat sáhttet leat mearka vuolššis, man sáhttá dikšut.

Áhpehisvuoda čuovvun

Sáhtát oahpásmuvvat áhpehisvuoda muttuidedárkileappotgodutkkatčuovvovaš siidduid áhpehisvuodakaleandara. Das govviduvvojit oanehaččat ogi šaddama

muttut, dehálaš dutkamušat mat dahkkojuvvojit etniidrávvehagas ja eará fuomášan veara áigečuoggát, dego etniiddoarjaga ohcan. Kaleandaris leat máinnašuvvon maiddá dehálemis áššit, mat laktásit ogi ja áhpehis olbmo dorvolašvuhtii laktasan áššit, dego dálkasiid ja biebmolasiid geavaheapmi áhpehisvuoda áigge (geahča maid Dahkkit, mat bidjet áhpehisvuoda vára vuollái, s.19). Ođđalágan áhpehisvuoda beavegirji čuovvu du, bearrašat ja du njuoratmáná vel dárkileappot juohke vahku.

Dat gávdno siiddus www.folkhalsan.fi/raskauspaivakirja.

Sáhtát doallat beavegirjii ollásit priváhtan, juohkit dan lagaš olbmuiguin dahje jus háliidat nu gieđahallat dan čuoččáldahttán jurdagiid rávvehaga dearvvašvuoda divššáriin.



ÁHPEHISVUOĐA KALEANDDAR

VAHKUT	ÁHPEHISVUOĐA OVDÁNEAPMI	MUITTE!
Sagahus	Sulaid guovtti vahku geažes mánodávddain	Oahpásmuva rávvagiidda dearvaslaš sierraborramušain. Heaitte duhpáha ja alkohola geavaheami. Bivdde heaittiheami doarjjan rávvagiid etniidrávvehagas.
Vahkut 0-4	Guovtti vahku ahkásaš ogiálgu lea rievnu oavivi sturrosaš	Ále bora áhpehisvuoda áigge maidege dálkasiid iešoaivves. Dárkkis vuodaid dorvvolašvuoda doaktáris dahje dearvvašvuodadivššáris dahje apoteahkas.
Vahkut 5-8	Sulaid 1,5 cm guhkes ogis leat unna giedat ja julggiid álggut. Váibmu, njunni, bealjit ja čalbmeluomat, nearvvat, čielgedákti ja náhpečoalli ovdánišgohtet	Eatni buresbirgen veahkeha máná: bora dearvaslašččat, vuoigŋas doarváí ja lihkat olgun nu olu go vejolaš.
Vahkut 9-12	10 vahku ahkásaš ohki lea 3 cm guhkki ja deaddá sulaid 20 g.	Váimmu ravkima sáhtttá juo gullat. Ohki govdu čáhcevábis ohkecuocca dahkan seahka siste ja oázžu biepmus náhpečoali bokte. Ogis leat jo badje- ja vuolleollolat ja njuokčama álgu. Vuosttas bániid álggut ihtet. Áraáhpehisvuoda dábálaš ultrajietnadutkan dahkko áhpehisvuodavahkuin 10-14 dábálaččat cinná bokte.
Vahkut 13-16	14 vahku ahkásaš ohki lea sulaid 9 cm guhkki ja deaddá sulaid 100 g. Goattu lea dál čorpma sturrosaš. Ogi oaivi lea stuoris, sulaid beali oppa guhkkodagas. Ámadaju sárgosat ovdánišgohtet. Bealjit ja sohabealleorgánat ovdániit. Ohki hárjehallá vuoigŋan- ja njiellanlihastagaid. Dat čiekčá, lihkahallá juolgesuorpmaid ja belggiid, jorgaladdá oaivvis. Eadni ii goittotge vel dovda dáid šiervvas lihastagaid.	Etniiddoarjaga oázžun gáibida dearvvašvuodadárkkástusa rávvehagas dahje doaktáris ovdal 16. áhpehisvuodavahku nohkama.
Vahkut 17-20	18 vahku ahkásaš ohki lea 25-27 cm guhkki ja deaddá 250-300 g. Ogis lea iežas varrajohttin, ja váibmu ravká guovtte geardde jođáneappot go ollesolbmoss. Ogi liikái šaddá dipma ng. lanuguoelga, mii geahppána áhpehisvuoda ovdániettiin. Čalbmeguolggat šaddet. Vuossamátta lea dál measta seammá stuoris go ohki. Dat suodjala ogi vahátlaš ávdnasiid vuostá, muhto ii sáhte suodáhut buot. Eadni sáhtttá dovdat jo ogi lihastagaid, jus son lea riegeadahttán árabut.	Dál lea áigi soahpat bearašhárjehusas dearvvašvuodadivššáriin. Eanaš oassi áhpehis nissoniin fitnet vahkuin 18-21 ultrajietnadutkamušas, mii dahkko čoavjji alde.

VAHKUT	ÁHPEHISVUODA OVDÁNEAPMI	MUITTE!
Vahkut 21-24	22 vahku ahkásaš ohki lea sulaid 30 cm guhkki ja deaddá 400–600 g. Dat lihkada nu, ahte vuosttasriegádeaddjige dovdá lihkastagaid. Váimmu ravkimat gullojit bures. Vahkus 24 goatu vuodu bodni lea nábi allodagas. Johtilut goatu šaddan lea dávjá mearka jumežiin. Ohki hárehallá njammama, bealgi njalppiha dávjá njálbmái. Guolggat ja gaccat šaddet. Suddjejeaddji cuozza ovdánišgoahá liikin. Ohki oaddá eanaš áiggi, muhto sáhtá lihkkat olggobealde boahán jenaide dahje sparramii. Ovdal vahku 22 gaskkalduhtton áhpehisvuotta lea cuovkaneapmi. Mánná, mii riegáda 23–24 vahkuid, sáhtá ceavzit beaktodivššu vehkiin, vaikke ii leage vel čálgan. Ovdáneami riskkat leat vel stuorrát ja dikšunlinnjät fertejit dávjá smihttojuvvot.	Vahkus 22 sáhttibeahhti jo ohcat etniid-, áhči- ja vánhenuoda ja etniiddoarjaga (lassidiedut: www.kela.fi). Garvve stuorra rahčamiid. Válde duođas ávttaid, mat álget. Áel lea geatnegahtton fállat bálvalusaid ja materiálaid maiddái sámegeilaide.
Vahkut 25-28	26 vahku ahkásaš ohki lea sulaid 35 cm guhkki ja deaddá sulaid kilo. Ohki lihkada olu, jorgaladdá ja čiekčá nu, ahte lihkastagat oidnojit maiddái čovviji alde. Ohki rahpá ja gidde čalmmiidis, ja das lea nana gieđaid čarvestat. Goattu lea nábi allodagas. Vuosttas ávttat sáhttet dovdot nu, ahte čovviji garrá moatti sekundii. Ogis lea juo riegádeaddji njuoralmáná olggosoidnu, muhto lea šiervvas. Njuoralmáná, mii riegáda vuollel 28 vahku ahkásažžan, adnojuvvo ovdaláigge riegádeaddjin. Son lea vel oalle hui hejot čálgan, geahppát ja mánggat earát ealánat eai leat vel ollásit ovdánan. Beaktodivššu vehkiin son dávjá ceavzá eallinaga, ja boahttvuoda einnostus lea buorránan dikšuma ovdáneami mielde.	Muitte guldalit iežat goruda ja vuoingnastit doarvá. Garvve badjelmearálaš rahčama, eandalii jus goattu lea ávttaide hearki.
Vahkut 29-32	30 vahku ahkásažžan ohki lea sulaid 40 cm guhkki ja deaddá sulaid 1,5 kilo. Dán muttus riegádan njuoralmánáin stuorámuš oassi ceavzá beaktodivššu vehkiin ja lámisvuoda riskkat leat unnit.	Garvve čuožžunbarggu, lossa dávvirviid lovttodeami ja eará lossa bargguid.
Vahkut 33-36	34 vahku ahkásaš ohki lea sulaid 47 cm guhkki ja deaddá sulaid 2,7 kg. Deaddu lassána johtilit. Ohki lihkada unnit go ovdal, go goattu lea gáržon dasa. Mánggat mánát jorggihit dán muttus vulošoiivviid. Ogi liikái šaddagoahá vuodjalágan geardi. Goattu lea alimus dásis ja ollá erttedávttiide. Ovdaláiggi riegádeami áitdettiin riegádahttin figgojuvvo dikšojuvvot lahka easkariiegádeaddjiid ossodaga. 35. áhpehisvuodávahkus dárbašit dušše háreve beaktoossodaga. Vuollel 37 vahku ahkásažžan riegádan njuoralmáná adnojuvvo ovdaláigge riegádeaddjin, nuba eadni ja mánná sáhttiba dárbašit mánnáseangaossodaga doarjaga guhkut go dábálaččat.	Njuoralmáná biergasiid lea buorre báhkhet gárvvisin jo dál. Mánggain báikegottiin ordnejuvvojit ovdalgihtii sohppojuvvon oahpásmuvvangalledemiid riegádahttinbuohcevisui.
Vahkut 37-40	Goattu njiedjá vuollelii ja máná oaivi darvána čoarbbeliid vuđđui. Ávttat lassánit čielgasit. Mánná čiekčá goatus nu garrasit, ahte sáhtá njeaidit čovviji ala stellejuvvon girjii. Riegádettiin mánggat mánát leat 49–52 cm guhku ja deddet 3000–4000 g. Mánná riegáda gaskamearálaččat vahkus 40, sulaid vahku spiehkaseamit leat goittotge oalle dábálaččat.	Vuolgge buohcevisui, jus čáhceváphi boahthigoahá, jus leat bákkasat dahje vardimat, dahje go ávttat lea jeavddalaččat (gč. lohku Riegádahttin). Jus rehkenaston áiggis lea gollan 10 beaivvi, áhpeheapme fitná buohcevisu etniidpoliklinihkas badjeláiggečuovvumis.



BURESBIRGEJUMIS FUOLAHEAPMI

Dearvvaslaš borramuš, lihcadeapmi, doarvái oadđin ja muossáneapmi váikkuhit sihke eatni ja máná buresbirgejupmái. Vaikko áhpehisvuolta lea lunddolaš dilli, dat lea nissona eallagiidda losádus. Buot eallagat gártet vuogáiduvvat odđa dillái. Ávnnasmolsašuvvan ealáska, vuoigŋan ja varrajohtin beavttálmuvvet, goattu šaddá. Vuossamáta vuohčuda áhpehisvuoda áigge mánggaid entsymaid ja hormonaid, mat muddejit nuppástusaid ovttas fiskesrávssáin ja vuoigŋašhárjjiin. Eallagiid stuorra nuppástus váikkuhit maiddá áhpehis olbmo miellamolsašuddamiidda (geahča maiddá Vánhenvuhtii ráhkkanepmi s. 28).

Áhpehisvuolta oažžu mánggaid jurddašit iežas eallindábiid, dego lihcadeami ja borrandábiid, váikkuhusa boahttevaš mánnái. Áhpehis olbmo eallindábit váikkuhit ogišaddamii ja buresbirgejupmái, muhto earenoamážit eatni iežas veadjimii. Oppa bearaš gánneha giddet fuomášumi dearvvasvuoda doarjun eallindábiide.

Biebmodárbu áhpehisvuoda ja njamaheami áigge

Juohkebearrašis leatiežas lágán borrandábit. Dát oahpis ovdanbuktá dehálamos áššiid, mat laktásit áhpehis olbmo ja njamaheaddji bibmui. Oppa bearaša biebm

gieđahallojuvvo viidasabbot oahpistangirjjis Borrat ovttas –borranávžžuhusat mánnábearrašiidda.

Dearvvaš nisson, gii borrá mánggabealagit, ii dárbaš nuppástuhttit iežas biebmmodili áhpehisvuoda áigge. Buorre biebmmodili áhpehisvuoda áigge dorvvasta ogi šaddama ja ovdáneami sihke jođálmahttá riegeadahttimis áhpáiduvvama ja doarju njamaheami lihkestuvvama.

Golmma vuosttas áhpehisvuodamánu áigge nissona biebmmodárbu ii olus lassán. Dán maŋŋá lasseenergiija dárbašuvvo dan veardde go ovtta vuodjaláibbis, mielkelásas ja heđemis boahtá. Nuba eatni ii dárbaš borrat 'guovtti ovddas' muhto mánggabealagit ja doarvái dávjá. Njamahanáigge eatni oažžu energiija buoiddis mii lea báhcan vurkii sueallagiidda áhpehisvuoda áigge, ja borramušas dárbašuvvoseammavearddelasseenergiija go áhpehisvuoda áigge.

Lea dehálaš ahte áhpehis ja njamaheaddji eatni borrá jeavddalaččat. Váibbasvuolta ja illáveadjin sahttet leat mearkan das, ahte eatni galggašii vuoigŋastit eanet ja borrat jeavddalaččabut. Áhpehisvuoda áigge gánneha borrat dávjá unna mállásiid: iđitborramuša, beaivemállása ja eahketborramuša sihke 2–4 gaskabihtá.

Áhpeheami ja njamaheaddji eatni sierraborramušat

Eanaš etniin ožžot borramušas buot dárbašlaš biebmmodilnasiid. Buohkaide áhpehis nissoniidda ja njamaheaddji etniide ávžžuhuvvo borramuša lassan D-vitamiidnabuvtta sihke folasivabuvtta

go áhpehisvuohta plánejuvvo ja áhpehisvuođa álggus. Oassái etniide sáhtá etniidrávvehagas ávžžuhuvvot borramuša lassin ruovde- dahje kalsiumbuktagiid geavaheapmi. Mánngavitamiidnaminerálaávnnasbuktagat dárbašuvvojit dušše dalle, go sierraborramušat leat ovttabealagat. Buktagat, mat sisdoallet A-vitamiinna, eai geavahuvvo áhpehisvuođa áigge. Biebمولاسiid geavaheamis lea álo buorre ságastallat etniidrávvehagas.

Šattut, heđemat, muorjjit ja gortnit

Šattuinn, heđemiin ja muorjjiin leat olu dehálaš vitamiinnat, minerálaávdnasat ja sáras, muhto dušše unnán energiija. Daid galggašii borrat valjiss, millosepmosit juohke mállásis, ja unnimustá 5–6 poršuvnna (poršuvdna lea iežas čorpma sturrosaš). Ivdnás ja áigodatšattuid sáhtá geavahit varasin dahje galmihuvvon hámis ja njuoskkasin nugo givssasin. Šattut ja muorjjit geahppudit borramuša ja addet smáhka. Bábuin, linsain ja hearttain lea ollu šaddoproteiidna. Siepmanat ja niehtit sisdoallet olu burriid buiddiid. Niehtit, mándelat, šattut, heđemat ja muorjjit leat álkes ja dearvvašlaš gaskabihtát.

Ollesgordnebuktagat, dego bivggis, hávvaris ja rohkašis dahkkojuvvon rievnnit, láibbit ja suohkat, sisdoallet valjiss sárrasa, ruovddi ja B-vitamiinnaid. Gordnebuktagat ávžžuhuvvojit borrot juohke mállásis. Geavssat, láibbastagat ja gohtát sisdoallet garra buiddiid, sohkkara ja olu energiija, nuba daid ii leat buorre borrat beaivválaččat.

Buoidi, guolli ja mielkebuktagat

Buoidi geavaheamis lea dárbu giddet

Vihhta lávkki dearvvašlaččat boahhteáigái

1. Vihhta poršuvnna šattuid, murjjiid ja heđemiid beaivvis
2. Litna buiddiid oidin
3. Eallindárbašiid, main lea valjiss sohkar ja sálti, anu unnideapmi
4. Goikojuhkamuššan čáhci
5. Bearraša oktasaš mállásat.

fuomášumi meari lassin buoidi kvalitehtii. Lea ávžžuhuvvon geavahit litna buiddiid mat bohtet šattuinn ja garvit ealliin boahhti jaearágarra buiddiid (kokos- jabálbmaoljju). Láibbi alde geavahuvvo margariinna mii siskkilda 60–80 % buoidi. Málesteamis gánneha geavahit ovdal margariinna, golgi šaddooljobuktaga dahje šaddooljju. Guoli siskkildan buoidi lea buorrešlájat ja guolli ávžžuhuvvo áhpehis olbmuide 2–3 geardde vahkus eará guollešlájaid molsumiin (ovdamearkka dihte sáidi, girjeluossa, rávdu dahje dápmot, čuovža ja roabát). Hávgga ferte garvit ollásit áhpehisvuođa ja njamaheami áigge go dat sisttisdoallá eallisilbba. Nuortamearas bivdojuvvon mearraluossa, dápmot ja stuorra badjel 17 cm guhkkosaš sallit ávžžuhuvvojit borrat dušše 1–2 geardde mánus. Sáltejuvvon dahje galbmasuovasguollebuktagiid ferte garvit, seamma ládje njuoska guoli sisdoalli borramušaid dego sushi. Daid sáhtá borrat go dat leat báhkaduvvon, jus buktaga temperatuvra lea loktanán unnimustá +70 gráđđii. Čuvges biergu ja guolli ávžžuhuvvo borrat.

Givssakehtesgoikebiergu, ovdamearkka dihte goikaduvvon bohccobiergu: rivvtes

atnu goikebirgui lea giksadeapmi; mális ded. mii lea báikkálaččat giksaduvvon biebmui.

Bierggus ja biergobuktagiin gánneha válljet buoiddehis ja sáltehis molssaevttuid. Vuovvasborramušaid ferte vealtit áhpehisvuoda áigge go dain lea stuorra A-vitamiidnadoallu. Vuovvasmárffi ja -pasteija sáhtta borrat eanemustá 200 g vahkus ja eanemustá 100 g hávil. Bierggu galgá giksadit áššáigullevaččat ja gárvesbiergobuktagiin válljejuvvojit dušše giksaduvvon buktagat.

Mielke- ja loahppemielkebuktat ja vuostáleatdehálašproteiinna, D-vitamiinna, kalsiuma, joda ja mángga eará biebmovádnasa gáldut. Njárbes mielkebuktagiid lea ávkkálaš lasihit borramušválljašupmái áhpehisvuoda áigge 5–6 dl/jándor ja dasa lassin 2–3 vajahasa buoiddehis vuostta. Vuostá lea buorre kalsiuma gáldu ja buhte mielkki, muhto dan jodadoallu lea unni go veardida njárbes buktagiidda. Gánneha atnit mielas, ahte mánggat mielkebuktat, dego njaddejuvvon jogurttat ja missocohkodagat sisdollet valjis sohkkara. Pastorkeahtes (báhkateahtes) mielkkis ráhkaduvvon guohpavuosttaid ja varasvuosttaid ávžžuhuvvojit vealtit listeriavára dihtii.

Biebmodilli

Áhpeheapmin gánneha vealtit liigesáltti, man oažžu borramušas. Sápmelaččaid dáfus bivnnuhis biepmut leat goikebiergu, sáltejuvvon dahje grávejuvvon guolli sihke sálte- dahje suovasbiergu. Visot dát biepmut sisdollet goittotge olu sáltti. Dáid biepmut gánneha áhpeheapmin vealtit dahje borrat govttolaččat. Dáid sáltás biepmuid fállan

vuolled jahkásaš njuoratmánáide ii leat ávžžuhahtti. Oppalaččat geahčadedettiin sápmelaččaid atnán árbevirolaš biepmut leat dearvvašlaččat ja sisdollet unnán seailuhanávdnasiid.

Golgosat

Buhtes čáhci lea buoremus juhkamuš goikui. Heivvolaš borranjuhkamušat leat buoiddehis mielki dahje loahppemielki ja čáhci. Áhpehisvuoda ja njamaheami áigge sáhtta juhkat gáfe govttolaččat (eanemustá 3 dl dahje sullii 2 gohpa beavvis) go das lea alla koffeiidnadoallu. Seamma sivas energiija- jakolajuhkamušateai ávžžuhuvvo áhpehis olbmuide. Valjis koffeiidna siskildan buktagiid navddašepmi sáhtta dagahit eadnái váibmogirdáhagaid ja doarggisteamii.

Koffeiidna fievrasa vuossamáddaga ja eatni mielkki bokte maid mánnái ja sáhtta váikkuhit vahátlaččat áhpehisvuhtii ja máná ovdáneapmái.

Sohkar ja njálgudanávdnasat

Go geahpeda sohkkara geavaheami eastada badjelmearálaš deattu loktaneami ja bániid ráigáneami. Lasihuvvon sohkar lea ollu ovdamearka dihtii limonádas ja sávttain ja lunddolaččat juvssain (ollessávttain). Daid gánneha juhkat dušše deivvolaččat, juvssaidge eanemustá ovtta lása beavvis. Áhpehisvuoda ja njamaheami áigge sáhtta juhkat sávttaid ja juhkamušaid, mat leat njálguduvvon ee. steviaglykosidillain, aspartámain, asesulfamiin, taumatinain ja sukralosain. Vállje beaivválaš geavahussii millosepmsit buktagiid, mat eai leat njálguduvvon. Lakritsa dahje salmiáhka gánneha geavahit dušše unnán, go dat

sisdollet olu glykyrritsina, mii sáhtta dagahit bohtaneami ja varradeattu lohtaneami. Earáge njálgáid gánneha geavahit dušše govttolaččat.

Sálti

Sáltti ferte geavahit nu unnán go vejolaš, go dat lasiha bohtaneami, noađuha manimuččaid ja lokte varradeattu. Gánneha lohkat páhkkameremiid ja välljet molssaeavttuid, mat sisdollet unnit sáltti, sihke garvit sáltás smávborrosiid dahje earásáltti valjis sisdoalli borramušgálvvuid, dego sáltegurkkáid dahje metvurstta. Mánnggat ruddaseaguhusat, ruddabutnjosat ja liepmabuktagat sisttisdollet valjis sáltti. Marinerejuvnon broiler- ja biergobuktagat, vajastagat, márffit, vuosttát, láibi sihke mánnggat smávborrosat sisdollet olu sáltti. Sáltin välljejuvvo jodejuvnon sálti, muhto datge geavahuvo unnán. Borramušaid smáhka sáhtta lasihuvvot nu ahte geavahuvo sáltti lassin dahje sadjái dábálaš njaddosiid, urttaid, ruohtasšattuid ja heđemiid.

Vitamiinnaid ja minerálaávdnasiid lassedárbu

Áhpehisnissondárbašaeamet vitamiinnaid ja minerálaávdnasiid go dábálaččat, daningo ohki váldá biebmoávdnasiid, maid dat dárbaša, eatni gorudis. Ohki gillá hárve vátnediliin, muhto eatni buresbirgejupmái ovttabealat sierraborramušat sáhttet váikkuhit.

Eallindárbašiid dorvolaš anu rávvagat <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/>

D-vitamiidna

D-vitamiinna dárbu lassána áhpehisvuoda ja njamaheami áigge. Buoremus biepmu D-vitamiidnagáldut leat vitamiidnejuvnon mielkebuktagat, margariinnat ja guolli. Vitamiidnejuvnon mielkebuktagiid ja margariinnaid geavaheapmi lea dorvolaš, iige liigeoažžuma várra leat. D-vitamiidnabuvtta (10 µg/400 IU jándoris) ávžžuhuvvo buot áhpehis nissoniidna ja njamaheaddjiide (birra jagi) borramuša lassin.

Folasivra

Folasivra dahje foláhtta (borramuša vitamiinnas geavahuvo namma) lea B-joavkku vitamiidna, man dárbu lassána áhpehisvuoda áigge. Dat lea dehálaš biebmoávdnas ogi ovdáneamis. Jus foláhtas lea vátni das sáhtta leat oassi ogi nearvabohcci giddananhehttehusa (NTD) šaddamis. Áhpehis nissoniid ja njamaheaddji etniid ferteše ávžžuhusaid mielde oažžut foláhta 0,5 mg (= 500 mikrogramma, µg) jándoris. Suomelaš nuorra nissonat ožžot foláhta borramušas gaskamearálaččat dušše beali dan mearis. Foláhta oažžuma buorideapmin lea dehálaš borrat ollesgortni ja návddašit valjit givssatkeahces šattuid, heđemiid ja murjjiid beaivválaččat oppa áhpehisvuoda áigge.

Buot etniide ávžžuhuvvo folasivralasi geavaheapmi áhpehisvuoda plánenmuttus gitta 12. áhpehisvuodavahku lohpii ogi nearvabohcci giddananhehttehusa eastadeami dihtii. Dan foláhta lassin, man oažžu borramušas, lassin ávžžuhit 0,4 mg dahje 400 µg/jd poršuvnna. Muhtun diliin geavahuvo das stuorát poršuvdna, ovdamearkka dihtii dihto dálkasiid

geavaheami dahje buozalmasaid dihtii dahje go bearrašis dahje sogas leat ovdalis gávdnonnearvabohccigiddananhehttehusat. Lassedieđuid folasivras ja biebmolassi geavaheamis iežat bokte oaččut rávvehagas ja dikšu doaktáris.

Ruovdi

Ruovddi dárbu šaddá mánggagageardásažžan áhpehisvuoda áigge. Ruovdi dárbbášuvvo earetearæeatniruksesseallaidráhkadeapmái ja suvrra fievrrideapmái eallagiin sihke vuossamáddaga ovdáneapmái ja doaibmamii. Ruovddi oaivegáldut leat biergu, guolli ja ollesgordnečalbmi. Bierggu ja guoli ruovdi njammasa bures. Borramušgálvvut, main lea C-vitamiidnadoallu, buoridit gortni ja šattuid ruovddi njammáseami. Álo ruovddi ii ožžojuvvo doarvái, vaikko sierraborramušat livčče mánggabealagat. Dábálaččat sierraborramušain ožžojuvvo sullii beali áhpehisvuoda áiggi ruovddi dárbbus ja nuppi bealli galgá ožžojuvvot eatni ruovdevuorkkáin dahje ruovdebuktagis. Etniidrávvehagas árvvoštallojuvvo, dárbbášago áhpehis olmmoš ruovdebuktaga. Njamaheapmi ii lasit ruovddi dárbbu.

Kalsium

Kalsium dárbbášuvvo ogi dávttiid gárganeapmái. Eatnaš nissoiniin ožžot doarvái kalsiuma. Kalsiumbuvtta dárbbášuvvo, jus sierraborramuššan leat dušše unnán mielkebuktagat dahje kalsiumain dievasmahttojuvvo borramušgálvvut dahje dat eai geavahuvvo ollege. Dalle kalsiuma galgá váldojuvvo 500–1000 mg jándoris. Ruovdebuvtta ii

galgga váldot oktanaga kalsiumbuktagiin, daningo kalsium eastada ruovddi njammáseami. Kalsium dárbbášuvvo maiddáinjamaheami áigge. Jus kalsiumlassi lea dárbbášuvvon áhpehisvuoda áigge, dan geavaheapmi jotkojuvvo njamahanáigge 500–1000 mg/jd.

Jode

Jode sisdoalli biebmolassi lea dárbbášlaš, jus eai geavahuvvo njárbes mielkebuktagat. Jodelasi geavaheapmi plánejuvvo ovttas etniidrávvehagas.

Áhpehisvuoda áigge deattu loktan

Nissona deaddu loktana gaskamearálaččat 14–15 kg áhpehisvuoda áigge. Lassedeaddu čoggo goađu, ogi, čáhcevábi, vuossamáddaga ja čiččiid šaddamis sihke eatni goruda lassánan varramearis. Muhtun vuosttas áhpehisvuoda mánuid áigge deaddu sáhttá juoba njiedjat. Deattu gárganeapmi lea sierralágán ovttaska olbmuid mielde, ja áhpehisvuoda áiggi deaddoloktaneami ávžžuhusain váldojuvvo vuhtii eatni vuolgindeaddu.

Deattu lea dárbbášlaš čuovvut, dasgo menddo unnánaš deattu lassáneapmi sáhttá leat mearka ogi hiidis šaddamis. Bistevaš liiggálaš deattu loktaneapmi fas lea eallagiidda losáduš. Fáhkkes johtilis deattu loktaneapmi sáhttá muitalit das, ahte eallagiidda čoggo menddo olu golggus (geahča maiddáí Bohtaneapmi s. 18). Áhpehisvuoda áigge stuorra deattu loktaneapmi dahká mieđisin diabetesii dahjege sohkarávnasmolsašumi hehttehussii, mii bealistic sáhttá johtit ogi

menddo stuorra šaddamii ja easkariegádan máná vuollegis vara sohkarhássái. Áhpehisvuoda áigge stuorra deattu lohtaneapmi dahká mieđisin liigededdui vel áhpehisvuoda maŋŋáge. Buoidivuolta lea mángga guhkesáiggebuohcuvuoda, dego ollesolbmoagi diabetesa, riskadahkki. Dearvvašlaš biebmii ja doarvái olu lihkeapmi veahkehit deattu hálddašeamis, seammá láhkai go buorre miella.

Bániid dikšun ja fluora

Áhpehis nissonii ja njamaheaddji eadnái lea dehálaš atnit ávira iežas bániid ortnegis sihke iežas ja máná dihtii: máná bániid álggut ovdánit juo ohkemuttus. Bániid dearvvašvuoda dáfus dehálamos álgoávnas lea fluora. Beaivválaš geavahas fluorabátnegealas nanosmahtá bániid. Dearvvašvuodaguovddážit ordnejit áhpehis etniid njálmmi dearvvašvuodafuolahusa.

Lihkeapmi

Iežas dearvvašvuoda gánneha dikšut lihkeapiin ja olgolihkeapiin maiddái áhpehisvuoda áigge. Buorre veadju ovdida maiddái ogi šaddama ja dearvvašvuoda. Lihkeapmi virkkosmahtá ja bajida miella sihke doarju áhpehisvuoda áigge deattu hálddašeami.

Dat sáhtá maiddái veahkehit áhpehisvuoda áigge čielgebákčasiidda, obbondávdda, váibbasvuoda ja julggiid bohtaneami.

Jus áhpehisvuolta ovdána dábalaš vuogi mielde, sáhtá dearvvas nisson joatkit

ovddit lihkeapiid dábalaččat áibbas gitta áhpehisvuoda loahppabeallái. Maiddái ođđa lihkeapiid áiggeheapmi áhpeheapiin lea lobalaš. Áhpehisvuoda áigge heivvolaš lihkeapiid leat ovdamearkka dihtii vázzin, soabbevázzin, čuoigan, vuodjan ja álsásálehárjehallan. Iežas dovdamušat muitalit dábalaččat makkár lihkeapmi lea heivvolaš. Áhpehisvuoda gaskamuttu maŋŋá lea siva garvit šlájaid, main leat njuikummat, vanaheapiid dahje eará fáhkkes lihkeapiid sihke šlájaid masa laktása bártidánvárra.

Lihkeapiid galgá álggahit várrugasat dalle, jus ii leat lihkeapiid olláge ovdal áhpehisvuoda. Heivvolaš álggahantákta lea 15 minuhta lihkeapmi hávil golbmii vahkus. Lihkeapiid beaktivuolta lea heivvolaš, go dan áigge sáhtá hállat, muhto šiedđaluvvá juoga veardde. Lihkeapiid bistu guhkiduvvo gulul 30 minuhtii ja hárhallangearddit lasihuvvojit. Ulbmilin lea lihkeapiid ávžžuhusaidda meari mielde dahje unnimustá 150 minuhta vahkus (30 min. x 5).

Lihkeapiid ja vuomálaš fysalaš losádusa gánneha garvit, jus áhpehisvuoda leat buncaraggát dego dikšuma gáibidan ávttat (ovdaláigge riegeapiid uhcii) dahje vardin cinnás.



ÁHPEHISVUOĐA ÁIGGI VUHTTOMAT

Ahpehisvuohhta dagaha losádusa etniide sierra vugiid mielde: soapmásiin leat olu áhpehisvuođa áigge vuhttomat ja dovdamušat, nuppiin dušše unnán. Oassi áhpehisvuođa áiggi váivviin laktásit lagamustá álgoáhpehisvuhtii, oassi vuhtto mihtilmasat easkka áhpehisvuođa gaskkamuttus dahje loahpas. Vaikko sierralágan áhpehisvuhtii laktásan vuhttomat sáhttet dovdot váttisin dahje vearrájin, nu dat eai dábálaččat daga máná mänge vára vuložin.

Váibbasvuohhta

Soames áhpehis nissonat leat hui buriid álššaid alde ja leat virkui, oassi fas leat hui váibasat sihke áhpehisvuođa vuosttas ja mañimus mánuid áigge. Lea buorre vuoiñjastit vejolašvuodaid mielde maiddái gasku bargobeavve. Jus váibbasvuohhta bistá moaddege vahku, gánneha ságastit áššis etniidrávvehaga dearvvašvuođadivššáriin dahje doaktáriin (geahča maiddái Anemiija s. 17).

Rumašliekkasvuođa loktaneapmi

Áhpehisvuođa álgomuttus nissona rumašliekkasvuohhta dábálaččat loktana juoga veardde. Láivves rumašliekkasvuođa loktaneapmi ii gáibit dikšuma. Jus áhpehisvuođa áigge loktana feber, galgá

váldit oktavuođa etniidrávvehakkii dahje doaktárii.

Illáveadjima ja gákkaheami dovdu

Sullii bealli áhpehis nissoniin gillá illáveadjimis dahje gákkaheami dovddus áhpehisvuođa álggoageahčen, earenoamážit idđedis go čoavji lea guorus. Maiddái oaivejorggis ja čalmmiin čáhpodapmi go njuike bajás sáhttet laktásit dasa. Gákkaheami dovdu sáhttá laktásit juoga dihto hájaide dahje smáhkaide, dasgo haksin- ja smáhkenáicu herkot áhpehisvuođa mielde. Aitosaš illáveadjin, masa laktása vuovssadeapmi, nohka dábálaččat golmma áhpehisvuođamánu mañjá. Lása dievva čázi dahje sávttá juo ovdal go lihkká seanggas bajás dahje unna láibevajahas dahje geaksa dalán go lea lihkkán bajás sáhttet geahppudit illáveadjima. Seanggas gánneha lihkkat bajás gulul ja ráfálaččat. Illáveadjin sáhttá heahkastuhttit maiddái gasku beavvi go čoavji guorrana. Lea buorre borrat beavvi mielde unna gaskabihtáid vai garvá dan. Garra vuovssadeapmi ii leat dábálaš áhpehisvuođage áigge. Dasa ferte bivdit doaktáris dikšunrávvgiid.

Čiččiid stuorrun ja raššun

Čiččit álget stuorrun ja dat sáhttet dovdot raššin ja čavgadin. Gitta nuppi áhpehisvuođamánu rájes dain sáhttá vuohčut mielki. Čiččit leat dán muttus hearkkit galbmásii, nuba daid galgá doallat liekkasin. Buorre etniidčiččeliivvaid

gánneha háhkat juo áhpehisvuođa gaskkamuttus. Dálvit gánneha geavahit olgun ovdamearkka dihtii stuorra ulloliinni čiččiid suodjin. Galbma čázis vuojadeapmi ii ávžžuhuvvo. Čižžespárttuid sáhtá ruvvet dábálaš vuodasiin man oazžu apoteahkas, vai daid liiki gievru ja gierdá njamaheami. Jus čižžespárttuid oaivvit leat unnit dahje sisa guvlui jorgalan, daid gánneha várrugasat fanahit beaivválaččat juo moadde mánu ovdal riegeahttima, vai mánás livččii álkit oazžut dain gitta.

Vilgesvuohčuma lassáneapmi

Cinnás boahtán vilgesvuohčun lassána dábálaččat áhpehisvuođa áigge. Sakŋidahtti dahje seavdajahát golgan ferte dutkojuvvot, go sivvan sáhtá leat vuolši. Vuollebassan sáhtá dahkkot dušše čáziin, sáibbo sáhtá eardudit vuohčecuoccaid.

Álgoáhpehisvuođa vardin

Vátna vardin dihtto sullii juohke njealját áhpehis nissonis álgoáhpehisvuođa muttus go mánodávddat galggašedje álgit. Dát vardin laktása dasa, ahte sahkanaan mannesealla darvána goatu vuohčecuzzii. Anašeami gánneha garvit nu guhkká go vardin dihtto. Etniidrávvehahkii gánneha váldit oktavuoda moatti beaivve siste, jus vardin joatkašuvvá.

Vardima duohken sáhttet leat maiddá mánnggat eará sivat. Valjit vardin go mánodávddain ja dasa laktasan ávttaid lágan bákčasat sáhttet leat mearka álgán cuovkaneamis. Dalle lea buorre váldit oktavuoda doaktára vuostáiváldimii.

Reahkká, ahte doaktárii ohcala lagamus árgabeaivve. Jus árraáhpehisvuođa vardimii laktásit nuppebealat dahje garra vuollečoavjebákčasat, hárdočuggestagat dahje jámalgeapmi, sáhttet vuhttomiid duohken leat goatu olggobealát áhpehisvuolta. Dáin dáhpáhusain galgá váldit oktavuoda buohcevieusu poliklinihkkagohccái.

Cissastuvvan

Áhpehisvuođa álgoáiggiin, ja earenoamážit justa ovdal go mánodávddat galggašedje álgit, lea dábálaš, ahte áhpehis olmmoš dovda eahpemearálaš deattu vuollečoavjjis. Dát boahtá das go varrasuonat leat viidon ja varrajohttin ealáskan. Cissama dárbu lassána earenoamážit vuordima loahppaáiggiin, go sturron goattu deaddá gužžaráhku. Maiddá máná lihkestagat sáhttet dagahit eadnái cissastuvvama ja juoba cissa gárgideami.

Bivastuvvan

Bivastuvvan lassána áhpehisvuođa áigge seammás go earáge ávnnasmolsašupmi virkkosmuvvá. Buhtisvuhtii gánneha giddet earenoamáš fuomášumi.

Ruovdegáranas

Áhpehisvuođa loahppageažis dábálaš giksi learuovdegáranas, mii boahtá čoavjegolgoasa loktaneamis čoddagii. Ruovdegáranas sáhtá dovdot boalddáhahkan guoggomasas, mielgadávtti duohken dahje badječoavjjis. Dan sáhtá geahpedit nu ahte garvá garrasit njaddojuvvon dahje buoiddis

steikejuvvon borramušaid sihke gáfe ja garra teaža. Etniidrávvehagas oažžu lassiedeđuid dorvvolaš ruovdegáranasdálkasiin. Ruovdegáranas jávká iešalddes go mánná riegada.

