



Buorit eallindábit áhpehisvuodas



Helsedirektoratet

Utgitt: 2018

Bestillingsnummer: IS-2455

Helsedirektoratet

Avdeling barne- og ungdomshelse
Postboks 220 Skøyen, 0213 Oslo

helsedirektoratet.no
helsenorge.no

Hefte er oversatt til nordsamisk av Kautokeino kommune, med støtte og tillatelse fra Helsedirektoratet.

Guovdageainnu suohkan lea jorgalan gihppaga davvisámegillii Dearvvašvuodádirektoráhta doarjagiin ja lobiin.

SISDOALLU

Go áiggut áhpeheapmin šaddat

Garvve alkohola	4
Váldde foláhta ja jutta.....	5
Garvve duhpaha ja snuvssaid.....	5
Ráđđádala doaktáriin dálkkasgeavaheami birra....	5

Buorit eallindábit áhpehisvuodas

Biebmu ja jugus	6
Alkohola.....	14
Fysalaš lihkadeapmi.....	16
Duhpat ja snuvsá.....	18
Dálkasat.....	20
Dovddolaš rievdadusat.....	22
Seksualitehta.....	23
Oađđin.....	24
Veahkaváldi.....	26
Háliidat go diehtit eambo?	27

GO ÁIGGUT ÁHPEHEAPMIN ŠADDAT

Oallugiin lea liigemokta fuolahit iežaset dearvvašvuoda go leat áhpeheamit. Sáhtta leat álkit doalahit buriid dábiid áhpehisvuodas ja maiddai manjel, jus rievdadat dábiid ovdal go šattat áhpeheapmin. Seammás dat addá du mánnái buori álggu.

Dán gihppagis oaččut rádiid ja cavgilemiid dasa movt sáhtát ráhkkanit áhpehisvuhtii ja váldit vára sihke alddát ja mánás mii lea vuolgahuvvon.

Garve alkohola

Alkohola sáhtta várálaš ohká olles áhpehisvuoda áigodagas. Lea váttis diehtit juste goas monneseallaluovvaneapmi lea. Dan dihte garve dahje leage hui várrogas alkoholain dan áigodagas go it geavat prevenšuvna.



Váldde foláhta ja jutta

Váldde beaivválaččat tablehta mas lea 400 mikrogramma foláhtta dan beavvi rájes go heaittát prevenšuvnnain ja dan golmma vuosttaš mánus go leat áhpeheapmi. Foláhtta-tablehta áibbas álggus áhpehisvuodas unnida riskka dasa ahte mánás šaddá riegádeami rájes sivva čielgaadđamii.

Berret maiddai beaivválaččat váldit 150 mikrogramma jutta biebمولasáhussan jus:

- jugat/borat unnitgo 6 dl mielkki/jogurtta (muhto borat dávjá vilges mearraguoli), dahje
- borat unnán/ it obage vilges mearra-guoli ja seammás jugat/borat unnitgo 8 dl mielkki/jogurtta beaivválaččat.

Jutta berre váldit, seamma ladjego foláhta, nu árrat áhpehisvuodas go vejolaš, ja berret álgit dainna ovdal go šattat áhpeheapmin.

Garve duhpaha ja snuvssaid

Áhpehisvuoda plánen sáhtta addit buori liibba heaitit duhpahiin dahje snuvssai-guin. Borgguheapmi sáhtta váikkuhit monneluovvaneapmái ja sáhtta dahkat váttisin šaddat áhpeheapmin. Sihke borgguheapmi ja snuvssat áhpehisvuodas leat várálaččat máná šaddamii ja ovdaneapmái. Siidu 19:s oaččut rávvagiid ja cavgilemiid movt heaittát borgguheameja eará áigeguovdilis veahkeneavvuid birra.

Ráđđádala doaktáriin dálkkasgeavaheami birra

Huma doaktáriin jus geavahat fásta dálkasiid. De diedát galgatgo joatkit divššuin, rievdadit dan dahje bissehit dan. It galgga heaitit dálka-siiguin ovdal go leat ráđđádallan doaktáriin.

BUORIT EALLINDÁBIT ÁHPEHISVUOĐAS

Biebmu ja jugus

Dat maid borat ja jugat lea hui dehálaš dearvvaš áhpehisvuhtii. Buorit borramušat váikkuhit sihke du dearvvašvuhtii ja máná boakteáiggi ovdáneapmái, šaddamii ja dearvvašvuhtii.

