



Nord-  
samisk

# BIEBMU JA BORRAMAT njuoratmánáide



Helsedirektoratet  
Dearvašvuodadirektoráhtta

# Sisdoallu

## → 0 gitta 6 mánu rádjai

Álggaheapmi	3
Vuosttaš dehálaš jáhkki	6
Čižžemielki – buoremus borramuš	8
Njamaheapmi	9
Rávvgat dutnje gii njamahat	11
<i>Dus galgá vuogas njamahavuohki</i>	11
<i>Doarvái čižžemielki?</i>	12
<i>Beare ollu mielki?</i>	12
<i>Dearvvašlaš ja ieš gudet lágan biepmut</i>	14
<i>Vegetárabiebm</i>	14
<i>Alkohola, nikotiidna, koffeiidna,</i> <i>urttasdeajat ja dálkasat</i>	17
Čižžemielkebuhtadus	18
D-vitamiidna	20
Dárbbášago mánná eanet biepmu?	22

## → 6 mánu rájes

Mánná šaddá guđa mánnosaš	25
<i>Álgge unna biebmomeriiguin</i>	25
<i>Gaskabeaborramuš</i>	26
<i>Buvru ja láibeborramuš</i>	26
<i>Božistanbusset</i>	29
<i>Biebm mainna berrebehtet</i> <i>vuordit ovdal addibehtet</i>	29
<i>Jus mánná ii gierdda biepmu</i>	31
<i>Borramušallergiija ja</i> <i>hearkivuohhta biepmuide</i>	31
Unnit ja stuorát hástalusat	32
<i>Čollen</i>	32
<i>Čidnohallan</i>	32
<i>Njárbesčovji</i>	35
<i>Mánát geat lossot bearehaga</i>	35
<i>Boruhis mánát</i>	35
Rávvgat dearvvašlaš stuorrumii ja lossumii	36
Bearaš borada fárrrolaga	38
Loga eanet	39

Tihttel: Biebm ja borramat njuoratmánáide

Publikašuvdnanummar: IS-2553

Almmuhuvvon: 2016, rievdaduvvon 2023:s

Almmuheaddji: Helsedirektoratet

Oktavuohhta: Avdeling barne- og ungdomshelse

Neahttabáiki: [Helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no):s

Hábmen: Itera Gazette

Govva: Ole Walter Jacobsen

Fágagiela kvalitehttasihkarastin: Berit Inger Anne Eira Buljo

Dađibahábut de ii sáhte dán gihppaga šat dingot bábirhámis.

Giitu aiddo šaddan etniide, ja Neo, Luna, váhnemat Bjørgunn ja Simon ja beana Blanco, geat govain leat.



*Atte mánnái vuosttaš jagi dákkár biepmu main lea iešguđetlágan konsisteansa ja máhku.*

---

## Ráhkis váhnemat

Dát gihpa lea didjiide geain leat njuoratmánát. Gihpa lea biepmu, borramiid, biepmu váikkuhusaid ja fuolahusa birra máná vuosttaš jagi ektui.

Rávvagiidda lea vuodđun nationála fágalaš njuolggadusat njuoratmánáborramuššii. Njuolggadusat leat gávdnamis Dearvašvuodadirektoráhta neahttasiiddus, [Helsedirektoratet.no/retningslinjer](https://www.helsemyndigheter.se/).

Eanet dieđuid njamaheami, mánábiepmu ja borrama váikkuhusaid birra gávnnat [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat) ja eará neahttasiidduin maida mii čujuhat dán gihpagis.

---





- 
- Čižžemielki lea dat buot buoremus biebmui njuoratmánái, ja lea oadjebas addit mánái dušše čižžemielkii vuosttaš guhitta mánu, lassin vel addit D-vitamiinna, jus eadni ja máná loaktiba dainna.
  - Jus lea dárbu addit eará biepmu go čižžemielkii, lea čižžemielkebuhtadus áidna maid sáhtá addit mánái dan njeallje vuosttaš mánu.
  - Oassin njamaheapmi lea maid buorre sihke mánái ja eadni.
  - Jus lea dárbu eanet bibmui go čižžemielkái maŋgel go máná lea šaddan njeallje mánnosaš, de berre addigoah-tit eará biepmu go čižžemielkii.
  - Go máná lea guđa mánnosaš, de berre addit mánái eará biepmu lassin čižžemielkái/čižžemielkebuhtadussii.
  - Mánái berre, jus vejolaš, addit čižžemielkii olles vuosttaš jagi, ja áinnas guhkit jus eadni ja máná leaba duđavaččat dainna.
  - Lea buorre jurdda hupmat dearvvašvuodabargiiguin dáid rávvagiid birra iežat máná ektui.
-

# Dehálaš vuosttaš jahki

**Vuosttaš jagi eallimis biddjo vuođđu borramušillui, borranmillii ja buriid borrandábiide.**

Máná ja váhnema ovtastallan váikkuha máná boradandilálašvuhtii ja bibmui. Váhnemat, oappát ja vieljat ja earát máná birrasis šaddet ovdagovvan, ja sin árvvut ja guottut biepmu ektui boahta mearkašit ollu mánnái.

Lea oadjebas ja buorre njuoratmánái addit dušše čičžemielkki vuosttaš guhtta mánu, lassin vel D-vitamiinna, jus eadni ja mánná loaktiba dainna. Muhtin mánát dárbašit eanet biepmu go dušše čičžemielkki. Dalle sáhtta addit čičžemielkebuhtadusa lassin čičžemielkái vuosttaš njeallje mánu. Mánnái ii galgga addit eará biepmu ovdalgo lea šaddan njeallje mánnosaš (geahča siidu 22). Fásta biepmu mearkkaša buot eará biepmut go čičžemielki/čičžemielkebuhtadus.

Mánát geat leat ovdal áiggi riegádan, dahje ledje geahppasat go riegádedje, sáhttet dárbašit vel eará lassin. Buohcciviesus rávvejit dán ektui.

Dan rájes go mánná lea guđamánnošaš sáhtta veahážiid mielde addigoahttet eará biepmu. Máná biepmu berre leat mánggabealat ja iešguđetlágán, berre borrat dássedit, ja biebmomearit berrejit leat heivehuvvon agi ja aktivitehtadási mielde. Lassin dearvvašlaš bibmui ja oktasaš borramiidda, lea lihcadeapmi ja doarvái oadđin dehálaš vai mánná stuorru ja ovdána nu bures go vejolaš ja vai olles bearrašis lea buorre dilli.





