



# Nettbrosjyre om amming

Lulesamisk - Julevsábmáj



## Sisadno

Sisadno .....	2
Manen la buorre njamádit? .....	3
Gáktu mánná njidjtáj njámmu gávva .....	4
Dábálasj njamádimvuoge. ....	4
Iemelágásj vuohttomvuohke.....	5
Juomisjuohke: .....	5
Vállot: .....	6
Galli ja man mälggadav galggá mánná njammat? .....	6
Gáktu diedáv mánná oadtju nuoges biebmov? .....	7
Ilá binná mielkke? .....	7
Giedajn báhjtjet ja pummpim .....	8
Giedajn báhjtjet .....	8
Pummpim .....	8
Njamun, ruksa ja njammamhiemsse.....	9
Káhpájn biebbmat .....	9
Muv mánná ij lágeda njittjev. ....	10
Goassa mánáv biebbmagoahitet ietjá biebmujn gá mielkijn ? .....	10
Le gus mánán kolijikka? .....	10
Hávve njidjtjevárto.....	11
Tsirnnat .....	11
Buododum mielkkeoare .....	11
Njidtjeinflammasjávnná.....	12
Hiejtedibme .....	12
Njámádibme ja suovastibme .....	12
Njámádibme ja alkohola/gárevábnnasa.....	13
Njámádibme ja dálkkasij adno.....	13
Áhtje ánburgge .....	13
Njámádinviehkke.....	14
Oajvvadusá láhkát: .....	14

Njamádimviekke I dáv náhttagirjátjáv ásadam vattátjit dunji gut njamáda diedojt ja bagádusájt njamádimbirra. Njamádimviekke dábdomärkka I: **Viehkediddje bágo iednes äddnáj.** Midjij ij la aktak gatjálvis ilá unne. Mielas doarjjop ja viehkedip duv.

### ***Manen la buorre njamádit?***

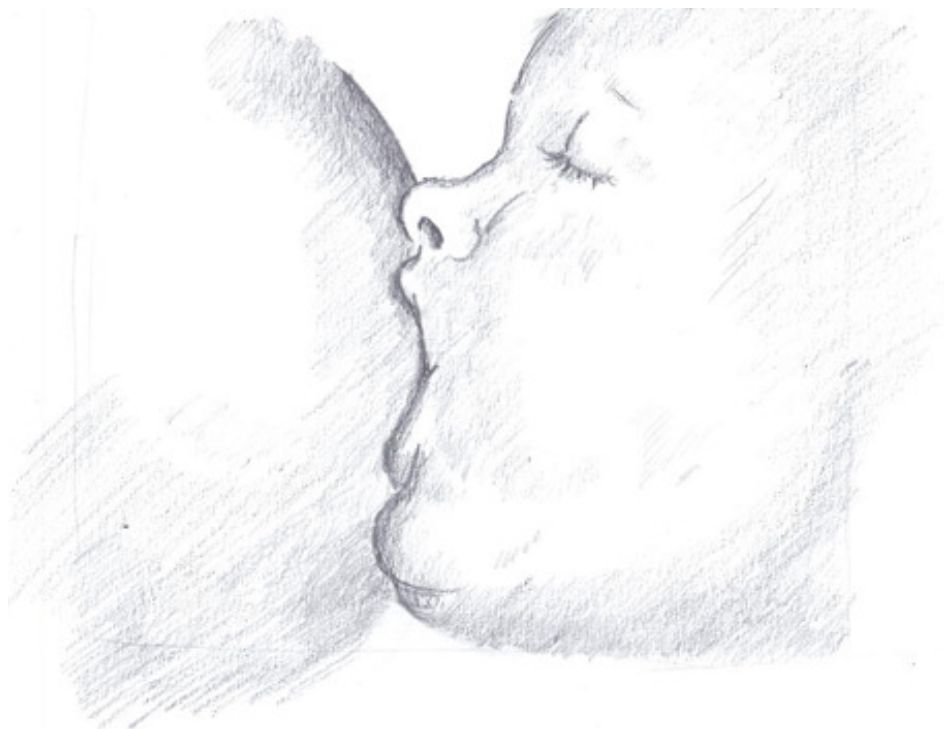
Iednemiellkke I buoremus biebbmo njuoragijda, danen gå mielke segadus ja ednakvuohtha I agev hiebadum máná dárbbuj. Njamádibme nannot aktavuodav duv ja duv máná gaskan.

