Fra internettsiden:

http://....

Lastet ned 26.04.2012

**Nedtetjaalege njammemen bïjre**

Njammemeviehkie daam nedtetjaalegem dorjeme edtja dutnjien mij njammehte maahtoeh jïh raerieh vedtedh njammemen bïjre. Njammemeviehkien baakoe lea: **Viehkije baakoe tjidtjeste** **tjædtjan.** Ij naan gyhtjelassh fer smaave mijjese. Mijjieh gujht datnem dåarjelibie jïh viehkiehtibie.

**Mannasinie hijven njammedh?**

Ietnienmielhkie dïhte bøøremes beapmoe sliedtide, juktie mielhkien sisvege jïh veahka fïerhten aejkien leah sjïehtesjamme maanan daerpiesvoetese. Njammeme dutnjien jïh maanese gïetskiesvoetem vadta, guktie doh baanth dotnen gaskem nænnoesåbpoe sjïdtieh. Dotkeme vuesiehtamme njammeme maanam vaarjele gellie skïemtjelassi vøøste, vuesiehtimmien gaavhtan bieljie-naavlehtahke, voejngeovlemh jïh tjåejjie-tjåelieovlemh. Guhkiebasse maahta vååjnedh goh njammeme aaj hijven gyssehkevoeten, sohkejaamedhgæbjan, allergijen jïh mietsk-åedtjien vøøste. Ietnienmielhkie maahta maanese aktem buerebe fysihken jïh mentale evtiedimmiem vedtedh, jïh lea joekoen hijven aajlan evtiedæmman. Njammeme ij tjirkh maana ij naan aejkien skeamtjoeh, bene ietnienmielhkie dam vaahram vaenede.

Dutnjien die njammehtimmie hijven njamma-mietskhåedtjien, eggstokkreft jïh daektiehiejjiesvoeten vøøste.

Minngemes, bene ij uhtjemes, ietnienmielhkie namhtah, iktegisth fierske jïh gaervies åtnose vaeltedh!

**Guktie njammedh jïh guktie njammese biejedh**

Baajh maanam ånnetji njaelmine ohtsedidh åvtelen njammam åådtje. Gosse njaelmiem geehpie, datne maanam dov lïhke geasah. Dellie maanan njaelmie njammine deava gosse jïjtje njammam vaalta. Gosse maanam dov lïhke steerh mearan åejjie loeves, edtja maanan gaejpie dov njamman sontere årrodh. Dellie mielhkie hijvenlaakan galka. Maanan åejjie sæjhta ånnetji byjngese årrodh guktie njuenie jallan låaptjode. Naemhtie maana åådtje voejngehtidh bielelen datne daarpesjh njammam maanan njueneste steeredh.

1. Steerh njammam bielhkine bijjiebielesne jïh soermide nuelesne, goh akte stoerre C-baakoe.

Doh soermh eah edtjh dennie provne njammasijjesne årrodh (areola)

1. Skreejrehth maanam tjarki geehpedh guktie datne maanan bangsh njammevahterinie tjogkeldh, njueneste vueliebangsen vøøste. Njammavahtere lea øøvre maanan njuenien lïhke.
2. Gosse maana tjarki geehpie, dellie maanam dov lïhkebasse geasah.

**Guktie sïejhme tjahkasjidh jallh gællasjidh gosse njammehteminie**

Saaht-guktie datne veeljh tjahkasjidh jallh gællasjidh, dle vihkeles datne njaelkieslaakan tjahkesjh jallh gællesjh. Jis ih buektehth liegkedidh dellie datne sæjloes gosse njammeme galhkeme. Maana tjuara eevre dov njamman lïhke årrodh, olles njammavaahterisnie ”gævnjan” sjïdth. Dellie aelhkie saejrine sjïdtedh.