## Čižžemielki – buoremus biebmu

**Čižžemielki lea buoremus biebmu njuoratmánái. Buot njamaheapmi - maddái dalle go oassin njamaha- lea buorre sihke dutnje gii njamahat ja du mánái.**

---

### **Čižžemielki addá:**

- bipmosiid maid máná dárbbáša
  - suddjema infekšovnnaid vuostá
  - komponeanttaid mat leat buorit immunavuogádaga ovdánahttimii
  - hormonaid ja enzymaid mat váikkuhit fysiologalaš šaddamii
- 

Čižžemielki lea buorre máná immunsuodjalusa ja vuoiŋjamaččaid ovdáneami ektui, ja unnida riskka infekšovnnaid, buoiduma ja diabetesa ektui.

Go ollislaččat njamaha de máná oažžu dušše čižžemielkki ii ge oaččo eará biepmu dahje eará juhkkát. Go máná oassin njamahuvvo, dalle oažžu čižžemielkebuhtadusa lassin čižžemielkáí.

Nu guhká go máná stuorru ja lea duhtavaš, ja nu guhká go eadni maid loakta njamahemiin, de ii leat dárbu addit eará biepmu ja juhkamuša eará go čižžemielkki vuosttaš guhtta mánu. Dán áigodagas oažžu máná čižžemielkkis bibmosiid ja juhkamuša maid dárbbáša, earret D-vitamiinna. Jus don borat vegetáriebiepmu, sáhtta máná dárbbášit lasáhusa. Loga eanet siidu 14. Mánái ii dárbbáš čázi addit go lea báhkka dálki.





## Njamaheapmi

**Muhtin etniin bohtá njamaheapmi bures johtui ovdalgo vulget ruoktot buohcciviesus. Earáide sáhtá dat váldit guhkit áiggi. Mielkeráhkadeapmi stimulerejuvvo go dájvá njamaha máná.**

Njamaheapmi addá lagašvuoda ja liikeoktavuoda gaskal eatni ja máná. Go eadni njamaha de geassáda mánágoahti čoahkkái jođáneappo manjel riegeáhttima, mánnodávddat bohtet manjeleappo ruovttoluotta, ja sáhtá maid leat álkit olahit dan deattu mii lei ovdal áhpehisdili. Jus njamaheapmi doaimá bures, de dat maiddá sáhtá leat mielde eastadeamis riegeáhttindepresuvnna. Guhkit áiggi perspektiivvas eastada njamaheapmi riskka eadnái oažžumis čičžeborasdávdda, monneráksáborasdávdda, diabetes 2 ja váibmo- ja varrasuotnadávddaid. Njamaheapmi lea dasa lassin buorre birrasii, lea ráinnas ja praktihkalaččat buoret, iige dat mávsse maidige.



*Veallut njamahit: Don ja mánná veallábeahtti gilgga alde, nubbi nuppi vuostá.*



*Dábálaš vuohttuvuohki: Čoavji čoavjji vuostá.*



*Jumešláhki: Mánná gilgga alde gieđa vuolde.*



## Rávvagat dutnje gii njamahat

**Aiddo šaddan mánná berre ieš beassat mearridit goas áigo njammat (iešreguleren), muhto muhtin mánát leat nu váibasat ahte sin berre stimuleret čičči njammat.**

Njuoratmáná berre dávjá njammat. Borramat sáhttet dego oktii mannat, ja šaddet “njamahaneepisodat”, eaige sierra borramat. Vuosttaš áiggi lea čoavji hui unni. Lea dábálaš ahte mánná borrá 8–12 geardde dahje eanet jándoris daid vuosttaš vahkuid. Dasto borragohtet ollu mánát hárvvitbut ja veahážiid mielde. Jus mánná stuorru ja lossu lunddolaččat, de oažžu mánná doarvái biepmu. Lea váttis diehtit man ollu mielkki mánná gii dušše njamahuvvo oažžu. Sáhtta fal oažžut birrasat 6-8 desilihttera jándoris.

Jus šaddet váttisvuodát njamahemiin, dahje háliidat bagadeami, huma jortamovrrain dahje dearvvašvuodabuohccidivššáriin go fitná guossis, dahje dearvvašvuodastašuvnnas.

Oza rávvagiid, evttohusaid ja filmmaid [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat) siidduin. Sáhtát maid oažžut buriid rávvagiid ja persovnnalaš bagadeami [Ammehjelpen.no](https://www.ammehjelpen.no) bokte.

### **Vuogas njamahantuohki**

Leat mánggalávan vuogas njamahantuohki. Geahččalatta mii dutnje orro heiveme buoremusat. Doala máná iežat vuostá, čoavji čoavjii vuostá. Máná njunni berre leat seamma allodagas go čičžeoaiivi. Go várrogasat guoskkahat čičžeoivvin máná njuni vuostá de bovtát máná ohcanrefleaksa. Dat dagaha ahte mánná bures cakkasta njálmmi vai bures oažžu sihke čičžeoaiivi ja areola njálbmái. Dan ahte mánná oažžu rievttis coavcci čičžái lea hui dehálaš vai mánná oažžu mielkki ja amas eatni čičžeoaiivvit hávváduvvet.

### Doarváí mielki?

Mielkkeráhkadeapmi stimulerejuvvo dalle go mánná njammá ja dalle go božát čičči. Jus mánná čájeha ahte háliida eambo borra – ovdamearkka dihte go čájeha borranmiela dahje lihka dakka maŋjel go lea njamman – de sáhtát dávjit njamahit vai mielkkeráhkadeapmi lassána. Dát gohčoduvvo lasihanjánddur, ja sáhtá bistit moadde beaivvi.

Muhtomin čájeha mánná unnit beroštumii čižžái, dahje ahte mielkkeráhkadeapmi unnu. Dalle lea dehálaš joatkit njamahit dávjá ja juohke borramis fállat goappašiid čiččiid. De mielkkeráhkadeapmi fas lassána.

### Beare ollu mielki?

Jus dus lea eanet mielki go maid mánná nagoda njammat, sáhtát pumpet mielkki ja galmihit dan maŋit áigái. Varas čižžemielki vurkejuvvo na:

- guhkimus njeallje diimmu latnjatemperatuvrras
- guhkimus njeallje jándora siskkimusas galmihanskábes mas ii leat eanet go +4 °C
- guhitta mánu jiekŋabovssas mii lea –18 °C

Loga eanet mo vurket čižžemielkki siiddus [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat).