Átsádibme I vuosedam njamádimbirra suoddji mánáv moatte dávdaj vuosstij buojkulvissan gasskabielljeinflammasjávnná, gurgosinfeksjávnná ja tjoajvve-tjoalleinfeksjávnná. Guhkaággásattjat vuojnnet njamádimbirra aj dájmasj duostotjit iehtjádij siegen buojddudagáv, diabehtesav, allergiddjav ja bårredávdav.

Iednemiellkke ávdedisj má máná buorep fysalasj ja mielalassj ávddánimev, ja I ihkeva buorre vuojnamij ávddánibmáj. Njamádibme ij loabeda máná skihppá, valla iednemiellkke unnet vádáv. Dunji njamádimbirra vaddá suoddjijiddje båhtusav iehtjádij siegen njidtebårrédávdaj, mánneráksábårrédávdaj ja dákterasjesvuohthaj. Mañutjissaj, gåjt, iednemiellkke I návká, agev varás, ja bårrråmláhkáj!



## ***Gáktu mánná njámmu njidjtáj gávva***



Dibde mánáv vehik áhtsát njálmijn ávddál gá oadtju njittjev. Gá buoragit njálmev tsakkas, de bieja mánáv ietjat vuosstij. De máná njálmme I dievdedum njittjes gá iesj njámmu njidjtáj. Gá aneda mánáv ietját vuosstij ja oajvve I luovas de máná gájbbe galggá duv njittjev duohttat. De mielkke gálggá buoragit. Máná oajvve sádjá vehik maŋus vaj njunnje I luovas. Návti mánná buktá vuoŋŋat ja dån i dárbaŋa njittjev anedit ierit.

1. Aneda njittjev bielgijn badjel ja tjuvdij vuolen, degu stuorra C-bokstávva. Tjuvde e galga árrat russjikis oasen (areola).
2. Ávttji mánáv buoragit njálmev tsakkastit gá vehik tjagárda báksemijt njidjtjevártujn, njunjes vuollebáksemij. Njidjtjevártto I máná njunje buohta.
3. Gá mánná buoragit njálmev tsakkas, de bieja mánáv ietjat vuosstij.

## ***Dábálasj njamádimmuoge. gávva***

Juska vil makkir njamádimmuogev vállji, de I ájnas tjáhkkaŋa jali vállaha buoragit ja ráfálattjat. Tjavggis diehko vájbbadi duv gá la njamádam. Bieja mánáv buoragit njittje vuosstij, vaj ij sjatta "givnnjahiddje" njidjtjevárton. De dunji háve ruvva sjaddi.

**lemelágásj vuohttomvuohke:**

Máná vällaj sijdo nanna duv fármén tjávjijn duv tjoajve vuosstij, ja oajvve maŋus duv vuollegieda nanna. Máná vällaj duv rievtes vuollegieda nanna gá njammá rievtes njittev. Máná vuolep giehta I duv álema birra. Duvde máná hárdov vuollegiedajn, ja aneda badáv jali juolgijit giedajn.

**Juomisjuohke:**

Máná vällaj sijdo nanna tjávjijn duv sijdo vuosstij oajvevuole nanna juolgij maŋus. Duvde mánáv ietjat giedajn. Máná niske/hárddo I duv giedan vaj máhtá mánáv lággjit njittje buohta. Rievtes giehta máná nanna gá njamáda rievtes njittjev. Máná bahta ja juolge I stávlá nanna. Nubbe giehta lággji ja hábbmi njittjev. Juomisjámijn la buorre málsot, danen gá:

- Máná njámmu njidjtáj ietjáláhkáj.
- Hávve njidjtjevártojn buojkulvissan, juomisjuohke giehpedisj má hávve oasev.
- Jus mánan la vájvve njoammot njidjtáj, de dát vuohke dávk lisj buorre, danen gá dujna I nubbe giehta luovas ja máhtá stivrrit máná oajvev ja njittjev ja "njamádahtjat" duolla ájgen.