**Sïejhme suvhtijevuekie:**

Maana sæjrosne dov faerhmesne gællesje, tjåejjine dov tjåejjien vøøste, jïh åejjine byjngese dov vueliegïeten nelnie. Maana dov åelkies vueliegïetesne gællesje gosse åelkiesnjammam njamma. Maanan vueliegïete edtja dov gaskebullen bïjre årrodh. Datne maanan rudtjem vueliegïetine dåvta, jïh ravvem jallh juelkide gïetine steerh.

**Jøømmetjevuekie:**

Maana sæjrosne gællesje, tjåejjine dov sæjroen vøøste akten dåvnan nelnie jïh juelkide byjngese. Datne maanam dov gïetine steerh. Maanan tjovrese/ rudtje dov gïetesne veelede guktie datne maahtah maanam bæjjese njammese lutnjedh. Åelkiesgïete maanan nelnie gosse åelkiesnjammesne njamma. Maanan ravve jïh juelkieh liegkedieh stovlen rudtjesne. Dïhte mubpie gïete lutnjie jïh njammam sjïehtesje.

Hijven jöömmetjevuekine låtnoehtidh dan dïehre:

* Maana njammam jeatjahlaakan vaalta.
* Gosse njammavaahterh saejrine, jøømmetjevuekie maahta dom saejries sijjiem aarjoehtidh.
* Jis maana tjabra njammam vaeltedh, daate vuekie maahta hijven årrodh, juktie dejnie dov aktine gïetine maahtah dovne maanan åejjiem jïh njammam stuvredh, jïh ”iktedidh” gosse sjeahta.
* Daate vuekie aaj hijven jis dov stoerre jïh leevles njammah, dellie maahtah duvtedh jïh

njammam C-vuekine sjïehtesjidh (gïete nuelesne, bielhkie loeves njamman bijjiebielesne).

* Jis dov jøømmetjh, maahtah gåabpatjahkh njammehtidh seamma aejkien.
* Daate akte hijven njammemevuekie dejtie maanide mah Frejkan dåvnesne gællasjieh.

**Gællan vuekie:**

Datne sæjrosne gællesjh, juelkiejgujmie ånnetji kråavvode guktie datne stynkehke jïh

njaelkieslaakan gællesjh, ajve åejjine dåvnan nelnie. Maana sæjrosne gællesje, tjåejjine dov vøøste, dov kråahpen lïhke. Maanan åejjie jïh rudtje maahtah gïetine jallh aktine onne dåvnine duvtedh. Datne maahtah dom bijjemes/ jeatjah njammam njammehtidh bielelen jeatjahlaakan gilledidh, ajve kråahpem njijkedh, guktie dïhte bijjemes njamma våålese båata maanese. Maana maahta aaj akten dåvnan nelnie gællasjidh, naemhtie dïhte maahta dov bijjemes njammam njammedh bielelen datne daarpesjh jeatjahlaakan gilledidh seangkosne. Daate aaj akte hijven vuekie keisersnitten mænngan jïh gosse daektie loevenamme, dan åvteste datne ih daarpesjh seangkosne jårrestalledh. Lissine daate akte hijven vuekie jis maana Frejkan dåvnesne gællesje.

**Man daamtaj jïh man guhkiem edtja maana njammedh?**

Aaj aadtjetje reakadamme maanah joekehts. Naaken smaave jïh daamtaj maalestahkh

daarpesjieh, mearan jeatjebh jïjnjem byøpmedieh jïh eah daarpesjh dan daamtaj byøpmedidh. Maana byøroe njammam åadtjodh fïerhten aejkien satne vuesehte dam sæjhta. Dam daajrah gosse maana njaelmine ohtsede jallh altese soermide njamma. Gosse tjyøre, dellie njealkoes guhkiem orreme, jïh datne byørh maanese njammam vedtedh åvtelen dïhte dan bårrestohtoe. Baajh maanam njammedh dan guhkiem sæjhta. Naemhtie njammide skreejrehth dan jïjnjem mielhkiejgujmie båetedh maam dov maana daarpesje. Dastegh maana varki nahkeste, maahtah maanam skreejrehtidh njammedh jis maanan gïeten-låapoeh knugkh jallh juelkiej nuelesne, gaejpien nuelesne jallh vueliegingsen nuelesne. Baajh maanam nuekies tijjem åadtjodh dejnie aktine njammine galhkedh åvtelen dom mubpiem faalah. Gosse maana jïjtje åådtje sjïehtesjidh man daamtaj jïh man guhkiem satne sæjhta njammedh, dellie ih gujht datne dååjrehth fer vaenie mielhkiem utnedh. Ietnienmielhkie lea geehpes vejtiestidh, jïh varki tjåejjien tjïrrh jåhta. Akten våhkoen mænngan doh jeenjemes maanah sïjhtieh medtie 12 maalestahkh utnedh dygnesne. Mænngan sveekebe sæjhta.