Atte ánnas mielkki mii dus báhca liiggás njuoratmánáide buohcciviesus. [Ammehjelpen.no](https://www.ammehjelpen.no) siiddus oainnat gos Norggas leat čižžemielkebáŋkkut. Dáppe gávnat maid dieđuid metodaidd ektui mot unnidit mielkemeari, jus vásihat ahte dat lea dutnje váttisvuhtan.



*Njakčut njamahit: Vealla maŋosguvlui ja doala máná iežat alde, čovjji čovjji vuostá.*



*Dát stimulere máná njammanrefleaksa.*



*Modifiserejuvvon vuohttuvuohki: Dorje máná čielggi.*

## Dearvvašlaš ja mánggalágan borramušat eadnái

Njamaheaddji nissonat berrejit borrat ja juhkat dearvvašlaš ja mánggabealat biepmu ja juhkamuša ja čuovvut dábálaš borranrávvagiid mat gusket muđui álbmogii.

Jus borat buoiddes guoli dahje válddát lasáhusa mas lea omega-3-buoidesivrrat (nu mo guolleвуоја, deabbooljju dahje eará lasáhusat), de lassána eanet omega-3-buoidesivra čižžemielkkis. Dáin buoidesivrrain lea mearkkašupmi go guoskka máná vuoiŋjamaččaid ja nearvavuogádaga ovdáneapmái. Danne go áhpehisvuohtha ja njamaheapmi loakta rupmaša ruovdevuorkkáid, berre gozihit ahte oaččut nohkka ruovddi go njamahat. Buorit gáldut gos oažžut ruovddi leat roavva gordnebuktogat, báhpud, linsat, earttat, niehtit, šaddosiepmanat, biergu ja guolli. Go borrá ruotnasiid ja šattuid main lea ollu C-vitamiidna de lassána ruovddi bajásváldin ja nu lassána maid C vitamiidna čižžemielkkis. Goiku muitala goas ja man ollu dárbbášat juhkkát. Buorit juhkamušat leat čáhci, juice, buhtes šaddodeajat nu mo ruvsomuorjedeadja, gehppes mielkejuhkamušat ja juhkosat mat leat šattuin ráhkaduvvon. Jus muhtin biepmuid borat unnán, nu mo guoli ja/dahje mielkebuktagiid, de sáhttá leat dárbu váldit lasáhusa. Loga eanet biepmuid birra maid berret doarvái borrat dálle go njamahat [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) siidduin.

### *Vegetar- ja vegánaborran*

Mánggabealat végetara – ja vegánborran ja mas leat rivttes bipmosat sáhttá bures gokčat dárbbu eanaš bibmosiidda go njamahat. Lea lihkka dárbu váldit lasáhusa muhtin bibmosiin, erenoamážit vitamiiinna B12, D-vitamiiinna ja jutta. Váldde danne beaivválaččat ovtta multivitamiidnatableahta, ja omega-3 mii lea šaddoávdnasiin ráhkaduvvon (deabbooljju).

Loga eanet: “Vegetar- ja vegánaborran go njamahat” siiddu [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).



*Dearvalaš ja mánggabealat borramuš lea buorre sihke eadnái ja mánnái njamahanáigoda.*



*Jeara veahki eará rávisolbmus fuolahit máná jus ieš leat juhkan alkohola.*



*Vállje áinnas deaja mii lea šattuiguin ráhkaduvvon, muhto várut ahte liegga juhkosat eai leat máná olahanmuttus.*



## **Alkohola, nikotiidna, koffeiidna, urttasdeajat ja dálkasat**

Alkohola, nikotiidna, koffeiidna, gárrenávdnasat, šaddomirkkut urttasdeajain ja ollu dálkasat mannet čičžemielkái ja sáhttet váikkuhit mánnái. Dálkasat háreve hehtejit njamaheami. Iskka doaktáriin, [Tryggmammamedisin.no](http://Tryggmammamedisin.no) dahje apotehkain.

Koffeiidna manná čičžemielkái ja sáhtta váikkuhit mánnái. Leage danne várrogas gáfiin, deajain ja eará juhkamušai guin main lea koffeiidna, nu mo cola ja energijajuhkosat. Juga beaivái nugo mat ovttá dahje guokte gohpu gáfe, dahje golbma dahje njeallje gohpu deaja. Urttasdeajain, rooibos- ja njamahandeajain sáhttet leat šaddomirkkut (pyrrolizidinalkaloiddat) mat sáhttet mannat čičžemielkái ja váikkuhit negatiivvalaččat máná dearvvašvuhtii. Buot sihkkareamos lea garvit dákkár lágan deajaid nu ollu go vejolaš ja baicce válljet ruvsomuorjedeaja dahje buhtes deajaid mat leat šattuiguin ráhkaduvvon.

Berret garvit juhkamis alkohola vuosttaš guhtta vahkku maŋŋá biddjojuvvon riegdahhtindáhtona, ja dasto ráddjet alkoholajuhkama. Berret vuordit golbma diimmu ovdal njamahat máná, go leat juhkan ovttá juhkanláse viinna/ vuollaga (ovttá meari alkohola). Promilla čičžemielkkis njiedjá seamma ládje go promilla dáhkka muđui gorudis. Alkohola ii bisán mielkái. Danne ii leat dárbu bohččit ja bálkestet mielkki (earret jus vásihat ahte čártnat) ovdal sáhtát njamahit fas. Alkohola sáhtta dagahit ahte mánná lea váibasit, muhto maiddá ahte oadđá ja borra hejot. Dát sáhtta váikkuhit negatiivvalaččat máná stuorrumii.

Earenoamážit don, muhto maiddá du guoibmi, berrebeahtti garvit borgguheamis ja snussemis. Jus it nagot heaitit, lea dattege buorre njamahit danne go leat hui stuora ja dehálaš dearvvašvuodaovdamunit go njamahat. Divtte mannat nu guhkes áiggi go vejolaš dan rájes go borgguhit/snussejit dassá fas njamahat. Jus don dahje du guoibmi borgguheahppi/snussebeahtti, eahppi berre oadđit seamma searjggas go mánná. Loga eanet gihppagis **“Trygt sovemiljø for spedbarnet”**. Gávdnojit buorit veahkkeneavvut vai nagoda heaitit. Loga eanet [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no) siidduin.