- Dát vuohke I aj buorre jus dujna li hármnis stuorra ja lássá njittje, de máhtá duvddet ja hábbmit njittjev C-njoammomijn (giehta vuolen, bielkke gähppadit njittje bajelt).
- Jus dujna li juomitja, de máhtá njamádit goappátijit avtabále.
- Gå njamáda mánáv gut vällaj Frejka oajjevuolen de dát la buorre vuohke.

### Vállot:



Vállaha sijdo nanna juolgij vehik sáddjot vaj vállaha nannusit ja ráfálattjat ájvijn val oajjevuole nanna. Máná vällaj sijdo nanna tjávjijn duv rubmaha vuosstij. Máná oajjev ja hárdov máhtá duvddet ietjat giedajn jali oajjevuolátijjn. Máhtá njamádit bajemus/nuppev njittjev vani málso sajev, gå sájáda rubmahav vaj bajemus njidtje állá mánáj. Máná máhtá aj vállahit oajjevuole nanna, vaj máhtá njammat bajemus njittjes vani ietjat labuda sengan. Dát vuohke I sierraláhkáj hiebalasj tjärsártjuollama maŋŋela ja sjuokkajvanádimen gå dån i dárba sengan jårgijdit. Máhtá aj buorre årrot jus máná vällaj Frejka oajjevuolen.

### ***Galli ja man málggadav galggá máná njammat?***

Njuoraga li umasslágátja. Muhtema dárbahti bárrát binnáv ja dájvvalakkoj, gå muhtema bárra ienebuv ja vuorjábuv. Mánáj bierru njittjev fállat juohkka bále gå hálijt njammat. Gå máná áhtsá njálmijn jali ietjas tjuvdijt njammá. Ráhtjom vuoset máná I nielgen, ja bierru fállat njittjev ávddál gå máná I ilá nielgen. Dibde mánáv njammat náv málggadav gå iesj sihtá. Návti njittje ávttiduvvi dahkat jur dav ednakvuodav majt duv máná dárba. Jus máná oaddá de máhtá suv ávttijt njamátijt gå ruvvi giehtavuodojt, juolgij vuolen, gájbe jali vuolleállula vuolen. Dibde mánáv gárggat nuppe njittijjn ávddál gå fála nuppev.

Gå mánná iesj oadtju miededit galli ja man málggadav sihtá njammat de jahkedahtte dán i váseada dujna l ilá binna mielkke. lednemielkke l álkke ámastit, ja vássá tjoajvev ruvva. Vahko duogen ienemus máná hálijdi bájken 12 bárrusa jánndurij. Mañenagi hálijdi vuorjjábut bárrát.

### ***Gáktu diedáv mánná nuoges biebmov oadtju?***

Ájnnašamos la gáhttjat máná rapsajt. Mánná 0-4 vahko rájes gut njidtemielkev val oadtju, bajkká álu juohkka bieje ja binnemusát 6 luvva rapša li jánndurij mañnel gá mielkke l gálggágoahtám. Jus dábdá njittje dibmi gá l njamádam, gulá mánná njiella ja mánná ietján vuojnnet la gáhtsemin ja dudálasj, de jahkedahtte mánná oadtju nuoges biebmov. Jus dán huoman ij la visses, de máhtá suv válldet mañen varresvuohtastastávnnañ viehkkijit suv. Gá njamáda de dárbaħa ienep biebmov gá ietján. Dán galgá juhkat gá gájká, ja ása tjátjev gá njamáda. Átsádallama e gávnnu ma máhtti vuosedit ienep mielkev oadtju gá ednagav juhká.

### ***Ilá binna mielkke?***

Mañenagi gá duv mánná šjaddá de dárbaħ ienep mielkev. Mánná njammá dájvvabut 2-3 biejeven ávtjtijit njittijit ienep mielkev dahkat. Gáhtjudallá ienedumbiejevven, ja dáhpáduvásj má náv dájvvalakkoj gá fert 14 biejeve, valla málssás ednagit mánás mánnáj.