**Guktie daajram maana nuekies beapmoem åådtje?**

Vihkelommes lea maanan raajhpesh vuartasjidh. Maana mij lea 0-4 våhkoen båeries jïh ajve ietnienmielhkiem åådtje, paakede fïerhten biejjien jïh raajhpesi sijse gadtja unnemes 6 aejkieh dygnesne, mænngan dïhte mielhkiedorjese hijvenlaakan aalkeme. Jis datne damth njammah 8 myøvhkebe sjïdtieh mænngan datne njammehtamme, govlh maana njiehpelde jïh maana faahkes jïh fuakeds vååjnoe, dellie gujht maana nuekies beapmoem åådtje. Jis ih leah læjhkan seekere, maahtah maanam meatan vaeltedh starnegåetien gåajkoe jïh maanam viekesjidh. Gosse njammehth, dellie datne ånnetji vielie beapmoeh daarpesjh enn mij lea sïejhme. Datne edtjh jovkedh gosse gojhkelovvh, jïh tjaetsiem utnedh dov baalte gosse njammehteminie. Ij leah naan goerehtallemh mah maehtieh vihtestidh jienebem mielhkiem åådtje jis jïjnjem jåvka.

**Fer vaenie mielhkie?**

Gosse maana sjïdtede dellie sæjhta vielie mielhkiem daarpesjidh. Maana sæjhta daamtajåbpoe njammedh 2-3 biejjieh, edtja njammide viehkiehtidh mielhkiedorjese lissehte. Dam gohtje læssanimmiebiejjieh, jïh maahta årrodh dan daamtaj goh fïerhten 14. biejjien, bene stoerre joekehts maaneste maanese.

**Galkehtimmiereflekse**

Gosse maana njammam njamma, dellie bïevnesh aajlan gåajkoe juhtieh, mij aktem hormonem loevene (Oxytocin). Daate hormone dorje guktie doh åedtjieh mielhkieruavsaj bïjre snårhpoeh, guktie mielhkie olkese galka. Jijnjh nyjsenæjjah demtieh goh njamma tjogkelde jallh snerrie. Doh voestes våhkoeh reakadimmien mænngan mielhkie maahta aelkedh galkedh gosse gåvla maanah tjearoeh jallh maanese ussjede. Galkehtimmiereflekse maahta aaj nåakebe sjïdtedh jis datne sæjloes, naskoes, skabroeh jallh hujnesne. Dellie maahta geervebe maanese årrodh mielhkiem olkese buektiehtiedh. Vihkeles datne voejhkelh liegkedidh jïh misse-akt murreds ussjedidh. Jienebidie maahta viehkiehtidh njammam ånnetji knugkedh, jïh njammavahterem vååregelaakan soermi gaskem jårrehtidh åvtelen maanam njammese beaja.

Baahkes gaptjesh jïh maam akt baahkes jovkedh maahta darjodh guktie mielhkie olkese galka. Ih byørh gelmedh!

**Gïetine buhtjedh jïh pumpadidh**

Dastegh ih maehtieh maanam njammehtidh dan åvteste dïhte fer varki reakasovveme jallh skïemtjine, maahtah gïetine buhtjedh jallh aktem njammapumpem nuhtjedh dam mielhkiem olkese buektedh.