# Čižžemielkebuhtadus

**Čižžemielkebuhtadus addo riegádeami rájes jus ii leat vejolaš njamahit. Jus mánná njamahuvvo, muhto lea dárbu eanet borramuššii, galgá mánnái addit dušše čižžemielkebuhtadusa oktan čižžemilkkiin vuosttaš njeallje mánu.**

Jus mánná oažžu čižžemielkebuhtadusa, joatkke dainna dassá mánná lea deavdán jagi. Atte áinnas čižžemielkki lassin čižžemielkebuhtadussii. Mánát geat ožžot dušše čižžemielkebuhtadusa, berrejit oažžut eará biepmu dan rájes go leat šaddan njeallje mánnosaččat, vai hárrjánt iešguđetge máhkuide. Čižžemielkebuhtadusas lea čađat seamma máhku, čižžemielkkis rievda máhku dan ektui maid eadni borra.

Čižžemielkebuhtadus lea ráhkaduvvon dainna lágiin vai galgá sulastahttit čižžemielkki nu ollu go vejolaš. Das leat buot dárbbalaš bibmosat, muhto das váilot dat aktiiva ávdnasat mat leat čižžemielkkis ja mat sáhttet leat buorit máná dearvvašvuhtii. Danne lea mánnái buorre oažžut juobe veahá čižžemielkki lassin čižžemielkebuhtadussii. Mánáide geat iešguđetge sivaid geažil eai sahte oažžut čižžemielkki, lea čiččemielkebuhtadus buorre molssaektu mii dagaha ahte mánná stuorra ja ovdána áibbas lunddolaččat.

Maiddá mánná gii oažžu dušše čižžemielkebuhtadusa, berre ieš beassat mearridit goas háliida borrat, leage áicil máná signálaide. Doala máná iežat vuostá, áinnas liiki liikki vuostá. Doala doahttohohtala oalle veallut, vai mánnái lea álki váldit bottuid njammamis (nu gohčoduvvon ”siivvožit doahttohohtalin borahit”). Heaitte addimis doahttohohtala go mánná čájeha ahte lea gallánan. Jus attát doahttohohtala, geavat doahttohuncci mas leat unnán ráiggit, vai mánná šaddá bargat oažžumis mielkki, seamma ládje go dalle go čičči njammá.

Geahča teavsttaid ja filmmaid dan birra mo ráidnet doahttohohtaliid ja ávdnasiid, mot čižžemielkebuhtadusa ráhkada ja mot doahttohohtaliin borahit [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat) siidduin.



*Go bohtal lea veallut de beassá mánná stivret man ollu mielkki váldá.*



*Lagašvuotta ja čalbmeoktavuohta dagaha čatnasumi.*



*Gohpuin addit mielkki lea buorre molssaeaktu doahttohttalii dassá njamaheapmi lea bures bohtán johtui.*



*Čižžemielkkis lea unnán D-vitamiidna, ja buot mánát geat dušše ožžot čižžemielkki dárbbasit oažžut D-vitamiinna lassin.*

## D-vitamiidna

**Go dušše njamaha máná de berre oažžut lassin D-vitamiinna. Mánát geat ožžot dušše čižžemielkebuhtadusa, eai dárbbas lasáhusa.**

Ávžžuhuvvo ahte mánná oažžu 10 mikrogramma ( $\mu\text{g}$ ) D-vitamiinna beaivái. D-vitamiidna dárbbasuvvo dasa go čolalit galget sáhttet váldet bajás kalsiuma. Mánát dárbbasit kalsiuma dákkerikki ovdáneapmái. Lassin D-vitamiinna sáhttá addit D-vitamiidnagoaikkanasai guin. D-vitamiidnaspráija sáhttá maid atnit. Sprajje dan máná njálbmái. Čuovo rávvaga maid gávnnat páhkas. Ii ávžžuhuvvo addit guolleuvoja lasáhussan.

### **Mánát geat dušše njamahuvvojit**

Mánát geat dušše njamahuvvojit dárbbasit oažžut D-vitamiinna lassin. Čižžemielkkis lea unnán D-vitamiidna. Atte D-vitamiidnalasáhusa sullii 10  $\mu\text{g}$  D-vitamiinna beaivái dan rájes go mánná lea sullii vahkkosaš. Geavat D-vitamiidnagoaikkanasaid dahje D-vitamiidnaspráija ja čuovo rávvaga maid gávnnat páhkas. Jus viđa goaikkanasas lea 10  $\mu\text{g}$  D-vitamiidna, de galgá addit vihtta goaikkanasas beaivái.

### **Mánát geat dušše ožžot čižžemielkebuhtadusa**

Jus mánná oažžu dušše čižžemielkebuhtadusa, de ii dárbbas lassin

oažžut D-vitamiinna. Čižžemielkebuhtadusas lea D-vitamiidna. Jus mánná beaivválaččat oažžu 7 dl čižžemielkebuhtadusa dahje eanet, de dat oažžu doarvái D-vitamiinna čižžemielkebuhtadusas. 7 dl čižžemielkebuhtadusas lea 10 mikrogramma D-vitamiidna. Sáhtta šaddat beare ollu jus oažžu D-vitamiinna sihke čižžemielkebuhtadusas ja lasáhussan.

### **Mánát geat sihke njamahuvvojit ja ožžot čižžemielkebuhtadusa**

Jus mánná oažžu sihke čižžemielkki ja čižžemielkebuhtadusa, de sáhtta dárbašit oažžut lassin D-vitamiinna. Man ollu lassin D-vitamiinna mánná berre oažžut, lea dan duohken man ollu čižžemielkebuhtadusa mánná oažžu beaivái.

- Jus mánná oažžu 1-3 dl čižžemielkebuhtadusa beaivái, de attát vihtta D-vitamiidnagoaikkanasa beaivái (10 µg D-vitamiidna) dahje ovttá spráijadosa beaivái
- Jus mánná oažžu 4-6 dl čižžemielkebuhtadusa beaivái, de attát golbma D-vitamiidnagoaikkanasa beaivái (6 µg D-vitamiidna) dahje golbma/njeallje spráijadosa vahkkui
- Jus mánná beaivválaččat oažžu 7 dl čižžemielkebuhtadusa dahje eanet, de ii addo lasáhus

Mánát geain leat váhnemat eret Asias, Afrihkás ja Latiidna-Amerihkás, ožžot nuvtá D-vitamiinna dearvvašvuodastašuvnnas.

### **Bajit rádjji váldimis lassin D-vitamiinna (ii berre áiggi badjel addit eanet)**

- 25 µg beaivválaččat mánáide geat leat 0-6 mánnosaččat
  - 35 µg beaivválaččat mánáide geat leat 6-12 mánnosaččat
- Danne it galgga addit eanet lasáhusaid main lea D-vitamiidna.