Bora iešguđetlágan biepmuid

- Bora unnimusat vihtta poršuvnna ruotnasiid, šattuid ja murjjiid juohke beaivvi.
- Bora roavva gordnebuktagiid juohke beaivvi.
- Bora guollemállása guovtte golmma geardde vahkus.
- Vállje buoidevánis bierggu ja buoidevánis biergobuktagiid.
- Ráddje meari olu borat ávnnastuvvon bierggu ja rukses bierggu .
- Buoidevánis meierijabuktogat berrejit leat oassin beaivválaš borramušain.
- Vállje biebmooljjuid, golgi margariinna ja dipma margariinna ovdalii garra margariinna ja gusavuoja.
- Vállje gálvvuid main lea unnan sálti, ja ráddje geavaheami biepmuráhkadeamis ja biepmus.
- Garvve árgabeaivvis biepmuid ja juhkosiid main lea ollu sohkar.
- Juga čázi goikku vuostá.

Spis fisk

Guolis leat ollu omega-3-buoidesuvrrit, D-vitamiidna, selen ja judda. Dat leat dehálaččat máná vuoiŋjamaččaid ja guovddášnearva-vuogadaga ovdáneapmái. Bora ánnas guoli guovtte golmma geardde vahkus. Bora sihke buoidevánis guoli ja buoiddes guoli, ja bora ánnas guoli láibevajáhasa nalde.

Buoiddesguolit leat ovdamearkka dihte: Luossa, makrealla, sallit, dápmot, ággaras, bálddis ja sardiinnat. Buoidevánis guolli: Dorski, sáidi, liinodorski, diksu, duorši, dikkelbotnet ja loahkka. Áhpehis nissonat sáhttet borrat sushi, njuoska, varas guoli. Muhtun guliid ja eará mearra-biepmuid eai berre áhpehisnissonat borrat.

Loga eambbo čujuhusain helsenorge.no ja matportalen.no

Gáffe ja deaja

Áhpehis nissonat sáhttet juhkat gáfe ja deaja, muhto ii fal eambbogo

- 1-2 gohpu gáfe beaivválaččat dahje
- 3-4 gohpu deaja beaivválaččat

Muitte ahte maiddái cola-bruvssas ja energiija-juhkosiin lea koffeiidna. Ollu koffeiidna lasiha riskka dasa ahte mánás lea vuollegis riegádeaddu.



Cover: Marianne Ramstad Malone

Don it dárbbáš borrat guoktása ovddas

Máná energiijadárbu ja eanas biebmó-ávdnasat gokčojuvvojit jus borat dearvvaš-laš biepmu dábálaš poršuvnnaid mielde. Maŋemus golbma mánu lea energiijadárbu veahá eambo, sullii 300 kaloriija eambo beaivái. Dat vástida omd. ovttá láibevejahasas mas lea bajuš ja ovttá láse gehppesmielkki, dahje ovttá poršuvnna hávvarbuvrru ja ovttá šattu.

Bora šattuid ja ruotnasiid

Bora “vihtta beaivái”. Okta poršuvdna lea seammago 100 grámma, mii sáhtá leat smávva šaddu, čorpma dievva muorjjit dahje okta ruonas. Unnimusat bealli dan viđa sorttas maid beaivái borat, berrejit leat ruotnasat, ja daid sáhtá molsut áigodaga, hatti ja gávdnama mielde.

Vállje rohkagortniid

Rohkagordnebuktagat nugo rohka láibi, rohka gordneseaguhusat, rohkagordnepástá dahje riisa berrejit leat dehálaš oasit das maid don borat. Ruovdedárbu lassána go leat áhpeheapmi, ja rohka gordnebuktagat leat buorit go sisttisdollet ee. ruovddi. Dain leat ollu sárrasat mat leat buorit suolbmudeapmái ja iige gara čoavji.

Meerijabuktagat

Mielki ja eará meerijabuktagat leat dehálaččat go dain lea ee. kalsium, jod ja vitamiiidna B12. Vállje buoidevánis meerijabuktagiid.

Guolli, biergu ja eará proteiidnavallji biepmut

Guolis, buoidevánis bierggus, vuoncábierrgus, bábuin, linsain, earttain ja nihtiin leat proteiinnat ja ollu eará biebmóávdnasat. Áhpehis nissonat ožžot borrat juohkelágan bierrgu jus dat lea ollislaččat bassojuvvo dahje vuššon.



