

Kingusinnerpaamik naartuersittogarsinnaavoq aqarner-  
nerani naartu 8,5 cm, missaani takissuseqartarpoq.  
En provokeret abort fortages senest 12 uger efter sidste  
menstruation. På det tidspunkt måler fosteret ca. 8,5 cm.



NAARTUERSOORTARNERNIK IKILLSANIARNEQ  
KAMPAGNE MOD UØNSKEDE GRAVIDITETER



## Angajoqqaat

Soorunami periarfissaajuannarpoq angajoqqaavit  
oqaloqatiginissaat. Anaanavit ataavilluunniit nakor-  
samik juuumuilluunniit oqaloqateqarninni ilagisin-  
naavaatsit. Angajoqqaavimmi kissaatiginaviannngilaat  
naartuliaarpallaarnissat.

## Forældre

Det er selvfølgelig altid en god ting at tale med dine  
forældre. Din mor eller din far kan gå med dig, når du  
skal tale med en læge eller en medicindepotforvalter.  
De er jo heller ikke interesseret i, at du bliver gravid  
for tidligt.

## Kanngusunneq

Kisimiillutit naartunaveersaateqalernissat eqqarsaati-  
gigukku, immaqalu nakorsamik juuumuilluunniit oqa-  
loqateqarnissat kanngugilaarlugu, kammalaatitit oqa-  
loqatigeqqaarsinnaavatit. Imaalluarsinnaavoq taakku  
ilittulli nalornisut. Taamaassappat ataatsimoorlusi  
saaffiginnissinnaavusi, ilaqarluni kanngusunnannginne-  
rummat. Kammalaativilli ilaat naartunaveersaateqale-  
reersimagunik taava ilinnut siunnersuisinnaassapput.

## Generthed

Er du derimod alene og tænker på at vælge præventi-  
on, eller du er for generet til en samtale med en læge  
eller lignende, kan du tale med nogle af dine venner.  
Det kan jo være, at de går med de samme tanker.  
Hvis det er tilfældet, kan I henvende jer i samlet flok.  
Det er ikke så slemt med genertheden, når man er  
flere sammen. Det kan også være, at dine venner al-  
lerede anvender prævention og er i stand til at give  
dig nogle gode råd.

## Asanninneq

Angutaateqalersimaguit asasannik oqaloqatiginnaa-  
vat naartunaveersaat sorleq atussanerissi. Nalorni-  
gussili sorleq pitsaanerpaanersoq, taava napparsima-  
vimmut imaluunniit juuumuut oqaloqateqariartorsin-  
naavusi. Naartunaveersaatit akeqanngitsumik pine-  
qartarput, kisianni usuup puui pisiniarfinni pisiassaa-  
sut akileqqaartariaqarput.

## Forelskelse

Hvis du har fået en kæreste, som du elsker, kan I  
tale om, hvad slags prævention, der er bedst at bru-  
ge. Er I usikre på hvad I skal vælge, kan I tale med  
nogen i sygehuset eller medicindepotforvalteren i  
bygden. Alle former for prævention koster ikke noget,  
hvis du får dem fra sygehuset, men kondomer må I  
betale for, hvis I køber dem i en butik.

Ineqgisannik takugaaŋavit uummait  
kassorluttaleralersimappat, misigisima-  
gullilu ilaginnissaanut pilererlutit...  
taava arlaannik illersuuteqarnissat  
eqqarsaatigisariaqalerimassavat.

## Uummait

Når dit hjerte er  
begyndt at banke for  
alvor ved synet af  
den du holder af,  
og du følger dig  
parat til at  
være sammen  
med ham...  
så er det  
på tide at tænke  
på at beskytte dig.

## Hjertebanken



## Inuusuttuaranngulerneq

Inuusuttuaranngulernermi ilisarnaatit ilagisarpaat aq-  
artalersarneq. Aqartalersimaguit tassa naartusin-  
naalersimassaatit. Misilereersimanngikkukku nukap-  
piaqqamik angummilluunniit ilaqarneq ungasinngit-  
sukktu ilaqaqqaassaatit. Taamaaliunnginninnilli pisa-  
riaqarpoq naartunaveersaatinik sorlernik atuinissan-  
nik aalajangeereersimanissat. Tassami ikittuinnaat  
kissaatigisarpaat siusippallaakkut naartulernissartik.

## Pubertet

Et af de første tegn på, at man er ved at blive en  
ung kvinde er, at man begynder at få menstruation.  
Det betyder igen, at du nu kan blive gravid. Hvis du  
ikke allerede har prøvet det, vil du inden længe op-  
leve at have samleje med en dreng eller en mand.

Inden du gør det, er det nødvendigt,  
at du tænker på, hvad slags  
prævention du skal bruge.

Der er jo ikke mange,  
der ønsker at blive  
gravide for  
tidligt.

## P-PILLIT P-PILLER

Ilsartagaapput hormonik østrogeinik aamma gestagenimik imallit. P-pillit ullut tamaasa aaqanngiffiup nalaani (ullut 21) iiorarneqartussaaput. P-pillit akui pissutaallutik mannisaaq kaannganngitsoorinneqartarpoq, illissamullu ikkussinnaajunnaartarluni. Napparsimavimmit pissarsiarineqarsinnaapput.