Anemiiija

Váibbasvuoha sáhtta boahit anemiijas dahje ruksesseallaid vátnumis. Váibbasvuoda mielde anemiiija vuhttomat sáhttet leat šoavkatvuoha, váibmogirdáhagat, šieđđaluvvan losádusas sihke oaivejorgaseapmi. Varahemoglobiidna geahppána dávjá áhpehisvuoda áigge, dasgo vara mearri lassána ja varra dego njárbu. Dárbbu mielde doavttir dahje dearvvašvuodadivššár ávžžuha ruovdedálkasiid. C-vitamiinnasisttisdoallan šattut ja heđemat ja guolleborramušat ovddidit ruovddi njammáseami.

Suotnasnárkkat

Suotnasnárkkat dahje julggiin gávdnon liikegierraga morčeviidáneamit sáhttet lassánit dahje šaddat áhpehisvuoda áigge, go goattu deaddá morčečiid. Váivvi geahpedeapmin sáhtta geavahit čavgensuohkuid, mat biddjojuvvovit juolgái juo seanggas ovdal go lihkká bajás. Julggiid lea buorre maiddáivuoigŋastahttit gasku beaivvi nu ahte lokte daid bajás. Ihkku sáhtta doallat guotta julggiid vuolde. Gápmagat eai oaččošedje čárvut eaige leat menddo allajoccat. Gápmagiid sáhtta molsut beaivvi áigge, vai juolggit ožžot molsašuddama.

Suotnageasáhagat

Áhpehisvuoha dahká mieđis deahkkegeasáhagaide. Dábálaččat suotnageasáhat dahje bávččas deahkkeávttat boahit váhkkádeahkkái dahje badjeváhkkái ija áigge. Dasa veahkehit vuostelihkastat dahje gealdašuvvan deahki fanaheapmi. Ovdamearkka dihtii váhkkádeahkkegeasáhagas sáhtta geiget čippi, váldit gitta juolgebealggis ja gaikut juolgelábi bajás guvlui dahje deaddit juolgevuodu seangga vuostá. Deahkki, mii krámpe, sáhtta ruvvejuvot geahppadit. Galbmapáhkka (ovdamearkka dihtii galbmaruonasseahkka) veahkeha vuosttašveahkkin. Julggiid lea buorre doallat liekkasin ihkku.

Obbondávda ja bahtabuhkkot

Go goattu šaddá dat deaddá maiddáivuoigŋa bahtačoali ja lasiha mieđisvuoda bahtabuhkkuide dahje bahtaráiggi guovllu morčeviidáneamiide. Bahtabuhkkot vearránit obbondávdda dihtii, man sáhtta dikšut heivvolaš sierraborramušaiiguin ja lihkademiin. Obbondávdda geahpeda borramuš mas lea olu sáras, ollesgordneláibi ja -suohkat, šattut, muorjjit, heđemat – sihke doarváivuoigŋa olu golgosiid návddašepmi. Dárbbu mielde borramuššii sáhtta lasihit čoali doaibmama ovddideaddji nisogordneskahposiid dahje -álguuid ja goikaduvvon heđemiid. Lihkadeapmi eastada obbondávdda dađi lági mielde ahte dat virkkosmahtta čoali doaibmama.

Čielgebákčasat

Go čoavji stuorru, čielggi deahkit gártet garra losádussii, mii dávjá dovdo čielgebávččasín. Daid sáhtá geahpedit nu ahte doallá rumašguottu buorrin ja doarjut čielggi čoavjedehkiid gealdimiin. Buorre etniidčičželiivvat ja soddjás, vuollegisjoccat gápmagat veahkehit čielggi váivviid. Lea buorre oadđit bolstara alde, mii guorada čielggi muhto seammás addá dasa doarjaga. Gealdašuvvan čielgedeahkit rahpasit várrugas ruvemiin ja vuoiñgastemiin. Lihkadeapmi, mii gievruda čoavjji ja čielggi dehkiid, ávžžuhuvvo. Lášmmohallanrávvagat sáhttet jerrojuvvot etniidrávvehagas.

Bohtaneapmi

Láivves bohtaneapmi lea dábálaš, jus dasa ii laktás varradeattu lohtaneapmi dahje vielgadasa vuohčun cissii. Jos deaddu lohtana fáhkkestaga (gaskamahtosaš nissonis badjel 500 g vahkus) dahje bohtaneapmái laktása fámolaš liikki sakñideapmi, galgá váldit oktavuoda etniidrávvehakkii dahje doaktárii. Bohtaneapmi ja sakñideapmi sáhttet leat mearkkat áhpehisvuoda áigásaš vuovvasdávddas (áhpehisvuodahepatosa).

Liikki čáhpodeapmi

Liiki sáhtá čáhpodit go vuordá máná, earenoamážit čičžespárttuin ja olggaldas heahpadiin. Čoavjái ihtá dávjá ruškes sárgeis ja ámadadjui sáhttet ihtit ng. vuovvasdielkkut. Aitosaš buorádus čáhpodeapmái ii leat; liiki čuvvgoda riegeadahttima mañjá.

Áhpehisvuodaľuottat

Áhpehis nissonii sáhttet boahit áhpehisvuodaľuottat čiččiide, čoavjái ja badjeváhkáide, go liiki fatná ja liikki čatnangođus rahtasa. Ođđa áhpehisvuodaľuottaide sáhtá álggus vuoidat dábálaš vuoidasiin. Dát rukseslágan, rahtasanlágan stábit dábálaččat čuvvgodit riegeadahttima mañjá.



DAHKKIT MAT BIDJET ÁHPEHISVUOĐA VÁRA VUOLLÁI

Vuolššit

Áhpehisvuođa áigge lea earenoamáš dehálaš figgat garvit dakkáraš vulššiid, mat sáhtašedje leat hehttehussan ohká. Njoammuma vára sáhtá geahpedit mearkkašahtti olu go čuovvu dárkilit suodjerávvgiid. Toksoplasma (vulššiid dagahan álgoealli) sáhtá gávdnot dábálaš ruovttubussás, márspiinnis dahje iskkusealliin. Njoammuma eastadeapmin galgágarvitealliidbaikkaidjaovdamearkka dihtii bussásáddo gieđahallama sihke eastadit bussá oadđimis áhpehis nissona seanggas.

Borramušgálvvuid gieđahallamis galgá čuovvut dábálaš buhtisindoalu (www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/). Borramušgálvvin boahtán baktearain listeria lea buot váraleamos áhpehis olbmuide. Listeriosa sáhtá eastadit go bassá gieđaid bures bierggu gieđahallama maŋgá. Ruossalassii nuoskuma dihtii njuska ja giksa buktagiid ii oaččo gieđahallat seammá neavvuin. Listeriariska jávká, go buktagat báhkaduvvojit albma láhkai nu, ahte temperatuvra lea miehtá badjel +70 gráda. Gárvesborramušaid ja galbmaruotnasiid báhkadit ovdal borrama páhka rávvagiid mielde. Varas ruotnasiid gánneha doidit vai oažžu vejolaš mulddi eret. Dan lassin gánneha garvit vakumapáhkkejuvvon galbmasuovas-sálteguollebuktagiid, guohpavuosttáid ja pastöriserekeahes

mielkkis ráhkaduvvon vuosttáid ja pastöriserekeahes, ng. dállomielkki.

Sohkabeallealániid bokte njoammu dávddaid sáhtá eastadit áhpehisvuođa áigge go geavaha anašettiin kondoma.

Duhpáhastin

Duhpáhastin lea mánggagin vuogiin vahátlaš eadná ja mánnái. Duhpátsuovva dagaha dávjá illáveadjima áhpehis nissonii. Suovva sisdoallá nikotiinna ja heagi, mat njammásit eatni varrii, ja fievrasiit vuossamáddaga boktemánnáisihkehehttejitvuossamáddaga doaibmama. Ogi eallagiin nikotiidnadoallu lea alit go eatnis. Go duhpáhasti etniid mánát riegiid, dat leat dávjá unnit ja enant eardut, go duhpáhasttekeahes etniid. Áhpehisvuođa áiggi duhpáhastin sáhtá váikkuhit ogi vuoigŋašiid ja geahppáid ovdáneapmái sihke dahkat máná vuolšedávddaide hearkin riegiideami maŋgá.

Duhpáhastima heaitimii oažžu doarjaga etniidrávvehagas dahje neahtas (www.stump.fi, rávventelefovdna 0800 148 484). Nikotiidnabuhtendikšunbuktagiid sáhtá dárbbu mielde (earet plástariid) geavahit áhpehisvuođa áigge duhpáha heaitima doarjjan.

Iežas ja boahteveaš máná dearvvašvuoda dihtii eadni ja áhčči galggašedje heaitit duhpáhastimis johtilepmosit go

áhpehisvuohta álgá , millosepmsit juo dalle go áhpehisvuohta plánejuvvo.

Alkohola

Alkohola lea ohkevaháguvvamiid dagahan ávnnas. Go eadni geavaha alkohola, dat dahká maddái ogi alkoholii mieđisin, go alkohola čađaha vuossamáddaga ja sirdašuvvá náhpecoali bokte ohkáí. Alkoholadoallu ogis sáhtttá juoba leat allagat go eatni varas.

Alkohola geavaheapmi, man ulbmilin figgojuvvo juhkaluvvat, lea earenoamáš váralaš ohkáí. Ogi eallagat čohkiidit áhpehisvuođa vuosttas goalmádasa áigge. Juhkaluvvandiđolaš alkohola geavaheapmi álgoáhpehisvuođa áigge sáhtttá dagahit ohkáí ovdánanhehttehusaid, ovdamearkka dihtii váibmovigi. Dán dihtii juhkaluvvandiđolaš alkohola geavaheami galgá garvojuvvat dalle, go áhpeheapmin šaddan lea vejolaš. Go áhpehisvuohta lea gávnnavuvvon, alkohola ii galgga geavahuvvat ollege.

Alkohola njoahcudat ogi šaddama oppa áhpehisvuođa áigge, ja mánná sáhtttá leat riegeđettiin geahpas. Ogi guovddášnearvuvuogádat vaháguvvá hearkkimusat; vearrámusat mánnái sáhttet boahit čálganhehttehusat. Ohkemuttu alkoholahehttehusat sáhttet dagahit maddái máná áicilvuođa, oahppama ja gielalaš váttisvuođaid.

Dorvvolaš ráđji alkohola geavaheapmái ii áhpehisvuođa áigge sáhte ásahuvvat. Valjis alkohola geavaheapmi áhpehisvuođa áigge sáhtttá lasihit cuovkaneami riskka. Várran leat hehttehusat vuossamáddaga

Alkohola geavaheapmi galggašii unniduvvat juo dalle, go áhpeheapmin šaddan sávvojuvvo ja dat lea vejolaš. Áhpehisvuođa fuobmáma manjá alkohola ii galgga geavahuvvat obanassiige. Alkohola geavaheapmái áhpehisvuođa áigge ii sáhte biddjojuvvat dorvvolaš ráđji.

doaibmamis, vardimat ja daid dagahan vuolšunvárra sihke vuossamáddaga ovdaláiggeálaš luovvaneapmi. Sekšuvnnat leat eanet dábálaččat dain, geat geavahit olu alkohola, go eará riegeđahttiin.

Áhpehisvuohta lea lunddolaš áigi rievdat maddái alkohola geavaheami, dasgo boahtevaš mánná movttiidahtttá rievdat eallindábiid. Veahkki ja doarjja alkohola geavaheami heaitimii lea fidnemis dearvvašvuođuogovddázis dego etniidrávvehagas sihke iežas guovllu A-klinihkas (www.a-klinikka.fi). Siiddus www.paihdelinkki.fi gávnnat dieđu alkohola birra ja eará gárrenávdnasiin sihke neahas doaibman joavkkuin, mat dorjot hárjehallama eallinvuohkáí gárrenávdnasiid haga.

Narkotihkat

Buot narkotihkat fievrasi vuossamáddaga čađa ohkáí. Narkotihkaid váikkuhusas ogi šaddan njoahcu. Vuossamáttá sáhtttá

luovvanit ja riegdáhttin vuolgit johtui ovdaláigge. Narkotihkaid geavaheami čuovvumuššan eatni vejolaš berošmeahtunvuolta iežas veadjimis, fuones fysihkalaš veadju, váilevaš biebmodilli ja infekšuvnnat sáhttet bidjat vára vuollái áhpehisvuoda ja boahttevaš máná dearvvašvuoda. Eadni, gii geavaha gárrenávdnasiid, dárbaša dávjá veahki narkotihka- dahje alkoholaváttisvuodaid dikšumis. Veahki lea buorre ohat nu árrat go vejolaš ovdamearka dihtii etniidrávvehaga bokte dahje váldegottálaš gárrenávnnasváttisvuodaid dikšumii vudjon Doala gitta, Pidä kiinni@-vuosttasruovttuin ja rabasbálvalanovttadagain (www.ensijaturvakotienliitto.fi). Gárrenávnnasrávventelefovna gohccá jagi juohkehaš beaivve nummiris 080 09 0045. Telefovndii vástida sosiála- ja dearvvašvuoda fuolahusa ámmátolmmoš.

Luovus narkotihkas, Irti Huumeista ry (www.irtihuumeista.fi) addá dieđunarkotihkain, narkotihkkasorjjasvuodas sihke daid váikkuhusain geavaheadjái dahje bearraši. Rávvgiid ja doarjaga oažžu telefovna ja šleađgapaosta bokte. (geahča čujhusaid organisašuvnna neahtasiiddus). Bálvaleaddji telefovna 010 80 4550.

Dálkasat ja dutkamušat

Áhpehisvuoda áigge ii oaččo váldit maidege dálkasiid dahje luonddubuvttabuktagiid ovdal go ságasta áššis vuos doaktáriin dahje dearvvašvuoda divššáriin. Čuovo attusrávvgiid. Jus finat doaktáris ja bátne doaktáris man nu eará siva dihtii, muitte álo mitalit áhpehisvuodas. Dalle doavttir máhtta váldit áhpehisvuoda vuhtii

dutkamušain ja dikšumis, dasgo ovdamearka dihtii röntgendutkamušaid galgá garvit.

Dieđu dálkasiid ja eará ávdnasiid váikkuhusain ohká sáhtát jearrat HUS:a teratologasaš diehtobálvalusas (tlf. 09- 471 76500, árggaid 9–12). Teratologasaš diehtobálvalus lea oppa riikka gokčan nuvtá telefovdnabálvalus, man dehálamos barggut leat ohkevaháguvamiid ovdaeastadeamit. Telefovdnabálvalusas sáhtta jearrat maiddá infekšuvnnain, suonjardeamis ja eará olgguldas riskadahkkiin áhpehisvuoda janjamaheami áigge.

Mátkkošteapmi

Dorvoboahkána ferte lága mielde geavahit maiddá biilla maŋgebeaŋkkas. Vaikko dorvoboahkána geavaheapmi sáhtta dovdot váttisin áhpehisvuoda loahppamuttus, dat lasiha iežas ja ogi dorvvolašvuoda vejolaš lihkohisvuodas. Guhkes mátkkiid áigge biillas lea buorre bisánit váccašanbottuide.

Mohtorsihkkelastima galgá garvit áhpehisvuoda áigge. Girdinmátkkit dakkáraš girdiin, main ii sáhte muddet áibmodeaddaga, sáhttet váddudit ogi suvrna oažžuma. Girdifitnodagain leat iežas ávžžuhusat ja mátkkoštanráddjemat áhpehis olbmuide. Gánneha dárkkistit njuolga girdifitnodagas, man áhpehisvuodavahkusiidolletguhkesmátkki girdima maŋgerádjín.

Barggu dagahan riskkat

Áhpehisolbmohoavdaleaovddasvástádusas das, ahte bargodilit ja -vuogit leat dorvvolaččat ogi ovdáneapmái ja áhpehisvuhtii. Áhpehis nissonis lea vuogatvuolta bivdit sirdima eará doaimmaide, jus bargobáikki diliide árvvoštallojuvvo laktásit kemijjalaš ávdnasa, suonjardeami dahje njoammu dávdada dagahan riska. Jus dát ii leat vejolaš, áhpehis olmmoš sáhtta ohcat ÁEL:s earenoamášetniidruđa, man dorvvuin son sáhtta sirdašuvvat etniidlupmui árabut go dábálaččat (geahča Mánnábearrašiid sosiáladorvu s. 93).

Áhpehisvuođa áigge ii galggaše oassálastit bargguide, maid oktavuođas sáhtta boahit röntgensuonjardeapmi (ovdamearkka dihtii čađačuvgen). Lossa fysihkalaš bargguid, dego lossa dávviirid loktema dahje sirdima, ii oččoše maiddái bargat. Šearbmabargu ja fysikála dikšunapparáhtaid geavaheapmi ii dán áigásaš dieđuid mielde dagat suonjardanriskka. Jus barggus galgá leat dahkamušas anestesijagássaiguin, lajuin, eallisilbbain, sytostáhtain, hágain ja borasdávdda vára dagahan ávdnasiin, lea dehálaš sihkkarastit bargodiliid dorvvolašvuođa ovdamearkka dihtii iežas bargobáikki bargodearvvašvuođa-fuolahusas.

Áhpeheapme gánneha maiddái suokkardit boahteveaš bearašluomu oktavuođa bargguide ja mannat hoavddain čađa bearašfriddjavuođaláhkaásaheapmái laktásan vuogatvuodaid sihke ságastallat gárvvisin maiddái bargoeallimii máhccamis luomu maŋŋá (geahča maiddái Mánnábearrašiid sosiáladorvu s. 93).

Árbevirolaš ealáhusat ja áhpehisvuođa áigi

Barggu dagahan várat áhpehisvuođa áigge: boazobarggu dagahan earenoamáš várat rátkimiid áigge, gárdástallanbáikái mannama riskkat, njuoratmánáid doalvun boazobargui.

Sámiid árbevirolaš ealáhusaide lohkkokuovvovit ee. boazodoallu, guolástus, meahcebevdu ja duodji. Hástalussan árbevirolašealáhusainsáhttetáhpehisvuođa áigge šaddat boazobarggut. Maiddái dujiid ávnnasteami ja guolástusa hástalusat gánneha váldit vuhtii.

Boazobarggus hástalussan áhpehisvuođa áigge sáhttet šaddat omd. gárdástallanáiggiid deaividan vaháгат girtnus dolvvodeami olis. Girtnus dolvvodeami olis bohccuid árvitmeahttunvuolta, girtnus dolvvodeami jođánis ja árahis leahttu, ravgan, bohccuide duolmmahallan, bohccuid čorvviid čuggemiin šaddan vaháгат sáhttet dagahit áhpehis etniide várradiliid.

Rátkimiin adnojuvvojit dávjá bohccuid merkemii spray-moalat, mat sáhttet leat eadnái guhkesáiggeanus vahátlaččat. Dálvvi gárdástallanáigogadat bistet dábálaččat bálgosiid mielde sulaid mánu, goas rátkimat sáhttet leat moatti beavvi gaskkaid. Rátkimat leat fysihkalaččat lossadat barggu dihte, mii dáhphuvvá oanehis áiggi siste, idjagohcima ja heajos borrama dihte. Gárdástallamiidda oassálastiid idjanahkárat dávjá unnot ja fysihkalaš noađuhus lassána duon áigge eatnat. Sámi árbevieru mielde nissonolbmot oassálastet dáseárvosaččat buot bargguide ovttas almmáiolbmuiguin, muhto eatnit galggaše áhpeheapmin muitit jurddašit

maiddái iežaset veadjima. Losimus barggut galget guđđojuvvot earáide.

Máná riegeamei maŋŋá lea dehálaš atnit ávvira máná dorvvolašvuodas gárddástallanáigodagaid áigge. Gánneha suokkardit goas lea dorvvolaš váldit máná mielde girdnui. Guoddirheppo ii leat dorvvolaččamus báiki njuoratmánái. Vánhemiin lea dehálaš fuolahit máná dikšumis maiddái gárddástallamiid áigge ja fárrui gánneha bivdit dárbbu mielde veahkkefámu/mánádikšunveahki.

Guolástusa olis lea dehálaš suokkardit goas eatni gánneha guoddit eret guollebivddus. Omd. guhkes mátkkit jávrriin doaktára lusa, sihke vejolašvuolta gártat čáhcehehtái dagahit hástalusaid. Guolástus lea maiddái fysihkalaččat lossat. Duddjomis gánneha vealtit liiggás olu čohkkáma. Duodjeávdnasiid meaidimis galgá áhpeheapmin muitit vealtit mirkoávdnasiid.

Oppanassii unnamánáza eadnin lea dehálaš fuolahit vuosttažettiin iežas ja máná buresbirgejumis, iige vuorrástuvvat dan jagi go sus lea njuoratmáná, muorječoaggimiin, goarrumiin dahje eará kultuvrii gullevaš bargguin jus dat orrot lossadat. Sápmelaš eadni sáhtá dovdat vuommehisvuoda, jus buot kultuvrra miel barggut ja vierut eai háhppehuvvo njuoratmánájagi čuvvojuvvot dahje bargojuvvot. Eatnit galggašege addit alcceseaset lobi váldit ráfálaččabut ja muitit dorvvastit njuoratmánájagi eanet lagašolbmuid ja soga veahkkái.

Lihkadeapmi: vuodjin mohtorgielkkáin

Sámi eallinvuohkáii gullá nannosit luonddus johtin iešguđetlágán fievreruiguin, earenoamážit mohtorgielkkáin. Dát mátkkoštanvuohki sáhtá čuoicit áhpeheapmái dahje dagahit njuoratmánábearrašii hástalusaid.

Áhpehis eadni galgá váldit vuhtii mohtorgielkkáin vuojedettiin máđijaid roggáivuoda ja ortnega. Várradiliid sáhttet dagahit gielkká darváneapmi muohttagii dahje čáhcai. Gielkká lovttohallama dahje geassima go lea áhpeheapmin galggašii garvit. Giđaid guhkit mohtorgielkká-johtolagat dollejit duoddariidda, gos lea guhkes mátki veahki olámuddui.

Njuoratmáná galggašii álohii čohkkát reagat, mas leat ravddat. Njuoratmánái livččii dorvvolaš mátkkoštit dorvostuolus dahje vovnnaid garra goagis. Njuoratmáná goahkevuđđui sáhtá bidjat liekkadit sávzzanáhki. Njuoratmáná suodjin gánneha fuolahit dárbašlaš meari liegga bivuid sihke vejolaš ullo- dahje eará gokčasa. Maiddái goahkenjálmmi gánneha suddjet ee. ulloliinniin dahje eará sujiin. Gielkká fárus njuoratmáná galgá maiddái suddjejuvvot vai ruvaš ja muohta eai goallut.

Gietka lea maŋggaid bearrašiid anus velge ja sáhtá leat álkes vuohki fievrredit máná fárus, eandalii meahcis. Gietkkadeapmi ja das sugaheapmi sáhtá leat buorre vuohki ráfohit máná. Biillas ii leat oadjebas fievrredit máná gietkamis. Jus háliidat čuoigat mánáin, njuoratmáná lea

dorvvolaččamus bidjat čuoigangerresii, mas leat áissát. Čuoiggadettiin njuoratmáná ii leat dorvvolaš guoddit guoddinliinnis dahje rehpos gahččanvára geažil. Giđđadálvve lea maiddáí dehálaš suddjet njuoratmáná čuvges beavegoardimis, muohta dahká mánggageardásažžan suonjardeami meari.

Mánggaid infekšuvnnaid eastadeapmin reahkká riskkaid earuheapmi ja eanet fuolalaš iežas suddjen go dábálaččat (geahča maiddáí Vuolššit s. 19).

Oahpásmuva du bargobáikki doaibmanrávvgiidda ja ságastala riskkain ja njoammunváras hoavddain, bargodearvvašvuoda fuolahusain dahje bargosuodjalanáittardeaddjiin.

Njoammu dávddat



Jus áhpeheapme ii leat buohcan dábálamos boahkkodávddaidda dahje ožžon daid vuostá boahkuheamiid, son sáhtá boahit njoammunvuložin ovdamearkka dihtii go bargá mánáiguin. Čáhceboahkko-boahkuheami gánnehivččii váldit ovdal áhpehisvuoda, jus ii leat buohcan čáhceboahku. Njuolggolagašguoskkahusa čáhceboahkkobuohcciide galggašii garvit, ja ovdamearkka dihtii infekšuvdna-ossodagain bargguidda juogadettiin áhpehisvuoda sáhtá dávjá váldot vuhtii.

Dearvvašvuoda fuolahusa bargguin lea vejolašvuotta oažžut hepatihhta B- dahje hiv-njoammuma buohcci varas dahje vuohčugiin. Čorgenbargguin riskan leat nálut, mat leat ruskaseahkain. Njoammunvárri ii dábálaččat leat, jus buohcci varra ii beasa nállu čuggestagas dahje hávis áhpehis bargi varrii. Riskka sáhtá geahpedit geavahettiin giehtagárvvuid ja geardeatnubiergasiid sihke garvvedettiin laboratorias njálbmepipeterema. Earenoamážit lágádusain, main gártá dahkamuššii njuoratmánáid vuohčugiiguin, sáhtá leat várran sytomegalovirusvuolši. Áhpeheami sirdin eret dákkár bargguin sáhtá leat dárbašlaš.

ETNIIDRÁVVEHAGAS

Nissoniid buorre dearvvašvuohta, eatni ja boahttevaš máná veaju jeavddalaš čuovvun rávvehagas sihke buorredeásat riegeáhttima dikšun riegeáhttinbuohceveiesus dáhkídit dan, ahte eanaš mánáin riegeádit Suomas dearvvasin ja ahte nissonat geat leat riegeáhttan vedjet bures.

Etniidrávvehat doarju vanhemiid dearvvašlaš eallindábiid ja oppa bearraša vuoibmeváriid. Vánhemat dorjojuvvojit earet eará riegeáhttimii ráhkkaneamis, vanhenvuhtii šaddamis, máná dikšumii ja bearašeallimii ráhkkaneamis ja párragaskavuoda vejolaš váttisvuodaid eastadeamis ja čoavdimis. Buot bearrašat dárbbášit juoga muttus doarjaga, earenoamážit vuosttas máná vuordimis.

Etniidrávvehagas čuvvojuvvo vejolaš áhpehisvuoda áigge hehttehusaid, eastaduvvo daid ja sáddejuvvo eadni dárbbu mielde joatkkadutkamušaide ja dikšui riegeáhttinbuohceveiesu etniidpoliklinihkkai dahje ossodahkii. Etniidrávvehagas ja buohceveiesu etniidpoliklinihkkas veahkehuvo maiddá, jus eatnis leat riegeáhttimii laktásan balut dahje šlundun dahje bearaš vuordá jumežiid. Etniidrávvehat ja riegeáhttinbuohceveiesu čuvvot ja dikšot áhpehisvuoda ja riegeáhttima teahsis ovttasbarggus.

Etniidrávvehagas barget dearvvašvuođadivššár ja doavttir. Etniidrávvehaga bargohámit leat:

- dearvvašvuođadárkkástusat
- áhpehisvuhtii laktásan sevlemat
- persovnnalaš ja joavkohápmássaš láiden ja rávven
- ruovttugalledeamit ja bearašhárjehus.

Dábálaš njuovžilis áhpehisvuoda áigge eadni ja su guoibmi fitnaba etniidrávvehaga dearvvašvuođadivššára vuostáiváldimis individuálalaččat unnimustá 8–9 geardde. Dát galledeamit sistisdollet máná vuordán bearrašaviiddisdearvvašvuođadárkkástusa ja guokte doaktára dárkkástusa. Juohke galledeamis árvvoštallojuvvo dárbbášago áhpehis olmmoš lassečuovvuma ja doarjaga, ja dárbbu mielde ordnejuvvojit lassegalledeamit rávvehahkii dahje eará doarjja individuálalaččat. Riegeáhttima maŋŋá etniide ordnejuvvo unnimustá guokte dearvvašvuođadárkkástusa, main nubbi lea nu gohččojuvvon maŋgedárkkástus. Ultrajietnadutkamuš dahkkojuvvo dábálaččat 10.–14. áhpehisvuodavahkkus.

Leat maiddá priváhta etniidrávvehagat. Jus eadni fitná priváhtadoaktára luhtte go vuordá máná, son sáhtá lihkkáge oassálastit bearašhárjehussii ja fitnat dearvvašvuođadivššára vuostáiváldimis giełdda etniidrávvehagas. Etniiddoarjaga (ruhta dahje páhkka, geahča Mánnábearrašiid sosiáladorvu s. 93) fidnen gáibida galledeami etniidrávvehagas dahje

doaktára dárkkástusas ovdal 16. áhpehisvuodavahku nohkama.

Áhpeheapmin lea buorre bisánit smiehttat maiddái bearraša giellaválljemiid ja kultuvrralaš bajásgeassima. Jus iežas etniidrávvehagabargiini leat áššedovdamuš sámegiela ja sámi kultuvrra gažaldagain, de áigge dássásaš diehtu ja veardásašdoarjja gánneha ohccojuvvot sierra gálduin. Suoma rávvehatvuogádat lea beakkán alla dásis ja guovtte- ja máŋggagielatvuoda birra jurddašuvvo dábálaččat movttiidahtti vugiin, muhto sámi bearrašiid molsašuddi diliin ja dárbbuin earenoamážit sámiid ruovttuguovllu olggobealde ii leat álo doarvái ollu diehtu.

Vuosttasgalledeapmi etniidrávvehagas

Vuosttasgalledeamis árvvoštallojuvvo áhpehis olbmo oppalaš dearvvašvuodadili ja čielggaduvvo vejolaš áhpehisvuhti laktásan riskadahkkiid. Áhpehis olmmoš jearahallojuvvo ja sutnje dahkkojuvvojit vuodđodutkamušat. Galledeapmi sisttisoallá maiddái máŋggabealat persovnnalaš láidema ja rávvema earet eará biepmus ja lihcadeamis sihke alkohola ja eará gárrenávdnasiid geavaheami hehttehusain áhpehisvuoda áigge. Vuosttasgalledeamis addojuvvo diehtu ogi eahpedábálašvuodaid sevlemiin (geahča Sevlemat s. 26) sihke rávvehaga mearreáigásaš dearvvašvuodadárkkástusain. Guktot vanhemat bovdejuvvojit máná vuordán bearraša viiddis dearvvašvuodadárkkástussii.

Vuosttasgalledeami dutkamušat:

- Varraiskkus váldojuvvo varrajoavkku, Rhesus-dahkki ja hemoglobiinna meroštallama dihtii ja vai sáhtttá gokčat knáhppádávdda eret
- Cissaiskosis dutkojuvvo vielgadasa, sohkkara ja bakteara meari.
- Eatni guhkkodat ja deaddu ja varradeaddu mihtiduvvo.
- Jus eadni addá lobi sáhtttá dahkat maiddá hivoostemirrkkoiskosa ja hepatihttaiskosa.

Máná vuordán bearraša viiddis dearvvašvuodadárkkástus

Máná vuordán bearraša viiddis dearvvašvuodadárkkástus ordnejuvvo dábálaččat áhpehisvuodavahkuin 13–18. Dárkkástussii bovdjeit guktuid vanhemat, dasgo dan ulbmilin lea nannet vanhemiid ja oppa bearraša vuoibmeváriid boahttevaš mánábuorrin. Dearvvašvuodadárkkástussii oassálastet dearvvašvuodadivššár ja doavttir. Deaivvadeami fáttát leat vanhemiid veadju ja miellaláhki, dávddat, dearvvašvuodahárjánumit, vuorrováikkukhus ja párragaskavuohhta, vanhemiid vuordámušat riegádahttimis ja vanhenvuodas, bearraša doarjjafierpmádat ja ekonomalaš dilli. Dáid áššiid birra ságastallojuvvo dan mielde, mii lea man ge bearraši dehálaš. Seammás addojuvvo diehtu áhpehisvuoda ovdáneapmái laktásan dálkkasdieđalaš dahkkiin (mielde riskkat) ja rávvejuvvo, mo áhpehis olmmoš sáhtttá ieš čuovvut iežas áhpehisvuodas. Dan lassin ságastallojuvvo ogi eahpedábálašvuodaid sevlemis sihke eatni bargui laktásan dahkkiin áhpehisvuoda dáfus.

Eará mearreáigásaš dearvvašvuodadárkkástusat

Dearvvašvuodadárkkástusain čuvvojuvvo áhpehis olbmo fysalaš ja psyhkalaš veaju. Áhpehis olbmuiin ságastallojuvvo dárbbu mielde earet eará áhpehisvuhtii, riegádahttimii ja boahhtevas vanhenvuhtii laktásan áššiin, ráhkkaneamis bearašeallimii, áigegeavaheami rievdamis, mánnái laktásan miellagovain sihke máná dikšumis. Duođalaš millii dahje párragaskavuhtii laktásan váttisvuodain, dego párraveahkaválddis, lea dehálaš mitalit dearvvašvuodadivššárii ja doaktárii vai oazžu veahki.

Dearvvašvuodadárkkástusain čuvvot:

- deattu, varradeattu ja sohkkara gávdnoma cissas
- vara hemoglobiidnaárvvu
- vahkkosaš deattu loktama
- vejolaš bohtaneami
- ogi váibmojjenaid
- ogi rumašguottu ja lihkastagaid.

Áhpehis olbmo oahpahit čuovvut ogi lihkastagaid earenoamážit áhpehisvuoda loahppamuttus.

Go áhpehis olmmoš dárbbasa lassečuovvuma

Áhpehis olbmui ja su bearašii ordnejuvvo dárbbu mielde lassegalledeamitrávvehakkii dalle, go dasa albmana dárbu. Dikšunjojkui sáhtta bovdet fárrui ovdamearkka dihtii bearašbargi, sosiálabargi, psykologa dahje fysioterapevta. Doavttir dahje dearvvašvuodadivššár sáhtta maiddáid sáddet eatni lassedutkamušaide riegádahttinbuohcevesu

etniidpoliklinihka. Lassegalledeamiid mearri etniidrávvehagas ja čuovvun etniidpoliklinihkkas sohppojuvvo individuála dárbbu mielde.

Lassečuovvuma gáibidan erenoamáš dillet dahje áhpehisvuoda váttisvuodát:

- mánggaohkeáhphehisvuoda
- áhpehisvuodamirrkohus (pre-eklampsia) ja badjána varradeaddu (áhpehisvuodáhypertensio)
- áhpehisvuoda diabetes
- liikki saknjideapmi ja fiskatvuoda (áhpehisvuodakolestása)
- goatu šaddama eahpedábálašvuodát
- ogi eahpedábálaš ravkkas dahje lihkaeapmi
- uhkideaddji ovdaláiggálaš riegádahttin
- áhpehisvuoda loahpa vardin
- rehkenastojuvvon áiggi mannan badjel.

Áhpehis olbmo dávdad ja eará váttisvuodát, mat sáhttet gáibidit lassečuovvuma:

- árat áhpehisvuoda váttisvuodát
- soga dávdad ja árbejuvvon dávdad vejolašvuoda
- eatni guhkesáigásaš dávdad omd. ástmá, diabetes, epilepsija, galbarávsá doaimanhehttehus
- eatni doaimaváili
- infekšuvnnat omd. cissadávdad, vuolledábiid infekšuvdna, oppalašinfekšuvnnat mat vejolaččat dahket ohkehehttehusaide sorjavažžan
- mielladearvvašvuoda váttisvuodát
- gárrenváttisvuoda bearašis
- lagašgaskavuoda- dahje bearašveahkaváldi

Ogi kromosoma- ja ráhkadus- ja eahpedábálašvuodaid sevlemat

Buot áhpehis olbmuide fállujuvvo etniidrávvehagas vejolašvuoda ogi eahpedábálašvuodaid sevlemii. Sevlemat šaddet ultrajietnadutkamušain sihke sihke serumsevlemis mii dahkkojuvvo

varraiskosis. Buot sevlemat ja vejolaš joatkkadutkamušat leat eaktodáhtolačča. Áhpehis olmmoš sáhtá rievdadit mielas ja gaskkalduhttit oassálastima sevlemiidda man muttus beare. Ultrajietnadutkamušain áhpehis olbmo fárus sáhtá leat guoibmi dahje gii nu eará doarjjaolmmoš.

Eanaš oassi ogiin ovdána dábálaččat. Moatte proseanttas ogiin ja easkariegádan mánáin lea goittotge juoga kromosomadahje ráhkaduseahpedábálašvuoha. Sevlemiid ulbmilin lea gávdnat dáid ogi váttis ráhkadus- ja kromosomaeahpedábálašvuodaid juo áhpehisvuoda áigge, vai daidda sáhtá ráhkkanit nu bures go vejolaš. Oassi eahpedábálašvuodain sáhtá dagahit easkariegádan máná jápmima dahje gáibidit dikšuma dalán riegádeami maŋŋá. Soames eahpedábálašvuodaid dikšuma sáhtá álggahit juo áhpehisvuoda áigge, nuba daid earuheapmi lea šaddan mánnái ávkin. Áhpehisvuoda áigge ožžojuvvon diehtu ogi eahpedábálašvuodas addá áiggi ráhkkanit váddásit buohcci máná riegádeapmái dahje jápmimii, ja dat addá maiddá vejolašvuoda mearridit áhpehisvuoda gaskkalduhttimis gitta 24. áhpehisvuodavahkku álgui (24 vahkku + 0 beaivvi).

Vánhemiid lea buorre juo ovdal sevlemiidda oassálastima smiehttat eahpedábálaš sevlenbohtosa vejolašvuoda. Dán dilis áhpehis olmmoš gártá geahččat ovdasis, háliidago joatkkadutkamušaid. Sevlemiidda oassálastima maŋŋá sáhtá maiddá gártat suokkardit mot jurddaša áhpehisvuoda joatkimis, ja lámis máná riegádahttimis dahje nuppe dáfus áhpehisvuoda gaskkalduhttimis.

Sevlendutkamušaide laktása álo eahpesihkarvuoha. Sturron riskka čujuhan sevlenboadus ii álo dárkkut, ahte boahhtevas mánás lea juoga buohcuvuoha dahje váddu. Nuppe dáfus buot ogi eahpedábálašvuodát ja buohcuvuodát eai boade ovdan áhpehisvuoda áigge sevlemiin. Mihkkige sevlen ii dáhkit, ahte šaddi mánná livččii dearvvas.

Álgoáhpehisvuoda almmolaš ultrajietnadutkamuš

Álgoáhpehisvuoda almmolaš ultrajietnadutkamuš dahkkojuvvo áhpehisvuoda vahkuin 10–13 juoga čoavjji olggo bealde dahje cinná bokte. Ulbmilin lea vuosttamužžan dárkkistit áhpehisvuoda bistima ja ogiid logu. Dán ultrajietnadutkamušas sáhttet maiddá boahtit ovdan ogi váttis ráhkaduseahpedábálašvuodát.