### **Buvru mas lea D-vitamiidna**

Industriála ráhkaduvvon buvru, masa galgá dušše čázi bidjat ovdal attát mánnái, das lea juo D-vitamiidna. Vel dalle ge jus borra ollu buvruru (golbma poršuvnna beaivái = 6 µg D-vitamiidna) ja oažžu ollu čižžemielkebuhtadusa (10 dl beaivái = 15-17 µg D-vitamiidna beaivái), ii šatta eanetgo 25 µg D-vitamiidna beaivái. Danne ii leat dárbu muddet meari D-vitamiidnagoaikkanašaid ektui maŋŋel go lea buvruru borran. Berre dattege garvit addimis eanetgo 2-3 poršuvnna buvruru beaivái, vai mánná šaddá iešguđetlágan biepmuid borrat.

# Dárbbášago mánná eanet biepmu?

**Mánát geat ožžot dušše čizžemielkki (dušše njamahuvvojit) eai dárbbáš oažžut eará biepmu ovdal leat šaddan guđa mannosáččat, nu guhká go mánná stuorru nu mo galgá ja eadni háliida dušše njamahit.**

Jus mánná dárbbáša eanet biepmu, geahččal njamahit dávjjit ja goappaš čiččiid nu ahte čizžemielki lassána. Jus das ii leat ávki, ferte mánná oažžut eará biepmu lassin čizžemielkái.

- Vuollet njeallje mánnosaš: Atte čizžemielkebuhtadusa lassin čizžemielkái. Biepmu ii galgga addit ovdal go mánná lea njeallje mánnosaš. Ovdal dan eai leat vel máná čcoalit ja monimuččat albma ládje laddan.
- Badjel njeallje mánnosaš: Árvvoštala ahte leago mánná gearggus borragoahit biepmu. Jus mánná lea gearggus, atte baicce eará biepmuid go čizžemielkebuhtadusa, vai mánná hárvána iešguđetgelágan máhkuide ja konsisteansaide.

Sáhtát geahččat teavsttaid ja filmmaid dan birra ahte mo dieđát leago mánás borranmiella, ja ahte leago dus doarvái mielki ja mo sáhttá oažžut lassánit mielkeráhkadeami [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat) siidduin.

---

***Mearkkat dasa ahte mánná dárbbáša eanet biepmu ovdal go lea šaddan guđa mánnosaš:***

- ii losu doarvái
- mánás orru borranmiella vaikko leage njamahuvvon olu

***Mearkkat dasa ahte mánná lea láddan borragoahit eará biepmu:***

- oaivi lea starggasnuvvan
  - sáhttá čohkkát ja ovdasguvlui luoitit iežas
  - addá signálaid ahte lea gállánan, ovdamearkka dihte go jorgala oaivvi eret
  - máhttá ieš váldit biepmu ja geahččalit dan bidjat njálbmái
-



*Mánná máhtá čohkkát ja ovddasguvlui luoitit iežas.*



*Mánná máhtá ieš váldit biepmu ja geahččalit dan bidjat njálbmái.*



*Divtte máná oassálastit aktiivvalaččat borramii.*







## Mánná lea šaddan guđa mánnosaš

**Go mánná lea šaddan guđa mánnosaš, de dárbbáša eará biepmu lassin čičžemielkái dahje čičžemielkebuhtadussii gokčan dihte dárbbuid energiijii ja bibmosiidda.**

Mánnái lea buorre oažžut čičžemielkki mii lea deháleamos biepmu olles vuosttaš jagi. Danne galggat joatkit addimis čičžemielkki vaikke vel mánná oažžugohtá eará biepmu. Addigoađe veahážiid mielde eará biepmu ja biebmomeari lasihat máná dárbbu ja signálaid ektui. 6-8 mánnosaš mánáide heivejit 2-3 borrama beaivái. Dan rájes go mánná lea ohce mánnosaš, sáhtta addit borrat 3–4 geardde beaivái ja jus lea dárbu sáhtta vel addit 1-2 geardde gaskabiepmu.

### **Álge unna biebmomeriiguin**

Vuosttaš borramat sáhttet leat dušše unna deadjabasteža dievva. Mánná ferte beassat atnit iežas áiccuid go oažžu ođđa biepmu. Ane dasa buori áiggi ja divtte máná geahččat, haksit, dovdat ja máistit biepmu. Mánát geat hárvánit borrat biepmuid main lea iešguđetlágan konsisteansa ja iešguđetlágan máhku dan rájes go borragohtet, šaddet unnit ránttot maŋŋil mánnávuodaeallima.

Ii leat dihto njuolggadus makkár biepmuin mánná berre álgit. Álggus berre biepmu leat bures mollejuvvon ja hui njárbat. Sáhtta leat lunddolaš álgit njárbes buvrui, mollejuvvon buđehiiguin dahje ruotnasiiguin, masa sáhtta seaguhit čičžemielkki dahje čičžemielkebuhtadusa. Fála mánnái iešguđetlágan biepmuid ja fála dáid biepmuid máŋgii.

Jus mánná ii fuola biepmu, vuordde moadde beaivvi ja geahččal fas. It galgga goassige bágget mánnái biepmu. Divtte máná oassálastit aktiivvalaččat borramiin. Buorre kombinašuvdna lea diktit máná ieš borrat ja addit biepmu bastiin.

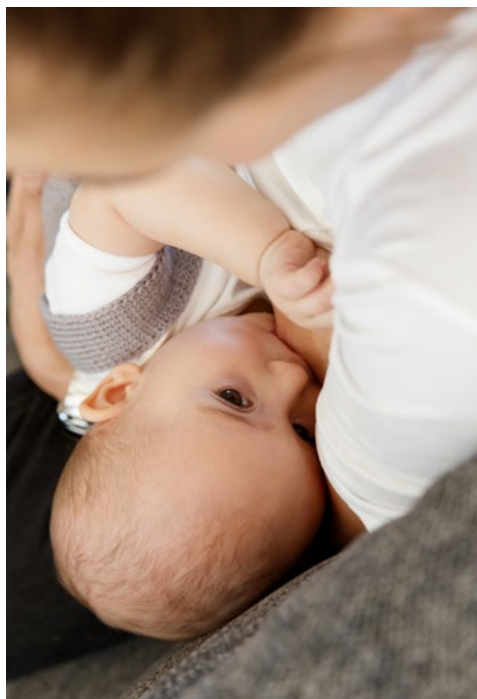
## Gaskabeaiborramat

Dađistaga sáhtta poršuvnažiidda mas leat mollejuvvon buđehat ja ruotnasat bidjat báhpuid, linsaid, earttaid, tofu, vuoncábiergggu, biergggu dahje guoli. Dalle mánná oažžu biepmu mas leat proteiinnat ja mat leat ollislaččat bibmosiid ektui. Ruotnasat mat addet vitamiiinnaid, ovdamearkka dihte rušppit, náppoš, diehppegálla, brokkoli ja ruoná earttat heivejit bures. Sáhtta maid addit obbagordneriissaid dahje obbagordnepasta, vai lea variašuvdnan buđehiidda. Seagut áinnas šaddomargariinna dahje -oljju bibmui. Garvve sáltti ja sáltebiepmu go máná monimuččat eai leat vel ollásit laddan dasa.