VITAMIINNAT JA MINERÁLAT

Foláhtta

Foláhtta-tableahtta unnida riskka oažžut siva guovddášnearvavuogádahkii. Nissonat geat plánejit áhpeheapmin šaddat, dahje geat jáhk-kimis sáhttet šaddat áhpeheapmin, ávžžu-huvvojit danne beaivválaččat váldit 400 mikro-grámma foláhtta unnimusat mánu ovdal sahka-neami ja dasto áhpehisvuoda golmma vuosttaš mánu, lassan dan foláhttii maid oažžu go borrá iešguđetlágan biepmuid. Foláhtta lea valljit šattuiv, murjjiin, ruotnasiin ja roavva gordnebuktagiin

D-vitamiidna

Sihke eadni ja mánná dárbbasheaba doarvái D-vitamiinnaid. Dan oaččut jus borat buoiddes guoli ja leat ollu olgun beaivečuovgan. Muhtun lágan milkkiide, vuosttáide ja margariinnaide lea maid biddjon D-vitamiidna. Jus borat unnit buoiddes guoli go 2-3 gaskabeaiporšuvnna vahkkui, de berret váldit D-vitamiinna, juogo guolleuvuoja (trána) dahje eará hámis.

Ruovdi

Ruovdedárbu lassána go leat áhpeheapmi. Ruovdi gávdno rohka gordnebuktagiin, bierggus, guolis, bábuin, linssain, earttain, nihtiin ja ruoná ruotnasiin. Jus šattat áhpeheapmin go dus lea unnán ruovdi rupmašis, de dárbbasat ruovdelasáhusa. Muhto berre garvit dárbbasmeahttun ollu ruovddi.

Kalsium

Don dárbbasat veaháš eanet kalsiuma go leat áhpeheapmi. Meierijabuktagiin lea ollu kalsiuma. Ruoná ruotnasiin lea maidai kalsiuma, nugo omd. brokkolis, ruoná bábuin, spináhtas, ruonágálas, bábuin, earttain, soyabuktagiin, eappelsiinnain, mándeliin ja siepmániin. Muhtun šaddojuhkosiidda lea biddjon kalsiuma.

Judda

Judda lea dehálaš máná nearvavuogádaga dábálaš ovdáneapmái. Mielki, jogurta, ruskes vuostá ja vilges guolli leat deháleamos biepmut main lea judda. Don berret beaivválaččat váldit 150 mikrográmma jutta jus don:

- jugat/borat unnit go 6 dl mielkki/jogurttá (muhto borat dávjá vilges mearraguoli), dahje
- borat unnán/ it obage vilges mearraguoli ja seammás jugat/borat unnit go 8 dl mielkki/jogurttá beaivválaččat.

Don berret árrat áhpehisvuodas váldigoahtit jutta, ja áinnas ovdalgo šattat áhpeheapmin.

Vitamiidna B12

Vitamiidna B12 dárbbasuvvo ráhkadit ođđa rukses varraseallaid ja vai máná nearvavuogádat ovdána. Biebmodoalus gávnnat mielkkis, bierggus, guolis ja monis vitamiinna B12. Jus leat vegána dahje unnán borat dahje it obage bora dáid biebmoduktagiid, de berret váldit liige vitamiidna B12.

Vegetára- ja vegánabiebm

Buorit ja mánggalágan vegetára- ja vegánabiebm gokčēt eanas biebmodárbbuid maid don ja du mánná dárbbasheahppi. Jus dus eai leat meierijabuktat ja guolli borramušas, de berret lassan váldit vitamiinna B12, jutta, D-vitamiinna, omega-3 -buoidesuvvriid ja kalsiuma. Šaddojuhkosiin ja -jogurttas lea dávjá kalsium ja muhtun vitamiinnat, muhto ii judda. Debbooljus leat omega-3-buoidesuvvrit. Borramušas berreit leat rohkagordnebuktat, bábut, linssát, earttat, ruotnasat, šattut, muorjijit, niehtit, siepmanat ja šaddooljjut.

Loga eambo čujuhusas helsenorge.no.