**Gïetine buhtjedh**

* Skreejrehth galkehtimmierefleksem guktie aarebi neebneme.
* Biejh bielhkiem njammavahteren bijjiebielesne, jïh tjovtehkem seamma sæjjan njammavahteren nuelesne.
* Biejh doh jeatjah soermh dan provne sijjien ålkoelisnie.
* Diedtieh soermide riekte boengen vøøste, jïh tjaabrh dle soermide vååregelaakan tjåanghkan mearan dejtie vihth åvtese jårrehte. Darjoeh dam jievkehtslaakan gellie aejkieh.
* Gosse mielhkie galka jallh sjåavkele edtjh jåerhkedh buhtjedh dan guhkiem mielhkie båata.
* Juhtieh dan mænngan dejtie soermide bïjre-jaarkan goske gaajhke myøvhkes.
* Aellieh baajh soermide njaltjesne njalhkedidh, bene njaamh jis lovves sjædta.

**Pumpadidh**

Bøøremes jis datne gåabpegh njammah pumpedh seamma aejkien, dellie tijjem spåårh jïh maahta vielie mielhkiem sjïdtedh. Bissh gïetide. Skreejrehth njammam guktie galkehtimmiereflekse aalka.

Datne byørh pumpadidh jallh gïetine buhtjedh 7-8 aejkieh dygnesne jïs maana aadtjen reakadamme, jïh medtie 15-20 minudth provhkedh fïerhten aejkien. Skuvlh, bissh jïh voessjh dejtie aatide maam provhkeme raajnes tjaetsesne pumpadimmien mænngan.

Ietnienmielhkie, maam olkese buhtjeme, maahta tjiehtjelebaahkesne årrodh mahte 8 tæjmoeh. Datne maahtah dam jueskiedahkesne vøørhkedh 5 dygnh. Gelmiedahkesne gusnie - 20 graaderh maahta årrodh 6 askh. Leamkoehtamme mielhkie maahta 1 dygnem jueskiedahkesne årrodh. Baahkedh mielhkiem tjaetsielaavkomisnie goske 37 graaderh. Aellieh mielhkiem ikth vielie baahkedh.

**Njaptja, poehtele jïh njammemesåmskoe**

Maana joekehtslaakan njammesne njamma, enn guktie njaptjam jïh poehtelem njamma. Jïjnjh maanah eah buektehth gåabpagidie njammemevuekide, jïh maehtieh såmskoes sjïdtedh. Daah maanah maehtieh dåeriesmoerh åadtjodh radtjoeslaakan njammedh jïs liereme njaptjam jallh poehtelem njammedh åvtelen lïereme tjiehpieslaakan njammedh. Dah eah kanne sïjhth njammam naan aejkien utnedh, jïh dïhte maahta geerve dutnjien sjïdtedh mij vaajtele njammehtidh. Dan dïehre ih byørh aalkoevisnie njaptjam jallh poehtelem maanese vedtedh eannan datne eevre seekere maana tjiehpieslaakan njammeste njamma jïh leevlebe sjædta.

**Kåahpine biepmehtidh**

Jis datne tjoerh maanam jeatjahlaakan biepmehtidh enn njammehtidh aktene boelhkesne, die maahta vijsies årrodh kåahpeste biepmehtidh sijjeste poehtelistie. Raaktan daate vuekie mahte seammalaakan maam maana pråvhka gosse njamma. Gosse naemhtie darjoeh dle ij maana njammemesåmskoes sjïdth. Baajh maanam dov eskesne tjahkasjidh jïh duvtieh maanan rudtjem, tjovresem jïh åejjiem.