Álgoáhpehisvuoda oktiibidjosevlen

Jus áhpehis olmmoš háliida oassálastit ogi kromosomaeahpedábálašvuodaid sevlemii, váldojuvvo varraiskkus eatnis áhpehisvuodavahkus 9–11 serumsevlema várás. Dan lassin mihtiduvvo álgoáhpehisvuoda almmolaš ultrajietnadutkamušas áhpehisvuodavahkus 11–13 ogi niskebohtaneapmi. Dutkamušat hábmejtit ovttas nu gohčoduvvon álgoáhpehisvuoda oktiibidjosevlema.

Riskalohku, mii muitala duodalaš lági ogi kromosomaeahpedábálašvuohii dálá áhpehisvuodas fidnejuvvo go ovttastuvvá sevlema bohtosiid (seruma mearkaávdnasat ja niskebohtaneami gassodat) earet eará dieđuide áhpehisvuoda bistimis ja áhpehis olbmo agis.

Jus riskalohku manná badjel riskaráji, áhpehis olbmui fálluojvvo vejolašvuohta joatkkadutkamušaide. Buot joatkkadutkamušat leat eaktodáhtolaččat, ja daid birra ságastallojuvvo rávvehagas.

Jus áhpehis olmmoš fitná rávvehagas vuosttas geardde áhpehisvuodavahkku 11 manjá, dalle sáhtta kromosoma-eahpedábálašvuoda sevlema dahkat varraisiksiin mii váldojuvvo áhpehisvuodavahkus 15–16 Dát nuppi áhpehisvuodagoalmmádasas serumsevlén ii goittot ge leat nu luohtehahti go namuhuvvon álgoáhpehisvuoda oktiibidjosevlén.

Ráhkadusultrajietnadutkamuš

Ráhkadusultrajietnadutkamušas dutkojuvvo ogi orgánaid ja eará ráhkadusat váttis ráhkaduseahpedábálašvuodaid čielggadan dihtii áhpehisvuodavahkku 18–21 dahje molssaevttolaččat vahkkuin 24–28 Seammás dárkkistuvvo ogiid lohku ja veadju, áhpehisvuoda bistu, vábi mearri sihke vuossamáddaga sajádat ja ráhkadus. Áhpehisvuoda sáhtta gaskkalduhtit Sosiála- ja dearvvašvuodasuorggi lohpe- ja bearráigeahččodoaimmahaga lobiin gitta 24. áhpehisvuodavahku álgui (áhpehisvuoda bistu eanemustá 24 + 0), go váttis ogi buohcuvuohta dahje rumašvihki lea sihkarastojuvvon.

Áhpehis olbmui dárkkuhuvvon rávagirjjiid ogi eahpedábálašvuodaid sevlemis gávnnat čujuhusain:

<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085337> ja

<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085336>.

Bearašhárjehus

Bearašhárjehusas gieđahallojuvvo riegeáhttime ja dasa ráhkkaneami sihke easkariegádan ja unna máná njamaheami ja dikšuma oktavuodas. Ovttas eará vanhemiiguin oahpahallat máná dikšuma, suokkardallat mánnábearraša árgga, vanhenvuoda ja párragaskavuoda, geavvat čađa mánnábearraša bálvalusaid ja ovdduid sihke ságastallat áššiin mat beroštahitet vanhemiid. Bearašhárjehussii gullá dávjá maiddá oahpásmuvvan riegeáhttime-buohcevevssii.

Bearašhárjehus, man dearvvašvuodadivššár dahje eará sosiála- ja dearvvašvuodasuorggi ámmátolmmoš doallá, álgá dábálaččat áhpehisvuodavahkkuin 20–30. Dábálaččat deaivvademiin fidnojuvvo 4–5 geardde ja oassi galledemiin ávžžuhuvvo dahkat easka riegeáhttime manjá.

Áhčči rávvehagas

Áhčit leat mielde rávvehagas ja bearašhárjehusas. Máná sáhtta gierrásit sihke eadná ja áhččái ja dárbaša guktuid vanhemiid ráhkesvuoda ja fuolaheami. Go eadni ja áhčči juhket vanhenvuoda, máná oazžu dorvvu ja doarjaga iežas ovdáneapmái guktuin vanhemiin. Áhččivuodas lea stuorra mearkašupmi ieš albmái. Maiddá párragaskavuotta sáhtta dávjá buorránit, go máná dikšun ja bajásgeassin lea guktuid vanhemiid ovddasvástádussan. Rávvehaga bargun lea veahkehit guktuid vanhemiid luovvat nu posiitiiva go vejolaš, muhto duodalaš gova easkariegádan mánás sihke gievrudit áhči ja eatni čatnaseami mánái. Mánnggain rávvehagain ordnejuvvo

boahttevaš áhčiide iežas dilálašvuodaid. Dain ságastallojuvvo áhččín boahtimis ja molsojuvvo vásáhusaid seammá dilis leahkki albmáid gasku. Áhčitoahpistuvvojit ja dorjojuvvojit leat eatni doarjjan riegeádahttimis ja dikšut máná ovttas etniin. Ruovttugalledeami rávvehagas figget dahkat nu, ahte guktot vánhemat leat ruovttus. Jus áhpehis olbmo guoibmi lea nisu dahje máná lea riegeádeamen bearrašii, mas leat eanet go guokte vánhema, rávvehat lea sin doarjjan dakko gokko áhčiidge.

Badjeáigásašvuhta

Jus áhpehisvuhta bistá 10 beaivvi badjel ultrajienain meroštallojuvvon rehkenastojuvvon áiggi, várre dearvvaš- vuodádivššár dahje eadni ieš áiggi etniidpolikliinikkas. Doaktára dahkan dutkamušaid vuodul árvoštallojuvvo máná ja eatni veadju, ja dán maŋŋá mearriduvvo individuálalaččat joatkadoaimmain.

Badjel mannan áhpehisvuoda čuvvojuvvo sihke máná ahte eatni veaju dáfus. Ulbmilin lea áicat áiggil vejolaš riskkaid, main dábáleamos lea vuossamáddaga váilevaš doaibman. Go badjel mannan áhpehisvuhta guhkku dat sáhtá dagahit mánái suvrraváilli, váhpi sáhtá geahppánit ja máná váimmu ravkimii sáhttet boahtit nuppástusat. Áhpehis olbmo gánneha maiddá ieš čuovvut máná lihkestagaid buohcceviesu dahje rávvehaga rávvagiid mielde.



VÁNHENVUHTII RÁHKKANEAPMI

Máná rievdata bearraša eallima

Máná riegádeapmi bearrašii mearkaša rievdata buot bearrašlaid eallimis. Áhpehisvuhta válmmašta nissona boahitevaš eadnivuhtii: nu hormonat go šaddi čoavjige veahkehit ráhkkanit boahitevaš rievdamii eallimis. Áhččái dahje guoibmái máná boahin nuppástuvvá eanet duođalažžan dalle go áhpehisvuhta ovdána, go máná lihkaštagat álgat dovdot. Eadni sáhtá váldit su guoimmi fárrui vuordimii maiddái muitalemiin iežas dovduin ja dovdamušain. Mánás ja boahitevaš vanhenvuođaš gánneha ságastit juo áhpehisvuoda áigge. Makkárin dovdo boahit áhččin ja eadnin? Maid vuordat njuoratmáná- ja mánábearraša árggas?

Áhpehisvuoda áigi addá vejolašvuoda giksát miela dáfus váldit máná vuostá. Máná riegádeapmi lea olmmošeallima okta lunddolamos ja árvvolamos áššiin. Buot áššiide ii goittot ge sáhte ollásit ráhkkanit, ja máná boahin heahkaštuhtá juohke dáhpáhusas mánggáin dábiin. Rabas jurddašepmi vanhenvuhtii veahkeha čoavdit mánggáid gažaldagaid ja váttisvuodaid nu áhpehisvuoda áigge go máná riegádeami maŋgá.

Eahpesihkarvuhta ja balut

Eadnin ja áhččin boahin buktá fárustis guhkká bivevaš ovddasvástádusa mánás. Mánggat áššit sáhttet dagahit fuola, juoba

balu boahitevaš vanhemiidda: Leago máná dearvvas? Mo máhtan dikšut njuoratmáná? Maid barggan go máná čieru? Boahitago mus buorre vanhen? Máhtango ráhkistit iežan máná? Mo mii birget ekonomalaččat? Olmmoš gii vuordá máná okto sáhtá dan lassin suokkardit, leago okto doarvá mánái ja mo ceavzá árggas mánáin. Muhtumin sáhtá boahit hállu šluhttet oppa ášši ja garvit stuorra ovddasvástádusa, mii nuppi eallimis fuolaheamis boahit. Dákkár jurdagat leat dábálaččat, ja dat mannet meattá dađi buorebut, maid eanet luohitevaččat dain sáhtá ságastallat muhtun olbmui. Jurdagiin ii dárbbaš dovdat sivalašvuoda, dasgo áššiid jurddašepmi ovddida eatni ja áhči šaddama vanhenvuhtii.

Sámi bearrašis vuosttašmáná vuordináigi lokte dávjá ovdan ođđalágán gažaldagaid sámegeala ja sámi kultuvrra sirdimis ovddos: Makkár giellaválljemiid dahkat njuoratmáná riegádeami mielde? Mo oazžut dorvvastuvvot mánái nana sámegeala máhtu ja sámi identitehta? Leago mis vuoigatvuohtasámegealatárabajasgeassimii ja skuvlaoahpahussii? Gos oazžut veahki ja rávvagiid?

Eadnin šaddan

Earenoamážit vuosttas áhpehisvuhta lea stuorra rievdataš nissona eallimis. Boahitevaš eadni jurddaša áššiid áibbas

ođđa perspektiivvas, go son guoddá iežas lassin ovdasvástádusa maiddáí máná ovdáneamis ja buresbirgejumis (geahča Buresbirgejumis fuolaheapmi s. 10).

Áhpehisvuoda áigge eatni miellaláhki sáhttá molsašuddat fáhkkestaga hormonadoaimbama dihtii. Son sáhttá suhttat unna áššiin ja čierrut hearkkit. Áhpehis olmmoš dárbaša eanet sihkarvuoda go ovdal das, ahte guoibmi ráhkista su ja lea su doarjjan. Iežas dovdduid ja jurdagiid gieđahallan guimmiin ja eará lagaš olbmuiquin álkidahttá.

Máná ovdáneapmi doalvu eatnis vuimmiid, nuba son dárbaša olu vuoiŋgasteami. Gorut vásiha olu rievdadusaid. Liiki ja eará godđosat gártet fatnat ravdda rádjai. Čiččit sturrot ja čoarbbealit govdot. Goruda deaddočuokkis nuppástuvvá go áhpehisvuoha ovdána, mii váikkuha dássedehdui. Rievdadusat leat stuorrát, muhto dat dáhphuvvet vehážiid mielde. Áhpehisvuoha lea goittotge nissona lunddolaš dilli, dat ii leat buohcuvuoha. Goruda rievdadusaid dohkkeheapmi váikkuha olu áhpehis olbmo millii. Mánngat sávvet, ahte guoibmi ovddošii šaddi čovvji jarievdan bajiloainnu.

Guoibmige vuordá

Sihke áhpehisvuoda áigi ahte máná riegádeapmi gáibidit olu maiddáí nuppi vanhemiis. Son galggašii veadjit áddet ja doarjut guoimmiis. Earenoamážit áhpehisvuoda álgomuttus sáhttá leat váttis áddet, manin guoibmi lea nu váiban dahje manin miella molsašuddá. Guoimmi lea álkit váldit ášši, jus sus lea diehtu áhpehisvuoda áigge hormonarievdadusain.

Ultrajietnadutkamušas fárus lean lea seammá dehálaš boddu nu guoibmái go eadná: son oaidná boahtti mánás vuosttas háve.

Ii áhččige birge vuordináiggis almmá mánggaidgažaldagaid jaeahpesihkarvuoda. Almmái sáhttá suokkardit, lego sus áhččin ja ovdagovvan mánnái dahje reahkkájitgo ruđat ođđa eallindilis. Ovdasvástádus sáhttá dagahit balu. Guoimmi lassin albmá gánneha ságastit máná vuordimis earáiguin, seammá dilis lean dahje eanet hárvánan áhčiiguin.

Vánhemiid doarjafierpmádat

Áhpehisvuoda loahppaáigi, máná riegádeapmi ja etniidluopmu dárkkuhit áigodaga, man áigge oktavuoda doallan ovdamearkka dihtii bargoskihpariin geahppána. Eadni sáhttá dovdat iežas olggustuvvon ja oktonassan, earenoamážit jus lahkasis eai leat eará eatnit seammá eallindilis. Seammalágan vásáhusat sáhttet leat maiddáí guhkes vanhemiidluomus lean áhčis/nuppi vanhemiis. Jus kontávttat ollesolbmui leat beaivvi áigge unnán, sáhttet guoibmái čuochat olu vuordámušat ja sávaldagat mieđušteaddjin ja guldaleaddjin.

Bearrašis gánneha jurddašit iežas doarjafierpmádaga juo áhpehisvuoda áigge. Vánhemiidluomut leat vejolašvuoha ođđa oahpivuoha- ja ustivuoda-gaskavuodaide. Seammá eallindilis lean olbmuid deaivvada rávvehaga bearašhárjejuoavkkus, gieddaid ja searvegottiid ja mánggaid eará organisašuvnnaid dego ovdamearkka dihtii Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL)

ja Marttaid ordnen bearašrieggáin ja -kafeain sihke ássiidšiljuin ja rabas beaiveruovttuin.

Doarjaga dárbu lea áhpehisvuoda áigge lunddolaš, earenoamážit jus eadni vuordá mánás okto. Fulkkiid ja ustibiid lassin doarjaga árgii sáhtá maiddá oažžut etniidrávvehaga dearvvašvuodadivššáris, sosiálabargis dahje dearvvašvuoda-guovddášpsykologas. Oktavuoda sáhtá maiddá váldit eará rávventelefovnaide, bajásgeassin- ja bearašrávvehahkii dahje bearašášiid rávvenguovddázii (geahča Mánnábearrašiid bálvalusat s. 88). Máná okto vuordán oažžu veardásašdoarjaga ovdamearkka dihtii Ovtta vanhema bearrašiid lihtus (www.yvpl.fi). Okto riegádahttis lea vejolašvuhta bivdit riegádahttimii fárrui doula dahje doarjjaolbmo (geahča www.ensijaturvakotienliitto.fi dahje www.folkhalsan.fi).

Maiddá sosiála media vehkiin lea vejolaš doallat oktavuoda ustibiidda ja veardásaččaide. Goittotge matge virtúalakontávttat eai buhte albma mieldeorruma ja vuorrováikkuhusa, mat leat dehálaččat earet vanhemiid buresbirgejupmái maiddá máná ovdáneapmái. Lea dehálaš suokkardit juo áhpehisvuoda áigge sosiála media geavaheami sihke dábiid doallat badjin ruovttus lean vanhema kontávttaid ollesolbmuiguin.

Sámegiela hállan mánnái, máná sámi identitehta doarjun ja sámi kultuvrii šaddadeapmi sierralágán birrasiin, leat áššit, maid sámi bearrašatšaddet gieđahallat dálá áigge sierra láchkai go ovdal. Dáidda gažaldagaide gánneha ohat roahkkadit

veardásašdoarjaga ja áiggi dási dieđu. Jus iežas gieldda etniidrávvehat ii bastte fállat doarvái olu doarjaga sámegielat sosiála- ja dearvvašvuodabálvalusaide, de lea buorre muitit, ahte sápmelaččas lea sámi giellalága vuodul vuoigatvuhta sámegielat sosiála- ja dearvvašvuodabálvalusaide, maid gieldda sáhtá dárbbu mielde fállat maiddá oastinbálvalussan. Dieđu sámegielat bálvalusain, mat leat, ja sámi bearrašiid vuoigatvuodain oažžu ee. sámedikki gielladorvočállis ja sosiála- ja dearvvašvuodačállis. Mánnábearrašiid doarjjan ráhkaduvvon materiála gávndo sierra sámegielaide ee. SámiSoster-searvvi Čoahkis-siidduin:

http://coahkis.com/?page_id=75



PÁRRAGASKAVUOHTA

Ráhkesvuoda gáhtten

Buorre párragaskavuoha ii šatta iešalldes. Vai sáhtá ráhkistit nuppi, ferte vuos ráhkistit iežas ollislaš olmmožin. Párragaskavuoda ovdii galgá maiddái bargat olu: ferte čájehit gierisvuoda ja beroštumi, ságastit ja guldalit. Máná vuordin lea buot buoremus dilis párragaskavuoda ja gaskanas ráhkesvuoda nanosmahtti oktasaš vásáhus, mii seammás maiddái gievruda nissonvuoda ja almmáivuoda vásáhusaid. Nuppe dáfus justa áhpehisvuoda áigge vásihuvvon áššit, bávččahttimat ja eahpevuoiggalašvuodat báhčet dávjá bissovaččat millii, jus ii daid čielggaduvvo ja addojuvvo ándagassii.

Dovdduin ságastallan

Buorre párragaskavuoha gáibida, ahte sáhttit ságastallat buotlágan áššiin ja dovdduin: iluin, morrašiin, váttsivuodain, baluin, sávaldagain ja nieguin. Ságastallan ii goittot ge álo leat álki, muhto gáibida oahpahallama.

Čuovvovaš rávvagat sáhttet veahkehit hárrjehallamis:

- 1) Guldal maid nubbi dadjá. Maid son dovdá? Maid dat dárkkuha? Dadjago son ášši čurbbet, vaikko ii háliidivččii loavkašuhttit?
- 2) Olmmoš ieš diehtá buoremusat iežas dovdduid. Jus nubbi dadjá, ahte son

ballá dahje su unohastá, ále daja ahte dieđát, áhte áššis ii leat mihkkege maid galggašii ballat dahje unohastit. Jeara milloseabbot ”Mii das balaha?”. Atte nubbái lobi dovdat iežas dovdaigiid: ”Du mielas lei vissa váivi, go hoavda láittii” jna.

- 3) Muital, mo don ieš dovddat. Daja ovdamearkka dihtii ”Mu suhttada, go gárttan čorget du luottaid”. Garvve nuppi sivahallama ja ’álo’-sániid (”Don leat álo nu fuollameahttun”). Lea buoret dadjat njuolga iežas sávaldagaid, ovdamearkka dihtii ”Sáhtašitgo novket?” (Go omd. ”Don it goassige daga dáppe maidege!”).
- 4) Atte nuppi sealluhit iežas iešgudnejahttima. Vaikko livččet mo suhtus, ále daja daid áššiid, maid dieđát loavkašuhttit vearrásepmosit.
- 5) Mannanáiggi boasttuvuođaid muittašeapmi lea áddehahtti, muhto dat mirkkoha du eallima. Máhtatgo maiddái addit ándagassii ja vajálduhttit?

Seksuálavuoha áhpehisvuoda áigge

Áhpehisvuoha sáhtá rievdadit seksuálaeallimis návddašeamis goappáge guvlui. Álgoáhpehisvuoda illáveadju, váibbasvuoha ja čiččiid árgivuoha guoskkahussii sáhttet geahpedit seksuála háluid. Nuppiide álgoáhpehisvuoha lea okta áiggiin mii addá olu.

Áhpehisvuoda gaskamuddu lea mánggaide buorre áigi, go seksuála hálut leat alimus dásis. Oassi guimmiin sáhtá ilosmit guoimmistis gii lea aktiivvalut, oassi sáhtá moivašuvvat. Guoibmi sáhtá

ballat ahte vahágahtta ogi anašemi áigge ja garvá danin diliid mat dolvot anašepmái. Dábálaččat ovdánan áhpehisvuohtha ii goittotge leat eastta seksuálavuođa ollašuttimii. Áhpehisvuođa loahppa-muttus moanat nissonat dovdet iežas čuorbin ja eahpeseksuálalažžan. Muhtumat anašit áibbas gitta riegádahttimii. Anašepmi ovddasta goittotge beare ovttá molssaevttu seksuálavuođa nohka-meahttun spektras. Párragaskavuođa gierisvuođa ja lagašvuođa sáhtta bajásdoallat vuhtiiváldimin nuppi sutnje miela miel dábiin ja vuogas sániin. Ná seksuálaeallin sáhtta oažžut ođđa albmananhámiid ja riggut ovddežis.

Barggu juohkin

Mánngat mánáhis párat juhket ruovttubarguid viehka dássidit ja soabalaččat, muhto unnamánábearrašiin vanhemiid barguid juohkin dagaha dávjá riidduid. Máná riegádeapmi lasiha ruovttubarguid meari. Mañimustá áhpehisvuođa áigge buot bearašlahtuid galggašii oassálastit ruovttubarguide, nu áhčči, eadni go boarrásut mánát.

Guoimmi oassi ruovttubargguin vuolláisárggastuvvo áhpehisvuođa áigge, earenoamážit jus áhpehis olbmos leat olu ávttat. Áhpehisvuođa loahpa geažes eadni ii šat oáččo bargat áššiid mat dagahit losádusa sutnje dahje loktet lossa biergasiid. Unna máná gáibida vuosttas vahkuin birrajándora dikšuma.

Illasteami ii galgga suovvat

Vaikko guoimmi lea buorre iskat áddet, buot áššiid ii goittot galgga gierdat. Fysalaš ja mielalaš veahkaváldi leat roavis vuogit loavkašuttit nuppi, iige dasa galgga vuollánit. Áhpehis olbmo čoavjai boahán fámoláš časkimat sáhttet vahágahttit goatu ja šaddi ogi ja doalvut vearrámusat juoba áhpehisvuođa gaskan mannamii.

Illastandáhpáhusas ferte johtilit oažžut veahki ringemiin heahteguovddáži. Almmolaš heatenummir lea 112. Heahteguovddáš rávve ja oahpista sihke diŋgo áššáiigullelaš veahki. Goas nu lea vuos dehálaš beassat dorvvolaš birrašii veahkaválddálaš guoimmi luhtte. Dalle sáhtta ohcalit dorvoruktui. Dorvoruovttuid oktavuodadieđut gávdnojit www.thl.fi/turvakotipalvelut dahje www.turvakoti.net/. (Geahča dárkileappot oasis Dorvoruovttut s. 92).



NJUORATMÁNÁ BIERGASAT

SUOPMELAŠ
ETNIIDPÁHKKA
LEA MÁILMMI-
BEAKKÁN

Etniidpáhka

Etniidpáhka ohccojuvvo ÁEL:s, go áhpehisvuotta lea bistán unnimustá 154 beaivvi. Maiddái adopšuvdnávánhemiin lea vuogatvuotta etniidpáhkii. Páhka sistisdoallá allakvalitehta ja njuoratománábiktasiid ja -biergasiid, main lea álki dikšut. Lassedieđuid etniidpáhka sisdoalus ja ohcamis oázžu ÁEL neahttasiiduin (www.kela.fi/raskaus) dahje doaimmahagain.

Njuoratománá seanga

Etniidpáhka kássa lea plánejuvvon nu, ahte dasoažžunjuoratománávuosttamusoadđinsaji. Njuoratománá sáhtá álggus oadđit maiddái geatus, vovdnaguovddis dahje eará njuoratománáseanggas. Njuoratománáseanga boahá áigejuovdilinn easka dalle, go njuoratománá álgá jorgaladdat ja lihkadit nu, ahte dat ii biso šat dorvolaččat seanggastis. Sullii 1,5–2 ahkásaš mánná álgá juo goarggut njuoratománáseangga ravddaid badjel. Dalle lea áigi sirdašuvvat mánáidsengii.

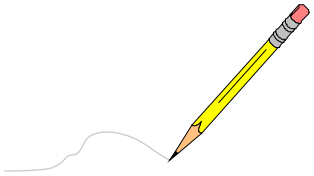
Biktasat ja biergasat

Etniidpáhkka ii leat okto doarvái ja dan lassinn lea buorre háhkat eará biktasiid ja láhkániid, dasgo mánáin bassaladdamat čoggojit valjit. Lea anolaš ja hálbi maiddái háhkat geavahuvvon biktasiid ja dávviriid. Ođđasit ávkástallan gánneha, go njuoratománábiktasat ja -biergasat eai olus gola geavaheamis.

Juoga organisašuvnnat, dego MLL ja Folkhälsan, luoikkahit njuoratománábiergasiid. Njuoratománá ii gáibit su birra hirbmat meari dávviriid, biktasiid, duhkorasaid ja apparáhtaid. Dábálaš geavahanbiktasiid dego bodyid ja njuoratománábuovssaid dárbbášuvvo guktuid moanaid, olgobiktasiid ovttaid juohke siivui. Vuosttamuš eallinjagi áigge mánná šaddá johtilit ja biktasat unnot garvemeahttumit: 1-jahkásaš mánná lea juo 73–80 cm guhki ja deaddá 10–12 kg.

Dehálamos stuorra háhkamat leat lávgolihtti, vovnnat, ja dorvobeangka (jus bearaš johtá biillain). Vovnnaid sisa čáhkan guoddinguovdi lea buorre veahkin, jus ovdamearkka dihtii vovnnaid ii sáhte doalvut sisa vistái. Vovnnaid háhkamis lea dehálaš jurddašit dorvolašvuoda, nanusvuoda ja sturrodaga (ovdamearkka dihtii čáhketgo vovnnat iežas ássandálu hissai dahje biilli). Balkonjas nohkkadeapmái sáhtá háhkat sierra (geavahuvvon) vovnnaid. Vaikko lihpariid ja biktasiid sáhtá molsut ovdamearkka dihtii salas, dikšundási álkidahtá mángga dili. (geahča Njuoratománá gieđahallanjadikšunbáikis.53). Guoddinliidni dahje -rehppo ja máná beangka (sitter) luoitá máná dikšon olbmo gieđaid eará árgabuđaldemiide. Guoddinrehppo galgá lea sihke mánnái ahte guoddá eargonmalaš.





2

RIEGÁDAHTTIN



RIEGÁDAHTTIMII RÁHKKANEAPMI

Endalii vuosttas máná áhpehisvuodas vanhemiid riegádahttin smiehtaha ovddalgihtii. Lea váttis govahallat, mo riegádahttin lea ja mo das ceavzá. Áhpehisvuoda áigge gánneha skáhppot dieđu riegádahttimis ja smiehttat iežas vugiid álkidahttit riegádahttinbákčasiid

Riegádahttimis háleštallat rávvehagas ja bearašráhkkanahhttimis. Válde roahkkadit ságastallamii riegádahttimii gullevaš jearaldagaidat rávvehaga dearvvašvuoda-divššáriin.

Oassi riegádahttinbuohcceviesuin ordne oahpásmuvvangalledemiid áhpehemiide. Maiddá riegádahttinbuohcceviesuid neahttasiiduin gávdno diehtu riegádahttimis, báikkálaš dikšungeavadagain, bákčasaláivudanvugiin mat leat fállamis ja riegádahttima maŋŋá lean mánnáseanga-ossodagas.

Riegádahttinhárrjeheapmi lea oassi bearašhárrjeheamis. Das manno čađa ee. riegádahttima dábálaš ovdáneapmi, earálágan bákčasaláivudanvugiid, áhči/ doarjjaolbmo rolla riegádahttimis ja mii dáhpáhuvvá riegádahttima maŋŋá. Mihttomearrin lea nannet riegádahtti ja beallelačča iežas vugiid ja resurssaiddat riegádahttima várás.

Riegádahttima plánen

Vaikke riegádahttima ovdáneami ii sáhte ovddalgihtii justa diehtit, lea buorre smiehttat ovddalgihtii, mo sávva riegádahttima lihkestuvvat. Mat áššit riegádahttimis leat dutnje dehálaččat? Makkár áššit veahkehit lotkkodit? Riegádahttimii gullevaš sávaldagain lea buorre háleštít beallalaččain dahje eará riegádahttimii oassalástán olbmui. Iežas sávaldagaid lea buorre čállit muitui, jus leat fuolas, ahte it bastte daid riegádahttima álggedettiin mitalit jorrdamovrii, guhte dikšu daid.

Riegádahttima áigge jorrdamovrra váldá vuhtii bearraša sávaldagaid. Bákčasaláivudanvugiin ja hoahpuhis doaibmabijuin mearridat ovttas riegádeaddjiin. Riegádahttinlanjas lea earálágan veahkkeneavvut lotkkodeapmái. Dábálaččat eadni sáhtta lihkadit friddja riegádahttima áigge ja fitnat vaikke riššus.

Álo riegádahttin ii mana plánaid mielde. Muhtumin gártá dahkat johtilis mearrádusaid, main ii leat áigi háleštít ovddalgihtii. Riegádeamis mielde lean jorrdamovra, dahje muhtumin maiddá doavttir, fitná dalle maŋalgihtii hálešteamen riegádahttimis ja sáhtta dárbašettiin ákkastallat mearrádusaid ja doaibmavugiid.

Sámiid ruovttuguovllu gielda-ovttastupmin Sámi buohccedikšunbiirre lágádusain, dego Sámi guovddáš-buohcceviesus, sáhtta oazžut sámeielat áššehasbálvalusa. Jus manat riegádahttit Sámi guovddáš-buohcceviesus, sáhtat sávvat beassat sámeielat jorrdamovra dikšuma várás. Dáin sávaldagain ja vejolaš dulkoma dárbbus lea buorre ságastallat

ovddalgihtii etniidrávvehagas dahje váldit oktavuoda guovddášbuohcevvissui.

Áhčči riegádahttimis

Áhčči dahje eará doarjjaolbmo doaibma riegádahttimis lea bissut eatni doarjjan ja movttiidahttin. Lagaš olbmo mieldeorrun addá dorvvu ja bajásdoallá mielladili. Go riegádahttin bistá dábálaččat mánggaid diimmuid, doarjagii lea dárbu. Áhčči sáhtá ruvvet bávččagan sealggi, addit juhkamusa, sihkkut bivastaga ja veahkehit muossánit.

Go áhčči lea oaidnán iežas mánás máilbmái boahhtima, gaskavuohhta mánnái álgá ovdánit seammás njuoratománá vealládettiin eatni ratti alde ja ozadettiin kontávta eadnái ja áhččái. Máná vuosttas čalmmiid rahpan ja geahčastan lahkasis lean ámadajuide čatná lávga vánhemiid sutnje. Mánná sáhtá dovdot maiddái eanet lagabui ja sierra lálkai “alces gullevažžan”, go áhčči iešleamašan mielderiegádahttimis. Riegádahttimis mielde lean áhčit govveid viesáhusa oktan fiidnámus dáhpáhussan iežas et eallimis.

Buot áhčit eai goittotge hálit dahje sáhte oassálastit riegádahttimii. Dalle eadni sáhtá bivdit riegádahttimii eatnis, oappás dahje lagaš ustibis. Vuosttas- ja dorvoruovttuid lihtus dahje Folkhalsanis sáhtá bivdit skuvlejuvvon riegádahttin doarjjaolbmo dahjege doula mielde riegádahttimii (lassidieđut www.ensijaturvakotienliitto.fi dehe www.folkhalsan.fi). Jus mánás lea nubbi eatni dahje eanet vánhemat, sii leat buohkat bures boahhtán mielde riegádahttimii. Mearrádus riegádahttimii oassálastán olbmui livččii buorre dahkat buriin áiggiin.

Maid mielde buohcevvissui?

Báhkke gárvvisin dávviriid, maid dárbašat riegádahttin buohcevviesus. Sáhtát háliidettiin geavahit buohcevviesus iežat biktasiid ja stohpoloabáhiid.

Váldde mielde:

- dálá ja ovddit eadnivuodakoarttaid
- iežat hygieniijadárbašiid dego bátnegusta ja -gealas, deodoránta, liikevuodasiid, vuoktagusta, šámpo jna.
- jeavddalaččat geavahan dálkasiiddát
- njámahanliivaid.

Árvodáviriid gánneha guođdit ruoktot, go pasieantalanjain eai vealttakehtá leat seailluhansadji man sáhtá lohkkadit. Ruovttumátkki várás dárbašlaš dávviriid sáhtá áhčči dahje eará doarjjaolmmoš buktit buohcevvissui ruoktot vuolgima beaivve.

Njuoratománá várás dárbašuvvo

- vuolosbivttas (ovdamearkan bodybivttas)
- báidi ja vuosttasbuvssat (dahje vuosttasbivttas)
- gahpir ja oadđinpuse; galbma dálkin lassin ullobáidi, obbabivttas
- biilla dorvobearka dahje guoddinguovddi

Maiddái eadni dárbaša buhtes biktasiid ruoktot vuolgima várás. Ruoktot gánneha jo ovdal riegádahttima várret njuoratománái easkariégádan lihpariid ja eadnái doarvái stuorra sanitehtačatnasiid riegádahttima manjegolgama dihtii ja liivasujiid.

Riegádahttin álgá

Stuoramus oassi riegádahttimiin álgá áhpehisvuodavahkuid 38-42 gaskkas juogo ávttaiquin dahje čáhcevábi golgamiin.

Vuosttas mearkkat riegádeami álgimis sáhttet leat eahpejeavddalaš ávttat. Oasis etniin eahpejeavddalaš ávttat sáhttet leat ain muhtumin mángga beaivvi áigge ovdal riegádeami álgima. Dát ávttat ráhkkanahhtet mánágoadenjálmmi. Go ávttat leat vel hárvvit ja bistima dáfus oanehaččat, eaige nu bákčasat, riegádahtti sáhtttá joatkit dábálaš eallima: juhkat, dahkat ruovttubargguid, fitnat vázzimin dahje vuoiŋnastit. Riegádahttima gávnnahit álgán, go ávttat bohtet vuollel logi minuhta gaskka, dat bistet 45-60 sekundda ja čielgasit bávččagat. Go ávttat bávččagahttet, de gánneha guldalit goruda ja ohcat rumašguottu mas lea álkimus leat. Liekkas lotkkodahtta ja álkidahtta ávttaid bákčasa. Liegga gordnečalbmeseahkka dahje eará sullasaš vuollesealggis dahje čovjjevuollin sáhtttá leat buorre veahkki álgomuttu ávttaid bákčasi. Maiddái liegga riššu sáhtttá veahkehit veaju.

Ávttaide ja riegádeami álgimii laktása mánggain nissoniin njivllas golgan. Golgamii sáhtttá leat seahkanan varra, mii boahhtá goattonjálmmis. Golgamis ii leat

Jus čahceváhpi lea ruoná, váldde dalán oktavuoda buohcevisui.

Vuolgge dalán buohcevisui, jos dus lea varrás golgan dahje garra gihpu.

várra, jus varra lea vehá, iige dasa gula garra bávččas. Riegádahttin sáhtttá álgit maiddái čahcevábi golgamiin. Čahceváhpi sáhtttá mannat šáviheimiindahjegaikumii. Buot čahceváhpi ii vuolgge goatus hávil muhto dat golgá oppa riegádahttima áigge. Dávjá ávttat álget moatti diimmu geažes čahcevábi golgamis. Jus eahpidat čahcevábi golggihan, galggat leat oktavuodas riegádahttin buohcevisuosat lasserávvagiid oazžuma dihtii.

Dárbašettiin riegádahttima sáhtttá bidjat johtui earálgán medisiinnalaš vuigiin dahje cuoccaid ráigamiin. Riegádahttima álggaheapmái dárbašuvvo dálkkasdieđalaš sivva dego ovdamearkan badjeláiggálašvuotta dahje váttisvuodát áhpehisvuodas.

Goas buohcevisui?

Čuovvovaččas leat muhtun almmolašrávvagat riegádahttin buohcevisui vuolgima áigemuttus. Jus leat ožžon earálgán rávvagiid rávvehagastis dahje riegádahttin buohcevisuosat, čuovo daid.

Ođđasit riegádeaddji sáhtttá árvoštallat ovddit riegádahttima vuodul, goas vuolgit

buohceveissui. Jus ovddit riegádahttin lea dáhpáhuvvan johtilit, gánneha buohceveissui vuolgit seammás, go ávttat lea jeavddalaččat ja bákčasat.

Riegádahttinbuohceveissui lea buorre riŋget ovdal vuolgima. Dalle jorddamovra sáhtta telefonna bokte árvoštallat dili ja addit rávvagiid.

Dábálaččat buohceveissui galgá vuolgit, go

- ávttat leamašan unnimustá guokte diimmu
- dat bohtet vuollel viđa minuhta gaskka
- dat bistet hávil unnimustá 45 sekundda
- dat leat nu garrasat, ahte ruovttus orrun ii oro vuogas.

Mátkái gollan áiggi galgá muitit váldit vuhtii, go mearridat riegádahttin-buohceveissui vuolgimis.

Boahtin buohceveissui

Buohceveiesus jorddamovra váldá riegádahtti vuostá. Son árvoštallá riegádahttima muttu ja jearahallá ee. ávttaid dávjodagas, bistimis ja álgináiggis. Dáid dieđuid sáhtta girjehoahit alcesse muitui ja ovdalbuohceveissui vuolgima. Jorddamovra dárkkista njuoratmáná rumašguottu ja árvoštallá dan sturrodaga čoavjji alde dahkkojuvvon olgodutkamušain. Njuoratmáná buresbirgejuvvi sihkkarasto váimmu ravkindávjodaga guldalemiin. Sisdutkamušas jorddamovra čielgáda man olu goaŋŋjálbmi lea rabas.

Riegádahtti ja jorddamovra gevvat čađa riegádahtti sávaldagaid riegádahttima dikšumis ja pláneba ovttas, mo dilis ovdánit.

Riegádahttin roavvenjárggas dahje norggas

Sámi eanagotti guovllus riegádahttimat leat čohkkejuvvon Roavvenjárgga guovddášbuohceveissui. Mátki Roavvenjárgii čoggo sámiid ruovttuguovllu gielddain eanemustá badjel 400 km. Dát gaska dagaha sierraordnejumiid go riegádahttin lahkona. Riegádahttin-buohceveissui oahpisteapmi sorjá áhpehisvuodas, ovddit riegádahttimiin, ássanbáikkis ee. mo ja goas rávvejuvvo vuolgit Roavvenjárgii. Áhpehis eatnit rávvejuvvojit vuolgit vuorddašit riegádahttima johtáma maŋimus rehkenaston áiggi sulaid. Riegádahttima vuorddašeami áiggiid sáhtat idjadit ee. buohcehoteallas. Áel buhte mátk- ja idjadangoluid dihto osiid mielde. (Buohcanoadjoláhka 5 kapihtal 9 §. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20041224>)



RIEGÁDAHTTIMII

Riegádahttimis leat golbma muttu: rahpasanmuddu, ražastanmuddu ja vuosamuddu. Rahpasanmuttus goattonjálbmi rahpasa ja njuoratmánna njiedjá čoarbbeliin. Ražastanmuttu áigge riegádahtti ražasta njuoratmáná máilbmái. Vuosamuttu áigge vuossamáta ja ohkecuoccat dahje vuosat. Vuosttasriegádeaddji riegádahttin bistá gaskamearálaččat 6-20 diimmu, ođđasitriegádahtti 3-12 diimmu. Riegádahttima bistin lea goittotge olbmo guovdu, ja addojuvvon áiggit addet sula.