Biebmu mainna berret leat várrogas

Go leat áhpeheapmi, de berret leat veaháš eambo fuolalaš go muđui lávet dan bibmui maid don borat. Muhtun biebmogálvvut sáhttet sisdoallat dakkár mikroorganism-maid go toksoplasma ja listeria. Dat eai leat várálaččat dutnje jus njommot, muhto sáhttet leat várálaččat ohkáí.

Muhtun bussáin lea toksoplasma. Dat sáhtta njoammot dutnje go dus lea njuolgo dahje mohkkegeainnu bokte oktavuoha omd. bussábaikkain, duolva sáđduin, šattuiguin ja ruotnasiiguin mat eai leat basson.

Listeriabakteara njoammu biebmogálvvuid bokte mat eai leat ollásit giksan. Dat sáhtta maid njoammot dain biebmogálvvuin mat leat orron guhká galbmaskábes dahje main riibandáhton fargga vássá, nugo biergo- ja guollebajožat, suovastuvvon luossa ja lámasluossa, ii-pasteuriseren mielki ja muhtun vuosttát. Ii ábut obanassiige borrat spihkebiepmu ja sálteguoli.

Neahttasiiddus **matportalen.no** leat ođasmahtton dieđut dan birra maid don hui roahkka oaččut borrat ja maid don berret garvit.

Muitte lea maid mávssolaš doallat gievkana čorgadin. Basa gieđaid, niibbiid ja cáhpanfielluid dárkilit go leat gieđahallan njuoska bierggu, guoli ja vuoncábierggu. Ale ane seamma gievkanaidduid ovdamearka dihte ruotnasiidda, ovdalgo daid leat basson. Doidde šattuid, murjiid ja ruotnasiid. Dattetge lea unnán riska ahte ohki vaháguvvá das maid don borat.

Lossun

Áhpehisvuodas lea dábálaš lossut gaskal 11 ja 16 kilo. Man olu don losut, lea dan duohken man olu deddet ovdalgo šaddet áhpeheapmin. Jus ledjet geahpas ovdal go šaddet áhpeheapmin, de berret lossut eambo áhpehisvuodas. Jus ledjet lossat juo ovdal, de it berre lossut nu ollu.

Sihke buidodat ja ruidnodat sáhtta dagahit váttisvuodaid áhpehisvuodas ja dearvvašvuodaváttuid sihke eadnái ja mánnái. Riegádahttin sáhtta maidai šaddat váddáset nissoniidda geain lea buidodat. Jus dus lea buidodat, de it galgga ruoidnadit iežat áhpehisvuodas, muhto sáhtat baicca ráddjet lossuma.



Oaččungo váldit sit-ups:id go lean áhpeheapmi?
Oaččungo borrat sushi?

Alkohola

Garvve buot lágan alkohola (vuollaga, gárrenbruvssa, cidera, viina, buolleviinni jnv.) go leat áhpehisdilis.

Ollu nissonat leat hárvánan juhkat alkohola iešguđet oktavuodain, muhto áhpehisdilis lea dehálaš ahte it juga. Ii gávdno sihkkaris vuolit rádji dahje sihkkaris áigemuddu juhkat alkohola áhpehisvuodas. Alkohola sáhttá várálaš ohkái olles áhpehisvuoda áigodagas.

Mii dáhpáhuvvá mánáin?

Jus áhpehis nisson juhká alkohola, de dat jođá-nit njammasa varrii ja sirdása veahtakeahtta mánái mañibuid bokte. Ii oktage dieđe mui-talit man stuora alkoholamearri lea vahágin mánái.

Buot ogi rumašlahtut sáhttet váikkuhuvvot, ja sáhttá árrun ovdáneapmái. Vuoiŋnamaččat leat erenoamáš hearkkit vaháguvvamii, danne go dat ovdánit čađat áhpehisvuodas.

Mánát geat áhpehisvuodas gillájit alkohola geavaheami, sáhttet oazžut láhtten- ja oahp-panválttisvuodaid, váttisvuodaid konsentra-šuvnnain ja muiťtuin, ja sis sáhttá šaddat váttisvuolta ipmirdit váikkuhusaid iežaset daguin.

Duođaleamos dilálašvuolta lea főtála alko-holasyndroma (FAS). Dovdomearkkat mánáin geain lea FAS lea heajos šaddan, vuoiŋgašvihki ja erenoamaš hápmi ámadeajus.

Oktasašnamahus buot lágan alkoholasisaive mat riegádeami rájes juo leat šaddan, lea FASD. Riska alkoholasisaive lassána mađi dávjjit eadni juhká.