* Biejh aktem njaamelijniem maanan gïeti nille olles maana kåahpem leejhkh.
* Provhkh aktem kåahpem, njaptjapoehtelen bijjiegïetjiem, aktem dalhketjekåahpem jallh plearoeh
* Baahkedh mielhkiem goske 37 graaderh, jïh dievhtesth kåahpem ånnetji vielie enn bieliedieves
* Gurkh vååregelaakan goske mielhkie jallan maanan njoektjemen sontere båata.
* Baajh maanam mielhkiem tjoekedh. Ih edtjh mielhkiem maanan sijse gurkedh. Datne vielie gurkh gosse vuajnah jïh gåvla maana njiehpelde. Maana dïhte, mij edtja giehtjedidh jïh moenedh.

**Mov maana ij sïjhth njammam vaeltedh**

Muvhth maanah ånnetji guhkebem tijjem daarpesjieh lieredh njammedh enn jeatjah maanah. Voejhkelh astedallh, jïh aellieh baanhtsan sjïdth. Sigkh vaarjojde bijjiekråahpesne jïh sigkh maanan vaarjoeh bielelen raajhpesem. Baajh maanam dov njaltjam damtedh, jïh baajh maanam njammavahterem hopsedh jïh maejstedh. Dennie gaskesne maahtah gïetine buhtjedh jallh pumpadidh, jïh mielhkiem kåahpeste vedtedh. Pryøvh daamhtetje maanam njammese biejedh. Jis maana tjyøre, soelkehth åvtelen njammese biejh. Vihkeles ih maanam njammese trumhpesth. Aellieh vuertieh viehkien mietie gihtjedh baerselepoliklinihkeste, starnesåjhteristie jallh Ammehjelpen luvhtie jis dåeriesmoerh åadtjoeh.

**Gåessie maana maahta aelkedh byøpmedidh?**

Nøørjesne juvnehte maanam ållesth njammehtidh 6 askh, ajve lissine D-vitamijneste (traane) 4 våhkoen raejeste. Dan mænngan maahtah aelkiestidh jeatjah beapmoeh vååregelaakan vedtedh mearan datne njammehteminie. Staaten raerie biepmehtæmman juvnehte edtja jåerhkedh njammehtidh abpe voestes jaepiem, jïh eeremasth guhkebem. Jis maana ij leavloem lissehth jallh datne ov-tråjjedh njammehtidh, maahtah garre beapmoejgujmie aelkedh gosse maana 4 asken båeries. Jis maana nuerebe enn 4 askh jïh lissiem daarpesje, edtjh ietnienmielhkie-lotnegem vedtedh. Jis maana båarasåbpoe enn njieljien asken båeries, juvnehte garre beapmoem. Gaskesadth starnegåetiem jïh digkedh dejgujmie jis daate akte sjyøhtehke dåeriesmoere dutnjien.

**Maana tjåejjie-baaktjesem/ kolikkem åtna?**

Maanah mah tjåejjie-baaktjesem/ kolikkem utnieh geerve soelkehtidh. Dah daamtaj juelkide bæjjese krøøhkestieh mij vuesehte tjåejjie bæktjede. Åvtelen daajrah mejtie maana tjåejjiebaaktjesem/ kolikkem åtna, tjoerh jeatjah fåantoeh laahpehtidh. Maana maahta tjearodh dannasinie bårrestohtoe jallh fer jïjnjem byøpmedamme. Jis tuhtjh maana fer jïjnjem tjyøre, dellie tjoerh maanam meatan vaeltedh dåakteren gåajkoe edtjh giehtjedidh mejtie maana skïemtjine. Akte maana mij ij gåaredh soelkedehtedh jïh vielie enn 3 tæjmoeh biejjege tjyøre, golme biejjieh våhkosne jïh dam dorjeme dej minngemes golme våhkoej, maahta sliedtetjåejjiebaaktjesem utnedh, jis doh jeatjah fåantoeh laahpehtamme. Ij leah seekere man åvteste naan maanah slïedtetjåejjiebaaktjesem åadtjoeh, bene sïejhmelaakan slïepkehte golme askh mænngan. Daate akte streavere tijje eejhtegidie, jïh dannasinie vihkeles nuekies åeredh jïh liegkedidh. Jis gåarede, dåastoeh viehkiem fuelhkeste jïh voelpijste. Jis jueriedisnie byørh starnesåjhterinie jallh dåakterinie raeriestidh.