Rahpasanmuddu

Riegádahttin gávnnahuvvo álgán, go ávttat bohtet vuollel 10 minuhta gaska, bistet 45-60 sekunnda ja bávvččagit čielgasit. Rahpasanmuddu nohká dasa, go riegádahtti ražastišgoahtá aktiivvalaččat. Vuosttasriegádeaddjis goattonjálbmi rahpasišgoahtáeaskkago goattočottakanála lea jávkan oalát. Goattočottakanála jávkamii sáhtá vuosttasriegádeaddjiin gollat mángga diimmu.

Ođđasitriegádeaddjis goattonjálbmi rahpasišgoahtá jo ovdal go čottakanála lea oalát jávkan. Ođđasitriegádeaddjis goattonjálbmi sáhtá leat moadde sentte rabas ovdal go riegádahttin lea oppa álgánge. Goattonjálmmi rahpaseami fártá molsašuddá olbmuid mielde. Dábálaččat goattonjálbmi rahpasa álggus njoazibut, muhto rahpaseami fártá lassána

riegádahttima ovdánettiin. Vuosttas riegádahttimis goattonjálbmi rahpasa dábálaččat njoazibut go čuovvovaš riegádahttimiin.

Riegádahttima rahpasanmuttus riegádahtti sáhtá álkidahttit ja jođálmahttit goatu doaimma lihkademiin ja lotkkodemiin. Gánneha guldalit gorudis ja ohcalit earálágan rumašguottuid. Rumašguottuid ohcamis sáhtá ávkkástallat veahkkeneavvuid dego lášmmohallan-spáppa dahje seahkkastuolu. Čoarbbeliid sugaheapmi jávkada vuollesealggi deaddaga ja veahkeha hálldašit ávttaid bákčasa. Lotkkodeamis sáhtá geavahit veahkkin ovdamearkan musihka, lávlaga, lieggasa ja čázi. Riegádahtti sáhtá riššut vuollesealggi ja čovajji liegga čáziin dahje leat áldás.

Áhči dahje doarjjaolbmo mielde Leahkin lea mángga riegádahtti mielas dehálaš justa rahpasanmuttus, goas son sáhtá roahkasmahttit ja ráfohit riegádahtti. Son sáhtá ovdamearkan ruvvet riegádahtti sealggi dahje fuolahit, ahte riegádahtti juhká doarvái. Riegádahttit leat goittotge mánggaláganat: oassi iiliikoguoskkahusain dahje ruvvemis ávttaid áigge. Vaikke ii sáhtašiige veahkehit konkrehtalaččat riegádahtti, dávjá jo dušše dehálaš ja dorvolaš olbmo birstevaš mielde orrun lea dehálaš.

Jorddamovra rávve earálágan rumašguottuid, lotkkodahttinvgiid dahje veahkkeneavvuid ávkkástallamis. Son

addá bagadallama maiddáí áhččái ja doarjjaolbmui. Medisiinnalaš bákčasa-láivudanvugiid atnui váldimis mearridat ovttas riegádahttiin. Rahpasanmuttu áigge jorddamovra čuovvu riegádahttima ovdáneami eatni veadjima vuodul sihke olgo-ja sisduktamušain. Njuoratmáná buresbirgejupmi čuvvojvuo guldalemiin váimmu ravkima jeavddalaččat.

Medisiinnalaš bávččasgeahppudeapmi

Riegádahttima áigge sáhtá geavahit earálágan medisiinnalaš bávččasgeahppudanvugiid dego dehkiide čugejvuvon bávččasdálkasa, illugássá ja jámiheami. Medisiinnalaš bávččasgeahppudeapmi ii doalvvo bákčasa oalát eret, muhto álkidahtá dan čielgasit. Riegádahtti dárbbasa rohpas dovdamuša vai sáhtá ražastit.

Deahkkái čugejvuvon dálkasiid geavahit dábálaččat riegádahttima álgomuttus, jus ávttat leat jo bákčasa, muhto eai vel doarváí garrasat rahpat goattonjálmmi. Dálkkas veahkeha maiddáí riegádahtti lotkkodit, ja son sáhtá juobe nohkkat. Dálkkas johte maiddáí ohkáí, man váimmu ravkima galgáge čuovvut dálkasa addima maŋŋá. Dálkkas jávká ogis seammás go dat jávká riegádahttisge. Jus mánná goittotge riegáda farga dálkasa addima maŋŋá, sáhttet sus leat njamman- ja vuoiŋjanválttisvuodát.

Illugássá ja suvrra seaguhusa sáhtá geavahit dorvvolaččat oppa rahpasanmuttu áigge. Seaguhus vuigŋojvuo máskka bokte bottuid mielde ávttat áigge. Illugássá váikkuha johtilit ja jávká organismmas johtilit. Das eai leat makkárge bissovaš

váikkuhusat riegádahtái dahje mánná. Illugássá geavaheapmi gáibida vehá hárbhallama, vai buoremus bávččasgeahppudeapmi deaivá ávttat garraseamos boddui. Dábálaččat ritma gávdno goittotge álkít.

Garraseamos bávččasgeahppudeamit riegádahttima áigge leat jámiheamit. Epidurála ja spinálajámiheamit leat čielgeađajámiheamit. Daid addimii dárbbasa anesteesijadoaktára. Dat jávkadit bákčasa oppa čoarbbeliid guovllus. Dan maŋŋá báhcá deaddaga dovdan ávttat áigge. Jámiheamid váikkuhus bistá 1-3 diimmu. Čielgeađajámiheapmi addojvuo siiddu alde, riegádahtti galgá bissut seanggas unnimustá diibmobeali jámihanávdnasa addima maŋŋá. Dán maŋŋá riegádahtti sáhtá háliidettiin leat ceaggut.

Goattočottajámiheamis riegádahttindoavttir bidjá jámihanávdnasa cinná bokte goatu njálbmái. Dan váikkuhus bistá 1-2 diimmu. Pudendálajámiheami sáhtá bidjat cinnái ražastanmuttu álggedettiin geahppudit ražasteami buktán bákčasa. Buot jámiheamit gáibidit goaikkanasa dahje suona siskkobeale golggosdivššu ja ogi váimmu ravkima jeavddalaš čuovvuma

Ražastanmuddu

Ražastanmuddu álgá, go goattonjálbmi lea oalát rabas ja máná oaivi njiedjan čoarbbeliin. Dalle riegádahtái boahá ražasteami dárbu. Dábálaččat ražasteami dárbu ovdána gulul ja rievdá lohpas ražasteami bággun: dalle riegádahtti ii sáhte dahkat eará go hoigat ávttat áigge. Ražastanmuddu bistá vuosttasriegádahttis

dábálaččat diibmobeali, ođđasit-riegádahttiin sulaid 10 minuhta.

Ceaggut orrun geahppuda ja jođálmahttá riegádahttima. Riegádahttit sáhttá mángga eará rumašguottus: čuoččat, čippiid alde, njahkut, njealjekoantái. Rumašguottu veahkkín sáhttá geavahit earálágan veahkkeneavvuid dego seahkkastuolu dahje reŋkko. Jorddamovra veahkeha riegádahtti gávndat vuogas ražastanrumašguottu. Eandalii vuosttas-riegádahttis lea dávjá áigi iskkadallat eará rumašguottuid.

Njammasangohppariegádeapmi

Jus ražastanmuddu ádjána ja goaŋu ávttat leat heajut dahje máná váimmu ravkin njoahcu, sáhttá ražastanmuttu jođálmahttit njammasangohpain. Seammás go eadni ražasta ávttaid áigge, doavttir geassá njuoratmáná oaivái vuollededdagiin giddejuvvon njammasangohpain. Njammasangohpa ávkkástaladettiin riegádahttin dáhpáhuvvá riegádahttin-seaŋggas rumašguottus, mii lea beallái čohkkut.

Njammasangohpa geavahit sulaid 5-7 proseanttas buot riegádahttimiid ektui. Njammasangohpa čuovvumuššan njuoratmáná oaivái sáhttá šaddat báhkki. Dat jávká dábálaččat vahku siste, muhto sáhttá leat bávččas vuosttas beivviid áigge. Njuoratmáná sáhttá addit bávččasdálkasa.

Vuosaid olggos boahhtima muddu

Seammás máná riegádahttima maŋŋá ávttat joatkašuvvet vel, vaikke eai nu fámolazžan. Dat luvvejit dábálaččat

vuossamáddaga vuollel diibmobealis. Seammás bohtet olggos njuoratmáná ohkecuozzat. Jorddamovra dárkkista vuossamáddaga ja cuoccaid, vihkke ja mihtida dan. Muhtun vuossamáddaga ferte luvvet eret, dalle riegádahtti jámihuvvo. Vuosaid olggos boahhtima maŋŋá jorddamovra vejolaš gaikáneami dahje cahcaoačči čuohppanhávi báikkálaš-jámiheamis.

Mánái oahpásmuvvan

Go máná riegáda, son bajiduvvo goikadeami maŋŋá eatni ratti ala. Ná vanhemat sáhttet oahpásmuvvat mánásis seammás riegádeami maŋŋá. Máná riegádeapmi lea áidnalunddot dáhpáhus, mii guoskkaha buohkaid mielde lean olbmuid. Mánobajiid vuordin nohká ja vanhemat deaivaba mánás vuosttas geardde.

Vuoŋŋastettiin bottoža njuoratmáná rahpagoahtá čalmmiidasas. Son rahpá ja čárve čorpmas, rahpá njálmmi ja doalvu čorpmas njálbmái. Váile diibmobeali agis easkkariégádan lihkađiŋgoahtá čičči guvlui. Čičči ala beasadettiin son joatká gieđa ja njálmmi lihkađagaid, hoigá njuokčama njálmmis ja ráhkkanan čižžái. Gaskkohagaid njuoratmáná bisána ja iská fáhtet čalmmiidisguin olbmo ámadajuid. Dábálaččat njuoratmáná lea njuoratmáná lea gárvvis njammat čičči vuosttas geardde sulaid diimmu ahkásažžan.

Seammás riegádeami maŋŋá njuoratmáná giddejuvvo dovddaldat: dábálaččat plastihka giehtabáddi, mas lea eatni namma ja persondovddaldat. Njuoratmáná ii ná sáhte molsašuvvat. Seammás

riegádettiin (1, 5 ja 10 minuhta agis) njuorاتمáná dilli árvoštallojuvvo Apgar-čuogáiguin. Dat muitalit, man bures njuorاتمánán vuogáiduvvá goatu olgobeale eallimii. Njuorاتمáná organisma ii seammás bastte buvttadit K-vitamiinna, mii eastá varragolgama. Dan dihtii njuorاتمánái addojuvvo seammás riegádeami maŋŋá K-vitamiinna.

Vuosttas njamaheami maŋŋá mihtiduvvo njuorاتمáná deaddu, guhkkodat ja oaivvi birasmihttu. Dárbbásettiin njuorاتمáná lággohuvvo. Áhčči sáhtá oassálastit njuorاتمáná vuosttas dikšumiidda. Moatti diimmu agis njuorاتمáná sirdašuvvá etniin dahje vánhen guoktáin mánnáseangoassodahkii.

Jorddamovra čuovvu njuorاتمáná veadjima riegádahttima maŋŋá. Muhtun mánáin sáhttet leat vuoignanválttisvuođat vuosttas diimmuid áigge. Dárbbásettiin mánáiddoavttir dárkkista máná.

Muhtumin eatni dahje máná veadjin sáhtá eastit ráfálaš oahpásmuvvanbottu liikekontávttas seammás riegádeami maŋŋá. Dalle vuosttasdeaihvadeapmi ordnejuvvo dalán go goappáge veadjin addá dasa vejolašvuođa. Njuorاتمáná dáidu ohealit ieš čizžái seailu máŋggaid vahkuid áigge. Maiddái áhčči sáhtá doallat njuorاتمáná liikekontávttas, jus eatnis ii leat dasa vejolašvuohta.

Sekšuvdna

Sulaid juohke guđat njuorاتمáná riegáda sekšuvnnain. Ráhpadis goalmátoassi sekšuvnnain leat plánejuvvon dahjege riegádahttinvuohkin lea ovddalgihtii sohppojuvvon čuohtadeapmi. Sivvan lea dávjjimusat, ahte ohki lea juolggit vulos

guvlui, vuossamáta spiehkaseaddji sajádat, njuorاتمáná sturrodas, njohcon šaddan dahje ovddit sekšuvnnat. Muhtumin eatni garra riegádahttinballu sáhtá dahkat dábálaš riegádahttima veadjemeahtumin.

Sekšuvdnii sáhtá gártat riegádahttima áigge, jus lea eahpáduš máná veadjima hedjoneamis dahje jus riegádahttin ii ovdán. Njuorاتمáná veadjima jođanis hedjoneapmi doalvu heahtesekšuvdnii, goas njuorاتمáná oazžu riegádit jođáneamos vejolaš vuogiin.

Sekšuvdna dahkko dábálaččat spináladahje epidurálanjámiheamis. Jus jámiheami addin ii leat vejolaš dahje sáhka lea heahtesekšuvnnas, sáhtá riegádeaddji gártat jámihuvvot. Áhčči sáhtá dábálaččat leat báikki alde plánejuvvon sekšuvnnas. Sutnje stellejuvvo báiki eatni bálddas nu, ahte ii oainne čuohtadeami.

Čuohtadeamis eatni čuohtevuolli ja goattu lehkkujuvvo ja máná veahkehuvvo olggos. Vuossamáta ja ohkecuoccat luvvejuvvojit seammás eret. Máná čájehuvvo vanhemiidda, man maŋŋá jorddamovra ja muhtumin mánáiddoavttir dárkkistit máná veadjima. Oasis buohcceviesuin eatnis lea vejolašvuohta oazžut máná ratti ala dan boddii, go čuohtadeami vuohki gorrojuvvo gitta.

Čuohtadeamis buorráneapmi bistá muhtun veardde guhkit go dábálaš riegádahttimis buorráneapmi dan sivas, go šekšuvdna lea kirurgalaš doaimma. Sekšuvnnain riegádahttin beassá dábálaččat julggiid ala sulaid jándora siste čuohtadeamis. Ruoktut beassan lea eatni ja máná veadjima mielde. Čuohtadeami vuohki goarrunárpput váldojuvvojit eret sullii vahku geažes.

Sekšuvnna maŋŋá moatti vahkuáigge eadni dárbaša ruovttus veahki árgadoaimmain, go son ii oaččo loktet maidige mii lea losit go njuoratmáná. Lihkadeami ja lossa ruovttubargguid álgaheamis galgá leat várrugas, vai čuohpadanhávvi buorrána albma láhkai. Máŋŋgat lihkestagat sáhttet bávččagahttit ja leat váddásat. Geahppa lihkaeapmi ja julggiid alde orrun ovddidit buorráneami.

Vaikke eadni lea riegádahtán ovttá máná sekšuvnnain, son sáhtá riegádahttit čuovvovaš máná dábálaččat. Ávžžuhahtti lea, ahte sekšuvdnariiegadahttima maŋŋá boddu čuovvovaš áhpehisvuhtii livččii unnimustá jahki, vai goattu geargá buorranit bures. Guovtti sekšuvnna maŋŋá dábálaš riegádahttin lea hárvve vejolaš.

Poliklinihkalaš riegádahttin

Buohcevesus dikšunáiggit leat ondon, maiddá ng. poliklinihkalaš riegádahttimat leat vejolačča. Dalle bearaš sáhtá háliidettiin vuolgit ruoktot njuoratmánáin guđa diimmu geažes riegádahttimis. Gáibádussan lea, ahte riegádahttin lea mannan dábálaš vuogi mielde ja njuoratmáná veadjá bures. Mánáiddoavttir dárkkista máná ja jorrdamovra eatni ovdal ruoktot vuolgima. Dábálaččat bearaš galgá máhccat riegádahttinbuohcevevissui nuppi mánáiddoavttirdárkkistusa várás go njuoratmáná lea badjel guokte jándora boaris.

Buohcevesiu olggobeale riegádahttin

Muhtun nissonolbmui riegádahttin ovdána nu johtilit, ahte sii eai geargga riegádahttinbuohcevevissui.

Rahpasanmuddu ovdána johtilit ja ražasteami dárba boahá fáhkkestaga jo ruovttus dahje mátkkis buohcevevissui. Dalle beallelaš dahje eará doarjjaolmmoš sáhtá gártat doaimmat dego jorrdamovran. Dákkár heatediliin lea dehálaš, ahte riegádahtti lahka lean olmmoš bissu ráfálažžan. Jus vejolaš son galgá riŋget buohcevevissui, gos sutnje addet rávvagiid dili dikšumis. Njuoratmáná goikaduvvo ja loktejuvvo eatni báljes ratti ala. Eadni ja máná gokčojuvvojit, vai easkkariegádan bissu liekkasin. Ovddalgihtii dákkár dillái galgá ráhkkanit, jus mátki buohcevevissui lea guhki ja ovddit riegádahttin lea mannan johtilit.

Ruovttus riegádahttin

Plánejuvvon ruovttus riegádahttin lea Suomas hui hárvvenaš, muhto vejolaš. Jahkásaččat dan välljejit logemat eatni. Ruovttus riegádahttin gáibida riegádahttis doaimmalašvuođa ja iešdárpmu: riegádahttimis galgá soahpat jorrdamovran, guhte veahkeha ja dárbašlaš dárbašiid galgá skáhppot ieš. Ruovttus riegádahtti vástida maiddá ieš riegádahttima goluin ja maiddá bealistis vejolaš vuordekeahtes doaimmain. Jus ieš pláne ruovttus riegádahttima, váldde áššiin dárkkilit čielgasa ovdalgo dagat mearrádusa.



MÁNNÁSEANĜAOSSODAGAS

Mánnáseanĝaossodagas njuoratománna ja eadni sáhttiba leat ovttas oppa áigge. Ná eadni oahppá buoremusat dovdat mánás ja dikšut su. Maiddái njamaheami álgin lihkostuvvá buorebut go eadni sáhtta vástidit njuoratomána signálaide johtileappot. Áhčči ja dávjá maiddái máná oappázagat leat bures bohtán mánnáseanĝaossodahkii. Muhtun buohcevesuin leat bearašlanjat, main áhčči sáhtta idjadit ja oassálastit ná máná dikšumii birra jándora álĝgu rájes.

Mánnáseanĝaossodaga bargoveahka láidenjuoratománadikšumisjanjamaheamis. Eandalii vuosttasmánáožžonvánhemiiguin hárjehallat ovdamearkan njuoratomána bassama ja nábi buhtisteami ovttas. Bargoveahka addá die riegádahttimis váhkkaseamis.

Riegádahttima johttin ja riegádahttinuohki váikkuhit eatni veadjimii. Eadni sáhtta dárbašit bávččasáalkasa maŋŋeávttaide ja cahcaoačči bákčasiidda. Sekšuvnna maŋŋá eadni dárbaša garra bávččasáalkasiid. Dát dálkasat eai leat goittotge vahátlačča njuoratománnaí, ja eadni sáhtta daid geavaheamis fuolatkeahhtá njamahit dábálaččat.

Vuosttas beivviin riegádahttima maŋŋá maŋŋegolgan lea valjis. Dalle lea dehálaš fuolahit hygieniijas goattovuolušši eastima dihtii. Vulobeale bassama gánneha dahkat

juohke hivssetfitnama oktavuodas ja seammás molsut saniteahhtatnasa. Jorddamovra čuovvu goatu ávttaid buohcevesius orruma áigge.

Njamaheami oahpahallan váldá olu fuomášumi vuosttas beivviid áigge. Mánnáseanĝaossodagas eadni rávvejuvvo njamaheami álĝgaheamis. Poliklinihkalaš riegádahttiid doarju rávvehaga dearvvašvuodađivššár ruovttugalledemiid áigge. Njamaheamis lasi siiddus 58.

Mánáid doavttir dárkkista easkariegádan máná ovdal ruoktut vuolgima. Son gidde fuomášumi máná almmolaš veadjimii ja guldala váimmu ja geahppáid. Lassin son dárkkista ee.easkariegádeaddji dávistemiid ja čoarbbealladđasiid.

Oassi easkariegádan njuoratománáin rievda 2-4 jándora agis fiskadin. Fiskkodeami sivva lea rukses varrasealaid dábálaš moallananbuktaga, bilirubila, čoggomis. Bilirubila mearri máná organismmas čuvvojuvvo liikemihttáriin ja varraiskosiin. Dábálaččat fiskatvuolta jávká iešalddes, muhto oassi mánáin dárbaša alitčuoŋgadiššu.

Ovdal ruoktut vuolgima vánhemat ožžot njálmálaš ja girjjálaš rávvagiid máná dikšumis ja eatni váhkkaseamis.

Mánna mánáidossodagas

Oassi easkariegádan njuoratmánáin dárbaša riegádeami maŋŋá divššu mánáidossodagas. Dábálaš sivat mánáidossodatdikšui leat ovdaláigge riegádeapmi, vuolšebuohcuvuođat ja vuoignanváltisvuođat. Dievasáigge riegádan mánát váhkkasit álggu váltisvuođain johtilit, ja dikšun mánáidossodagas sáhtta bistit dušše moadde diimmu dahje beaivvi. Olu ovdaláigge riegádan mánát sáhttet gártat leat mánáidossodagas máŋggaid vahkuid.

Váikke mánna dárbašivččii eallimis álggus beavttálmahtton buohceviessodivššu, son dárbaša maiddái vanhemiiddis lagašvuođa ja dikšuma. Máŋggain mánáid ossodagain leage ovddiduvvon bearašguovddáš dikšun, mas vanhemat sáhttet leat ossodagas máná luhtte ja fuolahit su vuođđodárbbuin dego lihpara molsumis ja boraheamis.

Vánhemat sáhttet dávjá maiddái addit njuoratmánái kengurudivššu, mas njuoratmánna loktejuvvo dušše lihpar alde eatni dahje áhčičiálásrattiala. Kengurudikšun doarju eandalii ovdaláigge riegádan máná veadjima ja njamaheami álgaheami, ja vanhemat sáhttet fállat lagašvuođa njuoratmánái.



Leage oktavuodas
mánáidrávvehakkii juo
vuolgedettiin
riegádahttinbuohceviesus dahje dalán
ruovttuiduvvama maŋŋelaš
árgabeaivve. Dearvvašvuođadivššár
boahtá dábálaččat ruovttugalledeapmái
sulaid vahku siste
oktavuođaváldimis.

RIEGÁDAHTTIMIS ÁHPÁIDUVVAN

Mánnáseangaáigi

Mánnáseangaáigiin oaivvildit áiggi riegádahttima maŋŋá, goas eatni rohppa váhkkasa áhpehisvuodas ja riegádahttimis. Dán áigge eadni galgá eallit ráfáleappot ja vuodjut njuoratmánásis oahpásmuvvamii. Lagaš olbmuid veahkki ja fuomášeapmi jođálmahttet váhkkaseami.

Riegádahttima maŋŋá boah tá maŋŋegolgan mas maiddá varra mielde, dat lea álggos mánodávdagolgama valljásat. Moatti beaivvi maŋŋá golgan geahppána ja vádjit moatti vahkus dat riev dá čuovgadeappun. Golgan sáht tá rievdat ođđasit varralágánin, jus eadni lihka da eanet go ovdal, ovdamearkan fitná vuosttas geardde olgun vázzimin. Dat jávká goittotge moatti diimmu maŋŋá. Maŋŋegolgan bistá buohkanassii 4-6 vahku.

Jus golgan lea guhká valjis ja varranaga dahje lassána čielgasit, de galgá váldit oktavuoda dearvvašvuodaguovddáži dahje riegádahttinbuohcevis sui. Jus golgan nuppástuvvá guohcan, goaŋu guovlu lea áris dahje eatnis badjána feber, sáht tá leat sáhka goattovuolššis. Jus dávdamearokat leat láivát ja eatnis lea dušše vehá feber, sáht tá leat oktavuodas dearvvašvuodaguovddáži. Jus dávdamearokat leat garrasat ja feber badjin, galgá leat oktavuodas dakkaviđe riegádahttinbuohcevisu fáktavurrui.

Maŋŋedárkkistus

Riegádahttima maŋŋá eadni lea etniidrávvehaga áššehas maŋŋedárkkistus a rádjai. Dat dahkko 5-12 vahku maŋŋá riegádahttimis. Maŋŋedárkkistusas dearvvašvuodadivššár ja vejolaččat doavttir dárkkista mo eadni lea váhkkasan áhpehisvuodas ja riegádahttimis ja hálešta njuoratmánáeallima mielddisbuktán nuppástusain. Maŋŋedárkkistusas dahkko gynegologalaš dutkan vejolaš riegádahttinvahágiid fuobmáma váras. Lassin háleštat eastadeamis. Maŋŋedárkkistusas fitnan lea eaktu vánhemiidruđa oažžumii.

Seksuálavuohta, seksa ja ládisvuohta riegádahttima maŋŋá

Njuoratmáná riegádeami maŋŋá bearraša eallin riev dá olu. Ilu ja lihku dovddu lassin vánhemiidda boah tá bargu ja gohccin. Vánhemiin dábálaččat lea vehábut guovttá gaskan áigi go árabut. Jus bearrašis eai leat mánát jo ovddežis, de guovttá gaskan áigi lea ain uhcit. Dávjá seksai boah tá boddu dahje anašeapmi nohká oalát. Dilli máhccá ovddeži gulul dábálaččat sullii jagi geažes riegádahttimis.

Nissona cinnái leat riegádahttimis sáht tán boah tit rahtaseamit ja hávit bávččastit. Cinná vuohččecuoccat leat hormonála sivaid dihtii njamaheaddji eatnis asehaččat ja smierut, ja dát váikkuha seksii. Mielkki badjánettiin ja njamaheami álggus čiččit sáht tet lea hearkkit, ja daid guoskan sáht tá bávččagahttit.

Beallelačča hálohisvuoda seksai sáhtta geahpedit riegádahttima oaidnin. Lea buorre muitit, ahte seksa lea earáge dušše anašeami. Seksa riegádahttima maŋŋá sáhtta leat iežas dahje nuppi njávkadeapmi ja lagašvuhta.

Riegádahttima maŋŋá hormonadilli sáhtta geahpedit nisssonolbmo seksuála hálu muhto ii láđisvuoda ja lagašvuoda dárbbu. Seksuála hálu máhccan lea gitta olbmos, ja lea dehálaš, ahte párra háleštallá ovttas sávaldagaid birra.

Anašeami ii ávžžuhuvvo álggahuvvot ovdal go maŋjegolgan lea nohkan ja guktot háliideaba anašit. Cinná goikkisvuoda sáhtta dikšut njalahastinvuodagiin dahje eará njalahastiin (biebmoolju, hájakehtes vuodđovuoida dahje vaseliinna). Njalahastinvuodasa sáhtta oastit apoteahkas, markehtas dahje seksagávppiin. Maŋjedárkkisteamis doaktáris sáhtta bivdit reseapta vuodasii mii dikšu cinná.

Gierisvuoda ja lagašvuoda addimii ii dárbbáš bottu. Vánhemat dárbbášit nubbi nuppis gierisvuoda ja njávkadeamiid – kánske juobe eanet go árabut, go “gierisvuodaollisvuoda” leat dál juohkimin njuoratmánna ja vejolaččat bearraša ovddit mánát. Ovddasvástádus seksaeallima lihkolašvuodát ja duđahahttivuodas lea goappáge beallelaččas. Dát áššit eai sáhte goassigeleatduššenuppiovdasvástádussan.

Ovta vánhema bearrašiin lea dehálaš, ahte vánhen oazžu doarjaga veadjimiid ja fuomášumi ustibiin ja lagaš olbmuin.

Eastadeamis ferte muitit atnit ávvira dalán anašemiid álggus, jus ođđa áhpehisvuolta ii háliduvvo dalán. Njamaheapmi ii ollásii suddje ođđasit áhpeheapmin šaddamis.

Eastadeapmi

Vuosttas mannesealla sáhtta láddat ja luovvanit jo ovdal vuosttaš mánodávddaid, nuba eastadeami galgá smiehttat jo ovdal vuosttaš anašeami riegádahttima maŋŋá. Njamaheapmi sirdá dábálaččat mánodávddaid álgima maŋŋelii. Njamaheapmi ii goittotge reahkká eastadeapmái. Njamaheami addán eastadannákca ii leat doarvái buorre, jus riegádahttimis lea gollan vuollet guhtta manu, mánodávddat eai leat álgán, njuoratmánna njamahuvvo jeavddalaččat unnimustá gávceci geardde jándoris (oktage njamahangaska ii oáččo leat badjel njeallje diimmu) iige son oáččo olláge lassebiepmu. Njamaheami eastadannákca hedjona čielgasit, jus njamaheamit leat vehábut go čieža. Lasseeastadeami galgá álggahit dalán, jus ii mange namas hálit bohtit áhpeheapmin. Maŋimustá dalle, go njuoratmánna oazžugoahatá veháge lassebiepmu, lea beaktilis eastadeapmi dárbbášlaš.

Vuosttassaji eastadanvuogit njamaheami áigge leat kondoma, spirála, dušše fiskesráksáhormona sisttisdoallan eastadanvuogit ja sterilašuvdna, go dain ii leat váikkukhus mielkki badjáneapmái iige njuoratmáná. Sterilašuvnnasmiehtadettiin galgá váldit vuhtii dan bissovašvuoda.

Jus eadni ii njamat njuoritmáná olláge, mannesealla sáhtta luovvanit sulaid 30 beavvi geažes riegádahttimis. dalle eastadantablehtaidsáhtta álggahit golmma vahku geažes riegádahttimis dahje vuosttas mánodávdain. Tablehtaids álggaheapmi árabut ii ávžžuhuvvo badjánan varrabunceriskka dihtii.

Kondoma suddje goatu vulššiin ja dat lea riegádahttima maŋŋá buorre eastadanvuohki. Vuohččecuoccaid smieru- ja rašesvuoda dihtii njaláhasa geavaheapmi lea dárbblaš vuosttaš mánuid áigge. Hárvenaš luonddugummeallergiijas gillán olbmuide leat apoteahkas oažžumis polyuretánas válmmaštuvvon kondomat.

Veaikespirála sáhtta sierradilis stellejuvot seammás riegádahttima maŋŋá (10–30 minuhta vuossamáddaga luovvaneamis) muhto milloseappot maŋŋedárkkistusa oktavuodas, go dalle spirála bissu buorebut báikkistis. Spirála sáhtta bidjat maŋŋáge, vaikke mánodávdad eai leat vel njamaheami dihtii álgán. Dalle dahkko áhpehisvuodateasta ovdal spirála stellema. Spirála addán eastadansuodji lea vihtta jagi, muhto dan sáhtta dárbbasettiin váldit eret árabutge.

Dušše fiskesráksáhormona sisttisdoallan eastadanvuogit leat ng. smávvatableahtat, liikke vuollái biddjojuvvon hormona- kapsealat, hormonaspirála ja fiskesráksáinfekšuvnnat. Hormonaspirála

odun sáhtta atnit dan, ahte hormonaváikkukhus lea báikkálaš ja varrajohtui luovvana dušše hui smávva mearri hormona. Dábálaš e-tableahtat (ng. oktiibidjotableahtat) sisttisdoallet fiskesráksáhormona lassin estrogena, mii geahpeda mielkki vuohčuma.

Kemijjalaš eastadangelat, -sovttat ja -sákkit sáhttet eardudit vuohččecuocca. Pessára sturrodas lea duodalaččat earalálgan go ovdal riegádahttima, nuba dan galgá iskkadit ođđasit ja geavahin dainna eastadangela.

Maŋŋeeastadeapmi geavahuvvo dalle, jus anašepmi lea muhtun siva geažes suddjekeahates (ovdamearkan kondoma geavaheapmi eahpelihkostuvvá) iige áhpehisvuohka háliiduvvo. Maŋŋeeastadantableahta sáhtta oastit apoteahkas almmá reseapta. Tableahtta válđojuvvo millosit 12 diimmu, muhto maŋŋimustá 72 diimmu siste suddjekeahates anašeamis. Ággil válđojuvvon tablehtain eastadit áhpehisvuoda álgima 98 % sihkkarvuodain. Maŋŋeeastadantableahta válđima maŋŋá ávžžuhuvvo 8 diimmu boddu njamaheapmái. Dán áigge sáhtta dárbbu mielde bahčit čiččiid guorusin ja leiket mielkki eret. Dán áiggis dálkasa doallu mielkkis njiedjá hui vuollegažžan. Maŋŋeeastadeapmi lea ovttá háve vuosttasveahkki, dan ii galgga ávkástallat jeavddalaš eastadanvuohkin.

Maŋŋeeastadeami sáhtta dahkat maiddá veaikespirálain, man galgá stellehit vida jándora siste suddjekeahates anašeamis. Dan beaktilvuohka lea buoret go maŋŋeeastadantableahtas. Buoremus maŋŋeeastadanmielas stallehuvvon veaikespirála lea dalle, go dan sáhtta

guođđitbáikái fuolahit maiddái eastadeamis boahhtevuođas.

Lihkadeapmi

Riegádahttima maŋŋá sáhtta joatkit normála lihkadeami veadjima mielde. Sekšuvnna maŋŋá lihkadeami gánneha álggahit várrugasat. Jeavddalaš lihkadeapmi virkkosmahtta ja doarju veadjima ja deattu hálddašeami. Lihkadeapmi ii váikkut njamaheadji eatni mielkki merrii ja kvalitehtii.

Čoarbbeliid vuođu deahkit leamašan garra rahčamušain, jus eadni lea riegádahttan máŋga máná, njuoratmánát leamašan stuorra, dahje leamašan máŋggaohkeáhpehisvuohta dahje ražastanmuddu lea bistán guhká. Maiddái duhpáhastin ja liigedeaddu čuhcet čoarbbeliid vuođu dehkiide. Jus dus leat suotnasárkkit dahje bahtabuogut, sáhttet čoarbbeliid vuođu deahkit leat sorjavačča loažžat. Lihkadeamis, mas leat olu njuikumat sáhttet loažžan čoarbbeliid vuođu deahkit álkibut beahttit ja cissa sáhtta gárgidit.

Čoarbbeliid vuođu lášmmohallama sáhtta álggahit jándora geažes riegádahttimis. Lassidieduid oažžu máŋggaid riegádahttinbuohcevesuid siidduin.

Áhpehisvuođa mielde sturron goattu ja vuolleuvuođa sturron deatta vanaha stuorra čovjedehkiid ja eará čovjedehkiid siidduide, dalle čovjedehkiid guovdu ovttahttan vilges suotnasávdnji mieđiha ja vatná. Dehkiid gáidan sáhtta leat uhcci dahje stuoris, juobe 10 sentte. Čovjedehkiid gáidan lea lunddolaš dáhpáhus ja šaddá

measta buot nissonolbmuide áhpehisvuođa áigge.

Dehkiid hárjeheamis lea dehálaš ovdánit rivttes ortnegis. Čovjedeahkkehárjehusat álggahuvvojit doares čovjedehkiid hárjeheamis. Doares čovjedehkiid nanosmuvadettiin, ovdánat vinju čovjedehkiide ja loahpas njuolggot čovjedehkiid hárjehallamiidda.

Lassidiedut:

Jenni Tuokko & Mari Camut (2015). Liikkuva äiti – liikuntaa raskauden ja vatsalihasten erkaantumana ehdoilla.

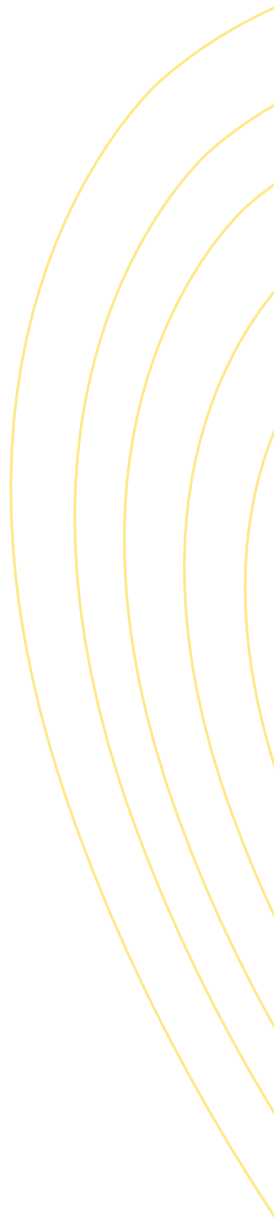
www.trainingcorner.fi/RaskausliikuntaOpas.pdf



IEŽAS ÁŠŠIT



IEŽAS ĀŠŠĪT



3

**NJUORATMÁNÁ
DIKŠUN**

VUOSTTAS MÁNOTBADJI



Njuoratmánái dehálamos ášši máilmmis lea olmmoš, guhte dikšu su. Njuoratmáná ii birge almmá su divššáris. Njuoratmáná ja su dikšon olbmo gaskavuohtha lea lagašvuoda ja miehtemielalašvuoda beales áidnalunddot.

Njuoratmáná lea gárvvís vuorrováikkuhussii

Njuoratmáná lea gárvvís vuorrováikkuhussii jo riegádeami rájes. Njuoratmánái lea dehálaš, ahte su illu, ballu, ráttástuvvan ja bahás miella fuobmájuvvo, juhkkojuvvojanammaduvvo. Njuoratmánái dehálaččat leat vanhemiid geahčastagat, guoskkaheamit ja hállan. Go vuorrováikkuhus doaibmá, vanhén sáhttá návddašit gaskavuodas mánnái ja mánná vásiha, ahte vanhén ádde ja dohkkeha su dárbbuid ja dovdduid.

Njuoratmáná ii goassige sivahala, veardit dahje árvoštala; son dárbbáš divššáris, dohkkeha dán ja čatnasa sutnje álo. Njuoratmáná loaktá jo áibbas vuosttas vahku rájes doppe gos earáge bearaš lea, iige su galgga sirret iežas senjii. Mánná loaktá salaš, ja go su guoskkahallá láddášit, son oahppá dovdat iežas rohpas ja hálddašit dan. Muhtun rávvehagain oahpahit maiddá sierra njuoratmánáruvema.