### ***Gálgádimreflákša***

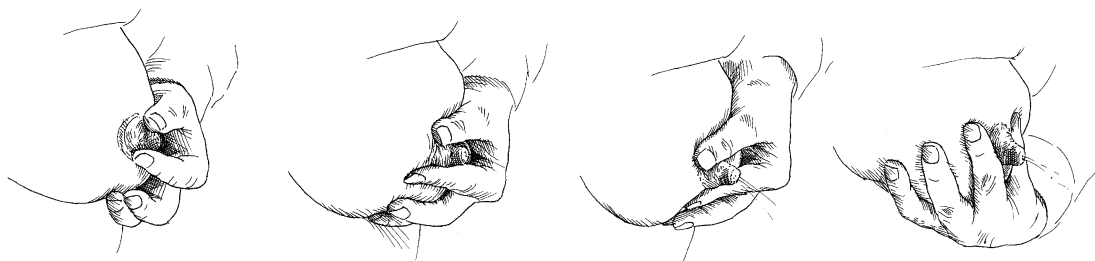
Gá mánná njittjev njammá, de rájaduvvi vuojnamij signála, ma luovviji hormonav (Oxytocin).

Dát hormonas diehko mielkkerávsáj birra giessási vaj mielkke gálgit. Moadda nissuna dábdđi dáv degu njittjen tjuoggu jali njittje tsirnni. Vuostasj vahko riegádahttema mañnela mielkke gálggágádisj má gá mánnárehtjasav gullá jali mánnáj ájadallá. Gálgádimreflákša hiemssiduvásj má aj jus dán la vájbas, vájvedum, balon jali jus la hájen. Šjattasj má mánnáj vájvep mielkev álgus oadtjot. Ájnas la gáhttjalit vuojnadit ja ájadallat juoga mårredav. Máttiida giehpedisj má ruvvit njittjev vehik, ja jállerdit njidtejártov várrogit tjuvdij gaskan ávdđál gá njamádatjá. Liegga gurbbasa ja juoga lieggasav juhkat buoredisj má gálgádimreflevsav. Dán viertti goallmis gáhttit.

## **Giedajn báhhtjet ja pummpim**

Jus dán i máhte mánáv njamádit danen gá mánná I ilá árrat riegádam jali I skibás, de máhtá giedajn báhhtjet jali adnet njidjtjepumpav mielkev oattjotjit.

### **Giedajn báhhtjet. Gávva**



- Ávttji gálgádimreflevsáv náv gávk la ávddálin buojkodum.
- Bieja bielkev njidjtjevárto badjela, ja tjutjugav vuosstájtjuodtjo sadjáj njidjtjevárto vuolen.
- Bieja nuppijt tjuvdijt russjkis oase rabddabálláj.
- Diette tjuvdijt mielka vuosstij, ja tjábrii várrogit tjuvdijt aktij gá sirdeduvvi vat ávddálij laboda. Gärddáda sámmiláhkáj.
- Gá mielkke gálggá jali tsirggu, de báhhtje náv guhkev gá gálggá.
- Sirde de tjuvdijt birra desik njittje birra I dimás.
- Ale dibde tjuvdijt jáhtet lijke nanna, valla sihko jus njuoskas sjaddá.