**Saejries njammavahterh**

Jïjnjh tjidtjieh saejries njammavahterh åadtjoeh dan voestes tijjen. Jis maana tjiehpieslaakan njamma, ij edtjh baektjiedidh dejnie voestes biejjine jallh saejries njammavahterh vedtedh. Jis maana båajhtoeh-laakan guhkebem njamma, dellie aelhkie saejries njammavahterh åadtjodh.

* Tjïhkedh jallh gilledh guktie liegkedh, jïh baajh maanam tjiehpieslaakan njammedh.
* Behtjedh ohtje ietnienmielhkiem njammavahterasse. Baajh gejhkedh.
* Bissh gïetide veelelaakan olles bakterijh njamman sijse båetieh saejriej jïh raajsi baaktoe.

Naakenidie maahta baektjiedidh gosse njammeminie jalhts njammavahterh eah leah saejrine. Jis baektjede aaj njammemen mænngan maahta aktem ovlemem årrodh mij lea båateme goebperijstie jallh bakterijistie. Jijnjesh buerkiestieh daejtie baektjiedimmide goh njammesne baskehte. Jis njaelmiegoebperh maahta muvhten aejkien vuejnedh maanan njaelmien sis-bielie lea veelkes. Nuhtjh njammemeslampoeh mejtie maahtah sleengkedh jallh bissedh unnemes 60 graaderinie. Njaptjah jïh dagkeres gårvoetjåenieh tjoerh aaj fïerhten biejjien voessjedh. Gaskesadth dåakterem jallh starnesåjhterem edtjh goerehtidh mij lea, jïh guktie edtjh dam båehtjierdidh.

**Jahtseldahke**

Gosse mielhkie riktilaakan båata naan biejjiej mænngan, dellie jïjnjh nyjsenæjjah dååjrehtieh njammah garres sjïdtieh jïh baektjiedieh. Bøøremes baajedh maanam daamtaj njammedh ollh jahtseldahkem åadtjoeh. Maana maahta njammedh dan daamtaj jïh jijnjem satne sæjhta. Jis dåeriesmoerh saejrine, maana ij daarpesjh njammedh ajve murredsvoeten åvteste, jïh datne byørh pryøvedh goerehtidh mannasinie saejrine sjïdth. Ånnetji mænngan dellie njammah sïjhtieh dan jïjnjem mielhkine båetedh mij maana daarpesje.

**Domhpes mielhkieåerieh**

Gosse akte sijjie njammeste ij doemenh, maahta domtedh goh akte sååjrehke jïh bankes sijjie. Datne maahtah aaj ånnetji gåalodh jïh vaejliem åadtjodh, bene ajve ståantetjem. Dellie tjoerh daam sijjiem døømedh fïerhten mubpien tæjmoen biejjege jïh gøøkth jijjen. Bøøremes jis maana njamma, bene datne maahtah aaj gïetine buhtjedh jallh njammemepumpam nuhtjedh. Viehkehth guktie aalka galkedh goh aarebi buerkiestamme. Gosse njammehte jallh pumpam nuhtjh, knugkh voestegh njammam vååregelaakan. Dam darjoeh gosse stynkehkelaakan, bene vååregelaakan dom garre sijjiem deehkedh njammavahteren vøøste. Dam edtjh ajve darjodh gosse mielhkie aalkeme galkedh. Ij edtjh båaloeh knugkedh bielelen mielhkie galka, dellie maahtah mielhkiem njamman sijse tjabredh jïh akte ij-bakterijelle ovleme maahta destie båetedh. Datne maahtah aktem lijnies bådtjam jallh åljam nuhtjedh, dellie soermh buerebelaakan njalhkedieh. Jis njammemeslampoeh ållojste nuhtjh jïh baahketjaetsesne laavkoeh jallh dussjedh die maahta buerebe sjïdtedh.