Njuoratmánái lea buorre hállat jo seammás riegádeami rájes, millosit jo

áhpehisvuoda áigge. Vaikke son ii mángga mánnui ádde sániid, ádde son goittotge jiena šuoja. Ráfálaš, ustitlaš jietna buktá dorvvu. Hállama gullan jo riegádeami rájes ovddida hállama oahppama. Eandalii dehálaš lea vuohki, mo máná dikšu. Go njuoratmánái moddjá ja hállá vaikkoba lihpara molssodettiin, lávkkodettiin ja borahettiin, son dovdá leat vurdojuvvon ja ráhkistuvvon. Dalle mánná ovdána buoremusat.

Eatni- ja áhčiráhkesvuohtha

Vaikke njuoratmáná lea vanhemiiddis dábálaččat imašlaččamus ášši máilmmis, eatni- ja áhčiráhkesvuohtha eai goittotge lahkage álo buollá dalán. Eadni sáhttá leat váiban riegádahttimis, ja njuoratmáná dikšun doalvu olu fámuid. Áhčči sáhttá dovdatiežasolggobealagiiin ja olguštahtton, jus eatni áigi mánná njamaheamis. Njuoratmáná sáhttá doaibmat hui olu eará láhkai go maid vanhemat vurde. Ođđa olmmoš rievdata oppa eallima ja muitala dáhtus ja áigetávvalis hui čielgasit. Smávva garrajjemat giesaldat sáhttá ráttástuhttit, juobe eardudit. Dovddut unna gáibideaddjái eai álo leat dušše lieggasat.

Ođđa bearašlahttui oahpásmuvvan ja vuogáiduvvan váldá áiggi. Rávis olmmoš čatnasa njuoratmánái divššodettiin su ja oahpadettiin dovdat su. Ráhkisvuohtha iežas mánnái čiekŋu gulul ja eará olbmuin sierra távta mielde. Dovdduid molsašuddan lea dábálaš – buot ráhkesvuoda, láđisvuoda ja ilu gaskii sáhttet boahit váibbasvuohtha, fuolla, beahthašuvvan ja balahahkesvuohtha. Do dohkkeha ruossalas dovdduid ja addá iežas ja beallelačča dovdduide ja

vuogáiduvvamii áiggi, lea olles eallin áigi ráhkisteapmái.

Eadni ja áhčči dikšuba njuoratmáná

Máná dikšun gullá guktuide vanhemiidda. Easkariegádeaddjis fuolaheapmi lea vásáhus, mii riggudahtá rávis olbmo máŋgga láhkai. Njamaheapmi čatná eatni lávga njuoratmánánásis, muhto buot eará njuoratmánádikšumaáhčči oahppáseammá bures. Álggos njuoratmáná dikšojuvvo dávjá ovttas. Vuoruheapmi lea boahttevuodas dehálaš vai goabbáge sáhtá vuoiŋnastit gaskkas ja oahpásmuvvat njuoratmánásat ráfis. Njuoratmánái lea buorre hárvánit álggu rájes, ahte goappat vánhén dikšu su iežas vuogi mielde. Máná ja áhčči gaskavuoha ovdána buorebut, jus eadni ii fikka doaibmat sudno gaskkas “dulkan”.

Njuoratmáná dikšun birra jándora lea muhtumin nu lossat, ahte vánhemat nuonddahallet. Go nubbi lea váiban ja dolkan, nuppi doaibma lea luoitit su čohkket fámuidis. Vázzintuvrra olgun friddja gieđaiguin, ráfálaš gaskkalduhtekeahtes riššu dahje bláđi lohkan liegga káfiin sáhttet muhtumin dahkat imašlaš nuppástusa. Dávjáveahkehamaidái ovddasvástádusaid lonohallan dalle, go leat ovttas. Nubbi lea dárbbu mielde lahka, muhto váldá gulul. Oktasaš ovddasvástádusa váldin máná buorrin nanne maidái vanhemiid ovttas orruma ja veahkeha sudno illudit mánás.

Párragaskavuoha

Sámi bearrašiin sáhttet leat árbevirolaš ealáhusaid geažil spiehkastatortnegat, mat laktásit párragaskavuhtii ja bearraša bargojuhkui. Muhtumin daid áiggiid go boazobarggus, meahcebevddus dahje guolástusas leat hohpolaš áiggit, sáhtá beallelaš leat olu eret ruovttus ja juobe olatmeahttumis guhkes áiggiidge. Dáin áššiin gánneha ságastallat rahpasit juo ovdal máná riegádeami ja soahpat goas eadniges beassá vuoiŋnastit dahje vaikke ieš váldit oasi boazobarguide.

Njuoratmáná giehtaguššan ja dikšunbáiki

Njuoratmáná liiko lagašvuodas, masa son lea hárvánan áhpehisvuoda áigge. Doala njuoratmáná salas sierra rumašguottuin. Sáhtá bidjat su vaikke radderehppui dahje guoddinliidni. Muite duvdit njuoratmáná oaivvi ja niskki, go njuoratmáná oaivi lea stuoris ja lossat veardidettiin eará rohppii ja niskedeahkit vel heajut. Njuoratmáná galgá giehtaguššat ráfálaččat, iige easkariegádan dahje unna njuoratmáná oaččo bálkkodit ii leaikkainge.

Njuoratmáná sáhtá dikšut salas, muhto lihpara molsuma várás lea buorre leat muhtun dássidis vuolaš, gosa njuoratmáná sáhtá luoitit. Das livčče buorre leat ravddat, amas njuoratmáná gahččat. Dikšunvuolaš galggašii leat dan mađe badjin, ahte dat, guhte dikšu, ii dárbbas njahkat. Eandalii eatni čielgi lea vuosttas vahkuid áigge hearki raššut.

Njuoratmáná dikšunbáiki lea vuogas leat seangga dahje bassanbáikki lahkasiin. Visot máná rusttegat galggašedje leat álit oazžumis, go njuoratmáná ii oáččo guoddit okto dikšunbeavdáii dahje seangga ala oanehis boddiige. Dikšunbáikki liekkasvuohtan reahkká dábalaš lanja liekkasvuohta, sulaid 22 gráđa.

Njuoratmáná čirrolasvuohta ja ráfoheapmi

Njuoratmáná ovdanbuktá nohas veaju čierumiin. Čierun sáhtá oavvildit nealgi, njuoska lihpara dahje čoavjebákčasa. Vánhemat ohppet johtilit dulkot njuoratmáná signálaid – láhtaid, lihkestagaid ja jietnadeami – jo ovdal čieruma. Čierun gullá dearvvas njuoratmáná ovdáneapmái vuosttas eallinmánotbajiid áigge. Dan mearri lea goittotge individuála ja lea oktavuodas ee. máná temperamentii. Čirrolasvuohta lassána dábalaččat 2 vahku agis gitta beannot mánu ahkáii ja geahppána dan maŋŋá. Dán áiggi gohčodit kolihkkaahkin. Hállat maiddáii golmma mánu kolihkas, go čirrolasvuohta nohká njealji mánu agis. Lassidieduid oazžu Álbmotlihtu (Väestöliitto) rávagihppagis “čirrolas njuoratmáná ja kolihkka -rávagihpa vanhemiidda”, man sáhtá luđet čujuhusas www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus.

Kolihkačierun

Kolihkas gillán njuoratmáná čirrot maŋga diimmu beavvis, maŋga beavvi áigge vahkus. Kolihkkadohpehallama gaskkas njuoratmáná lea olu čierumis fuolatkeahhtá buriin vuimmiin ja ovdána

dego galgáge. Kolihkačierun lea eanaš njimman: duhtameahhtun jietnadeapmi, mas leat gaskkas bottut. Bistevaš čierun dahje huikin sáhtá álgit fáhkkestaga, almmá siva. Čierumis fuolatkeahhtá kolihkas gillán njuoratmáná odđet doarváii. Kolihkačierun lea sihke njamahuvvon ja duddebibmojuvvon njuoratmánáin. Vaikke kolihkačierun ja D-vitamiinna álggahus lea seammá áigge, vitamiiidnalassi ii daga čirrolasvuoda.

Nealgi, bávččas ja čoavjebákčasat čieruma sivvan

Čierun sáhtá leat maiddáii mearka nealggis dahje bákčasis. Muhtumin dárbbášit lassedutkamiid. Gánneha vástidit njuoratmáná áramuttu nealgesignálaide (njálmmi rabastallan, čorpma coggan njálbmái, suorpmad njamman), iige vuordit njuoratmáná čieruma. Čierun lea maŋjelut nealgi mearka, ja dan vuordin sáhtá hehttet njamaheami. Jus eahpidat, ahte njuoratmáná čirrolasvuohta boahhtá menddo unnán mielkki oazžumis, váldde oktavuoda rávvehakkii vihkkema ja njamahandárkoma várás. Sáhtá lasihit iežat mielkemeari vástidemiin njuoratmáná nealgesignálaide, njamahemiin dávjjit ja dárbbášettiin bahčimiin njamahemiid gaskkas.

Jus njuoratmáná deaddu badjána olu guhkkodaga ektui, čieruma sivva sáhtá leat menddo olu borrama dahkan čoavjebákčasat ja badjelmearálaš mielkki loktamis čoavjjis čottabohccái. Kolihkkaváttuid leat sáhtá dulkot nealgin, goas máná čierumiinnis lea ožžon áigái liigeborranjorrosa. Borhangaskkaid vanaheapmi ovdamearkan doahhtu, olgun

johtimiin dahje radderehpuin sáhtttá dásset veadjjima.

Jus njamaheaddji eatnis lea valjit mielki ja njuoratománá njammá dávjjit, sáhtttá njuoratománá oazžut olu mielkki, mas lea unnán vuodja. Dát dahká mánnái čoavjeváttuid. Eará váttut leat olu cissan, ruonálágan baika ja johtilis deattu badjánepmi. Dalle veahkeha jus eadni njamaha 2-3 maŋŋálas njamaheami seammá čiččis. Dát dássá mielkki vuohčuma.

Čirrolas njuoratománá gánneha reavguhahttit albma láhkai. Oassi mánáin njiellá olu áimmu boradettiin, mii sáhtttá lasihit buoskkuheami dahje mielkki čollema. Njuoratománát baiket hui individuála. Jus garra baika boahhtá hárvvibut go juohke nuppi beaivve ja njuoratománá lea čirrolas, gánneha áššis hállatrávehagas. Lassánanvuovssadeapmi, eandalii jus deaddu badjáná hejot, gáibida doaktára árvvoštallama. Sivvan sáhtttá leat ruovttoluottagolgan čoavjjis čoddagii (ng. GER, refluksadávda) dahje čoavjelunkká buođđun. Mielkesivrabaktearaid leat čájehan eastit njuoratománáid čoavjeváttuid.

Earát čieruma sivat

Ihttomat sáhttet givssidit njuoratománá. Rávvehagas oazžu liikedikšunrávvagiid. Ihttomiid duohken sáhtttá leat mielkeallergiija. Dan eahpidettiin liiki dikšojuvvo doaktára rávvagiid mielde nu buorrin go vejolaš ja sierradutti addima maŋŋá dahkko mielkehearkkuheapmi. Oassi mielkeallergiija buohcciin reagere gusamielkái liikeváttuiguin, oassi čoalleváttuiguin.

Fáhkkestaga ja spiehkaseaddji čirrolasvuohhta eandalii febera, gossama ja vuoignándamearkkat oktavuodas gáibida dávjá doaktára árvvoštallama. Feberis lean njuoratománán sáhtttá addit feberdálkasa ovdalgo beassá doaktárii. Vuollet 2 mb ahkásaš njuoratománá galgá doalvut doaktárii álo, jus feber badjáná dahje mánná lea vanhemiid mielas buozas. Vaikke eará bearašlahtuin livččii febera dagahan dávda, mii sáhtttá čilget máná febera, sáhtttá njuoratománá feber boahtit eará sivain dahje dahkat duođaleabbo dili.

Dávjá njuoratománá čirrolasvuohhta eahkediin čuohcá vanhemiidda ja dahká sudnuide ráđehisvuoda dovddu ja fuola. Čierrun boahhtábuori, njuoratománá dárbbuid dávistan divššus fuolatkeahhtá. Koliikkanjuoratománá vanhemiid ii gánnet sivahit iežaska das, ahte soai livččiiba fuones dahje hárvánmeahhtun vanhemat. Álo njuoratománá čieruma ii sáhte bissehit, muhto vanhemat sáhttiba leat su lahka ja dorvun, go sus lea bahás dilli. Dehálaš lea gávdnat dakkár dikšunvugiid, maiguin buohkat vedjet losses áiggi badjel. Koliikka maŋŋá njuoratománá dikšun šaddá álkibun ja vanhemat sáhttet návddašit njuoratománááiggis ain eanet.

Maid sáhtát dahkat go njuoratmáná čieru?

- Njuoratmáná gurpun salas, dahje guoddinliinnis/-rehpos, jedden, sugahan ja njuoratmánárávvun, dássidis šurri jienat dahje nuppe dáfus stimulusaid geahpedeami dihtii giessamiin máná dahje sengii stellemiin sáhttá ráfohit máná.
- Go njuoratmáná čieru, fikka leat ráfálaš. Jus it nákke dasa, atte máná beallalaččat dahje eará oahpes rávis olbmo dikšumii. Mana vaikke vázzintuvrii ja atte dan maŋŋá vuoinjastanbottu nubbái.
- Čieru máná dikšun lea lossat. Lonuhalli njuoratmáná dikšuma, bivdi veahki ustibiin ja fulkkiin.
- Ále burgge suhttama njuoratmánái. Go suhtat čierumii, geassát boddui iežat ráffái, dutnje miela miel báikái. Go bahás miella lea láivon, hála njuoratmánáin. Njuoratmáná fuobmá, ahte suhttan lea gaskaboddasaš; leat fas oahpis ja dorvvolaš. Juohkehaš suhttá goas nu, ále sivat das iežat. smiehta ovdalge, gos oaččut fámuid veadjimii ja mo dorvvastat alcesat doarvái olu idjanahkáriid. Roahkasmuva hállat áššis rávvehagas.

Ále goassige savnnje njuoratmáná!

Ále goassige savnnje dahje giehtaguša máná roavvát, vaikke livččet man suhttan dahje váiban. Savdnjin lea njuoratmánái heakkavarálaš, go njuoratmáná oaivi lea stuoris ja lossat eará rohppii veardidettiin ja niskedeahkit leat vel heajut. Savnnjedettiin oaivi lihkada ovdan ruoktot hui johtilit ja garra fámuin. Dalle oaivvi smávva varrasuonat sáhttet rahtasaddat ja njuoratmáná sáhttá oažžut vardimiid vuoinjašiidida ja čalmmiide. Seammás savdnjima maŋŋá njuoratmáná sáhttá leat váibbas, borrat funet, vuoinjat

eahpedássidit, oažžut geasáhagaid dahje mannat galmmas. Guhkesáiggi čuovvumušat dego oaidninváttisvuodát, oahppanválttisvuodát ja epilepsialágán dohpphehallama, sáhttet leat duođalaččat ja bissovaččat.

Ále goassige divtte áššiid ovdánit nu guhkás, ahte dovddat leat doaivvuheapme. Váibama mieđiheapmi ja veahki ohcan eai oaivvil eahpelihkostuvvama muhto vásttolašvuoda. Jus fámut leat nohkamin, váldde áiggil oktavuoda rávvehakkii dahje gielddat bearašbargái. Veahki sáhtát oažžut maiddái mánnábearašorganisašuvnnain ja doarjjatelefovnas (gc. oktavuodadieđuid s. 97). Jus máná leat savdnján, doalvo su doaktárii!

Galledeaddjit

Guossit háliidit dávjá movttegit boahit geahččet odđa njuoratmáná. Nurvos lean dahje muđuid buozas lean olbmot eai oaččo boahit njuoratmáná lahka. Jus vanhemat leat váiban eabage veaje váldit gussiid vuostá, dán sáhttá dadjat njuolga ja bivdit gussiid boahit maŋŋelis. Gussiiguin sáhttá soahpat oanehaš galledeamis almmá guossoheami dahje bivdit sin buktit biepmu mielddis. Guossit sáhttet dárbbu miele veahkehit earáge ruovttubargguin.

Eatni nuonddahallan

Riegádahttima maŋŋásaš hormonadoaibma sáhttá buktit miellarievdadeami. Eadni sáhttá dovdat iežas nuonddahallan ja čierrut das fuolatkeahttá, ahte buot galggašii leat bures. Dát lea oalle dábálaš: Go riegádahttimis lea gollan 3-5 beaivvi, sulaid

njeallje eatni viđas vásihit moatti vahku guhkkosaš “baby bluesa”. Dan dábálaš dávdamearkkat leat čirrolasvuohhta, miellarievddadeamit ja eardun, muhtumin maiddái borranlustuhisvuohhta ja nohkknaváttisvuohdat. Hearkun ii gáibit divššu; doarjja ja áddejupmi lagaš olbmuin veahkeha. Dili álkidahtta dábálaččat háleštallan beallelaččain dahje luohtehahti ustibiin, seammá maiddái rumašdili buorráneapmi, maid ovddidit doarváí olu oađđin ja dearvvaslaš biebmui.

Aitosá riegádeami maŋŋá boahán nuonddahallamat, mat sáhttet bistit mánnoviissaid, leat sulaid juohke viđádis. Láivves nuonddahallama sárgosat báhcet dávjá eatnis alldesge fuomáškeahtta, dahje nuonddahallama dávdamearkkaid figget čiehkát. Nuonddahallamis lea goittotge buorrehállat nu jođánit go vejolaš rávvehaga dearvvašvuodadivššáriin dahje doaktáriin, go divššokeahtes riegádeami maŋŋá boahán nuonddahallan sáhtta šaddat guhkesáiggi nuonddahallamii ja átestussii. Nuonddahallama dikšun lea dehálaš eatni iežas ja njuoratmáná buori ovdáneami dihtii.

Muhtun dearvvašvuodaguovddážiin leat etniid veardejoavkkut: earát seammá dilis lean olbmot áddejit nuonddahallan eatni dovduid ja addet doarjaga eadnivuhhtii. (gč. maiddái ÄIMÄ-searvi www.aima.fi).

Beallelačča rolla lea eandalii dehálaš, jus eadni lea nuonddahallan. Nuppe dáfus maiddái beallelaččas sáhttet leat miellarievddadeamit máná riegádeami maŋŋá. Rávvehagas sáhtta bivdit doarjaga maiddái nuppi vanhemiin.

Sámi searvvušvuohhta Okto ja galledeaddjit

Sápmelaččat leat sohkaráhkásat ja mángga guovllus lea vel leamen áddejupmi searvvušlaš bajásgeassimis. Earut iežat rájáid ja leage stádis, jus dát ráját mannojuvvojit badjel mánáid bajásgeassima dahje persovnnalaš rájáidat ektui. Bearaš ja fuolkkit sáhttet leat buorre doarjja-fierpmádat, muhto galggašii gudnejahttot maiddái juohkehačča persovnnalaš dilli ja ráfi ruovttus. Fulkkiid dovdan ja sin oktavuohhta lea maiddái riggodat mánnái.

Okto

Vánhemin eallin okto dalle, go dat ii leat diđolaš välljen, sáhtta leat hui lossat. Alddas ii gánnet gáibidit menddo olu, jus báhcá okto earu dahje beallelačča jápmima dihtii dahje eará sivas. Doarjaga galgá ja gánneha dalle ohcat fulkkiin, ustibiin, rávvehagas dahje bearrašbargiin.

Dalle, go mánná šaddá ovttá vanhema bearrašii sávaldagaid mielde, gánneha lagaš ustiba, áhku dahje ristvánhema oahpásmahttit njuoratmánái jo easkkáriegádeamis. Ná goabbáge oahpásmuvvá nubbi nubái ja vanhema lea álkit bivdit veahki maŋgelis, jus dasa lea dárbu. Seammá dilis lean olbmuin sáhtta oažžut árvvolaš veardedoarjaga (gč. Bearraša doarjjafierpmádaga s. 79 ja Organisašuvnnat s. 97).

Jus mánná lea earálálgan

Máná buohcuvuohta dahje váddu dahká bearraši vuorddekeahces ja rašis dili, masa hárve sáhtá vuoiŋŋalaččat ráhkkanit. Buozas dahje lámis njuoratománá lea goittotge iežas mánná. Vánhemat gávdnet dávjá alddas heahkastuhtti fámuid, mat veahkehit birget ovddos guvlui.

Bahčageami, vaši, beahttašumi ja sivalašvuođa dovddut sáhttet molsašuddat. Vašši sáhtá čuohcit maiddá beallelažžii dahje bargovehkii. Buriin beivviin illudeamis sáhttet ballat, ahte čuovvovaš beaivve ii šatta beahttašumi. Eahccima figgat sirdit dan jáhkus, ahte moraš livččii unnit, jus buot ii manage bures. Buohcci mánná oážžu eahccit dego dearvvaš mánnáge. Otná beaivve illu ii daga ihttáža morraša.

Buohcci dahje lámis mánná dárbbáša bearraša ráhkisvuođa ja doarjaga eanet go dábálaččat. Máná eahccin oaivvil manaheami, iige eahciheapmi suddje morraša vuostá.

Dieđu ja doarjaga árgabeaivái bearrašat ožžot buohccevesus, etniid- ja mánáidrávvehagas, sosiálabargiin ja lámis- ja vánhenorganisašuvnnain. Mánnggat buohccevesut addet dieđu doarjjabearrašiin, mat leamašan seammá dilis ja sáhtte doarjut buohcci dahje lámis mánná ožžon vánhemiid (gč. maiddá Guhkesáiggebuohcci ja lámis mánná bálvalusat s. 91).



NJUORATMÁNÁ BIEBMU

Njamaheapmi

Njamahettiin eadni fállá mánnásis biepmu lassin lagašvuođa. Eatnimielki sisttisdoallá njuoratománái vealtameahtun biepmu lassin ee. vuosteávdnasa, ensymaid ja šaddodahkkiid, mat dorjot njuoratománá organisma ovdáneami ja láddama ja veahkehit biepmu njammaseamis. Suomas ávžžuhit, ahte mánnáid njamahit unnimustá ovttá jagi agi rádjai. Eatnimielki reahkká áidna biebmun gitta jahkebeali agi rádjai D-vitamiidnalašii, ja dan maŋŋá

njamaheami jotket giddes biepmuid bálddas.

Vaikke mángii navdet, de njamaheapmi ii vealttakeahtá lihkestuva iešalddes, muhto gáibida dieđu, oahpahallama ja hárjehallama lihkestuvvami. Njamaheamis leat dávjá áigodagat, goas njamaheapmi ii lihkestuva. Eanaš oassi njamahanváltisvuođain leat čoavdimis, iige daiguin galgga báhcit okto. Njamahanbagadallama ja rávvema oaččut mánáidrávvehagas ja

riegádahttinbuohceveviesus, maidda sáhtát álo váldit oktavuoda, go dus lea juoidá jearrat. Álggu oahpahallanáigodaga maŋŋá mánggat eatnit vásihit njamaheami álkin ja hávskin.

Áhčis ja eará lagaš olbmui lea mearkkašahti rolla eatni njamaheami doarjumis. Mađi eanet lagaš olbmot dihtet njamaheamis ja dorjot eatni, dađi jáhkehahti lea, ahte njamaheapmi lihkestuvvá. Eadni dárbbáša positiivva máhcahaga lassin maiddá geavatlaš veahki eandalii njamaheami álgomuttus. Dalle lagaš olbmot sáhttet atnit fuola ee. gávppis fitnamis, málesteamis ja eará ruovttu-barguin.

Njamaheami álgjin

Čiččit ráhkkaniť njamaheapmái ja áhpehisvuoda áigge. Mielkki vuohčudan sealat lassánit ja eatni hormonadoibma rievdá. Mielki vuohču ja muhtumin golgáge čiččiin ja áhpehisvuoda áigge.

Seammás riegádahttima maŋŋá mielki ii dábálaččat boađe olu, kánske dušše goaikkanasat háválassii. Dát álgobeivviid mielki ng. vuostasmielkkis lea hui olu vuodja jasisttisdoallá valjit vuosteávdnasiid, mat suddjejit njuoratmáná birrasa dávdadahkkiid vuostá. Dearvvas ja ollesáiggis riegádan máná birge dábálaččat vuosttas beivviid dáid smávva mielkemeiriin áhpehisáigge čoggon vuorkábiepmus dihtii. Mielkemeari lassánišgoahtá sulaid 3-4 jándora geažes riegádahttimis. Lunddolaš lea, ahte njuoratmáná deaddu vehá njiedjá álgobeivviid áigge ja badjánišgoahtá, go mielkki vuohčun gulul lassána.

Njuoratmáná galggašii njamahit álo, go son čujuha mearkkaid njammanháluin. Dát mearkkat leat njálmmi rabástallan, stoavkin, njuokčama hoigan njálmmis sihke suorpmaid ja čorpma njamman. Vuosttas eallinjándoriid áigge easkariegádan oadđá dábálaččat olu – eandalii, jus riegádahttin leamašan guhkki. Son sáhtta njammat dušše moddii beavvi áigge. Jus njuoratmáná oadđá guhkes áiggiid lihkekeahhtá, gánneha su bajidit liikekontáktii eatni báiddi sisa. Dát dábálaččat oalgguha su boradit.

Nuppi jándora lahkonehttin njuoratmáná ealáska ja háliida njammat dávjjit ja guhkká. Eatni gánneha ohat alces miela miel rumašguottu, gos son sáhtta vuoijŋpastit seammás go njamaha. Máŋgii njuoratmáná háliida leat measta olles nuppi jándora čičči njammamiin ja dušše oanehaš nahkáriid oadđimiin. Dalle son sihkkarastá doarvái olu mielkki oažžuma ja mielkemeari johtilis lassáneami. Dábálaččat goalmmát beavvi mielkemeari álgáge čielgasit lassánit ja máná njamman stáđásmuvvá.

Oassi easkariegádan mánáin, ovdamearkan ovdaláigge riegádan dahje deattu dáfus unna mánát ja diabetesetniid mánát, sáhttet dárbbáhit lassimielkki ovdal eatni iežas mielkemeari lassáneami. Dáin mánáin čuvvot varrasohkkara vuosttas jándoriid áigge. Liikekontákta ja dávjjes njamaheamit dorjot varrasohkardássedeattu. Njamaheami galggašii joatkit lassimielkki addimis fuolatkeahhtá. Dábálaččat oalle unna lassimielkemeari njamaheami lassin reahkkájit dorvvastit njuoratmáná biepmu. Go eatni iežas mielki vuohču, sáhtta lassimielkkis dábálaččat luohpat.

Jus eadni ja mánná gártaba leat sierra riegeadeami maŋŋá dahje njuoratmáná ii sierra siva geažil bastte njammat čičči, sáhtta mielkki vuohčuma álggahit bahčimiin. Bahčima galggašii álggahit guđadiimmusistenjuoratmánáriegádeamis, millosit jo riegeadahttinbuohceveiesus. Máŋggain nissonolbmui mielki boahá álggos dušše goaikkanasaid mielde. Vaikke dateaireahkkádeavditmánábiebmodárbbu, leat eatni varasmielkkis olu vuosteávdnasat, main mánná ávkkástallá. Vuosttas beivviid smávva mielkemeari sáhtta vurket buoremusat bahčimiin gieđain, muhto mielkemeari lassánettiin sáhtta geavahišgoahit čižžepumppa. Jus mánná ii sáhte njammat olláge, galggašedje bahčingearddit leat 6-12 jándoris. Riegeadahttinbargoveahka bagadallá bahčimis.

Njamahandávjodat

Dievasnjamaheamis lean mánát njammet dábálaččat 8-12 gearde jándoris, muhto individuála molsašuddan lea stuoris. Oassi njuoratmánáin njammá olu dávjjibut, oassi fas hárvvibut, muhto guhkit hávil. Dávjjis njamaheamit dorvvastit njuoratmáná doallevaš mielkki oažžuma.

Njamaheapmi álggahuvvo sierra borahangárddiin vurrolagaid sierra čiččiis. Jus njuoratmáná ii oro vuosttas čičči maŋŋá vel gallánan, jotkojuvvo njamaheapmi nuppi čiččiis. Eandalii vuosttas beivviid čičči gánneha molsut, jus njuoratmáná lea njamman ovttá čičči sulaid diibmobeale ja háliida vel joatkit njammama. Jus njuoratmáná ii oro vel nuppige čičči njammama maŋŋá duđavaš,

sáhtta su sirdit ruovttoluotta vuosttas čižžái: dohko lea jo čárđnan mielki dan botta go njuoratmáná lea njamman nuppi čičči.

Mielkki čárđnadettiin eanaš oassi njuoratmánáin oažžu ovttain borahemiin dárbbasan mielkki ovttá čiččiis. Gaskkas njuoratmáná sáhtta goittotge njammat dávjjibut ja guhkit ja orrut duhtameahttun go dábálaččat. Moatti beivvi dávjjis njamaheamiin dilli dábálaččat stáđasmuvvá. Muhtun njuoratmánát leat eahkedis leabuheamit ja háliidit dalle njammat olu. Dalle sáhtta gártat njamahit máŋgii maŋŋálaga, vaikke muđuid njuoratmáná duhtáge ovttá čičči mielki njamahanhávis.

Jus njuoratmánámielkkičárđnadettiinge njammá álo guhkes áiggiid (badjel diimmu) hávil, gánneha háleštallat rávvehaga dearvvašvuodadivššáriin. Mánná sáhtta njammat menddo gáržžit ja vuoimmeheamet. Njamaheami beavttálmahttimiin sáhtta dan bistima oanidit ja njuoratmáná oažžun mielkemeari lasihit.

Njamahanrumašguottut

Buorre rumašguoddu lea dakkár, mas eadni sáhtta doallat eandalii niske-hárdoguvllu lotkadin. Buori rumašguottu ohcamis gánneha ávkkástallat guottaíd.

Nu gohčoduvvon biologalaš dikšunrumašguoddos eadni lea belohakkii čohkut (guottátsealggi duohká ja giehtaruohttasiid vuollái) ja njuoratmáná stellejuvvo čoavjelássii eatni raddevuovdda ala-Rumašguoddu lea vuogas, go eatnis lea lotkes dilli, iige son dárbbáš faŋuhallat vai oaidná mánás. Mánná galgá bissut eatni salas almmá doarjaga. Dát rumašguoddu

nanne máná dávistemiid, mat leat bohtán riegeadeamis, ja son ieš ohcališgoahtá čičči lusa. Eatni goappaš gieđat leat friddja, ja son sáhtá dárbbasettiin veahkehit máná čižžái.

Árbevirolaš čohkku rumašguddos eadni galgá čohkkát čielgi njuolga ja rumašguddo gánneha ohat guottáiguin ovdamearkan sealggi duohken ja gaignjiriid vuolde. Eadni váldá njuoratománás sallasis nu, ahte dát lea oallásit eatni guvlui, rohpa gitta eatni rohpa. Máná lea rivttes sajis čičči ektui, go čižžespártu lea vehá njálmmi bajábealde.

Easkariegeadeaddjis manná dábálaččat vehá áigi ovdalgo njálbmi rahpasa stuorrát ja son dohppe čižžái. Ovdal čižžái dohppema son válmmaštallá iežas ja čičči njammamii “čuoggumiin”, njoallumiin ja čičči gieđain ruvemiin. Son sáhtá maiddái njammat čorpmas. Go njuoratománá rahpá njálmmis stuorrát, eadni sáhtá geassit su čičči guvlui. Ná čižži manná doarvái čiekŋalassii ja njuoratománá sáhtá njammat beaktilit.

Siiddu alde njamahettiin manná stellejuvvo eatni báldii. Njuoratománá sealgge duohkái sáhtá stellet gokčasa dahje guottá, amas ii son jorgal sealggi ala njamaheami áigge. Oaivvi duohkái ii goittotge gánnet bidjat maidige, vai manná sáhtá friddja lihkahit oaivvis. Maiddái dás njuoratománá lea rivttes allodagas, go čižžespártu lea njálmmi bajábealde.

Njammančárvestat

Njamman lea beaktilis ja njuoratománá oazžudoarvái mielkki dalle, go njuoratománá čárvestat lea doarvái viiddis. Go njuoratománá njammá viiddis čárvestagain,

njamman ii bávvčagahte eatni eaige čižžespárttuide boađe hávit.

Buorre njamahanrumašguoddu lea dehálaš njamahančárvestaga dáfus. Njuoratománá galgá leat doarvái lahka (dábálaččat gitta eatnis) ja rivttes allodagas dahjege njamaheami álggahettiin čižžespártu lea vehá njálmmi bajábealde. Ná čižžespártu manná čiekŋalassii njálbmái go njuoratománá rahpá njálmmi.

Doarvái viiddis njammančárvestaga mearkkat leat ee.

- njuoratománá rahpá njálmmis stuorrát dohppedettiin čičči
- njuoratománá gáibida lea ratti vuostá
- Njuoratománá muodut leat jorbasa, iige daidda šatta gohpi njamadettiin
- njuoratománá njammá ritmalaččat, njamman oidno geađđasit gitta
- njamman ii bávvčagahte
- eatni čižžespártu lea jorbasa njamaheami manjá.

Reahkkágo mielki?

Measta buohkat eatnit smihttet muhtun muttus njamaheami, ahte reahkkágo mielki. Dábálaččat mielki goittotge reahkká, jus manná njamahuvvo dávjjit ja manná máhtá njammat čičči beaktilit. Oktii álgán mielkki vuohččun ii fáhkkestaga noga, jus njamaheapmi jotkojuvvo.

Mielkki vuohččun sáhtá gaskkohagaid geahppánit ovdamearkan garra streassa dahje eatni hormonadoaimma dihtii. Dearvaš njuoratománái dás ii lea hehttehus. Máná reagere mielkemeari geahppáneapmái nu, ahte háliida njammat dávjjibut. Ná mielkemearri máhccá dábálaččat jándora dahje moatti áigge.

Njuoratmáná doarvái olu mielkki oažžun čuvvojuvvo vuosttažettiin vihkkemin njuoratmáná jeavddalaččat. Vuosttas beivviid riegádahttima maŋŋá deaddu njiedjá, muhto 4-5 beavvi siste dat galggašii jorgalit lassáneapmái. Njuoratmánát fáhtejit riegádateattus ođđasit sulaid logi beavvi siste. Njuoratmáná deaddu sáhtá loktanit álggus juobe kilo mánotbajis, muhtonjealjimánuboktedeattulassáneapmi njoahcugoahtá.

Ruovttus njuoratmáná mielkki oažžuma sáhtá čuovvut vuohčugiin. Mielkki vuohčudettiin, njealját jándoris ovddos guvlui, njuoratmáná galggašii cissat 4-6 gearde jándoris. Cissamearri galggašii leat dakkár, ahte lihpara molssodettiin ii dárbbas smiehttat, leago dat njuoskkas. Álgomuttus maiddái baika muitala mielkki oažžumis: álgomuttu mánábihkka rievda fiskeslágan mielkebaikan njealji jándora agis.

Jus leat fuolas njuoratmánát mielkki oažžumis, váldde oktavuoda rávvehakkii. Doppe máná sáhtá vihkkejuvvot ja oaččut rávvagiid njamaheapmái.

Čižžespárttuid raššun ja hávit

Njamaheami álgomuttus lea dábalaš, ahte čižžespárttut raššot ja čižžái bávččaga, go njuoratmáná njammagoahtá. Njamaheapmi ii goittotge galggašii bávččagit oppa njamaheami áigge, muhto bávččas galggašii ložžet sulaid 10 sekunda geažes. Jus bávččas joatkašuvvá, sáhtnánjuoratmáná čárvestat leat menddo gárži. Dalle njuoratmáná galggašii luvvet čiččis ja iskat ođđasit. Njamahanrumašguottuid molsašuddan sáhtá láivudit bákčasa.

Čižžespárttuid liikki suddjema várás sáhtá njamaheami maŋŋá čárvet moadde mielkegoaikkana. Čižžespárttuid sáhtá dikšut maiddái daidda oaivilduvvon vuodasiin. Gánneha válljet dakkár vuodasa, maid ii dárbbas bassat eret ovdal čuovvovaš njamaheami, go jeavddalaš bassan goikada čiččiid liikki. Muite bassat gieđaid ovdal čižžespárttuide guoskama, eandalii jus dain leat hávit!

Maiddái čižžespárttuid háviid duohken lea dábalaččat fuones njamahanrumašguoddu dahje gáržžes njammančárvestat. Bivdde dárbbu mielde veahki dearvvašvuodadivššáris buori njamahanrumašguoddu gávdnamis. Go njuoratmáná oahppá váldit viiddis čárvestaga čiččis, buorránit hávit almmá, ahte njamaheami dárbbasa gaskkalduhtit. Dárbbu mielde eadni sáhtá váldit ibuprofeiinna bákčasi. Dálkkasmearis galgá čuovvut pakeahta rávvagiid. Jus njamaheamis šaddá gierdameahtun bávččas, sáhtá iskat njamaheami buhttema bahčimiin moatti boraheami áigge.

Čiččiid bahkkašuvvan, mielkesuotnadahppan ja čižževuolši

Mielkemeari lassánettiin moatti beavvi maŋŋá riegádahttimis čiččiide čohkko bohtti, man sáhtá geahppudit njamaheamiin dávjjit. Maiddái čičči al stellejuvvon sihkaldahkii gissojuvvon galbmagelasehkká sáhtá veahkehit. Jus njuoratmánás leat váttisvuodát fáhtet čárvestaga bohtanan čiččis, sáhtá čičči dipmadit ovdal njamaheami bahčimiin das vehá mielkki. Jeavddalaš bahčima ii

goittotge gánnet álggahit, go dat sáhtá mielddisbuktit valjis mielkki vuohčuma. Mielkki vuohčuma mearkkat láivot dábálaččat moatti beavvis.

Maŋnelis njamaheami áigge mielki sáhtá bahkkašuvvat čiččiide. Dát sáhtá boahit ovdamearkan njamahangaskaid vatnamis dahje das, ahte muhtun (ovdamearkan čičžedoallit dahje lávka lávži) deaddáčičči ja eastá dan guorraneami. Muhtumin čiččis sáhtá leat mielkesuotnadahppan. Eadni sáhtá boahit feber, man sáhtá diškut ibuprofeinnain. Eadni galgá vuoiŋnastit ja juhkat valjit, jus sus lea feber. Buoremus dikšun lea dávjjes njamaheamit.

Jus dávdamearkkat eai jávkka 1-2 jándora siste dahje leat garrasat (alla feber ja hedjonan veadjin), galgá mannat doaktára lusa. Dalle sáhtá leat čičževuolši, man dikšun gáibida antibiohtaid. Dávjjes njamahemiin galgá antibiohtadikšuma áigge lihkká joatkit. Mielkesuotnadahppama ja čičževuolšši maŋŋá čičži sáhtá leat áris mánggaid beivviid.

