

**Velkommen til svangerskapsomsorg i Alver kommune**

Svangerskapsomsorg eit tilbod til gravide for å bidra til god helse under svangerskapet.

For at omsorga skal verta best mogeleg, er det lagt opp til eit samarbeid mellom jordmor og lege. Vi anbefaler eit basistilbod på 9 kontrollar, der ein vekslar mellom jordmor og lege. Nokon gonger kan det vera naudsynt eller ynskjeleg med fleire kontrollar.

Tilbodet er frivilleg og gratis uansett kven du vel å få oppfølging frå. Både lege og jordmor kan tilvise deg til ultralyd, terminkontroll og/eller ekstra kontroll ved Kvinneklinikken om naudsynt.

Første kontroll bør vere tidlig i svangerskapet (uke 8-10).Det er viktig med denne kontakten då vi har ein samtale om levevaner og det vert sendt tilvisning til tidleg ultralyd.

Det vert sendt tilvising til ultralyd i rundt veke 12 og veke 18. Dersom noko avviker i graviditeten sender jordmor tilvisning til spesialisthelsetenesta for vidare undersøking.

Ta med helsekort og urinprøve, helst morgonurin, til kvar kontroll.

Jordmor jobbar etter nasjonale retningslinjer og jordmor sitt arbeidsområde er

* Det normale svangerskapet.
* Den normale fødsel og barseltid
* Familieplanlegging og prevensjonsrettleiing.

Jordmor legg særlig vekt på :

* Tiltak som fremjar god helse og naturlig utvikling av svangerskapet.
* At du kjenn deg trygg i forhold til føreståande fødsel.
* At du/ de som foreldre får ein god start saman med det nye barnet.
* At du er førebudd på barseltid og amming.
* At du har kjennskap til dine rettar som gravid, fødande og barselkvinne.

Når du er hos jordmor vert det satt av god tid til samtale, informasjon og undervisning. Det vert òg sjekk av blodtrykk, lytting av barnets fosterlyd, måling av magen sin vekst, urinprøve og diverse blodprøvar.

Fastlegen skal kontaktast ved behov for sjukemelding og ved mistanke om urinvegsinfeksjon. Dersom ein bruker medisiner eller har sjukdom/lidingar som bør fylgjast opp bør ein også kontakta fastlegen.

Ta gjerne òg kontakt dersom:

* du kvir deg for å verta gravid pga ein tidlegare fødsel.
* treng å rådføre deg, eller samtale om abort.
* har ulike spørsmål.

Det vil bli arrangert fødselsforebuande- og ammegruppe nokre gonger pr. halv år.

Ta kontakt med sentralbord på helsestasjonen for timebestilling, endring av timer og avbestilling Telefon: **56 37 50 74.**

 Du kan også bestille time via Helserespons eller på Alver helsestasjon si nettside.

**Helsing jordmødrene i Alver ☺**

**Gode nettstader:**

<https://www.helsenorge.no/gravid>

<https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/gode-levevaner-for-og-i-svangerskapet>

https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/er-du-gravid-venter-dere-barn-graviditet-fodsel-og-barseltid-i-norge

<https://www.mattilsynet.no/mat-og-drikke/forbrukere/gravid>

https://tryggmammamedisin.no/

https://kjennliv.no/

<https://ammehjelpen.no/>

<https://globalhealthmedia.org/videos/attaching-your-baby-at-the-breast/>

<https://www.helse-bergen.no/behandlinger/fodsel-og-barsel>

<https://www.nav.no/> (TIPS:facebook: søk på foreldrepenger/nav)

<https://www.stinesofiesstiftelse.no/tema/10-smarte-tips-til-alle-blivende-og-nybakte-foreldre>

App: Mamma mia

https://dinutvei.no/