### **Pummpim**

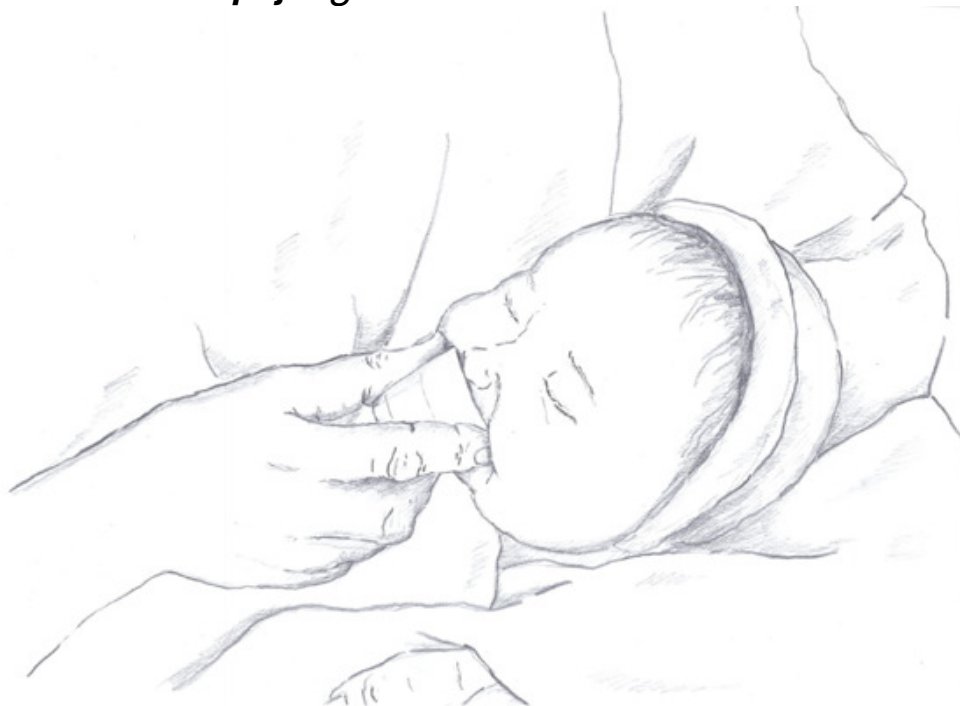
Buorre I jus pummpi goappásj njittijit avtabáale, ájgev unnet ja lasedisj má mielkkeednakvuodav. Basá giedajt. Ávttji njittjev vaj gálgádimreflákse álgat. Bierru pummpit jali giedajn báhhtjet ietjat 7-8 jánndurij jus mánná I riegádimmáná, ja pummpit 15-20 minuvta juohkka báale. Dájde, basá ja duoldada ásiit rájnná tjátjen gávk la adnám. Báhhtjedum mielkke bissu ladjatemperatuvran gitta 8 tíjma. Galmánin máhtá vuorkudit gitta 5 biejve. Tjihánin -20 gradaj vuorkuda gitta 6 mánnuj. Suddadum njidjtjemielkev vuorkuda gitta 1 jánndurij galmánin. Lieggi mielkev 37 gradaj lihte sinna mij la vuojodum duolde tjáhtjáj. Ale ádásis galmmeda suddadum mielkev.

### **Njamun, ruksa ja njammamhiemsse**

Máná njammá njittjev ietjáláhkáj gávk njamunav ja ruvsav. Moadda máná e máhte goappásj njammamvuogijit, ja hiemssiduvátji má ruvva. Dájda mánájda dávk sjattasj vájvve njammat álkkesláhkájk jus li hárijjánam njamunij jali ruksaik ávddál gávk li oahppam njammat rievtesláhkájk. Máhtti aj njittjev állu nádot, ja sjattasj má gáhttjalibme dunji gut hálijda njamádit. Danen dán i bierru mánáj vaddet njamunav jali ruvsav álgon ávddál gávk la visses mánná njittjev buoragit njammá ja buoragit lássu.



## ***Biebbmat káhpájn gávvá***



Jus hähttu mánáv biebbmat ietjáláhkáj gá njamádit muhtem ájgev, de I buorre biebbmat káhpájn sajen gá ruvsajn. Bårråmvuohke I ajtu viehka dan sjimuk mij la mánán gá njammá. Návti máná ij njammamhiemssiduvvá. Dibde mánáv tjáhkkaht buoragit duv fáremen, ja duvde máná hárdov, niskev ja maŋŋeoajjev.

- Bieja sagárdagáv máná giedaj badjela vaj ij nárddáda káhpáv.
- Ane káhpáv, njamunruvsa badjegietjev, dálkaskáhpáv jali dakkirav.
- Lieggi mielkev 37 grádaj, ja dievde káhppálahkev.
- Gurggala várrogit vaj mielkke dájvvá máná njuoktjamav.
- Dibde mánáv tjuohkat mielkev. Mielkev ij galga gurggalit mánáj. Gurggala gá vuojná ja gulá máná njiellá. Máná iesj galggá miededit.