Veahkki njamaheapmái

Eandalii njamaheami álgomuttus leat earálágan váttisvuodát: sáhtá leat váttis gávdnat buori njamahanrumašguddo, njuoratománás sáhttet leat váttisvuodát oažžut viiddis čárvestaga čiččis dahje njamaheapmi bávvčaga. Vaikke váttisvuodát eai livččege stuorrát, dat sáhttet dahkat eahpesihkkarisvuoda. Sáhtá leat váttis diehtit, mii lea dábálaš. Njamahanváttisvuodaide sáhtá bivdit veahki rávvehagas dahje veardejoavkkus dahjege nuppiin njamaheaddji dahje

njamahan etniin. Riegádahttin-buohcevesuin ja rávvehagain leat njamahanvuostáiváldimat, main njamaheapmái vudjon divššár bagadallá.

Veardedoarjaga fállá Njamahandoarjja (Imetystuki ry.). Doarjaga sáhtá oažžut njamahandoarjajoavkkuin, njamahantelefovnas (tel. 0419 528 5582) dahje searvvi bajásdoallan háleštallanbálsttás. Lassidieđut ja ee. njamahantelefovnna fáktenáiggit gávdnojit čujhusas www.imetys.fi.

Amma it borggut dahje geavut alkohola njamahanáigge!

Sihke eatni ja áhči gánneha heaitit borgguheami áhpehisvuoda ja njamaheami áigái, millosit loahpalaččat. Nikotiidna geahpeda mielkki vuohčuma. Borgguhan eatni čičžemielkki nikotiidnadoallu lea 3-geardásaš eatni varradoalu ektui. Eatnimielká njammasan nikotiidna dahká njuoratománái leabuhisvuoda, oadđin- ja biebmossuddadanváttisvuodaide ja čirrolasvuoda. Jus eadni ii sáhte heaitit borgguheami njamaheami áigge, borgguheami galgá garvit 2-3 diimmu ovdal njamaheami dahje dan áigge. Maiddái buhttenávdnasiid geavahettiin seammá 2-3 diimmu boddu ovdal njamaheami lea dárbbálaš. Lassin galgá fuolahit, ahte mánna ii gárta suova sisa. Duhpát-suovva sáhtá dahkat njuoratománái jeavddalaš nurvo ja gosahaga ja lasihit riskka ástmái buohccámii maŋnelis.

Alkohola návddašeami galgá garvit njamaheami áigge, go alkohola doallu čičžemielkkis dávista alkoholadoalu eatni varas. Jus eadni lea juhkan alkohola,

njamaheami galgá garvit nu guhká go alkohola lea varas. Njamaheami oktavuodas mánná oažžu sulaid 5 proseantta eatni alkoholamearis, man buollin lea gitta eatni deattus. Vaikke máná hearkun alkoholii báhcá geardelunddot dahje gaskaboddasaš geavaheamis smávisin, njamaheaddji dávjjes dahje valjis alkohola geavaheapmi sáhtá hearkkuhit máná vahátlaš meriide alkoholii.

Eatnimielkeduttit

Álo njamaheapmi ii lea vejolaš dahje dat nohká ovdal jagi agi. Buot eatnit eai maiddá hálit njamahit. Dalle vuollel ovttajahkásaš mánná bibmojuvvo eatnimielkeduttiin 6 mbagirádjai jadanmaŋŋáeaidadanbuktagiin 6-12 mb agis. Buktagiid galgá geavahit álo báhkas lean rávvagiid mielde. Aiddo iežas mánnái heivvolaš mielkemeriin oažžu bagadallama rávvehagas.

Boradanboddu lea buot njuoratmánáide lagašvuoda ja dikšuma boddu. Dan dihtii maiddá bohtalis bibmojuvvon njuoratmáná galggašii doallat álo salas. Máná galgá biebmat máná mielde, fállat sutnje mielkki dalle go son čájeha nealggi mearkkaid /rabástallá njálmmi, doalvu gieđa njálbmái, njammá suorpmáidis). Njuoratmánái ii galgga fáluhit mielkki, muhto heaittihit borrama, go son čájeha leat gallánan, vaikke mielki bážšáige badjel

Eatnimielkedutti geavahettiin lea dehálaš fuolahit hygieniijas. Borahanbiargasat galget leat buhtat. Geavaheami maŋŋá doahut ja doahthoahlat doidojuvvojit vuos galbma čáziin, bassujuvvojit dasto liegga čáziin ja lihtebassanávdnasiin ja vuššujuvvojit loahpas čázis 5 minuhta

áigge. Vuoššamis sáhtá luohpat go mánná borragoahá giddes biepmuid.

Loga eatnimielkedutti báhkas buktaga válmmaštan- ja geavahanrávvagiid. Gárvvis dutti álo fuolalaččat rávvaga mielde. Jáfolágan eatnimielkedutti galgá válmmaštít álo dušše dan meare mii borrojuvvo hávil.

Golggoslágán eatnimielkeduddi seailu rabakehtes báhkas beaivemeari rádjai. Rahppojuvvon báhka sáhtá seailluhit jieŋgaskáhpes (+2-+5 gráđas eanemustá jándora.

Eatnimielkeduddi liggejuvvo borranliekkasin borahanlihtis juogo liegga čáhcheávdagis, báhkka čáhcerana vuolde dahje várrugasat mikrouvnnas. Liggema maŋŋá mielki álo sehkkejuvvo ja liekkasvuohta dárkkistuvvo (ovdamearkan goaikkanas gihtii). Go mielki billašuvvá álkit ja duttiin sáhttet leat válmmaštanfeailat, mielkki galgá smáhket álo ovdal mánnái fállama. Boradeamis badjel báhcán mielki leikejuvvo eret.

Lassiedut bohtalbiebmamis gávdnojit Álbmotlihtu (Väestöliitto) Pullonpyörittäjä-rávagihppagis, mii gávdno ollásit nehtas.

Čollen ja reavguhahttin

Jus njuoratmánás leat čoavjeváttut boraheami maŋŋá, sáhtá njuoratmáná bajidit oalggi vuostá reavggesteami várás. Reavgganas sáhtá bohtit álkibut, jus njuoratmáná bađa doškkoda geahppadit.

Go njuoratmáná lea borran šleambumiin ja seammás njamman áimmu, son álkit čolle oasi mielkkis eret. Bohtalis bibmojuvvon njuoratmánái sáhtá geahččalit veahkkien doahthoahatala

doahtu molsuma dakkárin, mas lea unnit ráigi. Čollegeaddji máná sáhtá reavguhit maiddá gaskan borrama, vai áibmu vuolga eretčoavjgis. Giddes bibmui sirdašuvadettiin čollemat geahppánit.

Čáhci

Dievasnjamaheamis lean mánná ii dárbbas čázi liegga dálkinge. Njuoratománná oažžu dalle buot dárbbasán golgosa eatnimielkkis. Maiddá eatnimielkeduddi buvte máná golgogsdárbbu.

Njuoratománá biepmuide ja juhkamusaide dárbbaslaš čáhci váldo galbmačáhceranas unna bottaža golggaheami maŋŋá. Ovdal giddes biepmuid álggaheami čázi galgá álo vuoššat. Báhkka čáhcekránačázi ii galgga geavahit, gos das sáhttet leat smávvaéalánat ja eará nuoskkit. Sávtta dahje sohkarčázi ii galgga addit mánnái olláge. Dat vahágahttet bániid álggu ja hárbjehahttet máná njálgga smáhkkii.

Doahttu

Doahtu fállama lea buorre garvit ainjuo nu guhkká go njamman lihkestuvvagoahtá ja njuoratománá deaddu lea lassáneamen. Doahtu ii galgga fállat máná njálbmái jeavddalaččat. Dat dárbbasuvvo dušše, jus mánná lea čirrolas dahje ráfoheapmi, iige sáhka leat nealggis. Jeavddalaš doahtu njamman geahpeda čičči njammama ja sáhtá dagahit menddo njoazes deattu goargnuma. Mánná njammá čičči eará teknihkain go doahtu. Lahkage buot mánat eai dárbbas eai geahpeda hálit njammat doahtu.

Sierradiliin, dego jus mánná lea divššus mánaidossodagas, doahtu geavaheamis

sáhtá leat ávki. Doahttu jedde njuoratománá dalle go vánhemat eai sáhte leat su luhtte. Dat ovdidda maiddá suolbmudeami

Doahtuid galgá doallat buhtisin, go smávva mánná oažžu álkit luhčadávdda vieris baktearain. Smávva máná doahttu buhtistuvvo vuoššamiin dan čázis vihtta minuhta. Doahtu ii oaččo buhtistit ollesolbmo njálmmis, amas eai ollesolbmo baktearat sirdašuva doahtu fárus njuoratománá njálbmái. Seammá sivas galgá atnit fuola, ahte njuoratománá doahttu ii gártta eará mánaide.

Giddes biepmu álggaheapmi

Eatnimielki reahkká dábálaččat dearvvas ja ollesáigge riegdán máná áidna biebmun jahkebeali agi rádjai. Njammama dahje duddebiebmama galggašii joatkit ainjuo dan rádjai, go mánná deavdá jagi. Njamaheami sáhtá joatkit dán maŋŋáge, jus eadni ja mánná ná háliideaba.

Buot mánat dárbbasit giddes biepmu 6 mánu agi rájes, Jus mánná ii oaččo olláge čižžemielkki, giddes biepmu álggahuvvo 4-6 mánu agis. Ovdaláigge dahje geahppadin riegdán mánat sáhttet dárbbasit lassebiepmu árabut go dábálaččat. Maiddá dievasnjamahuvvon njuoratománá sáhtá oahpásmuvvagoahtit ođđasmáhkaide njealji mánu agi rájes, go sutnje addojuvvojit smávva smáhkenbihtáid easka njamaheami maŋŋá. Ná smáhkenbihtát eai duvdde eret njamaheamiid, muhto máná távta miel njamaheapmi joatkašuvvá. Smáhkenbihtát dahket njuoratománá ealániid gárvvisin ođđabiebmoadvnasiidda, mii doarju njuoratománá čoliid láddama ja gierdannávcca ovdáneami. Giddes

biepmuid álggaheami mañidahttin badjel 6 mánu ahkáá sáhttá lasihit sorjavašvuođa allergiijaide.

Mearkkat njuoratománá válmmašvuođa álggahit giddes biepmuid smáhkema:

- njuoratománá sáhttá doallat oaivvis
- njuoratománá máhttá dohppet biepmu ja doalvut dan njálbmái
- njuoratománá máhttá njiellat giddes biepmu iige hoigga dan eret njálmmis njuokčamiinnis.

Giddes biepmuid álggaheamis oaččut dieđu ja oktagaslaš rávvagiid mánáid-rávvehagas.

Oahpásmuvvan ođđa smáhkaide

Jahkebeali ahkásažžii sáhttá álggu rájes fállat giddes biepmuid mángga borramis beaivvi áigge. Máná oahppá ádestallamiin ja návddaša jo unnin oktasaš borranbottuin. Dan dihtii borrat oahpahalli máná lea buorre váldit mielde bearraša oktasaš mállásiidda álggu rájes.

Giddes biepmuide oahpásmuvvama sáhttá álggahit ng. suorbmabiepmuiguin. Njuoratománái fállajuvvojit dipma borramušat gihtii heivvolaš, sulaid ollesolbmo suorpmasturrosaš bihtáiguin. Heivvolaš biepmut leat ovdamearkan banana, avokado, vuššojuvvon aspárgguskálla ja rušpi ja ruovttueatnama varas ja jiekŋuduvvon muorjjiit. Mánái ii galgga addit garra dahje smávva ja njalkkas biepmoávdnasiid, dego nihtiid, olles viidnemurjjiid dahje čirsatomáhtaid

Mánái sáhttá maiddá fállat basttiin borrojuvvon biepmuid dego šaddo-, muorjedahje heđennjuvdosiid ja suohkada. Vaikke

ollesolmmoš borahivččii máná, gánneha máná addit smáhkehallas biepmuid maiddá iežas gieđas ja iežas basttiin. Sihke gieđa ja njálmmi finnamutuvrralaš dáidduid ovdáneapmi ja hárjeheapmi lea dehálaš oassi borrama oahppamis.

Jus giddes biepmut álggahuvvojit njealji mánuagis, mánáseai leat vel válmmašvuođat borrat ieš. Oahpásmuvvan biepmuide sáhttá álggahuvvot smávva smáhkenbihtáiguin šalladis buđet-, šaddo-, heđen dahje muorjenjuvdosiin. Lea dábálaš, ahte máná álggos hoigá njuvdosa olggos njuokčamiinnis. Lea dehálaš, ahte máná fáluhuvvo borrat, muhto áicat máná signálaid heivvolaš biebmomearis.

Giddes bibmui hárjeheapmi gáibida áiggi ja gierdavašvuođa. Jus njuoratománá biehttala borramis ođđa biepmu, lea buoremus luohpat das unna boddui. Hoahpuheapmi lea hehttehussan dan muttus, go njuoratománá easkka oahpahallá borrama ja hárjehallá ođđa smáhkaide.

Smáhkkamáilbmi viidu

Njuoratománái sáhttá fállat seammá biepmoávdnasiid maid eará bearaš borrá. Njuoratománá mállis earuhuvvo ovdal sáltti lasiheami ja njattiid lasiheami ja smávoduvvo dárbbu mielde. Vuollet jagi ahkásaš máná bibmui ii lasihuvvo olláge sálti. Eallindárbašiid, main lea valjis sálti, dego márfiid birgočuohpahagaid, marinerejuvvon birgo- dahje broilerbuktagiid, gárvves biepmuid ja vuosttáid galgá garvit maiddá daid sisttisdoallan lasseávdnasiid dihtii.

Go máná biepmoávdnasilis leat moadde

šaddogotti buktaga, lasihuvvo dohko ferdnejuvvon dahje njuvdojuvvon biergu, guolli dahje manni. Heivvolaš álgomális lea sulaid teadjabaste dievva. Guolli ávžžuhuvvo guovtti golmma mállásis vahkus dan sisttisdoallan buori vuoja dihtii. Vuolled jagi ahkásažžii reahkká 1-1,5 borranbaste dievva biergu dahje guolli mállása ala. Vuoivasa eai ávžžut olláge vuolled jahkásažžii menddo alla A-vitamiinnadoalu dihtii.

Giksán šattuid bálddas sáhtá gulul fállagoahtit fiidnát faskojuvvon varasšattuid ja varasnjuvdosiid. Ná mánná oahppá borrat šattuid mánggabealagit. Vuogas šattut leat ovdamearkan rušpi, rássekálla, máisa, batáhta, gurka ja tomáhta. Vuollái jagi ahkásažžii eai heive valjit nitráhta sisttisdoallan šattu.

Garvve dáid valjit nitráhta sisttisdoallan šattuid:

- spináhtta
- ruksesruohtas
- earálágan lastasaláhtat (dego rucola)
- varas urttat
- kiinnákálla, lastakálla, gávvakálla
- gurppet (buot šlájat)
- retiisa, nađđaseller, fenkol
- idut
- ruohtasšaddosáfttat

Buot muorjijt ja heđenat heivejit njammanahkásaččaid biebmodillái. Dat fálluojuvvojit njuvddusin, faskkusin ja varaskompohttan. Gánneha oidit ruovtturiikka murjiid. Olgoriikalaččat bassuojuvvojit ja garrejuvvojit. Buot olgoriikalaš muorjijt galget vuššojuvvot

ovdal válmmašteami. Rihča ja suvrra muorje- dahje heđenbiepmuid njálgudeapmái sáhtá geavahit vehá sohkkara. Gánneha atnit fuola, ahte mánná ii háriján njálgga smáhkkii. Mánná ii galgga addit olláge honnega vuolled jagi ahkásažžan, go honnega vejolaččat sisttisdoallan baktearaihtosat sáhttet álgit ihttijnjammanahkásačča ovdánahtekeahtes suolbmudeamis. Stuurát mánnáin dát várra ii leat.

Mánná ávžžuhit ollesgordnečalmmis válmmaštuvvon, sáltekeahtes suohkadiid, mat vuššojuvvojit čáhcái. Lasáhussan sáhtá geavahit muorje- dahje heđennjuvdosiid. Maiddái ollesgordnečalbepasta ja -riisa heivejit máná biebmodillái. Suohkat lea eanemus ávžžuhuvvon gordnebiepmu unna mánná. Mánná ii dárbaš máliid mange muttus, eandalii vuolled viđa mánu agis. Mielkki biebmoávdnasiid mánná oazžu čižžemielkkis dahje dan váillodettiin duttis.

Vuosttas ahkejagi loahpas mánná fállagoahtit gulul dábálaš mielkebuktagiid. Heivvolaččat leat suvrramielkebuktat, dego unnán vuddjes loahppi, smáhkkakeahtes jogurta ja loahppemielki. Ovtta jagi agis máná juhkamuššan lea vuojahis mielki.

Njuoratmáná johtilis šaddan gáibida olu energiija. Eatniamielkkisjaeatniamielkeduttis lea valjis vuodja. Máná sirdašuvadettiin bearraša borramušaide, oinnolaš vuodjan válljejuvvojit dipma šaddovuojat, olju ja/ dahje unnimustá 60 % vuoja sisttisdoallan šaddomargariinnat.

Lassidieđuid njammanahkášaš biebmo-ávžžuhusain “Borrat ovttas – borranávžžuhusat mánnábearrašiidda” oaččut čujuhusat <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-599-8>.

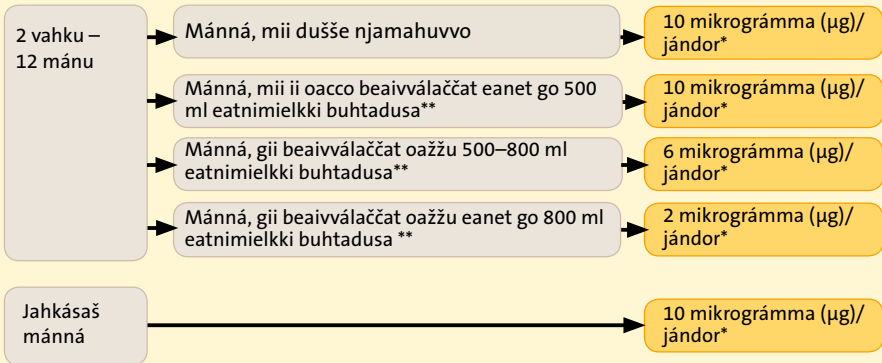
D-vitamiidna

Mánná dárbbáša birra jagi D-vitamiidnabuktaga

Bániit

Vuostas mielkebániit bohtet máná njálbmái sulaid jahkebeali agis. Buot 20 mielkebániit leat bohtán dábálaččat ovdal máná goalmmat riegádanbeaivvi. Máná bániid sáhttá doallat dearvvasin ja almmáráiggiid, jus daid dikšu riektá. Bániid baktearaid ii galgga biepmat sohkkariin. Jeavddalaš gusten álggahuvvo seammás go njuoratmáná lea ožžon vuostas bániid. Fluora geavaheamis háleštallo rávvehagas.

MAN OLLU D-VITAMIINNA ATTÁN?



*D-vitamiidnalasáhus miehtá jagi.

**Eatnimmelkki buhtadusaid lassin lohkkojit maiddá buktagat, maid vehkiin veahkehit máná heaitit eatnimilkiin, ja málle- ja suohkatbuktagat, maidda lea lasihuvvon D-vitamiidna ja maid mánná borrá beaivválaččat.

thl.fi/d-vitamiinisuositus-vauvalle



Máná cissa ja baika

Vuosttas jándoriin riegeáhttima maŋŋá njuoratmáná baika sevdnjesruoná ja durddas mánábihka. Sulaid njealját beaivve, go mielkemearri lassánišgoahtá, baikka ivdni rievdaohtá sennetfiskes guvlu. Vuollel mánu ahkásaš mánát baiket dábálaččat beaivválaččat. Maŋŋelis oasis mánáin baikingaska guhkku ja oassi mánáin baika dušše oktii vahkus. Nuppit baiket measta juohke borramis.

Ovdal čičči čárđnama njuoratómána cissamearit leat unni. Go mielkemearri lassánišgoahtá 3-4 jándora geažes riegeáhttimis, maiddá cissamearit lassánit. Dán maŋŋá doarvái olu cissamearit leat maiddá mearka doarvái buori mielkki oážžumis: njuoratómána galggašii cissat 4-6 gearde jándoris láivves cissa. Dat boahtá nu olu, ahte lihpara molssodettiin ii dárbbas smiehttat, leago doppe cissa.

Njuoratómána dábalaš baikkas lea suvrra muhto ii unohis hádja. Eatnimielkki ožžon mánáid baika sáhtá leat ruonáláŋan ja loažžat. Dat ii leat luhčadávdda mearka. Luhčadávdbaikkas lea guohca hádja. Dat njammása oalát lihparii ja guođđá dasa ruoná luotta.

Lihparat

Ovttagearddelihparat leat buorit, muhto lihpariid oastin boahtá maiddá áiggi

mielde divrrasin, go lihpariid dárbbas 2-3 jagi áigge. Lassin ovttageardde lihparat bieđganit luonddus hui funet, nuba dat leat noadđin birrasii. Ovttagearddelihpariid ovdamunnin lea buorre njammánáka: máná liiki bissu lihpara vuolde guhkit goikkisin, mii geahpeda lihparihttomiid riskka. Mánáin árgges liikkiin dahje váttis lihparihttomiin dat álkidahttet liikki dikšuma. Maŋŋgat bearrašat geavahit liidne- ja ovttagearddelihpariid, ovdamearkan ruovttus liidnelihpariid ja ruovttu olggoealde jođedettiin ovttagearddelihpariid. Liidnelihparat leat maŋŋgaláŋanat. Lasi dieđu lihpariin lea neahtas (www.kestovaiipayhdistys.fi).

Lihpormolsun

Njuoratómána lihpar molsojuvvo álggos measta juohke boraheami oktavuodas, go baika boahtá lihparii dávjjit. Njuoratómána bahta doidojuvvo liegga čáziin. Jus lihparis lea dušše cissa, ii bassan dárbbasjuvvo. Bassama maŋŋá bahta goikejuvvo fuolalaččat ja dárbbu mielde biddjo asehis geardi vuoiddas bassama maŋŋá. Vuoiddasin dohkke dábalaš vuoddo- vuoiddas. dat doškojuvvo geahppadit liikái; ruvvena galgá garvit.

Lihpara ii galgga doallat njuoskkasin menddo guhkká, go cissa ja baika eardudit njuoratómána hearkkes liikki. Jus njuoratómána ruvssodišgoahtá álkít, lihpara galgá molsut dávjjibut go dábálaččat.

Liidnelihpariid geavahettiin lea buorre dárkkistit, ahte lihpariid bassamii geavahuvvon bassaladdánvnnas iii eardut njuoratómána liikki.

Njuoratmáná dárbbáša gaskkas leat oalát almmá lihpara, go jeavddalaš lávttasvuohta lea vearrái liikki eardumii. Njuoratmáná dikšumis sáhtta váldit áibmolávggodemiid álásin liegga báikkis

Njuoratmáná bassan ja lávggodeapmi

Lihpara molsuma lassin njuoratmáná ámadadjarohpaliikenáivvitbuhtistuvvojit beaivválaččat. Veahkkín sáhtta geavahit smávva bassanláhpó. Ámadajuid lassin bassat beljiid duogážiid, čottanáivvi ja gieđavuliid. Maiddái máná gieđaid lea buorre bassat beaivválaččat.

Njuoratmáná sáhtta lávggohit 2-5 beaivvi gaska. Beaivválaš lávggoheapme sáhtta goikadit máná liikki menddo sakka. Smávva njuoratmáná bassamii ii geavahuvvo sáibbo, go dat váldá eret liikki iežas vuoja ja goikada liikki. Goikeliike máná bassančáhcai sáhtta lasihit goaikkanasa lávgunoljju. Lávgunsáltti ii oáččo geavahit. Feberis lean dahje muđuid buozas máná ii oáččo lávggohit

Njuoratmánái gánneha skáhppot iežas lávgunlihti, gos su lea dorvvolaš lávggohit. Lávgunčáhci galgá leat rumašliekkas dahje 37 gráda. Liekkasvuođa sáhtta dárkkistit čáhceliekkasmihtáriin. Álggos njuoratmáná lávgu dušše oanehis áigge. Moatti vahku agis son dábálaččat loaktá lávggus guhkit. Lávgun sáhtta maiddái ráfohit njuoratmáná. Njuoratmáná liiko lávggodettiin ráfálaš sihkkaris giehtaguššamis.

Lávggodettiin njuoratmáná bassojuvvo oaivvis julggiid guvlui. Oaivečohka vuoidat čáziin ja várugat čázi mannamis čalmmiide. Čeabi, gaingjiratjalliikenáivvitbuhtistuvvojit fuolalaččat.

Máná doškkoduvvo goikkisin dušše su várás várrejuvvon sihkdagain. Sodjobáikkít goikaduvvojit eandalii bures. Jus liiki lea buorre ortnegis iige oro leamen goikkis, vuoidasa ii dárbbáš. Goike dahje rukses liikái ja luoddanemiide lebbejuvvo asehaččat litna ja hájakehtes dikšunvuoidasa.

Vuovttat, oaiveassi ja gazzat

Njuoratmáná vuovttat bassojuvvojit lávggodeami oktavuodas. Oaiveassái čoggo álkit skárta. Skártta luvvema várás oaivenáhkái sáhtta njávkat láivves vuodđovuoidasa dahje lávgunoljju ovdal lávguma. Ávdnasa diktít váikkuhit moadde minuhta. Lávguma ja basadeami maŋŋá skárta gastejuvvo várrugasat eret máná vuoktagusttain dahje čohkumiin. Njuoratmáná vuovttaid galgá gustet beaivválaččat. Čohkkasutti ii dárbbáš earenoamážit fáruhit.

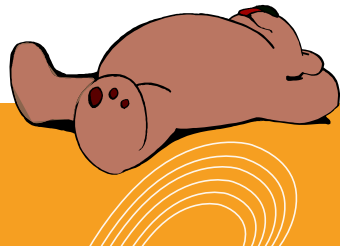
Easkkariegádan gaccat leat dávjá guhkit. Gazzaravdda vuolšeriskka dihtii njuoratmáná gaccaid ii galgga čuohppat vuosttas vahku áigge. Jus easkkariegádan gazzu vahágis iežas, sáhtta gieđaide bidjat bummolullofáhcaid. Vuosttas vahku maŋŋá máná gaccat čuoppojuvvojit álo dárbbu mielde. Smávva njuoratmáná gaccaid lea álkimus čuohppat su oadeditiin.

Sávdni

Vuollel jahkebeallásaš njuoratmáná ii galggašii doalvut báhkka sávdnái, go unna njuoratmáná ii sáhte bivastuddamii muddet liekkasvuodas. Jahkebeallásaš ovtta jagi ahkáii njuoratmánáin galggašii bissut sávnni vuollelávddiin ja garvit garra lievlaid. Njuoratmáná oaivvi lea maiddáii buorre njuoskadit loika čáziin.

Biktasiid bassan

Njuoratmáná biktasiid bassamii heivejit buoremusat hájakeahtes dahje láivveshájat buktagat. Ođđa biktasiid lea buorre bassat ovdal vuosttas geavaheami. Bassaladdanávdnasa gánneha geavahit rávvaga mielde, muđuid bassanboadus sáhtá leat fuotni dahje biktasiidda sáhtá báhcit bassaladdanávnnas.



OAÐÐIN JA NOHKADEAPMI

Jo unna njuoratmáná oadđindárbu ja oadđinritma molsašuddet máná guovdu. Dábálaččat njuoratmánát ođđet vuosttas eallinvahkuin olu ja lihkket dušše borrat 1-4 diimmu gaska. Moatti vahku ahkásaš njuoratmáná servvoštallá millosit beaivet ain guhkit áiggiid. Golmma mánu ahkásaš njuoratmáná lea gozuid alde jándoris 6-8 diimmu. Álggu rájes gánneha iskat hárjehit njuoratmáná dakkár oadđináiggiide ja -vieruide, mat heivejit buoremus vejolaš lági mielde eará bearašlathuid oadđima ja eallima ritmmaide. Njuoratmáná buoremus oadđinbáiki lea iežas seanggas seammá lanjas vanhemiiguin.

Nohkadeapmi

Mánnggat easkkariegádan njuoratmánát nohkket boraheami maŋŋá. Go njuoratmáná biddjojuvvo nohkkat (dahje nohkaduvvo ihkku ođđasit) galgá fáruhit leat movttiidahttimis dahje virkkosmahttimis su. Garrajienat hállan, šerres čuovga, njuoratmáná čaimmaheapmi dahje stoagaheapmi boktá oadestuvvan njuoratmáná.

Nohkkamii veahkeha jus njuoratmáná dollojuvvo salas, vuhtoduvvo ja huraiduvvo jaskadit. Njuoratmáná ii goittotge gánnet doallat salas gitta dassái, go son nohkká. Salas ráfohallama maŋŋá njuoratmáná sáhtá várrugasat loktet iežas seŋgii nohkkat.

Mánávovnnat leat buorit geatu buhtejeaddji. Daid gulul lihkadettiin ja sugahallamiin njuoratmáná lea álkít oažžut nohkkat. Nohkkan gáibida, ahte njuoratmáná lea váiban. Virkos, searvvi ohcaleaddji njuoratmáná lea dušši bidjat senġii. Nahkárat eai boađe bákkuhemiin.

Oađđinrumašguoddu

Njuoratmáná nohkaheami selggolassii ávžžuhit nu gihká go son ii ieš jorgal, go dat geahpeda dutkamušaid mielde čielgasit gietkkajápmima riskka. Jus njuoratmáná oaivi lea oađedettiin álo seammá láhkai, gállu sáhtta šaddat eahpesymmetralažžan. Easkkariegádan oaivvi stellema sáhtta molssodit nu, ahte stelle njuoratmáná nohkkat sierrarumašguottuin. Njuoratmáná beroštan áššiid sáhtta sirddašit dahje seaŋga báikki molsut. Gállu hámi spiehkkašvuodaid eastadeami dihtii njuoratmáná ii gánnet nohkahit dorvobeajkkas earágo biilamátkkiin.

Oađđinduhkoras

Moatti mánu agis njuoratmáná váldá millosit dipma oađđinduhkorasa dahje -libara mielde senġii. Oađđin lea njuoratmánáii okta earu hápmi, ja dan sáhtta leat gaskohaga váttis gierdat. Dipmaduhkoras dahje libar lea mánáii dehálaš veahkki nohkkamis. Dan lea dárbu váldit mielde álo, go njuoratmáná idjada ruovttu olggobealde dahje jus juoga eará go vánhen lea nohkaheamen su. Eandalii nuppástusdilálašvuodain, deġonjamaheami nodagettiin nohkkanduhkoras addá dorvvu ja veahkeha buhttet divššára lagašvuoda.

Oađđinváttisvuodát

Njuoratmáná oađđinváttisvuodaid sivvan sáhttet leat čoavjebávččas dahje buoskasat. Oađđinváttisvuodát sáhtte šaddat maiddá das, ahte gozuid alde lean máná dollojuvvo menddo olu seaŋggas. Menddo unnán servvoštallan beaivit sáhtta mielddisbuktit, ahte njuoratmáná gáibida iežas oasis ihkku. Nuppe dáfus oađđinváttisvuodaid sáhttet dahkat menddo olu gealdáhagat ja olu servvoštallan, dalle máná lea badjelmeara váiban.

Njuoratmáná oaġpadettiin njoammut ja vázzit de oađđimii bohtet hehttehusat. Njuoratmáná lea movtta ođđa dáidduin ja eallámušain ja ráfo njozet. Oađđinbáikki molsunsáhtta maiddá dahkat váttisvuodaid. Jus njuoratmáná lea hárbjánan oađđit giddes goavddis, sáhtta mánasenġii dahkat ravddaid liinnis, mat ráfohit su. Njuoratmáná ii gáibit eavttuhis jaskatvuoda, muhto ovdamearkan televišuvnna rikkearas lea váttis oađđit. Maiddá čuoŋgadasas lea eandalii stuorát máná váttis oažžut nahkáriid.

Njuoratmáná dikšun ihkku

Ihkku njuoratmáná lihpara ii vealttakeahtta dárbaš molsut – ii goittot juohke boraheamis. Dárbbu mielde molsojuvvo jaskadit ovdal boraheami. Lanja gánneha doallat gerbmosiin. Badjelmearálaš hálešteapmáii dahje stoahkamii ii gánnet álgit, amas ii njuoratmáná virkkosmuvvat menddo.

Olgun oadđin

Máŋggat njuoratománát odđet buoremusat olgun: friska áibmu ovddida čiekŋalis ja guhkesáiggi nahkáriid. Geassenjuoratománá sáhtá doalvut seammás olggos nohkkat. Buoremusat njuoratománá oadđá čoaskkes suoivvasajis. Vovnnat galgá stellet nu, ahte dat beasa gopmánit dahje vuolgge johtui. Divrriid ja eará ealliid vuostá suddjemis vovnnaid ala gánneha stellet asehis suokkagokčasa.

Dálvit vuorddašit, dassái go mánná sulaid guovtti vahku ahkásaš. Olgun johtin álggahuvvo gulul. Buolašrádján unna njuoratománái sáhtá doallat -10 gráda. Buolašin njuoratománá muođuid ii galgga vuodidat vuodasiin, mii sisttisdoallá čázi, go jikŋon vuoiddas vahagahtá liikki.

Njuoratománá suddjejuvvo bures oadđinsehkkii ja gaskkas iskat muođuid liekkasvuoda- Olgoáiggit guhkkuduvvojit beavvis beavái. Farga njuoratománá sáhtá oadđit olgun buot beavenahkáriid.

Arvin ja garra biekkaid áigge vovnnain galget leat buorit arve- ja bieggasuojit ja vovnnaid galgá bidjat suojes báikái. Garra bieggá dahká buolaša váikkuhusa mánggageardásažžan. Gidđat ja geassit vovnnaid ii galgga bidjat fáktekeahhtá njuolgo beavebáitagii. Vovnnat báhkkanit beavvážis ja njuoratománá hahpaštuddá lieggasii.

Ovdaláigge šaddan njuoratománá nohkaheamis olgun gánneha soahpat rávvehaga dearvvašvuodadivššáriin.



NJUORATOMÁNÁ ŠADDAN JA OVDÁNEAPMI



Njuoratománá dárbbasa searvvi

Njuoratománá dutká riegádeami rájes movttegit birrasis. Mánggaid áššiid son sáhtá oahppat dušše nuppi olbmuin. Dan dihtii njuoratománá dárbbasa searvvi álggu rájes. Máná ovdáneami dorvvasteapmin reahkká dat, maid mánggat vanhemat jo lunddolaččat dahket: háleštít, dollet salas, sugahit, dahket njuoratománái lášmmo-hallanlihkestagaid, lávlot, huraidit, čájehit ruovttu biergasiid ja oahpásmuhttet eará

olbmuide jna. Njuoratománá ii dárbbas sierra ”hárjehit” iige sutnje dárbbas hutkat valjit gealddáhagaid.

Easkariegádan ovdána iežaslágánin vuorrováikkuhusas nuppiid olbmuiguin. Go njuoratománá lei oidnojuvvon ja deivojuvvon ja su signálaide vástiduvvo, son oahppá lađastallat áiccuidis, fuobmát dovdduidis ja geavahit áicamušaid iežas fihttemiid ovdanbuktímii. Son oahppá maiddái gulul dovdat iežas ja iežas doaimma

váikkusaid nuppiide olbmuide. Vánhemiid gánneha smiehttat iežaset vugiid ja ovdamearkan media geavaheami, vai áigi ja fámut báhcet eakti vuorrováikkusii njuoratománáin.

Njuoratománá ii vel dovdda iežas

Vuosttas mánuid njuoratománás lea hui eahpečielga ipmárdus alddis. Son navdá leat oassi eatnis ja eará lagaš birrasis. Sus ii leat dárkilis govva das, ahte ovdamearkan gieđat ja juolggit gullet sutnje, muhto eatni čizži dahje oadđingovččas ii gula. Vai oahppá dovdat iežas njuoratománá dárbaša eará olbmuid veahki. Salas orodettiin son dovda iežas rohpa deattu nuppi olbmo vuostá. Gulul son áddegoahtá leat sierra sivdnáduš, geas leat iežas ráját.

Mánát leat riegeameis earaláganat

Guđege njuoratománás leat sutnje iešlágan, viehka bissovaš dábit ja individuála sárgosat. Dáid riegeameis boahtán earuid gohčodat temperameantan. Ovdamearkan temperemeantasárgosiin leat ritmmalaš-vuohta (oadđinritma), gierdavašvuohta, ráfálašvuohta, aktiivvalašvuohta, leabuhisvuohta sihke vuoigáiduvvan- ja vuodjunnákca. Temperamentii gullet maiddá mielladilit, dego eardun dahje sorjavašvuohta negatiivva dovduide, seammá miellaguoddu odđa dillái dahjege sáhkkii vuohta dahje udjuvuohta ja evttoalašvuohta. Vánhema geahččančiegas máná temperemeanta boahtá ovdan das, mo nuppit mánát leat álkit dikšut dahje nuppit gáibidit eanet.

Máná ovdána iežas leavttu mielde

Máná ovdáneami dáfus buot deháleamos lea váldit vuhtii su dárbbuid ja ráhkistit su dakkárin go son lea. Máná galgá oážžut biepmu dalle, go sus lea nealgi ja oadđit dalle, go lea váiban. Go máná lea beroštuvvan muhtun dávviris dahje áššis, de su galgá roahkasmahttit daid dutkamii. Go máná álggos coggá visot njálbmái, sutnje galgá addit dorvvolaš tiiggaid maid dutkat.

Máná ovdána iežas távttá mielde vánhemiin ožžojuvvon árbedahkkiid ja birrasis gealddáhagaid vuodul. Máná ovdáneami govven tabealla adde háltelinnjáiid das, man ortnegis ja áigetávvalis odđa áššit gaskamearáláččat ilbmet, muhto individuála earut leat stuorrát. Máná sáhtá ovdánit muhtun áššiin johtilit, nuppiin njozet. Muhtun vahkuin bohtet olu odđa dáiddut, maid dasto hárjehallat čuovvovaš vahkuid áigge.

Mánáin ovdáneapmái lea dehálaš, ahte vánhemat illudit mánás odđa beroštumi čuožáhagain ja láhččet sutnje buriid eavttuid hárjehit odđa dáidduidis. Aiddo čovvji alde sealggi ala jorgalit oahppan njuoratománáin gánneha buđaldit láhttis milloseappotgočohkkáhitsusukkánstuolus. Stohkosat ja buđaldeamit, main máná diktet dohppet sutnje miela miel áššiide, leat dialogat mánáin. Nieiddat ja gánddat galget stoahkat seammá stohkosiid.