## Buvru ja láibeborramuš

Mánná lea riegeadan ruovde vuorkkáin. Čižžemielkkis lea unnán ruovdi, ja sullii jahkebeali maŋgel lea ruovdevuorká unnon. Vuosttaš biepmus berre leat doarvá ruovdi. Jus ieš ráhkadat buvrru, geavat jáffuid main lea ollu ruovdi, ovdamearkka dihte hávvarjáffuid, roavva nisojáffuid ja hirssa. Lonohala iešguđetlagan gordnešlájaid gaskkas. Industriija ráhkaduvvon buvrui lea biddjon ruovdi.

Sáhtta addigoahtit láibbi go mánná nagoda suoskat láibebihtáid. Vállje roavva láibbi mas lea dipma šaddomargariidna ja láibebajoža mas lea ollu ruovdi, nu mo eananiehttevuodja, eará niehttevuodja, vegetárameastu, báhpomeastu, linsameastu, hummus, biergoláibebajoš ja guollesláibebajoš mas lea unnán buoidi. Mánná ii dárbbas láibebajoža mas lea sohkar nu mo ovdamearkka dihte muorjemeasttu ja šuhkoládaláibebajoža. Bora biepmu mas lea ollu C-vitamiidna ja bora daid láibbi ja buvrru fárus go dat de veahkeha ruovddi váldit bajás čoalis. Ovdamearkka dihte appelsiidna, kiwi, eanamuorji, ruvsomuorji, čáhpesjieret, papriikka, náppoš, diehppegálla ja brokkoli.





*Divtte máná geavahit buot áiccuid: Geahččat – dovdat – máistit.*



*Fála mánnái iešguđetlágan biepmuid ja fála dáid biepmuid mángii.*

## Božistanbusset

Garvves mánábiebmu dákkár nu gohčoduvvon božistanbusse siste sáhtá leat buorre čovaddus go leat mátkkis ja maid variašuvdnan árgabeaivebibmui, muhto dákkár božistanbusset eai berre addot mánnái dábálaš biepmu sadjái. Busse siste biepmu ii ovdánahtte borranmotorihkka mánás go ii beasa suoskkat biepmu muhto šaddá njammat biepmu olggos busse siste. Mánná ii beasa vásihit biepmu hája, mo lea oaidnit ja dan ivnni. Dasa lassin sáhtá mánná oažžut dárbbasmeahttun ollu energiija (kaloriijaid) oanehis áiggis ja dat sáhtá dagahit ahte mánná lossu bearehaga. Božistanbusses main lea ollu sohkar biepmus sáhtá máná bániid billistit.

## Biepmu mainna galgabehtet vuordit ovdalgo addibehtet dan

Muhtin biepmuiguin berre vuordit ovdalgo addá daid mánnái. Mánát geat leat vuollel jahkásaččat eai berre oažžut gusamielkki juhkamuššan dahje buvru, go gusamielkkis lea unnán ruovdi. Sáhtá geavahit veaháš gusamielkki go ráhkada biepmu, dan rájes go mánná lea 10 mánnosaš. Dán agi rájes sáhttet mánná maid oažžut veahá jogurta dahje suvrramielkki (sullii 0,5 dl beaivái). Jahkásaš mánát sáhttet oažžugoahit gehppesmielkki dahje skummamielkki, nu guhká go stuorrot lunddolaččat.

Vuosttaš jagi máná eallimis berre garvit addimis honnega, go lea riska buohccát váralaš dávddain njuoratmánábotulismain. Mánná ii galggaše oažžut ruotnasiid mas lea ollu nitráhta nu mo ovdamearkka dihte spináhta, ruccola, ruksesruohtas ja gáskálasšattut. Berre garvit smávva ja garra biebmobihtáid nu mo viidnamurjjiid, nihtiid, eananihtiid ja vuoššakeahtes ruotnasiid/šattuid, go dat sáhttet darvánit vuoijjahahkii. Garvve riisamielkki ja riisagáhkuid, ja leage várrogas kanelain ja rusinnaiguin.

Loga eanet dan birra makkár biepmuiguin galggat leat várrogas [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) siidduin.



# Jus mánná ii gierdda biepmu

**Go mánná borrá biepmu maid ii leat ovdal borran, sáhtttá šaddat garrabaika dahje njárbesčoavji, ja čurtti sáhtttá maid dalle ruvsodit.**

Lutnjan, liiki ihtaluvvá dahje go čuohcá vuoiŋgahahkki sáhttet leat mearkkat dasa ahte leat muhtin biepmut maid mánná ii gierdda.

## **Biebmoallergiija ja hearkivuoha biepmuide**

Dat seamma rávvagat čižžemielkki ektui ja goas galggašii addigoahit eará biepmu guoská buot mánáide, beroškeahttá allergiijai dahje biebmoharkivuoha riskkas. Dábálaš čižžemielkebuhtadusa sáhtttá atnit, maiddá dalle go lea alla riska allergiijaide (unnimusat ovtta váhnemis ja/ dahje ovtta oappás/vieljas lea allergiija).

Jus lea duođaštuvvon ahte mánás lea gusamielkeallergiija, ávžžuhuvvo ollásit hydroliserejuvvon čižžemielkebuhtadus maid oaččut apotehkas, juhkamuššan ja biebmoráhkadeapmái, ovttrasáđiid doaktáriin. Jus eadni njamaha, berre eadni maid garvit mielkki/gusamielkeproteinnaid. Lea hui hárvve ahte vuollel jahkásaš mánáin lea laktosahearkivuoha.

