

Rávvagat váhnemiidda máná vuosttaš eallinvahku divššu birra

- Vuosttaš jándora mánná dárbbaha váhnemiid lagašvuoda ja geahču dávjá. Ale guođe máná akto.
- Máná galgá njamahit nu dávjá go vuoseha ahte háliida njammat.
- Dárkkis vai mánná gožžá ja baiká jeavddálaččat.
- Geahča máná liikki ivnni čielga beaivečuovggas oktii dehe guktii beaivái. Veaháš fiskes liiki ja čalbmevielgadat lea dábálaš, muhto jus máná gorut ja čalmmit leat čielgat fiskadat sáhtta dárbbahuvvot veahkki. Jeara rávvaga BB:s dehe mánádikšoguovddášis. Fiskadat mii bistá eanet go 3 vahku álo galgá árvvoštallot doaktáris.
- Njuoratmánát nohkket dorvvolaččamus sealggi nalde ja easkariegádan galggale juo hárlánit dása.
- Mánás galgá leat muttagis liegga biktasat ja sáhttit lihkkat.
- Borgguheapmi lea bahá mánnái. Garvve danin visot borgguheami ruovttus. Jus eadni borgguha dehe jus okta váhnen lea juhkan alkohola mánná ii galgga nohkkat seamme searjggas go su váhneamat.
- Garve váldit mielde njuoratmáná birrašiid gos leat ollu olbmot. Snurvoáiggiid oappáin ja lagašolbmui eat galggale leat lahka oktavuodát mánáin. Snurrovovirusat mat stuorit mánáin ja rávesolbmui addet geahpes snurvvu ja gosahaga sáhtta njuoratmánái addit duođalaš geahpessymtomaid. Basa gieđaid ovdal divššut mánát.
- Jus mánná ii hálit njammat, ii morit manjil oadđima, orru erdo go guoskat ja geahččalat jeddet dan, ii riežu garrasit dehe jus sus lea soavkesránes ivdni liikis, sáhtta leat dávdamearka. Váldde oktavuoda BB:in dehe heahtebuohccedivššuin beroškeahhtá goas jándoris.
- Máná vuosttaš eallinvahku, ovdal oainnat buohccedivššára du mánádikšoguovddášis, de lea BB:i don álggus galggat jearrat jus leat váttisvuodát dehe jearaldagat máná birra. Lea BB:a ovddasvástádus addit rávvagiid dehe čujuhit doaktárii jus mánná dárbbaha dan. Siđa telefodnanummara masa sáhtát ringet jus jáhkát mánná dárbbaha veahki!

Telefodnanummar rávvagiidda ja čujuhusain jus lea váttisvuohta njuoratmánáin:

Rávvagat lea oassi Prošeakta Sihkkar Riegádandikšu (Projekt Säker Förlossningsvård) mii lea ovttasbargu Svensk Förening för Neonatologi inom Svenska Barnläkarföreningen, Svenska Barnmorskeförbundet ja Svensk Förening för Obstetrik och Gynekologi. Prošeakta dorjojuvvo Patientförsäkringen LÖF.