Njozet odđa áššiin beroštuvvan máná sáhtá vehá oalgguhit ovddos guvlu, muhto menddo garra gudneáŋgirvuohta ja hállu jođálmahttit máná ovdáneami sáhtá leat vahátlaš. Máná ii gánnet veardádallat nuppiide. Dehálut lea, ahte máná ovdána, eaige jo ohppojuvvon áššit vajálduva

guhkes áigái.

Easkariegádeaddjin vásihuvvon váttisvuodat dahje buhccojuvvon infekšuvnnat sáhttet njoahcudit máná iežas ovdánanáigetávvala. Ovdaláiggi riegádan mánáin ovdáneapmi árvoštalloge ng. divvojuvvon agi mielde (nappo rehkenastujuvvon áiggi rájes)

Guhkkodat ja deaddu

Easkariegádan deaddá dábálaččat 3000-4000 g ja lea 49-52 cm guhkki. Vuosttas eallinbeivviid áigge deaddu njiedjá sulaid 6-8 proseantta riegádandeattus. Riegádandeattu njuoratománá fáhte moatti vahku agis. Dán maŋŋá vuosttas eallinmánotbajiid áigge deaddu lassána sulaid 150-200 g vahkus. Jagi ahkásažžan maŋggat mánát deddet vehá vuolled golmma geardde riegádandeattus veardde ja leat sulaid beannot geardde nu guhkit go riegádettiin.

Molsašuddan lea goittotge stuoris. Easkariegádan sáhtá deaddit dušše 400 gramma dahje 6 kilo ja boahhtevaš šaddanmihttomearit leat sorjavaččat ee. máná riegádandeattu ja áhpehisvuoda-vahkuid ektui. Šaddangávvarat leat rávvehagas deháleamos veahkkeneavvu, go čuovvut induviduála vugiin, mo njuoratománá šaddá ja mo šaddan ovdána eatni ja áhči sturrodaga ektui. Vuosttas ahkejagi áigge šaddančuovvumis lea deháleamos deaddu. Guhkkodaga mearkkašupmi lea čielgasit unnit, go njammanagis máná guhkkodaga šaddan ohcá vel iežas kanála. Sáhtát háliidettiin sárgut iežat mánát šaddangávvaračujuhusas

www.kasvuseula.fi.

Njuoratománá áiccut

Easkariegádan ii oainne nu bures. Buoremusat son oaidná lahka lean olbmo ámadaju. Jo easkariegádan orrunlatnjii sáhtá sulaid mehterbeale allodahkii hejget ivdnás dávviriid (ovdamearkan liidnestuhkaid láigegeahčai) dahje mobile. Njuoratománá mielas čuovvu daid lihkaideami.

Maŋggat njuoratománát skielgájit vuosttas mánuid áigge. Oaidninnákca ovdána goittotge johtilit, ja máná návddaša birrasis ja dávviriid geahčadeamis.

Njuoratománá lea beroštuvvan eanemus govain oahpes, juohkebeaivválaš dávviriin. Njuoratománái sáhtašii lohkat govvagirjji moatti mánu agi rájes. Njuoratománái sáhtašii maiddá dahkat smávva čuovgagovvaálbuma, mas leat eatni, áhči, oappážiid, áhkuid ja ádjái ja eará oahpes olbmuid govat.

Easkariegádan gullá jo oalle bures. Maŋggat njuoratománát dovdet eatni jiena jo riegádettiin ja ráfojit ráfálaš hállamii dahje lávlumii. Garra jienaid njuoratománá ballá álkit.

Maŋggat njuoratománát návddašit musihkas ja leat giitevaš guldaleaddjit bearašlhtuid lávlumii dahje čuojaheapmái. Njuoratománá sáhtá maiddá lávlodit ieš dahkan diktemat. Njuoratománát fihhtejit jo moatti mánu agis musihka ritmma ja álget lihkadit ja dánsut dan távttas. Radio ja televišuvnna ii galggašii doallat alde oppa áigge. Jeavddalaš jietna dahká gáltnašin, ja musihkanávddašeapmi geahppána.

Easkariegádan njuoratománá haksá bures. Njuoratománá haksá bures eatnimielkka ja ráfo eatni ratti ala.

Rohpa hálddašepmi

Njuoratománna doallagoahtá oavvi vuosttas mánuid áigge. Dan ovdal njuoratomána oavvivalgáduvdi giedain, gonjuoratomána lea salas. Čovvji ala son jorggiha 3-5 mánu áigge ja loktá čohkkát 6-8- mánu áigge. Njoammun álgá jahkebeali maŋŋá. Muhtumin njuoratománna beassá buorebut maŋos guvlui. Muhtun áigge geažes njuoratománna oahppá beahkit, ja lea das oalle snáhpis. Njuoratománna čuožžila doarjaga veagas 7-9 mánu agis ja almmá doarjaga moatti mánu maŋŋelis. Ovdal vuosttasjagiriegádanbeavvi sulaid bealli lea váldán vuosttas lávkkiidis.

Unna njuoratomána sáhtá doallat sukkánstuolus oanehut áiggiid, go beare son bissu veallut ja oaivi badjin. Dorvobeatka ii leat sukkánstuollu, dat lea oavvilduvvon dušše geavahuvvot biillas. Njuoratomána ii maiddá galgga doallat guhkesáiggiid aiko- janjuoratománasukkas dahje vázzinstellegis. Unna máná sealgi ja čoarbbealit raššot jus gártet leat seammá – kánske áibbas boasttu rumašguottus. Máná doallan ergonomalaš gurpunliinnis dahje láhttis lea ávžžuhahtti, go dat ovddida njuoratomána lihkaduslaš ovdáneami. Njuoratomána ovttabealat oavvi stelletat oadettiin, ovdamearkan nohkaheapmi dorvobeatkkas, dahká oavvi sorjavažžan oavvi hápmašuvvama váttisvuodaide (Gč. Nohkaheapmi)-

Njuoratománna návddaša salas doallamis, njuikkuheamis, lovttohallamis ja sugaheamis, julggiid ja giedaid lášmmodahttimis ja almmolaš lihkaheamis. Njuoratománna ii goittotge liiko garra giehtaguššamis, garra stohkosiin dahje fáhkkes lihkastagain ja jienain. Rávvehagas

sáhtá jearrat rávvaggiid njuoratomána ja vanhemiid oktasaš lášmmohallanboddun. Máŋgga báikegottis lea fálljuvvon eadná ja njuoratománna oavvilduvvon lášmmohallamiid ja jogaid. Maiddá njuoratománnavuodeapmi njuoratománaid ja vanhemiid oktasaš ja somás lihkadanhápmi. Buoremus áigi álggahit lea 3-5 mánu agis.

Dovdoáicu ja dohppen







Njuoratománna oahpásmuvvá máilbmái álggos njálmmiin, dan guovllus lea hearckimus dovdu. Unna njuoratománna doallá giedaid čorpmas. Gulul son rahpá goapmiriid. Njuoratománna álgá váldit dávviriid guvttiin giedain 2-3 mánotbaji áigge ja doalvu buot njálbmásis. Galgá sihkarastit, ahte njuoratománna ii beasa coggat njálbmái maidige mirkkolaš dahje duolvva iige dávviriid, maiguin son sáhtá boakčánit (báttiid, gummebáttiid, boaluid jna.)

Sulaid jahkebeali agis njuoratománna dohppe dávviriid ovttain giedain ja sirddaša daid giedas gihtii. Gulul dohppenčárvestat ovdána nu, ahte njuoratománna čogggá dávviriid bealggi ja čuvddi gaskii (ng. bastačárvestat). Mánna lea dehálaš beassat guoskkadit earálágan áššiid, šallat ja guolga, dipma ja garas, muora, geđggiid jna. Ná son vehážiid mielde oahpásmuvvá máilbmái.

Hállama oahppan

Deháleamos áššit, maid mánna oahppá nuppi olbmui, lea hállangiella. Ovdal go mánna oahppá ieš hállat, son ferte gullat olu

Njuoratmánáahkásačča ovdáneapmi vuosttas eallinjagi áigge (spiehkasteamit leat dábálaččat)

Ahki	Olmmošaddjáivuohta ja hállan	Lihkadeapmi	Gieđaid doaimban	Gullu ja oaidnu
0–1 mánu 	deivvolaš dáhtokeahtes mojit, dárkkes čalmmiide čujuhuvvon geahčastat	lihkada oktanaga gieđaid ja julggiid	gieđat eanaš čorpmas	ii oainne dárkilit, suorgana garra jiena čuovgga
2–3 mánu 	vuosttas eaktodáhtolaš modji, jietnadallá áá, gyy, háliida servvoštallat	guoddá oaivvis vealládettiin, čiekčá guktuid julggiiguin oktanaga	doppe dávviriidda guktuid gieđaguin, dutká gieđaidis	jorgala oaivvi jiena guvlui, čuovvu geahčastagaidda dávviriid, mat lihkadit
4–6 mánu 	čaibmá jitnosit, dovda divššáris, stoahkama álgu	mieigá giehtaruhtasiidda, jorgala čoavjelássii, čohkká doarjaga vuostá	váldá dávviriid ovttain gieđain, goapmirčarvestat	dovdá ámadadjogova, dutká ivdnás govaid
7–8 mánu 	earuha oahppásiid ja vierrásiid, dovda 2-3 álkes sáni, hoahká da-da jna.	čohkká almmá doarjaga, jorrá, njoammu (muhtumin manjos guvlui)	sirdá duhkorasa gieđas gihtii, doašku beavddi gieđain	ii šat skielgá, ohcá čalmmiiguin čihkkojuvvon dávvira
9–10 mánu 	amasta, dadjá vuosttas sáni	beahká, loktá doarjaga vuostá čuožžut, vázzá dorjjodettiin	váldá dávvira bealggi ja čuvddi gaskii	geahčada govaid, áicá 1–2 cm guhkkošaš dávviriid
11–12 mánu 	máhtta dadjat 2–3 sáni, beroštuvvan eará mánáin	čuožžu almmá doarjaga, vuosttas lávkkit	bálku dávviriid, doašku gieđaidis	jorgala savkaleami guvlui, earuha govvas dávviriid

earái hállama. Danin lea dehálaš, ahte njuoratmáná dikšon olbmot hállat sutnje olu. Álggos njuoratmáná jietnadallá smávva jienaid ja duhrramiid. Jahkebeallásaš dovda juo muhtun sániid, vaikke ieš ii vel hálage; son sáhtá čájehit iežas njálmmis, jus dat sus jerrojuvvo. Dát gáibida dieđusge, ahte mánnái leat dávjá (ovdamearkan dikšundilálašvuodain) čujuhan ja nammadan sierra rumašosiid. 7-8 mánotbaji ahkásažžan njuoratmáná álgá movttegit hoahkat stávvaliid ja šluppardit. Vuosttas sániid mánná oahppá gaskamearálaččat 10-13 mánu agis.

Buorre hállanmáhttu ja hállama ádden veahkehit máná fihttet máilmmi. Hállama ádden máná lea álkit stivret, ja son oahppá earááššiid johtileappot. Hállama oahppamii ii leat doarvá, áhte mánnái hállá. Suinna galgá maiddá "hálestit" nu, ahte hállan heivehuvvo máná diliide ja dovdduide. Dát sáhtá oaivvildit máná dovdduid dulkoma jitnosit, mánás jearrama, mánnái čilgema. Smávva njuoratmáná sáhtá hállat rikkis ja rivttes giela. Dikšungiela ja mánágiela bálddas mánná galgá beassat gullat dábálaš hállama ja oahppat sániid rivttes hámiid.

Guokte giela

Jus máná vanhemat hállat eará eatnigiela, sii háliidit máná šaddat guovttegielagiin. Lea dehálaš, ahte guktot vanhemat hállaba álggu rájes mánáin iežaska eatnigiela. Sámeielat konteavsttas ii sáhte ávžžuhuvvot vanhemiid hállat eatnigiela, muhto galgá movttiidahttit hállat sámeigiela, vaikke dat ii livčče vanhema vuosttas giella, muhto vanhema ođđasit atnui váldin sámeigiella. Oktasaš dilálašvuodain ja

hálestettiin earáiguin vanhemat sáhttet hállat dan giela maid muđuige leat hállan.

Dábálaččat juobbágoabbá giella ovdána buorebut go nubbi. Máná sturodettiin stoahkanahkái giela sáhtá ovddidit mángga láhkai: lávlumiin, stoahkamiin, bláđemiin govvgarjjiid ja máidnasiid lohkamiin. Guovttegielagiin šaddan mánná sáhtá maiddá muhtun áigái biehttalit hállamis juoppágoappá gielain. Dákkár diliin vanhema gánneha joatkit iežas gielas hállama das fuolatkeahhtá, ahte mánná ii kánske vástitge seammá gielain.

Guovtti giela oahppan gáibida áiggi ja eaktuda mánás badjelmearálašražastemiid. Vanhemat galget leat gierdavaččat, addit mánnái áiggi giela oahppamii ja čujuhit berostumis máná goappáge gillii. Lassidieđuid guovttegielatvuodas oazžu rávvehagas ja ruotagiela dáfus maiddá ruotagielat beaiveruovttuin ja Svenska Finlands Folkting -organisašuvnnas (www.folktinget.fi).

Sámeigiella sáhtá leat soapmásii bearraša ollesolbmui mánávuoda rájes máhttin eatnigiella, mainna lea leamaš álkimus ja lunddolaččamus mitalit áigumušaidis. Dat sáhtá goitge leat vanhemiidda maid giella, mii lea ohppojuvvon skuvllas dahje ollesolbmo agis. Bearrašis sáhtá leat oktavuohhta eanet sámeigielaide ja diehtelas maiddá man beare máilmmi gillii. Muhtumin sámeigiela hállá bearrašis suopmelaš iige sápmelaš vanhen. Vanhemat sáhttiba maiddá eallit vuosttas máná riegádettiin persovnnalaš giella-ealáskahttima siste, goas iežas giellamáhttu lea easka ovdáneamen.

Leiba bearraša dilli mii beare, sámeigiela

oahppan lea mánnái buorrin. Bearraša sámegeilat ollesolbmuid gánneha hállat mánnái duššefal sámegeiela, veaháge lea buoret go ii mihkkege. Iežas giellamáhttu ovdána beaktilit, go giella geavahuvvo jeavddalaččat mánáin. Fállun leat jámma eanet sámegeilat ja mediasisdoalut nugo maiddái materiálat sámegeiela oahppamii ja veahkkegaskaoamit giela geavaheapmái.

Lea dábálaš, ahte máná gielat ovdánit sierra leavttuid mielde. Go lea gažaldat gielas, mii lea servodagas veahádatgiellasajádagas, de máná aktiivvalaš giellamáhttu ii álo ovdán “iešalldes” muhto dat gáibida fuomášumi ja plánema. Unnamánáš sáhttá háladettiin ovttahttit sierra gielaid, mii lea dábálaš guovttegielalažžan šaddama oassi. Go máná lea joavdán duhkoraddanahká, de giela sáhttá gárgehit máŋgga vuogi mielde: lávlumiin, duhkoraddamiin, bláđedettiin govvagirjiid ja máidnasiid lohkamiin. Máŋggagielalaš máná sáhttá maiddái muhtun áigái biehttalit geavaheamis muhtin gielainis. Dákkár diliin vanhén gánneha joatkit jeargalaččat iežas giela hállama beroškeahttá das, ahte máná ii soaittege vástidit seamma gielain. Guovtte- ja máŋggagielalažžan šaddan ja bajásgeassin lea agibeairoseassa. Vánhemat galgaba leat gierdavaččat, mánnái galgá addit áiggi gielaid oahppamii ja čájehit ahte leat beroštuvvan máná goappaš gielain.

Duhkorasat

Vuollel ovttajahkásaš liiko ovdamearkan skoažániin, dipmaduhkorasain ja spáppain. Maiddái máŋggat ruovttu adno dávvirat heivejit stohkosiidda. Máná sáhttá

duhkoraddat guvssiiguin, plasttetlihtiiguin, burkelohkiiguin, láigerullaiguin dahje guoros ketsuppabohtaliin.

Lea dehálaš sihkkarastit, ahte duhkorasain eai leat:

- ⊗ bastilis ravddat
- ⊗ smávva oasis, mat luovvanit
- ⊗ mirkkolaš mála
- ⊗ guhkes báttit
- ⊗ materiála, mii cuovkana álkit



NJUORATMÁNNÁ BEARRAŠA ÁRGA

Ođđa árgga hástalusat

Njuoratmáná buktá mielddis olu ilu, muhto maiddá mánggalágan nuppástusaid, mat šaddet árggas ovdalis dahje manjelis oahpisin. Njuoratmáná ii galgga guođđit okto gosage, ja su vuodđodárbbuin galgá álo fuolahit. Njuoratmáná sáhtá váldit fárrui mángga sadjái, muhto su oadđinritmma, boraheami ja eará dikšuma berre váldit vuhtii. Njuoratmánáin ferte mannat su eavtтуiguin. Vuolgin gáibidage eanet plánema go árabut, go mátkái galgá báhkket máná njuoratmáná biergasiid ja njuoratmáná sáhtá aiddo vuolgedettiin dárbbášit biepmu dahje lihpara molsuma.

Njuoratmánás fuolaheapmái gullet olu geardduheamit, rutiinnat ja dilálašvuodat, mat addet njuoratmánái dorvvolašvuodadovddu, muhto čatnet ollesolbmuid. Boraheamit, lihparmolsumat, bassamat, nohkaheamit dávjá gaskkalduhttet eará doaimmaid, mii sáhtá álkít čuoheht nearvvaide. Vaikke njuoratmáná dikšun bálkkaša, dat lea muhtumin maiddá lossat, eandalii jus ihkku lihkkamiin čoggo olu nagirvealgi dahje njuoratmáná lea čirrolas dahje tmeperameantta dáfus gáibideaddji.

Njuoratmánájagi áigge leage dehálaš, ahte goappáge vanhemiis lea maiddá iežas vuoiŋŋastanáigi. Galgá goittotge dohkkehít, ahte áigeájiide, searvedoibmii, ustibiid deaivamii dahje eará ruovttu olggobeale johtimiidda ii sáhte oassálastit seammá

lávga go ovdal. Maiddá barggus livččii buorre váldit vuhtii ođđa bearašdili nu, ahte bearašii báhcá doarvái áigi ja fámut.

Bearraša eallin lea álkít, jus seammá áigge smávva njuoratmáná dikšumiin eai leat eará stuorra eallinnuppástusat dahje prošeavttat. Mađi vehásut leat áššit fuolahit, dađi álkít vanhemat birgejit árgga ordnemiin unna njuoratmánáin. Oppalohkái áiggi geavaheami galgá smiehttat dárkileappot go árabut. Hálli ja soahppi, mii lea ”mu”, ”du” ja ”munno” áigi.

Jus árgaeallin unna njuoratmánáin orru menddo lossat, gánneha smiehttat, maid áššiid sáhtá guođđit manjelii ja maid galgá eandalii dikšut justa dál. Fámuid galgá seastit sihke njuoratmáná dikšumii ja alddis ja ovttasássi gaskavuodas fuolaheapmái. Galgá leat alces ja beallelašži govttolaš, buot áššiin ii dárbbáš leat dievaslaš. Árga ii dárbbáš leat dušše váibadahtti rutiinnaid geardduheapmi, muhto dat sáhtá fállat maiddá návddašeami beali. Árggas veahkehít vanhemiid gaskasaš smávva fuomášumi ja gierisvuoda čájeheamit.

Njuoratmáná ja oappázat

Go njuoratmáná šaddá dállui, bearaša boarrásut mánát orrot fáhkkestaga stuorrát. Sis ii goittotge seammás sáhte vuordit ”stuorra máná” láhttema, go eai sii stuoro ovttá ijas. Oappáza šaddan buktá mielddis ođđahástalusaid eará mánáide. Váddáseamos muddu muhtun mánáin lea seammás njuoratmáná riegádettiin, nuppiin fas easkka go njuoratmáná lihkađišgoahtá eanet. Máná sáhte vuordit njuoratmáná movttegit ja oassálastá mielas su dikšumii, muhto balahahkesvuotta lea goittotge

mielde. Dovddu leat veardidan dasa, ahte beallelaš buvttasii ruoktot odđa albmá dahje eamida.

Mánná sáhtá leat balahahkesvuoda dihtii hui áris njuoratománá guovdu. Son sáhtá vejolaččat maŋosmannat ja nuppástuvvat eanet mánnálažžan. Dávjá boarrásut mánná háliidivččii sallii aiddo go njuoratománá njamahuvvo. Mánná álgá kánske odđasit cissat buvssaide dahje sengeii ja háliida, ahte son dikšojuvvo dego njuoratománá. Son kánske čieru álkit, gáibida alces doaktu, háliida vanhemiid báldii nohkkat dahje suhtadallá herkket.

Boarrásut mánná sáhtá maiddáii figgat časkit, cikcut dahje eará láhkai givssidit njuoratománá. Givssideami galgá eastit mearredidolaččat ja ráfálaččat; dan ii galgga suovvat goasge. Mánná sáhtá maiddáii sávvat, ahte njuoratománá jámašii dahje son addojuvvošii eret. Vaikke máná ságat sáhttet vanhemiid mielas leat unohasa ja váivvi, lea goittotge dehálaš, ahte son burgá miela deaddán áššiid hállamiin. Jus vanhemat guldalit ja isket áddet máná gillámuša, son beassá álkibun váttis áigodaga meattá. Jus mánná dadjá: ”vuoi go njuoratománá jámašii”, sutnje sáhtá vástidit vaikkoba: ”Don leat dál suhttan njuoratománái ja sávat, ahte son ii livčče boahán midjiide. Orrugo du mielas, ahte mun lean dušše njuoratománáin? Mun liikon dutnje seammá olu go ovdalge, vaikke divššun maiddáii njuoratománá.”

Mánná sáhtá suhtadit dange dihtii, ahte vanhemiin ii leat sutnje šat nu olu áigi – dat lea áibbas duohta. Dilli šaddá álkibun, jus mánná oažžu stoahkat leat njuoratománá, vaikke dat orošiiige lossat vanhemiidda. Varas stuorra oappá dahje -vielja galggašii

earenoamážit fuobmát. Vanhemiid gánneha várret sutnje áibbas iežas áiggi, go njuoratománá oadđá, dahje áiggi guovttá gaskan, go njuoratománá lea nuppi vanhema dikšumis. Máná lea maiddáii buorre váldit mielde dikšut máná. Son sáhtá ordneidit njuoratománá dávviirid ja son sáhtá čohkkát starga láhttis, suffás dahje mieiganstuolus ja doallat máná salastis. Oappáži sáhtá leat maiddáii olu illu njuoratománádohkás, maid son sáhtá dikšut seammás go eadni dahje áhčči dikšu njuoratománá.

Njuoratománás gánneha hállat ”min njuoratománán”: dat lea bearraša oktasaš. Boarrásut mánnái lea buorre dávjá dadjat, ahte son lea ráhkis ja dehálaš vanhemiidda. Su galggašii maiddáii giitit áššiin. Maid son juo máhtá, ja maid njuoratománá easkka oahpahallá.

Bearraša doarjjafierpmádagat

Máná riegeadeapmi rievdata mángga láhkai párragaskavuoda, ja maiddáii oktavuoda doallama eará olbmuide. Odđa bearašlahttu váikkuha sogas ja ustibiin: šaddet áhkut ja ádját, siesát, muotát ja goaskkit, eagit, čeazit, ednot ja ristvanhema. Vanhenvuoda vásáhus ovttašáhtá eará bearrašiid ja sohka buolvvaid, muhto buktá maiddáii odđa hástalusaid. Ruossalasvuodat sierra sohka buolvvaid gaskii sáhttet šaddat das, ahte muhtun máná bajásgeassima ja dikšuma guoskevaš áddejumi, dego birrasa servodatge, leat nuppástuvvan jagiid áigge. Mánggain earuin fuolatkeahhtá leat olu ovttašáhtti iešvuodat.

Vanhenvuohta nuppástuhtá jurdaga iežas vanhemiin. Buoremus dáhpáhusas gaskavuoda atnin lea goappat beliid

ovttaveardásaš ja gudnejahtti. Iežas vanhenvuohta boktá ovdan mánggalágan dovdduid ja muittuid iežas mánnávuodas. Jus muittut buktet átestusa, dain gánneha hállat áššedovdiin. Mánggain bearrašiin áhkut ja ádját lea lunddolaš oassi bearraiš. Sii oassálastet mielas njuoratmáná dikšumii. Seammás áhkuin ja ádjáin badjánit millii áiggit, goas sin mánát ledje unni. Áhkuin ja ádjáin sáhttá leat álkít leat gieris áhkkuibidda ja áddjubiidda go dalle ovdal iežas mánáide. Jus jiellahastin nuppástuvvá liluheapmin, das sáhttá šaddat váttisvuohta vanhemiid ja áhku ja ádjá gaskii. Ávvirlaš áhkut ja ádját áddejit goittotge, ahte njuoratmánábearaš háliida ieš dahkat iežaset mearrádusaide. Áhkut ja ádját eai galgga seahkanit máná dikšumii, jus das ii leat ovttas sohppojuvvon. Áhkuin ja ádjáin sáhttá hállat ustitlaččat dat, geaid vanhemiin lea sáhka. Áhku ja ádjá lea buorre muittuhit, ahte bearraiš háliidit gudnejahttit njuoratmáná goappáge vanhema dásseveardásaš dikšun- ja bajásgeassinovddasvástádusajasohkabeleiid dásseárvvu.

Gaskaboddasaš dikšunveahkki

Lagaš olbmot sáhttet leat divrasut go golli njuoratmáná dikšunveahkin, go vanhemiin lea oktasaš dahje oktanaga mannan. Lagašfuolkkít sáhttet ássat guhkin leat čavga gitta bargoeallimis. Dalle lea earenoamáš dehálaš, ahte eará doarjja lea oázžumis dárbbu mielde. Smávva mánáid vanhemat sáhttet soahpat dikšunveahkis goappat guvlui. Mánggain báikegottiin organisašuvnnat dego MLL ja Álbmotlihttu

(Väestöliitto) fáallet gaskaboddasaš mánáiddivvššu mávssu vuostá.

Johtolagas njuoratmánáin

Njuoratmánáin gánneha roahkkadit vuolgit johtui. Njuoratmáná johtá mielde vázzintuvrrain vovnnaid siste, gurpunrehpos dahje -liinnis. Earálágan bearášihkkelat, dego sihkkeliid maŋŋevovnnat dahje gássasihkkelat dahket vejolažžan njuoratmáná dorvvolaš fievrredeami sihkkeliiguin. Váldde vuohkin johtit oasi áššiiddikšun- ja galledanmátkkiin vázzi dahje sihkkeliin. Beaivválaš lihkaeapmi veahkeha áhpáiduvvat riegadahttimis ja oázžu friska áimmu. Hárjánahte njuoratmáná eará johtinvugiide ja fievrredangaskaomiide gulul ja fuolat heivvolaš gárvodeamis ja dorvogaskaomiin.

Guhkit mátki lea álki johtit joavkojohtolagas. Oahpásmuva báikegottát joavkojohtolatorganisašuvnna rávvagiidda mánáidvovnnaid fievrredeamis. Muhtun stuorát gávpogiin vuollel 7-jahkásaš máná, ja smávva máná vovnnain fievrredan ollesolmmoš mátkkoštit joavkojohtolatievrriin nuvtta. Vovnnaiguinsáhttámannat gávpotjohtolaga linjabilii dábálaččat gaskauvssain, ja njuoratmáná sáhttá mátkkoštit dorvvolaččat iežas vovnnain olles mátkki. Lohkkat vovnnaid goazana, biso vovnnaid lahka ja fuolat, ahte dat eai sáhte gopmánit dahje johtit. Gáiddusjohtolaga linjabilain vovnnat dábálaččat báhkkejuvot gálvosadjái.





Ruovttuin dáhpáhuvvet olu bárttit. Vai daid sáhtta garvit ferte oažžut sihkkarvuoda goittotge čuoovovaš áššiin:

Unna máná ii oaččo goassige guođdit okto

- dikšunvuoláži dahje sevgii mas eai leat ravddat.
- lávgui. Ferte maiddái sihkkarastot, ahte čáhci ii leat menddo báhkas dahje ahte čáhceluoitagsii golgga máná ala báhka čáhci.
- latnjii, gos glássa dahje balkonja uksa lea rabas. Glásaide lea buorre háhkkjuvvot mánnálohkat.
- gievkkanii, go ommanis dahje uvnnas ráhkaduvvo borramuš. Kástarullat ja bánnuid geavjjat fertejit jorgaluvvot seainni guvlui. Ommanii sáhttet maiddái háhkkjuvvot ravdasudjosat.

Jus mánnáháliid adusallii borranbeavddis, don fertet leat earenoamáš várrugas, ahte son ii fáhkkestaga gaikko báhka borramuša dahje juhkamuš a iežas ala ja oaččo das buollinváttuid.

Máná olámuddui ii oaččo guođdit

- asehis plastihka dahje plásttetseahkaid (buvvávánvára dihtii)
- biergasiid mat čuoakanit, main lea bastilis ravddat dahje mat čuggejit. Niibbit, bargobiergasat ja ja earát galget biddjojuvvot báikái, gos mánná ii daid oaččo. Kássat sáhttet giddejuvvot dorvogiddensbiergasiiguin Kássat ja uvssat sáhttet maiddái čadnojuvvot gitta dahje váldojuvvot dain geavjjat eret, jus dat eai sáhte lohkkaduvvot.

- duhpáha, alkohola, dálkasiid, bassan- ja buhtistanávdnasiid, málaid, divremirkku je. ávdnasiid, mat leat mánnái mirkkolaččat.
- spiikkáriid dahje vástideaddji biergasiid, maid mánná sáhtta coggat cogganskáhpuide. Cogganskáhpuid suodjin gánnehit háhkkjuvvot dorvosuddjejuvvon cogganskáhpuit dahje ruoktot sáhttet stellejuvvot dorvosuddjejuvvon cogganskáhpuit.
- unna duhkorasaid, mat sisdolet luovvaneaddji osiid dahje unna báhteriid, mat sáhttet buođđut máná vuoinjahagaid.

Dárkkis maiddái, ahte mánná dikšundávvirat, dego vovnnat ja dikšunbeavdi, leat ortnegis ja mánnái dorvvolaččat. Dárkkis maiddái, ahte mánná ii sáhte njeaidit iežas ala maidge lossa dávviriid beavddi dahje hildu alde dahje njeaidit ovdamearkka dihtii girjehildu iežas ala.

Máná ferte čuvvojuvvot earenoamážit go leat galledeamen. Jus isitveagas eai leat mánnat, visttit eai vealttakeahtta leat ráhkaduvvon unna dutkanmátkkošteaddjái, gii geahččala ja smáhke visot.

Máná gii lea oahppan lihkadit ii oaččo guođdit okto vovvnaide go lihkaduvvo olgun. Son sáhtta goarknut eret vovvnaid ja gahččat. Ferte maiddái váruhuvvot, ahte eallit eai beasa vovvnaide.

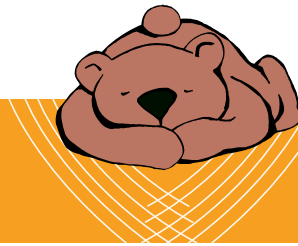
Máná dorvvolašvuhta biillas

- 1–3-jahkásaš mánná mátkkošta biillas buot dorvvolamosit dorvobeajkkas dahje – gáris, mii giddejuvvo čielgi vuodjinguvlui Mánná sáhtta roasmohuvvat juo fámoláš goahcamis.
- Dorvogárit ja -beajkkat giddejuvvo álo rávvagiid mielde. Máná ii oaččo goassige fievriddit biillas luovus, iige mánná oaččo čohkkát ollesolbmo salas. Dorvobeajkka mii giddejuvvo čielgi vuodjinguvlui ii oaččo sajáidahttit čohkkánbaikái mii lea

rustejuvvon dorvoguottáin. Dorvoguoddá mii dievvá lea mánnái sormálaš.

- Máná ii oaččo guođdit okto biilli. Báhkka beavín dat sáhtta leat várálaš.

Lassedieđuid bárttiid easttadeamis oážžu THL neahttabálvalusas
www.thl.fi/fi/web/tapaturmat



NJUORATMÁNÁ BUOHCAN

Dahppon njunni ja nuorvvu

Easkariegádan vuoigná njuni bokte. Jus njunni lea dahppon, borran šaddá váttisin, go njuoratmáná lea váigat njammat ja vuoignat seamma áigge. Njuni dahppoma sáhtta dikšut sáltečáhcegoaikkasain, ja dárbbu mielde šliivvi ja snuolgačoahttuid sáhtta oážžut eret njuoratmáná njunis unna njammanrustegiin.

Áiggi mielde njuni dahppon vuogiha, muhto oassi njuoratmánáin ožžot álkit mielkki njunnái go borret. Njuni dahppomii laktása álkit maiddá čalmmiid siedjan, go ganjaloggus beassá fuonibut johtit ganjaloari bokte njunnái. Jus dahppon joatkašuvvá guhká ja njuoratmáná dovdo gillámin das, su gánneha doalvut doaktárii, dasgo ádjánan šliivevuhta sáhtta jođihit bealljevuolšái maiddá unna njuoratmánáin.

Oasis mánáin vuoignan šárra vuosttas jagi áigge earenoamážit borrama maŋŋá. Dát boahká giehkára dipma njuorgásiin. Njuoratmáná sáhtta buohccát vuosttamus virusinfekšuvdnii juo árrat, earenoamážit jus bearašláhttus lea nuorvvu dahje njuoratmáná riegáda gasku epidemiija-áigge.

Sáltečáhcegoaikkasat, nuorvvogoaikkasat, ceakko rumašguoddu ja dávjá boraheapmi vuogehit máná veaju. Doaktáris gánneha fitnat hearkkit, jus njuoratmáná lea áibbas unni dahje bearraša vuosttasriegádeaddji dahje dávdamearkkat guhkkot. Mánnábearrašis galgá garvit duhpáhastima, dasgo duhpátsuovva earduda njuoratmáná vuohččecuoccaid.

Gosahat

Gosahat lea dábálaš nuorvvodávddaid mielčuovvu. Njielu vuohčecuocain lea eardun, man mánná iská oažžut gossamiin eret. Gosahat mii boahťá nuorvvofebera maŋŋá bistá dábálaččat máŋggaid vahkuid. Jus gosahat mas ii leat feber ii moatte vahkku geažes ge olláge buorrán, duohkin sáhttá leat ovdamearka dihtii bealljevuolši. Jus gosahat lea garas, dasa laktása vuoiŋŋanvátisvuohta dahje alla feber, dárbbasuvvo doaktára árvvoštallan ja vejolaččat vuoiŋŋandáلكasat.

Feber

Vuollet 3-jahkásaš mánná buohcá jagis gaskamearálaččat 5–6 feberdávdda dahje vuoiŋŋahatvuolšši. Febera ii iešaldes dárbbas dikšut, muhto jus nuorvvus mánná borra dahje juhká funet, lea suhteš, leabuheapme dahje bávččas, sutnje gánneha addit bávččasdálkasa. Parasetamola ja ibuprofeinna oažžu bahtabuikun dahje golggosbuvttan apoteahkas almmá reseapta. Buktagiid beaktu bávččasdikšumis lea geavtlaččat seamma buorre, muhto njoazit njammaseami dihtii parasetamola bahtabuikkut eai leat bávččasdikšumis optimála molssaektu. Páhka váldinrávva galgá álo čuovvut. Apoteahka bargoveahka oahpista dárbbu mielde dálkasa geavaheamis.

Vuollet 2 mánu ahkásaš njuoratománná geas lea alla feber dahje lea čielgasit buozus, galgá álo doalvut doaktárii. Vaikko feber luoittašiige dálkasiin, jearaldagas sáhttá liikká leat duođalaš baktearavuolši. Jus mánná ii hálit juhkat, feber joatkašuvvá allagin máŋggaid beivviid almmá nurvo ja gosahaga, njuoratománná viesiha, lea

bávččas dahje sus lea lahppaseapmi, dahje máná veadju fuolastuhtta vanhemiid, dárbbasuvvo doaktára árvvoštallan. Dearvvašvuođaguovddáža dahje buohcivesu telefonrávvemis oažžu dávjá buorre rávvagiid, earenoamážit epidemiijaáiggiin. Jus mánás lea mieđisvuohta febergeasáhagaide, sierra dikšunrávvagiid gánneha bivdit dearvvašvuođadivššáris dahje doaktáris. Vuollet jahkebeali ahkásaš mánáin ii goassige leat febergeasáhagat, nuba earenoamážit unna njuoratománáin geasáhaga siva galgá čielggadit johtilit.

Luhčadávda

Máná baikkat leat dávjá loažža almmá, ahte jearaldagas lea luhčadávda. Vuoiŋŋahatvuolšši áigge baikkat sáhttet leat loažžásut go dábálaččat. Aitosas luhčadávdaibaika lea guohca ja njammaasa ollásit lihparii. Mađe unnit mánás lea jearaldat, dađe duođalut vátisvuohta luhčadávda lea. Mánná manaha maiddá luhčadávdda mielde golgosa. Dán massima galgá buhtadit addimin mánnái lassejuhkamuša: dávjjit njamaheapmi ja čižžemielkeduddi fálljuvvo dávjá. Apoteahkas oažžu maiddá luhčadávdda dávdamearkkaid geahpedeapmái dárkkuhuvvon juhkamuša. Earenoamážit unna njuoratománáid luhčadávdda dihtii lea buorre váldit oktavuoda doaktárii dahje dearvvašvuođadivššárii, seammá go dalle, jus luhčadávdiid laktása guhkkon vuovssadeapmi, golggosdivššu dárbbasán ollašuvvan lea eahpesihkar, mánná viesiha dahje su veadju váikkuha vanhemiid mielas fuolastuhttin.

Njuoratmánáboahkku

Njuoratmánáboahkku dahje golmma beaivve feber lea dábálaš njoammu dávda mánáin guđa mánu ahkásaččas guovttejakhkásažžan. Boahku dagaha virus. Typihkalaš dávdamearka lea golbma jándora bistán feber. Go feber luoitá liikái albmanit dávjá unna náránaččat, mat jávket sullii beannot jándoris. Goas nu njuoratmánáboahku áidna dávdamearka lea feber, goas nu dušše ihttomat.