## ***Muv máná ij lágeda njittjev.***

Muhtem máná dárbaht guhkep ájgev áhpatjit njammat gá ietjá máná. Gáhttjala árrót gierddis, ja ale vuollána. Nuolada rubmahav bajelt ja nuolada mánáv rapsajda. Bieja mánáv ietjat lijke vuosstij, ja dibde mánáv njidjevártov happset ja muossádit. Dan báttá máhtá giedajn báhtjet jali pummpit ietjat, ja mielkev vaddet káhpájn. Gáhttjala dájvvalakkoj mánáj njittjev vaddet. Jus máná rehtju, de jaskada suv ávddál gá bieja njidjtáj. Ájnas la máná ij nággiduvá

njiddtjáj. Ano viehkev riegeahttempoliklinihkas, skihpasujtáris jali Njamádimviehkes náv ruvva gá máhttelis jus vájve sjaddi.

### ***Goassa mánáv biebbmagoahdet ietjá biebmujn gá mielkijn?***

Vuonan la bagádum állásit njamádit 6 máno, D vitamijnajn val duodden (likse) 4 váhko rájes. Dan maŋŋela l fáladum ietjá biebmuo suojmma ja várrogit gá ájn njamáda. Stáhta biebbmoráde bágát njamádimiev joarkket álles vuostasj jagev, ja guhkebuv jus máhtá. Jus mánná ij lášo jali jus dán illa vuogas njamádimijn de máhtá biebmujn álgget 4 máno rájes. Jus mánná l nuorap gá 4 máno ja dárbađ duottev, de galggá vaddet iednemielkkeduottev. Jus mánná l nielje máno vuorrasabbo de l ietjá biebmuo gá mielkke bagádum. Aktavuodav válde varresvuohtastasjávnađn ja ságasta sijáđn dán birra jus dát la ájggásasj gatjálvis dunji.

### ***Le gus mánán kolijikka?***

Mánán gánna l kolijikka l vájvve jaskadit. Álu giessi juolgijt tjoave vuolláj vuosedittjat siján la bávttas tjoajven. Ávddál gá diehtá mánán la kolijikka, de háhttu ierittjuolldet ietjá árijt. Mánná buojkulvissan rehtju danen gá l nielgen jali l ilá ednagav bárrám. Jus adná mánná rehtju ienebut gá dábálattjat, de lisj má buorre dáktára lusi válldet átsáđittjat jus dávdda l oarren. Mánná gut ij hiejtte ráhtjomis ienep gá gálmma tíjma bájvváj, gálmma bieje vahkkuj ja l rehtjum návti maŋemus gálmma vahko, sujna dávk lisj njuorakkolijikka jus badjelin tjáledum máhttelisvuoda li ierittjuolldedum. Álla gávnnam visses oarev njuorakkolijikkaj, valla buorrán álu bájken gálmma máno duogen. Ájgáđijda l vájves ájgge, ja danen la ájnas oadet ja vuojnadit nuohkásit. Duosto viehkev fuolkes ja rádnajs jus dujna l máhttelisvuohta dasi. Jus guoktálatta de bierrí rádedit skihpasujtárijn jali dáktárijn.

## **Hávve njidtevárto**

Moadda iedne vehik oadtju hávijt njidtevártoja vuostasj ájge. Duolla njoammomvuohke ij galga báktjit ietján gá vuostasj bievjijt jali hávijt njidtevártoja dahkat. Jus mánán la boasto njoammomvuohke guhka ájgev, de háve ruvvaláhkáj sjaddi njidtevárton.

- Måráda buorre njamádinvuogev ja duolla njoammomvuogev.
- Båtje binna iednemielkev njidtevárttuj. Dibde gájkát rabás ilmen.
- Basá giedajt váttugit vaj bakteria e besa njittje sisi hávij ja luottanimij baktu.

Aktugattjan báltjes njamádit vájku älla hávve njidtevárto. Jus ájn báltjes gá la njamádam de dávk lisj infeksjávnná mij la candidas jali bakteriajs sjaddam. Moatte buojkodi dájt báktasijit tjuoggomin njittjen. Candidainfeksjávnnán vuojnná muhttijn mánán la vielggis dágge (torsk) njálmen. Ane njamádinvuohke májttijit májttá hájggádit jali bassat binnemusát 60 grádan. Njamuna ja máhttelis gásskemstuvssagávne háhttuji aj duoldaduvvat juohkka bieje. Aktavuodav válde doktorijn jali skihpasujtárijn gávnatjit vigev, ja máhttelis dálkudimev.