Buot mánát berrejit vuosttaš jagi oažžut biepmu mat sáhttet dagahit allergiija nugo; moni, guoli, mielkki, nihtiid, eananihtiid, skálžoealániid, soya ja nisojáffuid. Dát guoská maid sidjiide geain lea alla riska oažžut allergiijii. Go lea alla riska eananiehtteallergiijii (mánát geain lean duođalaš eksema, monneallergiija dahje sihke ja), de biebmogeahččaleapmi berre dáhpáhuvat ovttrasáđit doaktáriin.

Jus doavttir lea duođaštan allergiija dahje hearkivuoha biepmuide, berre garvit daid biepmuid. Huma dearvvašvuodabuohccidivššáriin dahje doaktáriin jus leahppi jurddašan garvit dehálaš biepmuid.

# Unnit ja stuorat hástalusat

## Čollen

Go mánás lea hui borranmiella de sáhtta borrat jođánit ja njiellat ollu áimmu. Áibmu ferte olggos, muhto dan vuosttaš jagi go gokčandeahkki čoavjeseahkas ii leat vel laddan dasa, sáhtta čollen šaddat hástalusšan. Maŋŋel go mánná lea boradan de lea dehálaš ahte reavggáda bures vai oažžu áimmu olggos. Sáhtta maid ávkkuhit ahte mánná beassá veallát veahá čohkkut, dainna lágiin ahte lokte máná seangga oaivve bealde.

## Čidnohallan

Čižžemielki ovddida buori flora čoliide ja buori suolbmudeami. Mánát geat dušše ožžot čižžemielkki, sis lea dávjjit earán daid vuosttaš vahkuid. Dasto lea eatnasin earán beaivválaččat, muhto sáhtta maid ahte sis lea hárvvibut earán. Muhtin mánáin sáhtta mannat 1-2 vahku earánastiimit gaskkas. Dat sáhtta leat hui dábálaš jus mánná čuovvu iežas deaddokurvva. Jus mánná lossu nugo galgá ja lea duhtavaš, mearkaša dat ahte mánná oažžu doarvá biepmu. Mánát geat dušše njamahuvojit eai galgga oažžut eará go čižžemielkki ja vitaminnaid, ja danne eai galgga oažžut svikesávta, máltta jna.

Go mánát ožžot čižžemielkebuhtadusa, lea dábáleappo ahte garra čoavji. Sáhttibehtet geahččalit lonuhit eará čižžemielkebuhtadussortii, dahje geahččalit addit máltta dahje svikesávta.

Go mánná borragoahhtá eará biepmu, de sáhtta biepmu mas lea doarvá fiber ja čahcii dagahit ahte mánná ii čidnohala. Lea ollu fiber roavva gordnebuktagiin, šattuin, murjjiin, ruotnasiin, báhpui, linsain, earttain, nihtiin ja šaddosiepmaniin. Atte mánnái láibbi mas leat ollu roavva jáffut, gordneseaguhusaid ja buvrri mii lea roavva jáffuiguin dahje gortniiguin ráhkaduvvon, obbagordneriissaid ja obbagordnepasta. Garvve addimis vilges nisuláibbi, fiinnaláibbi, keavssaid, gáhkuid, vilges pasta ja vilges riissaid, ja láibebugtagiid mat leat nisujáffuiguin láibojuvvon. Biepmu mas lea ollu nisujáffut ja sohkar addá unnán fibera, vitaminnaid ja minerálaid. Fiber njammá čázi mii lea čualis. Dat dagaha ahte šaddá dipmaset baika mas lea eanet volumna. Atte mánnái čázi go borada, ja borademiid gaskka. Lihkadeapmi ja fysalaš aktivitehtat dáhkka maid buori máná suolbmudeami ektui. Jus čuožžilit hástalusat, jeara ráđit dearvvašvuodastašuvnnas.







## Njárbesčoavji

Go lea njárbesčoavji de lea baika njárbat ja baiká dávjjit, ja dávjá lea virus- dahje bakteriiinjainfekšuvdna čoalis mii dagaha dan. Jus mánná orro veajuheapme, veadjin lea hedjonan ja njárbes čoavji bistá, váldde oktavuodá doaktáriin dahje dearvvašvuodabuohccidivššáriin. Mánát geain lea njárbes čoavji sáhttet jođánit goikat, ja danne lea dehálaš addit ollu juhkkát (čižžemielkki, čižžemielkebuhtadusa, čázi mas lea eappelmeastu) ja sáhttá maid addit elektrolyhtaseaguhus maid oažžu oastit apotehkas. Biebmu maid lea buorre addit, lea faskojuvvon eappel, mollejuvvon sarrihat, mollejuvvon rušpi ja riisa.

## Mánát geat bearehaga vigget lossut

Jus mánná oažžu dušše čižžemielkki, ii leat dárbu fuolastuvvat jus mánná lossu bearehaga. Njuoratmánát sáhttet šaddat veahá buršasat, iige leat riskka lossut dainna maŋjit áiggis. Baicce sáhttá njamaheapmi eastadit ahte mánná buoidu maŋjel mánnávuodaeallin áiggis.

Jus mánná lossu bearehaga go lea borragohtán biepmu, lea dehálaš ahte addá dearvvašlaš ja mánggabealat biepmu rivttes meriin. Máná ii galgga geahppudit. Áiggi mielde lihkaðišgohtá mánná eanet, ja eai loso šat nu bearehaga.