Naakenidie maahta gellie biejjieh ryøhkedh eannan doh båaloeh gaarvenieh. Ij leah vaarege dan guhkiem goh doh båaloeh unnebe sjïdtieh. Jis båaloeh åtnah mah eah unnebe sjïdth jalhts njammide daamtaj døømh, jallh dah guhkiem årroeh, byørh dåakterinie soptsestidh.

**Njammaovleme**

Njammaovleme maahta sjïdtedh jis ij jahtseldahkem jallh domhpes mielhkieåerieh båehtjerdh, jïh/ jallh baakterijh saejrine jïh raajsine båetieh njammavahterisnie. Njamma maahta garres, bankes, sååjrehke, baahkes jïh røøpses sjïdtedh. Datne jolle vaejliem åadtjoeh jïh skïemtjine domth. Såemies nyjsenæjjah maehtieh hijven vihth sjïdtedh akten dygnen mænngan jis buhtjieh (njammehtidh, gïetine buhtjedh jallh pumpadidh) fïerhten mubpien tæjmoen biejjege jïh gøøkth jijjen. Jis ih datne buerebe sjïdth, byørh dåakteren gåajkoe. Kanne datne antibiotikam daarpesjh edtjh tjarres sjïdtedh. Liegkedh jïh jïjnjem åerieh, jïh baajh naan jeatjebh maanam sujhtedh. Vijsies ohtje mielhkiepryøvem dåakterasse vaeltedh.

Naemhtie mielhkiepryøvem vaaltah:

* Bissh gïetide jïh njammam voestegh
* Skreejrehth guktie mielhkie aalka galkedh
* Sleenghkh doh voestes njøørehtassh
* Nuhtjh aktem onne raajnes klaasem/ gadtjepryøveklaasem jïh sjåavkelh naan millimeeter mielhkeste klaasen sijse.

**Tsapkeme**

Gosse maana edtja njammine tsapkedh, die hijven dam soejmetjilaakan darjodh ollh jahtseldahkem åadtjoeh. Orrijieh aktine maalestahkine naan biejjiej gaskem, seamma aejkien goh datne maalestahkide åenebe darjoeh edtjh vaenebe jïh vaenebe mielhkiem njammeste vaeltedh. Naemhtie sæjhta vaenebe mielhkie sjïdtedh. Jienebidie sæjhta medtie 14 biejjieh ryøhkedh maanam tsapkelidh, bene daate naa sjïere fïereguhtese.

**Njammedh jïh rïevhkestidh**

Jïjnjh dejstie dilhkesijstie sigarettine ietnienmealhkan båetieh. Dan dïehre ih byørh rïevhkestidh dan guhkiem datne njammehteminie. Mænngan datne rïevhkestamme dïhte veahka jollemes. Rïevhkestidh maahta darjodh guktie vaenebe mielhkie sjædta, jïh doh maanah dejstie rïevhkestimmie tjidtjebijstie daamtajåbpoe tjåejjiebaaktjesem åadtjoeh enn jeatjebh. Jalhts datne rïevhkesth dellie byørh læjhkan njammehtidh, ihke ietnienmielhkie dan hijven. Datne byørh rïevhkestidh dan vaenie goh gåarede jïh rïevhkestidh gosse njammehtamme, guktie jïjnjh dejstie dilhkesijstie mielhkiem laahpeme åvtelen edtjh vihth njammehtidh. Aellieh rïevhkesth seamma tjiehtjielisnie gusnie maana.

**Njammedh jïh alkohole/ ruvsevierhtieh**

Alkohole ietnienmealhkan båata jïh mealhkan seamma alkoholeveahkam vadta maam datne virresne åtnah. Akte aadtjen reakadamme maana alkoholem buerebelaakan damta enn akte geerve, jïh ij dam vuelege raastem skaaratsevtiedæmman daejrieh. Datne byørh dan åvteste dan vaenie alkoholem jovkedh goh gåarede. Dov mielhkesne seamma promille goh dov virresne.