Váldde oktavuođadoaktárii dahje dearvvašvuodadivššárii dalán, jus njuoratmáná:

- borrá álo funet
- lea goađestuhkas dahje šliettas
- lea čirrolas dahje giehtaguššámii árgi
- vuoigná váttásmiit dahje dávjjit
- lea badjelerdon ja healkkeha álkít
- lea oađestahkes ja eretorru
- lea čirrolas iige ráfo moge
- ii háilit juhkat
- njuoratmáná liikkis leat deađvumat
- njuoratmánás lea duođalaš vuodđodávda
- buohcá feberiit vuollel 2 manu agis (bahtačoaalis rumaštemperatuvra badjel 38 °C)
- veadju váikkuha monu fuolastuhttin.

Masa boahkuhemiid dárbaša?

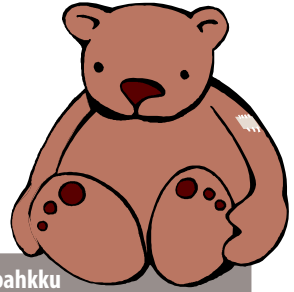
Boahkuheamiit suddjejit máná njoammu dávddain. Boahkuhemiin eastaduvvo mánggaid várálaš dávddaid, dego difteriija, sainnahaga, doan̄gegeasáhaga ja polio. Buorránan buhtisindoallu ja biepmodilli veahkehit mearkkašahtti olu njoammudávddaid eastadeamis, muhto easkka boahkuheamiit leat duššadan dávddaid min riikkas.

Vaikko dát dávddat eai šat Suomas albmán, dat leat vel ovdamearkka dihtii

ránnjáriikkas Ruotas, Baltias ja Ruoššas. Guhkkelabbos olgoriikkain njoammunvára lea vel stuorát. Jus boahkuhuvvon mánáid mearri geahppána, lassána njoammunvára maiddái ruovtturiikkas.

Boahkuheamiit lea eaktodáhtolaččat. Juoga vánhemat guorahallet daid dárbašlašvuoda ja sáhttet eahpidit ávdnasiid maid boahkut sisttisdollet. Boahkkodávddaid buohcan ii moge ovddit mánáid dearvvašvuoda, muhto dain leat hárvanaš muhto duođalaš mañjedávddat, mat dagahit lámisvuoda, stáinnathisvuoda ja jápmima. Boahkuheami vehkiin dávdi oahpásmuvvo buohccáma vástideaddji dábiin dorvvolaččat almmá dávdamearkkaid dahje geahpas dávdamearkkain. Boahkut sisttisdollet maiddái ng. veahkeávdnasiid, dego eallisilbba ja alumiinna, muhto dat leat jávki unna mearit go veardida vaikko meriide maid oažžu borramušas. Boahkuheapmái laktasan ávki lea buot buohkanassii dovdomassii stuorát go das šaddi riska.

Boahku addá mánáidrávvehaga dearvvašvuodadivššár. Ovttas boahkuhemiin máná galgá suddjet dávddain earáge dábiin, dego garvimin lagaškontávta buohcciiguin. Almmolaš boahkuhanprográmma lassin máná sáhttet guorahallama mielde boahkuhit ovdamearkka dihtii čáhceboahkuid, A- ja B-hepatihtta ja muorradihkkevuoingášfebera vuostá. Lassedieđuid boahkuhemiin oažžu rávvehaga dearvvašvuodadivššáris sihke Dearvvašvuoda ja buresbirgejumi lágádusas (www.thl.fi/rokottaminen).



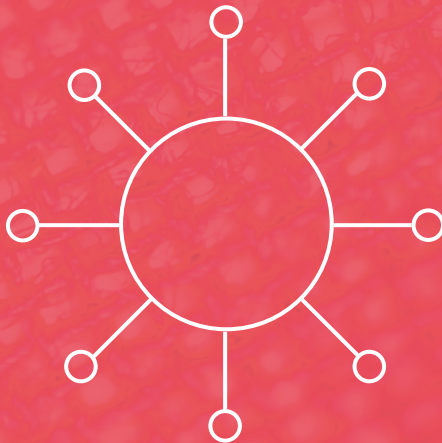
Unnamánáid boahkuheamit 1.1.2017 boahkuhanprogámma mield

Ahki	Dávda, mas boahku suddje	Boahku
2 mb	Rotavirus luhčadávda	Rotavirus
3 mb	Vuoigŋašcuozzavuolši, geahpesboalddáhat, varramirkkohus ja bealljevuolši	Pneumokokki (PCV)
3 mb	Rotavirus luhčadávda	Rotavirus
3 mb	Difteriija, doangegeasáhat, sainnahat, polio ja Hib-dávddat, dego vuoigŋašcuozzavuolši, guoggomaslohkkavuolši ja varramirkkohus	Vidatboahkoheapmi (DTaP-IPV-Hib)
5 mb	Vuoigŋašcuozzavuolši, geahpesboalddáhat, varramirkkohus ja bealljevuolši	Pneumokokki (PCV)
5 mb	Rotavirus luhčadávda	Rotavirus
5 mb	Difteriija, doangegeasáhat, sainnahat, polio ja Hib-dávddat, dego vuoigŋašcuozzavuolši, guoggomaslohkkavuolši ja varramirkkohus	Vidatboahkoheapmi (DTaP-IPV-Hib)
12 mb	Vuoigŋašcuozzavuolši, geahpesboalddáhat, varramirkkohus ja bealljevuolši	Pneumokokki (PCV)
12 mb	Difteriija, doangegeasáhat, sainnahat, polio ja Hib-dávddat, dego vuoigŋašcuozzavuolši, guoggomaslohkkavuolši ja varramirkkohus	Vidatboahkoheapmi (DTaP-IPV-Hib)
12–18 mb	Bárokodávda, spiidneboahku, ruksesboahkut	MPR
18 mb	Čáhceboahku	Čáhceboahku
6–35 mb	Influenta (jahkásaččat)	Influenta
4 j	Difteriija, doangegeasáhat, sainnahat, polio	DTaP-IPV
6 j	Bárokodávda, spiidneboahku, ruksesboahkut	MPR
6 j	Čáhceboahku	Čáhceboahku



4

MÁNNÁBEARRAŠIID BÁLVALUSAT



Mánáidrávvehaga bargun lea čuovvut ja doarjut vuolle skuvlaahkásaš máná fysihkalaš, psyhkalaš ja sosiálalaš šaddama ja ovdáneami. Dan lassin rávvehat addá vánhemiidda doarjaga dorvvolaš, mánát dárbbuid vuhtii váldán bajásgeassimii ja máná buorre fuolaheapmái sihke párragaskavuoda dikšumii. Rávvehagas giddejuvvo eanet fuomášupmi go ovdal vánhemiid veadjimii ja mánábearrašiid váttisvuodaid árra áicamii ja heivvolaš veahki ordnemii.

Mánáidrávvehaga dehálamos bargi lea dearvvašvuodadivššár, gii lea dearvvašvuoda ovddideami ja bearašdikšunbarggu áššedovdi. Dearvvašvuodadivššár addá su áššedovdamuša bearraša geavahussii ja bargá bearrašiin luhtolaččat ja oktasaš vuoiŋgas. Dearvvašvuodadivššár árvoštallá ovttas bearrašiin, leago dárbu lassečuovvumii ja -doarjagii sihke vejolaš eará bargiid dutkamušaide dahje eará doarjagii.

Rávvehatdoavttir oassálastá máná dearvvašvuoda ja šaddama čuovvumii. Doavttir vástida buohcuvuodaid ja ovdáneamieahpedábálášvuodaidsevlemiin ja dávjá maiddá dearvvašvuodadivššáriid gávdnan eahpedábálašvuodaid sevlemiin

Eará dearvvašvuodaguovddáža bargit leat bearašbargi, psykologa, hupman-terapevta, fysioterapevta, biebmanterepevta

ja njálmmi dearvvašvuoda fuolahusa ámmátolbmot.

Mánáidrávvehat bargá teahtta ovttasbarggu maiddá eará mánábearrašiiguin doaibmi lágádusaiguin. Dábálemos lágádusat leat ruovttubálvalus, beaivedikšu ja árrabajásgeassin, bajásgeassin- ja bearašrávvehagat, mánáidsuodjaleapmi, skuvldearvvašvuoda fuolahus ja spesiálabuohccedikšu.

Rávvehagain čuvvojuvvo jávohisvuoda-geatnegasvuoda. Dearvvašvuoda fuolahusa suollemassandoallánasahusaid mielde eatnis ja/dahje áhčis jerrojuvvo álo lohpi dieđuid sáddemii eará dearvvašvuoda fuolahusa doaibmanovttadahkii dahje dearvvašvuoda fuolahusa ámmátolbmui.

Mearreáigásaš dearvvašvuodadárkkástusat

Dearvvašvuodadivššár dovdá iežas guovllu, dan veahkadaga ja dasa gulli bearrašiid, dasgo son deaivvada bearraša unnimustá 15 geardde ovdal go máná álgá skuvlii. Vuollel jagi ahkásaš máná bearrašiin deaivvaduvvo unnimustá 9 geardde. Das ovddasgavlui rávvehahkii bovdejuvvo 1,5 jagi agis ja jahkásaččat go máná deavdá jagiid.

Dearvvašvuodadivššár vástida máná dearvvaslaš šattu ja ovdáneami čuovvumis. Rávvehaga vuostáiváldingalledemiin mihtiduvvo deaddu, guhkkodat ja oaiivi birasmihttu. Gullu ja oaidnu dutkojuvvo, ja máná psykososiála ovdáneapmi čuvvojuvvo ja dorjojuvvo. Dan lassin addojuvvo dearvvašvuodarávveama juohke ahkebadjái áigegeovdilis áššiin, ságastallojuvvo

biepmus, bárttiideasttadeamis, lihkadeamis ja eará eallindáhpéáššiin. Hállama ovdáneapmi čuvvojuvvo bistevaččat.

Njamahanrávven addojuvvo nu guhká go dan dárbbasa. Mánáidrávvehaga dearvvašvuođadivššár addá Suomas fámus lean boahkohanprográmma čuovvu boahkohemiid. Son dahká maiddá sevlendutkamušaid.

Oassi dárkkástusain leat viiddis dárkkástusat (4 mb, 18 mb ja 4 j), maida bovdejuvvojit álo guktot vanhemat. Dáid deaivvadeamiin guorahallet máná lassin oppa bearraša dearvvašvuhtii ja buresbirgejumái gullevaš áššiid. Vuolggan lea ságastallan vanhemiiguin ja mánáin (fuomášupmái váldo ahkedássi) vanhemiid veadjimis, dearvvašvuođadilis ja dearvvašvuođahárjaniin, eallindilis ja birgenlágiin. Njeallje mánu ahkásaš njuoratmáná viiddis dearvvašvuođadárkkástusas ságastallama fáttát leat njuoratmáná jándorritma ja ovdáneapmi, vuorrováikkukhus sihke vanhemiid veadjin, miellaláhki ja dearvvašvuođahárjaniid. Beannot jagi ahkásaš máná dárkkástusas fáttát leat máná iežas dáhtu ovdáneapmi, ođđa áššiid oahppan ja vanhemiid veadju ja dearvvašvuođahárjaniid sihke máná dikšuma organiseren. Njealjejahkásaš máná dárkkástusas áigeguovdilis temát leat vanhemiid ja máná vuorrováikkukhus, máná sosiálalaš dáiddut, oahppanválttisvuođat ja gievrauođat sihke vanhemiid dearvvašvuođahárjaniid.

Dearvvašvuođadivššár fitná ruovttugalledemiin goittotge go máná riegáda (ávžžuhuvvo maiddá ovdal riegádahttima), muhto maiddá eará áiggiin, go árvoštallá dan dárbbaslažžan dahje go bearaš dan

háliida. Árrat riegádahttinbuohceveiesus ruovttuiduvvan olbmuid dorjot árramuttu njamaheamis, ja njuoratmáná ja eatni veaju čuvvot ruovttugalledemiin. Eanaš rávvehagain gávdnojit vanhemiidjoavkkut juogo guktuide vanhemiidda ovttaš dahje ovdamearkka dihtii sierra áhčiidjoavkkut. Oasi rávvehatvuostáiváldiimiin sáhtá ollašuttit joavkorávehahkan, gos mánggat bearrašat bohtet seamma áigge rávvehahkii. Dalle lea vejolaš ságastallat dearvvašvuođadivššára ja doaktára lassin maiddá eará vanhemiiguin.



Bajásgeassin- ja bearašrávvehat

Bajásgeassin- ja bearašrávvehagaid bargun lea ovdđidit máná buresbirgejumi ja miehtemielaš ovdáneami sihke doarjut vanhemiidmánádikšumisjabajásgeassimis. Bajásgeassin- ja bearašrávven sisttisdoallá máná šaddamii ja ovdáneapmái, bearašeallimii, olmmošgaskavuodaide ja sosiála dáidduide laktasan oahpistusa, rávvema ja eará doarjaga.

Dábáleamos sivat váldit oktavuoda bajásgeassin- ja bearašrávvehahkii leat bearašláhtuid gaskasaš váttisvuodát ja fuolla máná ovdáneamis, ovdamearkka dihtii balut, váttisvuodát čuovvut addojuvvon rájiid, árgivuolta ja gealdagis leahkin. Bajásgeassin- ja bearašrávvehahkii sáhtá váldit oktavuoda maiddá jus leat váttisvuodát vanhemin doaibmamis dahje bearrašis leat eallindillái laktásan váttisvuodát.

Bajásgeassin- ja bearašrávven ollašuohttojuvvo mánggasuorgádit. Psykologa, sosiálabargi ja doavttir várejit áiggi ságastallamiid ja dutkamušaid várás oppa bearraši ovttas dahje bearašláhtuide sierra. Bargandábiin ságastallojuvvo ovttas áššehasain. Bálvalusat leat luhtolaččeat ja mávssoheapme sihke vástida áššehasa dárbbuide.

Ruovttubálvalus, bearašbargu ja eará doarjjahámit

Mánábearrašiin lea vuoigatvuohta oažžut ruovttubálvalusa, jus máná buresbirgejumi dorvvasteapmi ii leat vejolaš buohcuvuođa, riegdáhttima, lámisvuoda dahje eará seammalágan doaibmannávccaid heajudeaddji siva, ovdamearkka dihtii váibama dahje earenoamáš bearaš- dahje eallindili (omd. jumežat) dihtii. Ruovttubálvalusa vehkiin dorjot vanhenvuođa ja árggas ceavzima. Ruovttubálvalus sisttisdoallá konkrehta veahkeheami ruovttubarguin ja bearraša oahpistusa mánáid ja ruovttu dikšumis. Ruovttubálvalusas ferte máksit, muhto bearraša ekonomalaš dilli ii oaččo šaddat easttan bálvalusa geavaheapmái.

Bearašbarguin dárkkuhuvvo buresbirgejumi doarjuma diliin, main áššehas ja su bearaš dahje áššehasa dikšumis vástidan olmmoš dárbbasit doarjaga ja oahpistusa iežas návccaid nannemii ja gaskanas vuorrováikkuhusa buorideapmái. Veahki ja doarjaga sáhtá oažžut oanehut dahje guhkkit áigái. Bearašbargu lea áššehasbearrašiidda mávssoheapme.

Sosiálafuolahussii sáhtá leat oktavuodas mánggalágan bearraša váttisvuodaid ja doarjaga dárbbu dihtii, ovdamearkka dihtii ekonomalašjaássamiilaktásangažaldagain. Ulbmilin lea, ahte bearraša váttisvuodaid sáhtašii veahkehit nu árrat go vejolaš.

Sápmelaččas, gii ássá sámi guovllus, lea vuoigatvuohta maiddá mánárávvehatbálvalusaide sámegillii. Jus gielddas eai

bargga fásta sámegeielat mánáidrávvehatbargit dahje ovdamearkka dihte hállanterapevta, gielda sáhtta ordnet sámegeielat bálvalusa oastinbálvalussan.

Lassedieđut

www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/kasvatus_ja_perheneuvonta

Guhkesáiggebuohcci ja lámis máná bálvalusat

Gielldda bargun lea ortnet dárbbášlaš bálvalusaid lames dahje guhkesáiggebuohcci mánái ja máná bearrašii. Bearrašis lea vuoigatvuohta sosiálafuolahuslága mielde bálvalusdárbbu čielggadeapmái. Dárbbu mielde sidjiide ferte čujuhit giellddas iežas bargi, gii veahkeha máná ja bearraša dárbbášan bálvalusaid čohkkemis. Dárbbášuvvon bálvalusat sáhttet leat dearvvašvuođafuolahusa, sosiálafuolahuslága, lápmásiidbálvalanlága ja/dahje eará láhkaásaheami vuodul ordnejuvvon, muhto dehálaš lea, ahte bálvalusollisvuodain sihkkarastojuvvo máná ovdáneami dorvvasteapmi. Dárbbu mielde maiddá mánáidsuodjaleami bálvalusat sáhttet boahtit jearaldahkii.

Gielldda sosiálabargiin ja veajuiduhttinbagadalliin oažžu dieđu bálvalusain ja bearraša sosiáladorvvus. Oktavuodadieđut gávdnojit iežas ássangielldda oahpisgirjjážis, telefongirjjis ja neahttasiidduin.

Maiddá eatnatlohkosaš lápmásiid- ja vanhemiidorganisašuvnnat buvttadit earalágan bálvalusaid lámis mánáide ja sin

bearrašiidna. Organisašuvnnain leat vuogáiduvvan hárbjehallankurssat sihke mánggabealat skuvlemat ja báhcataiduoimmat. Lassedieđuid oažžu ovdamearkka bálvalusbálggis-málleportálaš (www.palvelupolkumalli.fi) dahje Lámismánáidjanuoraiddoarrjavuođdudusa (Vamlas; www.vamlas.fi) koordineren YTRY-doaibmagottis (Guhkesáiggebuohccii ja lámis mánáid vanhemiid ja servviid ovttasbargojoavkkus) ja Lámisvuodalihtus (Kehitysvammaliitto), tlf. 09-348 090 (www.kehitysvammaliitto.fi).

Lassedieđut

www.vammaispalvelujenkasikirja.fi
www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tutkimus-kehittaminen/vammaisalan-jarjestot
www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/erityiskysymykset/vammainen-lapsi-ja-lastensuojelu



BEARRAŠIID EARA BÁLVALUSAT

Vuosttasruovttut ja njuoratmánábearrašiid veaittalasbálvalusat

Vuosttasruovttut leat dárkkuhuvvon individuálalaš ja nana doarjaga dárbbasæddji njuoratmánábearrašiidda. Vuosttasruovttuin nannejuvvonjuoratmáná ja vanhema gaskasaš oktavuoda ja dorjojuvvo eatni ja áhči šaddan vanhemin. Oppa bearaš sáhtta boahit vuosttasruktui juo máná vuordima áigge dahje unna njuoratmánáin. Vuosttasruovttubaji várte dárbbasuvvo gieldda máksočatnasupmi.

Vuosttasruovttuid birrasii leat ráhkaduvvon maiddáii bearrašiid dárkkuhuvvon veaittalasbálvalusat. Bearaš sáhtta doavut doula doarjjan máná vuordimii ja riegádahttimii, ságastallat Baby blues-bargiin máná oadđin-váttisvuodain, ohcalit beaivejovkui dahje oážžut Alvari-bearašbarggu ruoktot.

Oassi vuosttasruovttuin ja veaittalasbálvalusain leat sikten gárrenváttisvuodaid dikšumii Vuosttas- ja dorvoruovttuid lihtu gárgen Pidä kiinni@-dikšunsystema mielde ja bálvalit oppa riikka. Gárrenávdnasiid geavahan eadni sáhtta okto dahje ovttas njuoratmáná áhčiin ohcalit vuosttasruktui dahje veaittalasbálvalusaide juo áhpehisvuoda áigge dahje go máná riegáda.

Lassedieđut

www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot

Dorvoruovttut ja veahkaváldeberggu veaittalasbálvalusat

Dorvoruovttut ja veahkaváldeberggu veaittalasbálvalusat rávvejit ja veahkehit bearašveahkaválde buot oassebeliid: mánáid, nissoniid ja albmáid. Dorvoruovttut leat dárkkuhuvvon oanehisáigásaš dorvobáikin dalle, go ruoktot báhcin veahkaválde, uhki dahje balu dihtii ii leat vejolaš dahje lea njulgestaga váralaš. Bearašveahkaválde geahpedeamis ja dan botkemis lea dehálamos veahkaválde čuožáhahkan gártan ja bearraša máná dorvolašvuolta. Dorvoruktui sáhtta mannat almmá sáddenbáhpára okto dahje mánáin man jándoráigge beare. Dorvoruovttut ja daid krisatelefovnnat gohčet bistevaččat, ja doppe leat álo báikki alde veahkaváldebergui spesialiseren bargit.

Dorvoruovttuid bajásdollet Vuosttas- ja dorvoruovttuid lihtu lahttosearvvit ja gielddat, maiddáii sosiála- ja bearašguovddážiin oážžu lassedieđu. Dorvoruovttuid oktavuodadieđut gávdnojit www.thl.fi/turvakotipalvelut dehe www.turvakoti.net/. Veahkaválde dahje dan uhki vássán olbmot ožžot veahki nuvttá Nollalinja-telefovnna 080 005 005, mii bálvala 24/7. Geahča maiddáii www.nollalinja.fi.

Jus leat fuolastuvvan iežas veahkaválde dalaš láhttemis, oza veahki áiggil. Olbmot geat leat geavahan veahkaválde iežas lagažiidda ožžot doarjaga veahkaválde heaitimii Časkkekeantes Linjá, Lyömätön Linja -doaimmas, Lyömätön Linja Espoo www.lyomatonlinja.fi/ dahje lyomaton.linja@

miessakit.fi. p. 09-612 66 212 dahje Vuosttas- ja dorvolihtuid lihttu, Ensi- ja turvakotien liitto Jussi-bargus www.ensijaturvakotien-liitto.fi/tyomuodot/vakivaltatyo/jussi-tyo2/

Kirku bearašáššiid šiehtadallanguovddážit

Bearašáššiid šiehtadallanguovddážit leat rabas buohkaide, geat ohcet veahki bearraša ja párragaskavuoda váttisvuodain. Doaimmas deattuhuvvo veahkeheapmi bearrašaoimmošgaskavuodaváttisvuodain.

Áššedovdi bearašrávveaddjin sáhtta mannat ságastallat okto, ovttas guimmiin dahje bearrašiin. Bálváluš lea mávsssoheapme, ja dat addojuvvo maiddá olbmuid geat eai gula kirkui. Bargiin lea jávohisvuodageatnegasvuota. Kirku bearašáššiid šiehtadallanguovddážiid oktavuodadieđut gávdnojit Suoma evangeláš-luteralaš Kirku neahttasiidduin čujuhusas:

<http://evl.fi/perheneuvonta>.



MÁNNÁBEARRAŠIID SOSIÁLADORVU



Go mánná riegáda ja šaddá, vanhemiin lea vuoigatvuoha earálágan

Álbmotealáhushlágádusa (ÁEL) ovdduide sihke bearašluomuide, mat vuodđuduvvet bargosoahpamušláhkii. Dárkilut dieđu bearašovduin oažžu Álbmotealáhushlágádusa (ÁEL) neahttasiidduin www.kela.fi/lapsiperheet.

ÁEL mieđihan ovdduide gullet:

- etniidveahkki, mii lea juogo etniidpáhka dahje 140 euro
- earenoamášetniidruhta ja etniidruhta (dassáigo mánná s. 3 mb)
- áhčiidruhta (s. 9 vahku dassáigo mánná 2 jagi)
- vanhemiidruhta eadnái dahje áhččái (njuoratmánná s. 3 mb – 9 mb)
- mánáidruhta (dassáigo mánná deavdá 17 jagi)

- ruovttudikšodoarja vuollel 3-jahkásažžii, gii ii leat gieldda ordnen beaivedivššus
- priváhta dikšuma doarja vuollel skuvlaahkásažžii, gii ii leat gieldda ordnen beaivedivššus
- soddjilis dikšunruhta vuollel 3-jahkásažžii
- oassálas dikšunruhta 1. ja 2. luohkkálažžii
- ealihandoarja vuollel 18-jahkásaččas
- earálágan doarjagat go mánná buohcá
- adopšuvdnadoarja daidda geat adopterejit olgoriikkain
- soalddáha ruhtaveahkki vearjobálvalusas dahje siviilbálvalusas lean vearjogeatnegassii ja su bearraši. Vearjogeatnegas olbmui buohtastahttojuvvo maiddá researvva geardduhanhárehallamii bovdjuvnon olmmoš sihke eaktodáhtolaš vearjobálvalusas lean nisu.



EARENOAMÁŠ DILIT

Adopšuvdnamánán addin

Máná addin adopšuvdnamánán gáibida adopšuvdnamánárávvea, man sáhttá oazžut Gáddjot Mánáid, Pelastakaa Lapset ry:s (www.pela.fi) dahje ruovttubáikegotti sosiáladoaimmahagas. Jus máná áhččivuoda nannejuvvo dahje máná lea riegádan náittoslihtus, ferte maiddá áhčči oazžut adopšuvdnamánárávvea ja addit iežas guorraseami adopšuvdnii. Rávvea ulbmilin lea doarjut eatni dahje vanhemiid dahkat vuđolaččat guorahallojuvvon čovdosa. Biologalaš vanhemat sáhttet ovdanbuktit doavagiid adopšuvdnabearraša hárrái, ja singuin ságastallojuvvo vejolašvuodas doallat oktavuoda adopšuvnna maŋŋá. Adopšuvdnamánárávven lea áššehasaide mávssuheapme.

Vánhema guorraseami adopšuvdnii ii oáččo váldit vuostái ovdal go vanhemiid lea leamašan vejolašvuodas vuđolaččat guorahallat ášši iige árabut go gávcei vahkku geažes máná riegádeamis. Riegádahttima maŋŋá guorahallanáigge máná sáhttet dikšut oanehisáigásaš bearašdivššus.

Cuovkaneapmi

Cuovkanemiin dárkkuhuvvo áhpehisvuoda mannama gaskan ovdal 22. áhpehisvuodavahkku. Hui árra

cuovkaneami (mas nisu ii vealttakeahtta oba dieđe ahte lea áhpeheapmin) lassin cuovkaneapmái nohká sullii juohke logát áhpehisvuodas.

Stuorimus oassi cuovkanemiin dáhpáhuvet ovdal 12. áhpehisvuodavahku. Cuovkaneapmi álgá dábálaččat vardimiin, masa laktásit dávjjimusat vuollečoavje- ja čielgebákčasat. Dávjá cuovkaneapmái ii gávdno miige čielga sivva. Goas nu ohki ii leat vuolgán ollege ovdánit (ng, bieggamani), goas nu fas duohkin lea ogi duodalaš čalghanhehttehus. Eatni alla ahki, bistevaš buohcuvuodat ja goatu ráhkadusa eahpedábálašvuodat lasihit cuovkaneami riskka. Maiddá olgguldasa dahkkit (garra dálkkasávdnasat, suonjardeapmi, luvvadasat) sáhttet lasihit cuovkaneami duodavuogi.

Cuovkaneapmi sihkarastojuvvo ultrajietnadutkamušain buohceveiesus. Jus goattu lea juo guorranan dahje vardin ii leat valjis, sáhttá dili báhcit čuovvut. Jus goattu ii guorran iešalddes, vaikko ohki lea juo jápmán, sáhttet goatu gurret dálkasiin dahje faskumiin. Faskun sáhttá maiddá leat dárbbaslaš, jus vardin lea valljái.

Cuovkaneapmi lea lossa vásáhus, mii buktá ovdan máŋggalágan dovduid dego morraša, alvvahuvvama, vaši ja sivalašvuoda. Vásáhusa lea buorre geavvat čađa ámmátveahkeheadjin dahje juoga árabut cuovkaneami vássán olbmui. Dearvvašvuodadivššáris sáhttá gulas-kuddat, leago lagašbirrasis cuovkaneami vássán doarjjajoavku. Veardásašdoarjaga gávdná maiddá neahas www.kapy.fi, www.enkelisivut.net.

Máná jápmin

Máná jápmin lea okta losimusčaskkástagain olbmo eallimis. Jápmin sáhtá boahtit áibbas vuorddekahtá dahje dasa lea vejolašvuohta ráhkkanit. Gietkkajápmimin gohčodit dili, mas dearvvasin navdojuvvo njuoratmáná jápmá fáhkkestaga ja vuorddekahtá, iige jápminsiva gávdno vaikko lea dahkkojuvvo dálkkasdieđalaš dutkamušaid.

KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry lea veardásašdoarjjasearvi, mii doarju

jápmima bokte mánáidis manahan bearrašiid, fuolatkahtá máná jápmin dábis ja agis.

Searvvi doarjjatelefovdna 045-325 9595 vuossárggaid ja duorastagaid dmu 8.30–11.30, tuki@kapy.fi. Vánhemiidda ordnejuvvo dárbbumielde skuvlejuvvo doarjjaolmmoš dahje bearaš, geainna sii sáhttet leat oktavuodas iežas dárbbu mielde. Searvi ordne maiddá guovllalaš deaivvadeamiid ja bearašvahkkoloahpaid.



ÁHČČIVUOĐA ČIELGGADEAPMI



hččivuođa čielggadeamis ásahuvvo áhččivuodálágas 11/2015. Go máná lea riegádan náittoslihttu áigge, isit lea áhčči. Náittoslihttu olggobealde riegádan máná áhččivuođa sáhttet nannet juogo dovddastanmeannudeami bokte dahje váidaga bokte. Maiddá náittoslihtus máná etniin orru áhčči galgá dovddastit iežas áhččivuođa ovdal go dan sáhtá nannet magistráhtas. Áhččivuođa sáhtá nannet juo áhpehisvuođa áigge dan gieldda etniidrávvehagas, gos šaddi máná eadná ja albmái lea addojuvvo rávvehatbálvalusaid. Dovddasteami sáhtá addit maiddá eatni ruoktogieldda mánáidgohccái, go eadni čájeha duođaštusa áhpehisvuodastis.

Etniidrávvehaga dearvvasvuodadivššár dahje čalbmeeadni dahje mánáidgohcci ii goittotge oaččo vuostáiváldit dovddasteami, jus fal

1) eadni vuostálastá dovddasteami, 2) albmá dahje boahhtevaš eatni identitehta ii leat čielggaduvvon luoheteahtti vugiin, 3) lea siva eahpidit, ahte dovddasteddji ii leat máná áhčči dahje 4) lea siva eahpidit, ahte dovddasteaddji ii nagot ipmirdit dovddasteami mearkkašumi su miellalági, giellaváttisvuodaid dahje eará siva dihtii.

Go áhččivuohta lea dovddastuvvon áhpehisvuođa áigge etniidrávvehagas dahje mánáidgohcci luhtte, mánáidgohcci dárkkista máná riegádeami manjá eatni siviilaseađu ja gárvvista áhččivuođa

čielggadanbeavdegirjji, jus ii almmái, gii lea dovddastan iežas áhččivuođas ovdal mánáriegádeami, duššindagadovddasteami almmuhemiin das čálalaččat áhččivuođa čielggadeamis fuolaheaddji mánáidgohccái mañimustá 30. beaivve máná riegádeamis. Seamma áigodaga áigge maiddá máná eadni dahje eará almmái, gii oaivvilda ahte lea máná áhčči, sáhtta almmuhit mánáidgohccái, ahte máná dovddastan almmái ii lean máná áhčči. Magistráhta nanne áhččivuođa ovddal mánnašuvvon mearreáiggi mañná, jus ii lea siva eahpidit dovddasteaddji áhččivuođa.

Jus áhččivuohta ii leat dovddastuvvon áhpehisvuođa áigge dahje dovddasteapmi duššindahkkojuvvo dahje šiitojuvvo, mánáidgohcci bovde eatni áhččivuođa čielggadeapmái laktásan rávvehallamii máná riegádeami mañná. Jus lea vejolaš, rávvehallamii bovdjuvvo maiddá dat almmái, gii vejolaččat lea máná áhčči.

Jus áhččivuohta ii leat čielggas (ovdamearkka dihtii áhččeevtohasat leat mañngat dahje eatni/vejolaš áhčči identitehta ii leat sáhtán luohtehahti dábiin gávnnahit), biologalaš áhččivuođa čielggaduvvo riektegenetihkalaš áhččivuođadutkamušain (láhka 378/2005). Jus áhčči ii eaktodáhtolaččat dovddas áhččivuođas mánáidgohcci luhte dahje eatnis ja mánás eai oaččo čájánašaid riektegenehtalaččat áhččivuođadutkamuša várás dalle go dat dollojuvvo dárbbaslažžan, áhččivuođa nannen dáhpáhuvá váidaga bokte duopmostuolus.

Lassedieđut

Áhččivuođa čielggadeamis ja riektegenehtalaš áhččivuođadutkamušas leat čujuhusasi:

www.thl.fi/isyys.



MÁNÁ FUOLAHEADDJIVUOHTA SIHKE EALIHANVEAHKKI JA EALIHANDOARJJA



Jus máná vanhemat leat náittoslihtus go mánná riegáda, soai leaba ovttas máná fuolaheaddjit. Jus vanhemat eai leat náittoslihtus gaskaneaset, eadni lea máná fuolaheaddji. Jus almmái dovddasta iežas áhččivuodas ovdal máná riegádeami ovdal govvejuvvon dábiin, almmái ja boahttevaš máná eadni sáhttet seamma oktavuodas dahkat soahpamuša das, ahte máná fuolaheapmi oskkilduvvo guktuide vanhemiiddaoktasáččat. Sosiálalávdegoddi nanne soahpamuša go magistráhta nanne áhččivuoda, jus ii soahpamuš leat máná ovddu vuostái. Fuolaheaddjivuodas sáhttá soahpat maiddá maŋŋá. Jus vanhemat eai oro ovttas, sáhttá lassín soahpat máná ealiheamis ja deaivanvuoigatvuodas. Dáid soahpamušaid sáhttá dahkat easkka máná riegádeami maŋŋá mánáidgohcci luhtte. Lága mielde mánás lea vuoigatvuohka doarvái buori ealiheapmái, mas su vanhemat vástidit iežas návccaid mielde. Vanhemat leat ovddasvástádusas máná ealiheamis gitta dassái go son deavdá 18 jagi. Jus vanhén ii eará dábiin fuolat máná ealáhusas dahje mánná ii oro su luhtte bistevaččat, mánnái sáhttet nannet ealihanveahki.

Ealihanveahkki máksojuvvo mánnosaččat ovddalgihtii dahje dan sáhttá soahpat máksit geardemáksun. Ealihanveahkki dárkkistuvvo eallingoasttidanindeaksa

mielde. Ealihandoarjaga máksojuvvo mánnái, jus ealihangeatnegas vanhén lea suostan ealihanveahki máksima dahje ii sáhte máksit dan. Ealihandoarjaga oažžu maiddá mánná, geasa ii leat sáhttán nannejuvot áhčči. Doarjja máksojuvvo dan lassín dalle, go ealihanveahkki lea mearriduvvon unnibun go ealihandoarjja. Jagis 2015 dievasmearálaš ealihandoarjja lea 155,17 € mánus ovttá mánnái. Áššiid čielggadeamis ja soahpamušaid dahkamis veahkeha giedda mánáidgohcci. Sosiálalávdegoddi nanne soahpamušaid ja geahččá, ahte dat eai leat máná ovddu vuostái. Máná fuolaheaddjivuodas, deaivanvuoigatvuodas ja ealihanmávssus sáhttet dárbbu mielde mearridit maiddá duopmostuolus.



ORGANISAŠUVNNAT, MAT DORJOT MÁNNÁBEARRAŠIID



Ensi- ja turvakotien liitto (Vuosttas- ja dorvoruovttuid lihttu)	www.ensijaturvakotienliitto.fi
Folkhälsan	www.folkhalsan.fi
Imetyksen tuki ry (Najamaheami doarjja rs)	www.imetys.fi
Lapsiperheiden etujärjestö ry (Mánnábearrašiid ovdogohcinorganisašuvdna rs)	www.lape.fi
Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) (Mannerheim mánáidsuodjalanlihttu)	www.mll.fi
Miessakit	www.miessakit.fi
Monika-Naiset	www.monikanaiset.fi
Naisten linja (Nissoniid linnjá)	www.naistenlinja.fi
Pelastakaa Lapset ry (Gáddjot Mánáid rs.)	www.pela.fi
Sateenkaariperheet ry (Arvedávgebearrašat rs.)	www.sateenkaariperheet.fi
Väestöliitto (Álbmotlihttu)	www.vaestoliitto.fi
Yhden vanhemman perheiden liitto (Ovttá vanhema bearrašiid lihttu)	www.yypl.fi
Äidit irti synnytysmasennuksesta, ÄIMÄ ry (Eatnit luovus riegadahttinuondahallamis rs.)	www.aima.fi



Mánná lea earenoamáš

Vuosttamus jagi áigge mánná lea šaddan veahkehis unna gurppis vázzima oahpahalli unna olmmožin. Almmá vuorrováikkhusa nuppi olbmuiguin dát ii livččii vejolaš.

Juohkehaš mánná lea earenoamáš ja ovdána iežas leavttuin vanhemiin ožžojuvvon árbedahkkiid ja birrasa gealddáhagaid oahpisteami mielde. Máná ii gánnet goassige veardádallat earáide. Mánnái lea dehálaš, ahte vanhemat illudit aiddo sus ja su ođđa beroštumiin.

Mánná šaddá ja muhttašuvvá johtilit maiddái vuosttamus jagi manjá. Juohke ovdánanmuddu sáhtta leat vanhemiidda áigi mii addá olu ja buktá stuorra ilu.

Illut mánás!



Munnuide šaddá NJUORATMÁNNÁ -rávagirji lea oaivvilduvvon buohkaide máná vuordán vanhemiidda. Rávagirjjáš sisttisdoallá áigeguovdilis dieđu njuoratmáná vuordimis, riegádahttimis, njuoratmáná dikšumis ja mánnábearrašiid bálvalusain. Lassin gieđahallat vanhenvuođa ja párragaskavuoda sihke máná ovdáneami ja vuorrováikkuhusa mánáin.

Munnuide šaddá njuoratmáná addá dieđu ja geavatláš geažidemiid buori árgii ja vanhenvuhtii.

Dát ođasmahtton preanttus lea buvttaduvvon áššedovdiiguin ja vanhemiiguin ovttasbargus ovddit prentosiid vuodul.



ISBN: 978-952-343-286-4

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
PL 30 (Mannerheimintie 166)
00271 Helsinki
Puhelin: 029 524 60000
www.thl.fi



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS
Institutet för hälsa och välfärd