

## FORELDREFORBEREDENDE KURS

Helsestasjonen gir tilbud om foreldreforberedende kurs til alle førstegangsfødende.

Invitasjon til kurs sendes ut ca 1 mnd før kurset.

Under kurset treffer du:

- Helsesøster
- Jordmor

## HJEMMEBESØK:

Jordmor kommer på hjemmebesøk til deg etter fødselen. Hun kommer en av de første dagene etter hjemkomst fra sykehuset. Ta kontakt så fort du er kommet hjem.

Helsesøster overtar oppfølgingen av dere og kommer på et hjemmebesøk i uken etterpå.

## ETTERKONTROLL

6 – 8 uker etter fødselen kan du gå til egen lege eller jordmor for etterkontroll. Der vil temaene være:

- Samtale om fødselen
- Barseltiden (amming, renselse, m.m.)
- Kontroll av BT, Hb og evt. vekt
- Tilbud om cytologisk prøve
- Prevensjonsveiledning

**LYKKE TIL!** Vi ser fram til å bli kjent med deg og håper å være til hjelp for deg og din familie.

**Vår adresse er: Ulefoss helsesenter, Rådhuset,  
Ringsevja 30, 3830 Ulefoss,  
Tlf.35 00 86 20**



**NOME KOMMUNE**  
Helsestasjon og skolehelsetjenesten



**Helsestasjonens tilbud  
til gravide**

## **VELKOMMEN TIL SVANGERSKAPSKONTROLL.**

### **Svangerskapsomsorgen bygger på et samarbeid mellom jordmor, lege og helsesøster.**

Som gravid kan du iflg. retningslinjene fra 01/01-06 velge hvem som skal ha hovedansvaret for svangerskapsomsorgen for deg, enten fastlegen din eller jordmor i kommunen. Du kan gå til kontroller hos både jordmor og lege, alt etter hva ditt behov er. Førstegangskontrollen kan du gjerne bestille en gang mellom uke 8-12.

## **SVANGERSKAPSKONTROLLEN**

Vi undersøker:

- Blodtrykk
- Urinprøve (ta med morgenurin)
- Blodprosent (uke 8-12 og 28)
- Vekt
- Livmorens vekst
- Fosterets hjerteslag
- Blodprøver etter uke 12 (Blodtyping, rhesus, rubella, HIV, syfilis)

Ved kontroll hos jordmor setter vi av mye tid til samtale omkring graviditet – fødsel – barseltid.

Barnets far og søsken er også velkommen til å være med.

Rev. 17.11.14

## **DETTE KOMMER VI TIL Å SNAKKE OM I TIDEN FRAMOVER**

- Graviditeten – det nye livet – forandringen i kroppen / følelser.
- Egenomsorg / samliv
- Fødselsforberedelser
- Amming
- Hjemmesituasjon før, under og etter fødselen
- Arbeidssituasjon
- Løsning av praktiske problemer. Utstyr til det nye barnet
- Trygderettigheter

## **GRAVIDITETEN VARER VANLIGVIS 40 UKER**

Du får tilbud om å gå til kontroll:

- |                                                |           |
|------------------------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> Førstegangskontroll.  | Uke 08-12 |
| <input type="checkbox"/> Ultralydsundersøkelse | Uke 17-19 |
| <input type="checkbox"/> 1g / mnd              | Uke 24-36 |
| <input type="checkbox"/> 2g / mnd              | Uke 36-40 |

Utover dette avtales det kontroller etter behov.

**Hvis du går mer enn en uke over termin er det fødeavdelingen som overtar omsorgen for deg.**

## **VED Å GI EN GOD SVANGERSKAPSOMSORG ØNSKER VI:**

- At du skal oppleve svangerskapet positivt og friskt.**
- At du skal få en fin forventning til fødselen.**
- At du / dere skal få forberede dere godt til å bli foreldre.**