Jus don leat juhkan

Muhtun nissonat vuorjašuvvet daningo leat juhkan alkohola ovdalگو sii dihte ahte leat áhpeheamit. Eatnasat riegádahttet dearvvaš mánáid geat ledje juhkan ovdalگو dihte maidege áhpehisvuoda birra. Mávssoleamos lea ii šat juhkat alkohola áhpehisvuodas.

Ráđđádala áinnas jortamovrrain, fástadoaktáriin dahje sosiálabálvalusain, jus vuorjašuvat dahje dárbbášat veahki rievdadit alkoholadábiid ja heaitit alkoholain.

Gárrendilletelevodna (rustelefonen) **08588** lea nuvtta ráđđeaddinbálvalus mii juohká dieđuid alkohola ja eará gárihuhttinmirkkuid birra. Geahča čujuhusa **rustelefonen.no**



Fysalaš lihkadeapmi

Buorre vuoibmi ja nana deahkit, lađđasat ja dákteriggi addet buoret vuodu dearvvaš áhpehisvuhtii.

30 minuhta beaivái

Geahččal fysalaččat lihkadit unnimus golbmalogi minuhta beaivválaččat. Dát lea buorre sihke dutnje ja mánnái. Dán golbmalogi minuhtas sáhtát hárbhallat sihke givrodaga ja vuoimmi. Lihkadeapmi mainna liegганat ja šiedđaluvat lea buorre. Sáhtát vaikko veaháš eambo nai ražastit, nu guhká go ii fal bávččat. Jus dus áhpehisvuodas leat váttisvuodát, de sáhtát oažžut rávvagiid hárbhallama ja hárbhusaid birra mat dutnje heivejit.

Joatkke dahje álgge

Jus ovdal leat hárbhallan ollu, de sáhtát dábálaččat joatkit dainna, vejolaččat ii nu ollu go ovdal. Lea buorre lášmmohallagoahtit jus ovdal it leat olus lihkadan. Don sáhtát álgit álkis lihkademiin, nugo ovdamearkka dihte jođánit vázzit dahje vuodjat. Vállje dakkár doaimma masa liikot, ja leage áinnas aktiiva fárrolaga muhtun earáin, dalle lea álkit iežas movttiidahttit.

Eambo árgabeaillihkadeapmi

Muitte beaivválaš bargguidda fysalaš lihkadeapmi sáhtá leat buorre hárbhallan! Don sáhtát vázzit tráhpá ovdalii go heaissa váldit ja sihkelastit ovdaliigo biillain vuodjit jnv. Ale čohkká jaska nu guhká ja váldde veahá dili lihkadit gaskkohagaid.

Áhpehisvuodas leat aktiiva

Don sáhtát aktiiva ja hárbhallat olles áhpehisvuoda áiggi. Leage várrogas lossá lovttohemiin mat noađuhit vuollenjáržžá, čoavjji ja čielggi. Berret garvit lihkademiid main lea stuora riska gahččat dahje oažžut garra deangasiid čoavjji vuostá, nugo doarrunfalástallan, giehtaspábba ja spábbačiekčan.

Dollenhárbhusat nannejit vuollenjáržádehkiid ja eastadit gožžaribaheame, sihke áhpehisvuodas ja maŋgel.

Hárbhallanrávvagiid gávnnat **helsenorge.no** siiddus.

Aktivitehtabeivegirji lea ávkin dutnje boahtit johtui.

Geahča helseDirektoratet.no/publikasjoner



Duhpat ja snuvsá

Nissoniin geat eai borggut dahje snuvse lea unnit riska oažžut vassis váttisvuodaid áhpehisvuodas.

Go eadni borgguha, de mánná oažžu unnit áimmu ja biepmu. Dat sáhtá dagahit ahte mánná ii stuoro nu bures iige loso nu bures eatni čoavjjis. Mánáin geain lea vuollegit riegádandeaddu go dat mii lea dábálaš, ožžot dávjá dearvvašvuodáváttuid.

Mađi eambo borgguhat, dađi stuořit riska lea oažžut sivaidd. Mánát geaid eadni lea borgguhan áhpehisvuodas ožžot dávjjit oahppanváltisvuodaid, dávjjibut bealljeinfekšuvnnaid, nuorvvu ja vuoigjanváltisvuodaid, go mánát geaid eatnit eai leat borgguhan.