## **Tsirnnat**

Gá mielkke duodalattjat gálggágoahdá muhtem bieje duogen, de moadda nissuna dábdde njittje tsirnni.

Buoremus la mánáv njamádit dájvvalakkoj vaj i tsirna. Mánná máhtá njammat náv dájvvalakkoj ja náv ednagav májttijit sihtá. Jus la vájvve hávij de máhtá ráddjit njammamájgev. Gáhttjala aj gávnat mij hávij dahká. Njittje mañenagi hiebadi mielkkegálggámv ednakvuohat májttijit mánná dárbaj.

## **Buododum mielkeoare**

Gá njittjes oasse ij la guorridum buoragit, de dábdde báktjasin ja báden. Goallogáditja ja báhkkanittja dávk vehik, valla bissu álu áni ájgev. De háhttu dát oasse guorriduvvat fert nuppe tijma biejen ja muhttijn iján. Buoremus la jus mánná njammá, valla máhtá aj báhtjet giedajn jali pummpit njittjev. Álgada gálgádimreflevsav mij la buojkodum ávddálin. Gá njamáda jali pumppi, de ruvvi vuostak njittjev várragit gá njávka garra oase badjela njidtevárto vuosttij. Dáv galga val dahkat gá gálgádimreflákse l álgadam ja mielkke gálggá. Tjihitij ij galga ruvvit jus mielkke ij gálgá, ietján de dávk tjábrotja mielkev njittje sállagáhtusa sisi ja dahkat ij-bakterielalasj infeksjávnnáv. Ane binná lidna vuojddasav jali oaljov vaj tjuvde jáhti buorebut. Njamádinvuohke ullos ja liegga navol jali lávggom máhtá viehkedit.

Muhtemijda moadda bieje vásitji má ávddál gá tjihte gáhtu. Náv guhkev gá tjihte unno de ij la várálasj. Jus dujna li tjihte ma e unno gá dájvvalakkoj la guorrim njittijt, jali bissu guhka ájgev, de birri dáktárijn aktavuodav válldet.

### ***Njdtjeinflammasjávnná***

Njdtjeinflammasjávnná sjattasj má jus dibddá tsirnamav jali buododum mielkkeárijt váni dálkudahtek, ja/jali bakteria manni hávijda ja luottanimijda njdtjevárton. Njdtje dávk garrasj, báltánisj, báltjestisj, báhkkanisj ja ruopsudisj. Hármmit báhkkana ja skihpasin dábddu. Muhtem nissuna buorránittji má jánnadura duogen báltjemijn (njamádibme, giehtabáltjem jali pumppim) fert nuppe tijma biejeven ja moaddi iján. Jus i huoman buorrána, de birri dáktára lunna mannat. Dárbahittja dávk antibiotihkadálkudimev buorránittjat. Vuojnada ja oade ednagav, ja dibde iehtjádijt mánáv sujttit. Buorre I válldet mielkkeátsádimev mañen dáktárij.

Návti váldá mielkkeátsádimev:

- Basá giedajt ja ihkap njittjev vuostak.
- Álgada gálgádimreflevsav.
- Hájggáda vuostasj gálgádisájt.
- Ane rájnna glásatjav/gádtjáátsádimglásav ja báltje muhtem millilijttarav mielkes glássaj.

### ***Hiejtedahttem***

Gá galga mánáv hiejtedit njittjes de I buorre hiejtedit suojmma vaj dån i tsirna. Gádoda avtav bárrusav akta ájgen máttijn biejevijn gaskan, gá dån aj oaneda bárrusijt oattjotjit binnep ja binnep mielkev njittjes. Návti unneda mielkev. Ienemusá hiejtedi njamádimev 14 biejeven, valla málssás ulmutjis ulmutjij.

### ***Njamádibme ja suovastibme***

Edna selka sigarehtajn gávnnuji iednemielken. Danen la bagádum dån i galga suovastit náv guhkev gá njamáda. Segadus la alemus jur gá la suovastam. Suovastibme máhtá árret mielkkegálggámav ja máná gudi li njamádum iednijs gudi suovasti, dájvvabut oadtju kolijkav gá iehtjáda. Iednemielke gájkka ávkij diehti huoman la bagádum njamádit vájku suovasta. Birri suovastit náv binnáv gá máhttelis ja jur gá la njamádam vaj selkajs ienemusá li gáhtum ávddál gá vat njamáda. Ale ga suovasta sämmi lanján gá mánná.