Gosse promille ij leah dov virresne vielie jïh datne maahtah bijlem vuejedh, dellie mielhkeste aaj jåhteme jïh datne maahtah njammehtidh. Aellieh jeatjah ruvsevierhtieh nuhtjh.

**Njammedh jïh dalhketjh nuhtjedh**

Gaajhkh dalhketjh ietnienmealhkan båetieh stuerebe- jallh unnebelaakan. Jïjnjh dalhketjh maahta nuhtjedh gosse njammehteminie. Tjuara vuartasjidh man hijven ietnienmielhkie lea jïh dam viekesjidh dalhketji nåakevoeti vøøste jis ij sïjhth njammehtidh. Jïjnjh bïevnesh gååvnese dalhketji jïh njammemen bïjre. Gaskesadth dan åvteste starnebarkijh mah maehtieh dam lihkebe giehtjedidh. Jis datne daarpesjh leahpanamhtah dalhketjh provhkedh, lohkh iktegisth tjaalegem mij lea paahken sisnie mejtie maahtah njammehtidh. Datne byørh aaj dov dåakterinie raeriestidh jis jueriedisnie mejtie maahtah njammehtidh.

**Aehtjien sijjie**

Aehtjine dov jiïnjh vihkeles barkoeh tijjen åvtese. Tjidtjie raeffiem jïh liegkedimmiem daarpesje reakadimmien mænngan. Daate vihkeles, jis tjidtjebe jïh maanebe edtjijægan njammeminie læhkadidh. Aavodh tjidtjine gosse njammeme hijvenlaakan jåhta, sijjeste vaajtelidh datne maahteme maanam biepmehtidh. Murredh maanine jïh årroeh maanine gosse maana ij tjidtjien njammam daarpesjh. Naemhtie datne lïerh maam maana sæjhta dan varki goh gåarede. Datne tjoerh jååhkesjidh njammeme lea maanan jïh tjidtjien eatneme. Årroeh desnie dejgujmie, jïh viehkehth gåetiebarkojne jïh stuerebe maanajgujmie. Mujhtieh datne leah tjidtjien jïh maanan vihkelommes dåarjoelimmie.

**Njammemeviehkie**

Njammemeviehkesne tjidjtieh jijtsinie njammemedååjrehtimmine jïh mah øøhpehtimmiem utnieh njammemen bïjre. Mijjen viehkie namhtah. Ij leah mijjen naan gaahpoehtijjh, bene viehkiem mijjen hiejmijste vedtebe eejehtallemisnie. Hijven jis datne ih mijjese jijjen ringkh. Jis ibie buektehth datnem viehkiehtidh, maahtah akten jeatjabasse læstosne ringkedh. Jis datne raerieh daarpesjh njammemen bïjre, maahtah mijjem gaskesadtedh tellefovnesne jallh e-påastesne. Mijjen nummerh gaavnh mijjen nedtesæjrosne www.ammehjelpen.no jïh tjaaleginie mah reakadimmiesijjine åadtjoeh.

Jis datne sïjhth lihtsegelohkem sjïdtedh, gaskesadth mijjen tjaelijesijjem tellefovnesne: 62 45 52 51 jallh e-påaste ammehjelpen@ammehjelpen.no, dle vielie bïevnesh åadtjoeh.

**Lidteratuvre**

1. ”Telefonhandbok for ammespørsmål”, Sandra Jolley jïh Ellen Phillips-Angeles, Ammehjelpen
2. ”Mamma for første gang”, Gro Nylander
3. ”Håndbog i vellykket amming – en vejleder til sundhedspersonale”, Sundhedsstyrelsen i Danmark
4. ”Amming”, Elisabet Helsing jïh Anne Bærug, Kolibri forlag
5. Hvordan du ammer ditt barn, Sosijale- jïh Starnedirektovrate 2005

Gilda Bjørnson jïh Anita S. Schrøder daam Njammemeviehkien tjaalegem dorjeme

Anne Brenneng guvvide dorjeme.

Golken 2005