Jus ieš dahje earat du birrasis borgguhit, de duhpátsuovva čuoheá du mánnái. Borggutkeahtes biras lea buoremus sihke dutnje ja du mánnái.

Go it borggut de unnidat riskka bártideames čuoovvoaš sivaiguin

- Ohki eatnigoatu olggobealde
- Árrat mánná čáhci ja álget vardimat, mat fas lasihit vára oažžut infekšuvnnaid ja ovdaláigge riegádahttima.
- Mañibut leat ovddaldasas (forliggende morkake) ja beare árrat luovvanit mañibut (morkake)
- Cuovkaneapmi
- Ahte mánná jápmá daidd vahkuid go riegádeapmi lahkona, ovdamearkka dihte mañibuid ja vardima geažil, dahje ovdaláigge riegádeami ja vuollegis riegádandeattu geažil

Snuvssaid geavaheapmi áhpehisvuodas addá riskkaid mat mángga dáfus lea seamma láganat go borgguheamis. Nikotiidna mii lea snuvssas dahká ahte varrasuonat mat leat mañibuin ja eatnigoatus geassásit čoahkkái, ja mánná oažžu unnit oksygena ja biepmu. Snuvssaid geavaheapmi, juste seamma ládje go borgguheapmi, dagaha vuollegis riegádandeattu, ovdaláigge riegádeami ja jápmamána riegádeami.

Heaitinveahkki

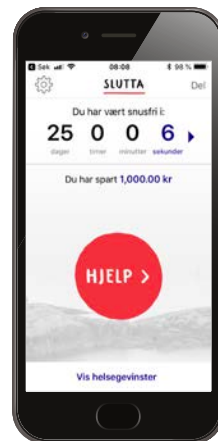
Nikotiidna lea dakkár masa nannosit darvána ja muhtumiidda sáhtá leat váttis heaitit duhpáhiin ja snuvssaiguin. Áhpehis nissonat muhtomin jerret leago ávki unnidit borgguheami. Mánnái lea buoremus jus áibbas heaitá.

Neahttasiiddus **slutta.no** oainnát makkár veahkki ja doarjja lea oažžumis heaitit snuvseme ja borgguheami.

Áhppa **Slutta**, mii lea nuvtá, sáhtá dutnje dahkat álkibun heaitit. Don oaččut rávvagiid ja cavgilemiid, meroštallamiid man olu ruđaid seasttát, fáktádieđuid ja movttiidahtindieđuid.

Borgguheapmi ja snuvsageavaheapmi gullet ságastallamii eallindábiid birra, maid don ja jortamovra dahje doavttir čađaheahppi árrat áhpehisvuodas. Jeara rávvagiid movt heaitit.

Mánga dearvvašeallinguovddážit fáillet veahki oktagaslaš olbmuide ja joavkkuide heaitit borgguheami ja snuvsema.



Dálkasat

Don berret jurddašit iežat dálkkasgeavaheami birra go plánet šaddat áhpeheapmin. Dábálaččat rávvejit áhpehis nissoniid atnit nu unnán dálkasiid go vejolaš.

Dát guoská maiddái reseaptakehtes dálkasiidda. Don berret leat várrogas juo golmma vuosttaš mánu rájes, go dalle šaddagohtet máná rumašlahtut.

Muhtun dávddat gáibidit divššu mas dearvvašvuodabargit addet dálkasiid, daningo dávda sáhtta leat váráleabbo go dálkkas. Don fertet hupmat iežat doaktáriin galggat go joatkit dálkasiin, lonuhit dan eará dálkasiin dahje heaitit dainna.

Lea dehálaš don it rievdat dálkkasmeari dahje heaitte dálkasiin jus dan it leat šiehttan doaktáriin.

Garvve maiddái urtadálkasiid ja lundudálkasiid. Gávdno vuos unnán dutkan mot dát čuhcet ohkáí.

“Oadjebas Eatnidálkkas”(Trygg Mammamedisin) lea almmolaš bálvalus mas dearvvašvuodabargit fállat individuálalaš rávvagiid dálkasiid birra áhpehis nissoniidda ja nissoniidda geat njamahit. Don sáhtát čuojahit dahje sáddet gažaldagaid bálvalussii.