### ***Njamádibme ja alkohola/gárevábnasa***

Alkohola gávnnu iednemielen ja vaddá mállkáj sámmi alkoholasegadásáv mij la dujna varán. Njuoragin la ienep njuorasvuohhta alkohola vuosstij gá állessjattugijn, ja ij diede vuolemus rájáv vahágis vájkudibmáj. Danen bierrí gárttjodit alkoholaanov vuollemárráj. Duv mielke sisanet sámmi promillav gá varra. Gá promilla l jávkkam varás ja máhtá biljav vuodjet, de l aj jávkkam mielkes ja máhtá njamádit. Ale ane ietjá gárevábnasij.

### ***Njamádibme ja dálkkasij adno***

Gájkka dálkkasa gávnnu iednemielen ienebut jali binnebut. Moadda dálkkasa hiepi njamádimeijn. Viertti árvustallat iednemielenke ávkij ja dálkkasa duoddevájkudusáj gáktuj jus dán i lágeda njamádit. Gávnnu ij állo diedo dálkkasij ja njamádime birra. Aktavuodav válde varresvuohatabarggij gudi máhtti átsádit dájt buorebut. Jus dárba adnet dálkkasij majda dán i dárba dálkastjállagav, de lágá agev duoddetjállagin njamádime birra. Jus guoktálatta njamádimev de bierrí agev rádedit duv dáktárijn.



### ***Áhtje ánburgge***

Áhttjen dujna li állo ájnas vidno ávddálijguovlluj. Ieddne dárba siettov ja vuojnadit rieгадаhttema maŋŋela. Vuorbástuvátji njamádimeijn la sunji ja mánnáj ájnas. Ávvudalá aktan iedniijn gá njamádibme vuorbástuvvá sajen gá sávvat iesj lulu bessat mánáv biebbmat. Hávkudalá mánáj ja áro suv lahka ietjá bálij gá mánná ij rávka iedne njittjev. Návti áhpa dádjadit máná signálajt náv ruvva gá máhttelis. Guorrasa njamádibme l máná ja iedne gasskavuohhta. Áro sunnu lahka, ja viehkeda majt máhtá hájmmabargujn ja jus li stuoráp máná. Mujte dán la iedne ja máná ájnnašamos doarjjaulmusj.

## **Njamádimviehke**

Njamádimviehken li iedne ietjasa njamádimvásádusajn ja áhpadimijn njamádimen. Mijá viehke l návká. Miján älla rabásájge, valla viehkedip asstoájgen. Buorre l jus ij riŋŋgi iján. Jus miján ij la máhttelisvuohta duv viehkedit, de máhtá riŋŋgit iehtjádij listan. Jus dárbaŋa bagádusájt njamádime birra, de máhta mijájn aktavuodav válldet telefávnájn jali e-pávstájn.

Gávna mijá nummarijt mijá náhttabielijn [www.ammehjelpen.no](http://www.ammehjelpen.no) ja girjátijn ma li álgusvattedum riegdáhttemsaajn.

Jus hálijda sebrulattjan, aktavuodav válde mijá dájmadagájn telefávnna: 62 45 52 51 jali e-pávssá ammejhjelpen@c2i.net de oattjo ienep diedoht.

## **Oajvvadusá láhkát:**

1. Jolley, Sandra, ja Phillips-Angeles, Ellen, Njamádimviehke: "Telefonhandbok for ammespørsmål".
2. Nylander, Gro: "Mamma for første gang".
3. Sundhedsstyrelsen i Danmark: "Håndbog i vellykket amming – en vejleder til sundhedspersonale".
4. Helsing, Elisabet, ja Bærug, Anne, Kolibri forlag: "Ammning".
5. Sosiála- ja varresvuohtadirektoráhtta 2005: Hvordan du ammer ditt barn.



Gilda Bjørnson ja Anita S. Schrøder libá hábbmim girjátjav Njamádimvähkkáj.  
Anne Brenneng la tjuorggam gávájt.  
Gálgádismánon 2005