## Boruhis mánát

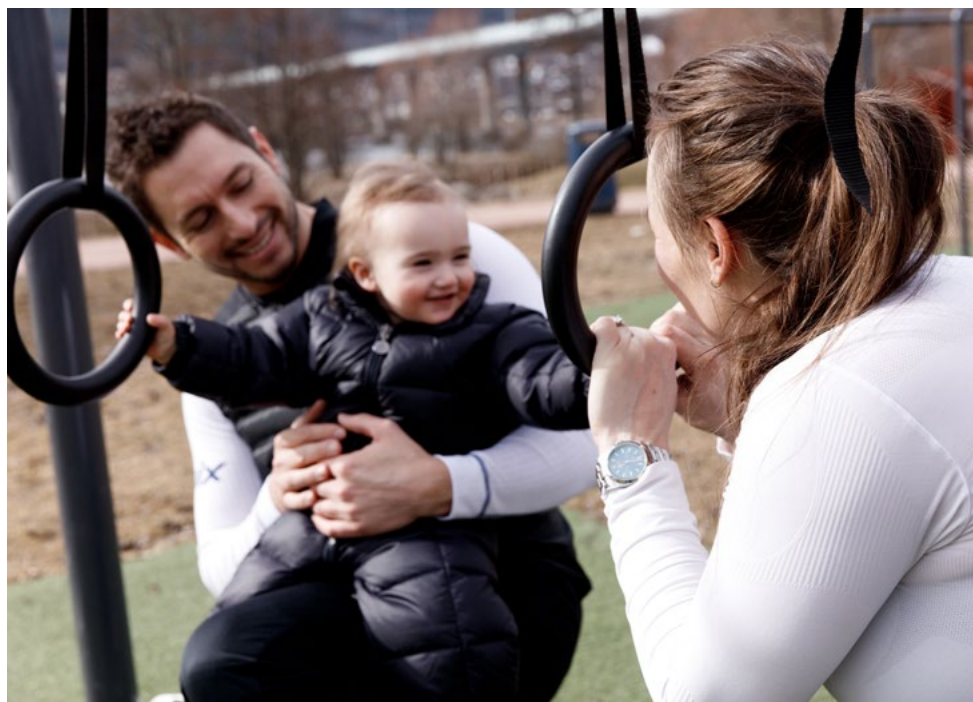
Maŋgágo mánná lea borragohtán eará biepmu, lea álki fuolastuvvat jus mánná borrá unnit go vurdojuvvo. Boruhis mánáide lea earenoamáš dehálaš ahte sii ožžot dearvvašlaš biepmu ja biepmu mas leat doarvái bibmosat ja ruovdi. Sáhttá orrut nu ahte biebmomearit leat unnit, muhto okta desilihtter dahje eanet, lea nohkka biebmomearri 6 mánnosaš mánáide.

Njuoratmánáide ferte addit doarvái áiggi boradit. Bovtte máná áiggil ovdal borranáiggi, nu ahte lea áibbas gozuid alde go boradišgohtá. Seagut áinnas veahá olju dahje margariinna gaskabeaiborramušaide. Sákta, keavssat ja eará sohkarbiepmuin leat unnán bibmosat, ja sáhttet billistit máná borranmiela dearvvašlaš biepmuide maid dárbašit vai sturrot ja ovdánit.

# Rávvagat dearvvašlaš stuorrumii ja deaddoovdáneapmái

---

- Atte čizžemielkki vuosttaš jagi, ja áinnas vel guhkit
  - Go geavahat čizžemielkebuhtadusa, várut ahte bijat nu ollu bulvariid go páhkas čuožžu, ja alege goassige njárbut čizžemielkebuhtadusa
  - Válde vuhtii máná signálaid maiddá go oažžu čizžemielkebuhtadusa
  - Ale bágge máná borrat eanetgo maid dárbbáša
  - Atte čázi goikui maŋŋel go mánná lea borragohtán eará biepmu go čizžemielkki dahje čizžemielkebuhtadusa
  - Jugus vuosttaš jagi lea čizžemielki/čizžemielkebuhtadus ja čáhci. Vuollet jahkásaš mánáide ii galgga addit eará juhkkát.
  - Atte baicce varas šattuid ja murjjiid, ovdalii go šattuid ja murjjiid mat leat božistanbussiin dahje juices
  - Atte mánnái roavva gordnebuktagiid, ruotnasiid, báhpuid, linsaid ja earttaid.
  - Garvve sohkar ja buoiddes biepmu, nu mo gáhkuid, keavssaid, lákcajeŋa, sáltenjálgáid ja juhkosiid main lea sohkar
  - Movttiidahte – ja fuolat – ahte mánná lea fysalaččat aktiiva
  - Ásat buriid rutiinnaid borran ja nohkkanáiggi ektui - nuppi jahkebeale rájes ja dađi mielde go mánná stuorru
-





## Bearaš borada fárrolaga

**Buorit borramat addet ilu, gullelašvuoda ja loaktima.**

Sáhttet leat sihke unna ja stuorra bearrašat. Dattege lea nu ahte posiitiiva vuoignja ja doarvái áigi boradit addá buriid vásáhusaid, stimulere borranmiela ja ovddida oahppama ja sosialiserema.

Mánna ferte ieš beassat mearridit man ollu son háliida borrat, muhto maŋjel vuosttaš mánuid iešreguleremin, leahppi doai váhnemat geat mearrideahppi maid ja goas mánna galgá boradit. Mánáide geat njammet čičči addá čižži sihke borramuša, oadjebasvuoda ja jeđđehusa. Dađi mielde go mánna borragohtá eará biepmu, muite ahte biepmu ii galgga geavahuvvot jeđđehussan dahje bálkkašupmin. Jus čuožžilit duođalaš váttisvuodat biepmu dahje borramiid oktavuodas, berrebehtet jearrat veahki dearvvašvuodastašuvnnas.

Árgabeaivvit mas leat fásta rutiinnat ja dássedis borramat addet oadjebasvuoda ja einnostahttivuoda. Movttiidahtten ja posiitiiva máhcaheamit borramiid oktavuodas sáhttet eastadit váttisvuodaid biepmu ja borramiid ektui ja dagahit ahte ásahuvvojit buorit borrandábit mánnavuoda rájes juo.

## Loga eanet

→ [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://Helsenorge.no/spedbarnsmat) siidduin leat teavsttat ja filmmat mángga gillii njamaheami, čižžemielkebuhtadusa, eará biepmuid ja vitamiiidnalasáhusaid birra.



→ [Helsenorge](https://Helsenorge.no) siidduin leat maid rávvagat olbmuide geat leat áhpeheamit ja njamaheddjiid biepmodoalu birra, maiddá vegetara- ja vegánaborrama birra, dieđut snuvssema, borgguheami, alkohola ja dálkasiid birra.

→ [Ammehjelpen.no](https://Ammehjelpen.no) addá praktihkalaš rávvagiid ja dieđuid etniide njamaheami birra. Ammehjelpere sáhttet maid addit persovnnalaš bagadeami telefovnna dahje e-poastta bokte. Sáhtát maid bivdit veahki ammehjelpsgruppen:s Facebookas.

→ [Unicef UK Baby friendly Initiative](https://UnicefUK.org/Baby-friendly-Initiative) lea almmuhan diehtojuohtingihppagiid njamaheami ja čižžemielkebuhtadusa birra váhnemiidda, mángga gillii.



Biebmu ja borramat njuoratmánáide  
IS-2553

**Helsedirektoratet**  
[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)