Loga eambbo čujuhusas
tryggmammamedisin.no



Illustráuvdnra: Anne Kristin Berge

Govva čájeha movt sihke biebmu ja várálaš ávdnasat mannet mánnái manjibuid bokte.

Dovddolaš rievdadusat

Oallugat leat eambo hearkkit go muđui, dallego leat áhpeheamit. Lea dábálaš ahte mokta rievddada. Dát rievdadusat šaddet go áhpehisdilis leat hormonrievdadusat ja rumašlaš rievdadusat. Váibbasvuohta, ii nagot oadđit ja eará givssit sáhttet maid lasihit dáid rievdamiid.

Maid dai ovttasorru sáhtta leat váttis ipmirdit mii dáhpáhuvvá, go dávjá lea nu ahte oanehis bottus sáhtta mokta jorrat morrašii. Vaikko máná lea háliidan ja plánen, de vuorjašumit sáhttet jávkadit ilu mii lea go galgá oazžut máná. Hárjehallat, doarvái oadđit, rievttis biebmu ja áigi guimmiin dahje buriid olbmáiguin sáhtta leat ávkin dalle go leat lossa beaivvit. Mokta rievddada eanemusat vuosttaš ja mañemus golmma mánus.

Muhtun nissonat vásihit sii šaddet hui rašit dahje lossa millii. Dát dáhpáhuvvá dábálaččat áhpehisvuođa loahpageahčen dahje vuosttaš mánuin mañjel riegádeami.

Jortamovra, dearvvašvuođadivššár dahje doavttir sáhttet fállat ságastallama ja čuovvoleami. Muhtomin sáhtta áigequovdil oazžut čuovvoleami psykologas geas lea gelbbolašvuohta riegádandeprešuvnnas.

Seksualitehta

Ollu nissoniidda lea seksuálaeallin hui illudahtti go leat áhpeheamit, dan dihtego sis leat ollu nissonlaš sohkabealhormonat. Nissonat geat ovdal eai leat vásihan orgásmma, sáhttet oazžugoahhtit dan. Muhtimat fas vásihit ahte ii leat nu olu seksamiella áhpehisdilis. Go lea áhpeheapmi, de sáhtta váibmogákkahat, eará givssit dahje dábálaš váibbasvuohta muosehuhttit miela. Dát sáhtta earenoamážit leat vuosttaš ja mañemus mánuid go lea áhpeheapmi. Dalle sáhttet eará dárbbut leat deháleappot, nugo lagasvuohta ja njávkadeapmi. Maid dai guoibmi sáhtta vásihit miella rievda áhpehisvuođas. Lea dehálaš hupmat dan birra.

Dávjá njiedjá seksuálalaš aktivitehta áhpehisvuođa loahpas. Dađi mielde go čovji stuorru, sáhtta dat leat ovddas anašeami oktavuodas. Jus goappašagain lea miella, de leat ollu iešguđet lágan vuogit maid sáhttiba geahččalit.

Muhtumat smihttet leago seksa áhpehisdilis várálaš. Máná lea bures suddjejuvvon čáhcevábis, ja lihkestagat, goalkkas, nordan dahje orgásma eai vaháguhtte dan. Orgásmmas eatnigoahttu geassása čoahkkái ja čovji šaddá garas dego spábba. Dat ii vahágahte máná ja dat ii ovddit riegádahttima dábalaš áhpehisdilis. Orgásma sáhtta dagahit čoahkkáigeasáhagaid, muhto dat nohket dađistaga.

Váttut áhpehisvuodas

Jus leat vásihan mángii cuovkaneami dahje leat riegádahttan ovdal 37. vahku, de jeara dearvvašvuodabargiin seksa birra áhpehisvuodas.

Lea dábálaš ahte ihtet smávva varra-mearkkat anašemi maŋjel. Dasa lea sivvan go lea ollu varrajohtu goattočoddagii ja cinnái, mii dagaha ahte álkibut vardá. Dat ii leat várálaš, muhto jus vardin laská, de berret čielggadit dán doaktáriin, jortamovrrain dahje riegádahttinossodagain.

Seksain hoahpuhit riegádeami?

Ii gávdno makkárga buorre duodašteapmi mii čájeha seksa sáhtta hoahpuhit riegádeami, muhto dan sáhtta áinnas geahččalit. Siepmanat sisdollet prostaglandinaid, mat sáhttet dagahit ahte goattočotta láddá. Oksytocin buvttadeapmi sáhtta lassánit go čárvu čiččiid ja oázžu orgásmma. Oksytocin sáhtta dagahit čoahkkáigeassimiid eatni-goatnus. Jus čáhci lea mannan, de ii galgga anašit infekšuvdnávára dihte.