Tabletterne indeholder hormonerne østrogen og gestagen. P-pillerne skal sluges hver dag mellem menstruationer (21 dage). Deres indhold af hormoner forhindrer ægløsning og påvirker livmoderen, så ægget ikke kan sætte sig fast. De fås ved henvendelse på sygehuset eller sundhedscenteret.



## SPIRÁLI SPIRAL

Plastikkivuoq amitsooq kanngussammik imusivigneqarsimasooq. Ilusaa T-usaasarpoq imaluunniit 7-iusaalluni. Illissamut ikkunneqartarpoq. Spirali anisuuq uumasuarai illissamut isernaveersaartitarpai, mannisarluni illissamut ikkunneqartarlugu. Nakorsamit ikkunneqartarput, arnanullu ernereersimasunut tulluunerusarlutik.

Den er lavet af tynd plastik omviklet af kobbertråd. Spiralen kan være T- eller 7-formet og sættes op i livmoderen. Spiralen forhindrer sædceller i at trænge op i livmoderen og forhindrer en befrugtet ægcelle i at sætte sig fast. Spiralen sættes op af en læge og egner sig bedst til kvinder, der har født.



## USUUP PUUA KONDOM

Puussiaasaavoq gummimik saattuararsuamik ninngusumillii sanaaq. Usuup puuata angutip anisuuu arnap qorluuanut isertinngitsoorarpa. Usuup puul assigiingitsunik qalipaateqarlutillu iluseqarsinnaasarput. Pisiniafinni pisiassaapput, aammali napparsimavinni akeqanngitsumik pineqarsinnaallutik.

Et aflangt hylster af meget tynd gummi. Kondomet forhindrer at mandens sæd ikke kommer ind i kvindens skede. Kondomer fås i forskellige farver og forme. De kan købes i butikkerne, men sygehuse leverer også kondomer helt gratis.



## MINI-PILLIT MINI-PILLER

Ilsartagaapput hormonik gestagenimik imallit. Mini-pillit ullut tamaasa piffissaq aalajangersimasooq eqqorlugu ineqartassapput - pausernertaqanngitsumik. Mini-pillit gestagenimik akoqarnerat pequtigalugu illissap paavata nigguusartaa kinertunngortarpoq, anisuullu uumasuaraanit iserfigineqarsinnaajunnaartarluni. Napparsimavimmit peqqissaavimmiilluunniit pissarsiarineqarsinnaapput.

Tabletterne indeholder hormonet gestagen. Mini-piller skal sluges på samme tidspunkt hver eneste dag - uden pauser. Deres indhold af gestagen gør livmoderhalsens slim sejt, så sædcellerne ikke kan trænge op. De kan fås gennem sygehuset eller sundhedscenteret.



## QAPUK/GEL/CREME SKUM/GEL/CREME

Anisuuq uumasuaraanik toqoraataapput. Taakku pessarimut tapertaatillugit atorneqakkajuttarput. Napparsimavimmut saaffiginnikkut pissarsiarineqarsinnaapput.

De indeholder sæddræbende midler. Som regel anvendes de sammen med en pessar. De kan fås gennem sygehuset eller sundhedscenteret.

## PESSARI PESSAR

Gummiuuoq nigaliusamik tasisuasumik siaarsimaitaq. Atoqatigilerneq sioqqullugu illissap paavanut inissinneqartarpoq. Pessarip sinaa anisuumut toqoraammik taninneqartarpoq. Anisooq illissamut isernaveersimatinneqartarpoq. Napparsimavimmut saaffiginnilluni pissarsiarineqarsinnaavoq.

En gummihætte med en blød metalring i kanten. Skal sættes op før et samleje. Pessarens kant skal smøres med sæddræbende creme. Pessaren forhindrer sædceller i at trænge ind i livmoderen. Kan fås ved henvendelse i sygehuset eller sundhedscenteret.



## IMPLANON IMPLANON

Talermi ammp ikeranut ikkuttaq mikisunnguaq. Taanna hormonik gestagenimik imaqarpoq, ukuniu pingasuni ikkusimasinnaalluni. Mannisaaq mannisaaqarfinnit kaanngartinnaveersartarpoq, illissallu paava sunnertarlugu anisuuq uumasuaraanit iserfigineqarsinnaajunnaarsillugu. Nakorsamit ikkunneqartarpoq.

En lille stav som indsættes på indersiden af overarmen. Staven indeholder gestagen og forhindrer ægløsning, samtidig med at livmoderhalsens slim påvirkes, så den bliver svær at passere for sædceller. Staven indsættes af en læge og fjernes igen efter tre år.



## PEQQISSIMINERMI IISARTAGAQ FORTRYDELSESPILLE

Atortoqarnak ilaqarsimaguit peqqissimilerlutillu napparsimavimmut saaffiginnissinnaavutit. Ilaqarinniit akunnerit 72-it sulii qaangiussimannngippata isartakamik tunisinnaavaatsit. Iisartakkap mannisaaq illissamut ikkugussinnaajunnaarsittarpoq.

Hvis du har haft samleje uden beskyttelse og fortryder, kan du henvende dig i sygehuset. Lægen har mulighed for at give dig en fortrydelsepille, dog senest 72 timer efter samlejet. Den kan forhindre ægget i at sætte sig fast i livmoderen.