Oađđin

Lea dábálaš ahte ii oađe nu bures go lea áhpeheapmi. Dat sáhtta leat rumašlaš rievdamas geažil ja daningo leat ollu jurdagat riegádeami ja oađđa máná birra mii boahtá.

Áhpehisvuoda maŋemus oasis, lássánit oađđinváttisvuodát go rumaš lossu ja smávvagivssit lassánit. Rumaš lea lihkus ráhkaduvvon nu ahte ii dárbašat oađđit nu ollu áhpehisvuoda loahpageahčen. Rumaš galgá hárrjánit leat gozus ihkku go máná lea riegádan ja dárbaša biepmu.

Jus ražat oađđimiin, de lea buoremus ráva dohkkehít dili ja dohkkehít ahte dat lea dábálaš go don leat áhpeheapmi. Dat sáhtta leat lossat, muhto ii leat várálaš.

Rávvagat buorebut oađđit ihkku

- Lihka juohke beaivvi sullii seamma áigái, maid dai vahkkoloahpaid.
- Fuolat ahte leat olgun beaivečuovggas unni-musat 30 minuhta juohke beaivvi, áinnas iddesárrat.
- Fysalaš lihkaeapmi buktá buoret nahkáriid, muhto ale hárrjehala garrasit juste ovdal nohkanáiggi.
- Ale juga ollu ovdal nohkanáiggi.
- Ale juga gáfe ja eará kofeidnavallji juhka-mušaid eahkes (dii. 17 rájes)
- Várre áiggi beaivet jurddašallat vejolaš vuorjašumiid birra
- Jus beaivet dárbašat veaháš nohkestít, de oađe áinnas, muhto ii eambo go 20 minuhta. Dát dalle ii čuoze oađđimii ihkku
- Vellet vuohkasiid. Geavat áinnas boalstariid doarjjan čippiid gaskii ja čielgge duohkai.
- Ale veallá ja gišvar jus eai boade nahkárat. Lihka ja bargga oanehaš juoidá eará.
- Oahpahala juogalágan vuoinŋastanvuogi maid sáhtat geavahit go gullat/gohccát.
- Garvve garra čuovggaid jus fertet ihkku lihkkat.
- Ráđđádala doaktáriin jus oađđinváttisvuodát jotket ja leat visot váiban.

Veahkaváldi

Muhtun nissonat vásihit veahkaválddi áhpehisvuodas. Áhpeheapmin leat ja gillát veahkaválddálašvuoda sáhtttá buktit duođalaš váikkuhusaid áhpehis nissonii ja riegátkeahtes mánnái.

Ovttasorru veahkaválddálašvuodta sáhtttá maid mielddisbuktit stivrráris láhttema ja álgá gozihit nuppi, ráddje ekonomalaš doarjagiid ja rievda nuppi friddjavuoda.

Áhpehisvuodafuolahusa dearvvašvuodabargit galget áhpehis nissoniiguin ságastallat veahkaválddi birra farggamusat, veahkehan dihte sin geat dán dilis vásihit veahkaválddálašvuoda. Ulbmil lea ahte nissonat geat vásihit veahkaválddálašvuoda besset hupmat dán birra ja oažžut dárbbášlaš čuovvoleami.

Váldde oktavuoda jortamovrrain, fástadoaktáriin, bearašsuodjalankantuvrrain dahje vejolaččat heahteguovddážiin dahje politiiain jus vásihat veahkaválddálašvuoda.

Loga eambo čujuhusas **dinutvei.no**



Háliidat go diehtit eambo?

helsenorge.no
helsedirektoratet.no
matportalen.no
rustelefonen.no
slutta.no
tryggmammamedisin.no
dinutvei.no



Dearvvašvuodadirektoráhta geavaha **Twitter**, **Facebook** ja **YouTube**.





Dearvvašvuodadirektoráhta

Mánáid- ja nuoraiddearvvašvuoda ossodat

Postboks 220 Skøyen, 0213 Oslo

helsedirektoratet.no helsenorge.no

IS-2455



Helsedirektoratet

20 gode leveveier for deg i svangerskapet