

Jordmortenesta

Jordmor har særleg kompetanse på svangerskap, fødsel og barseltid.

Vårt perspektiv er å fremje helse og gi individuell støtte slik at det vert ein god start for den nye familien.

Vi har tilvisingsrett til spesialist.

Jordmor tilbyr:

- Svangerskapskontroll.
- Heimebesøk etter fødsel.
- Etterkontroll.
- Samlivs- og foreldrerettleiing.
- Familieplanlegging og prevensjonsretteiing.
- Samtale etter behov. Tema kan vera: livsstil, fysisk og psykisk helse, fødsel, barseltid, amming. Tilknytning til barnet og å forstå barnet.
- Støttesamtale kan gis om graviditet er ei utfordring og gir ambivalens/skaper uro for fødsel.

Nasjonalfagleg retningslinje for Svangerskapsomsorg.
<https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/svangerskapsomsorgen>

Forskrift om kommunane sine helsefremjande og førebyggjande arbeid i helsestasjon:

https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2018-10-19-1584#KAPITTEL_3

Pasientrettighet:

<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-63?q=pasientrettighetslova>



Ta kontakt for timeavtale:

Kristine Bjelland

Jordmor & Helsesjukepleiar

Tlf: 48048730 (helsestasjon)
helsestasjon@fitjar.kommune.no

Jordmortenesta er lokalisert på Helsestasjonen.

Adresse: Helsestasjonen, Gamle Havnavegen 23, 5419 Fitjar

Friske gravide kan velja om dei vil gå til jordmor, fastlege eller ei kombinasjon av desse.

Me rår til:

- å ta kontakt med jordmor veke 5-7 for ein livsstilsamtale og informasjon om svangerskapsomsorga, samt prøvetaking
- å ta neste svangerskapskontroll i veke 13 for samtale, helsesjekk og evt blodprøvar.
- ultralyd hos spesialisthelsetenesta i veke 18.

Me tilbyr også:

- heimebesøk etter fødsel
- etterkontroll etter fødsel med prevensjonsvegleiing.
- Innsetting av p-stav.

Svangerskapsomsorga er gratis.

Gravid-gratulerer!

Jordmortenesta i Fitjar kommune ynskjer velkommen til svangerskapsomsorg.

Å vera gravid er ei stor livshending og eit krevjande arbeid. Ein ny samfunnsborgar er på veg og ei dyrebar last skal takast omsyn til både i eigen livsstil, i familien og på arbeidsplassen. Med ei slik omstilling følgjer ofte stort informasjonsbehov og www.helsenorge.no kan vera ei startside.

Ver medviten når du søker informasjon på internett. Drøft gjerne med jordmor.



ashton-mullins-65769 www.unsplash.com

LIVSSTIL

Er du gravid? Ventar dykk barn?

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/95/Er-du-gravid-venter-dere-barn-graviditet-fodsels-og-barseltid-i-norge-IS-1395-bokmal.pdf>

Gode levevanar før og i svangerskapet.

[Gode levevanar før og i svangerskapet - bokmål.pdf \(helsedirektoratet.no\)](#)

Kosthald

http://www.matportalen.no/rad_til_spesielle_grupper/ema/gravide/

Bruker du medisiner- snakk med fastlegen!

<https://www.tryggmammamedisin.no/>

Livets mirakel

<https://www.youtube.com/watch?v=mIP76wZ7nwg>

Mamma Mia - sjølvhjelpsprogram

<https://program.changetech.no/ChangeTech5r.html?Mode=Trial&P=6X8LNT>

Fødeavdelinga Stord

<https://helse-fonna.no/avdelinger/fode-og-barsel-stord>

Fødeavdelinga Haugesund

<https://helse-fonna.no/avdelinger/fode-og-barsel-haugesund>

Nyfødt screening

<https://oslo-universitetssykehus.no/PublishingImages/avdelinger/barne-og-ungdomsklinikken/nyfodtscreeningen/nyfodtscreening/Nynorsk.pdf>

ARBEIDSPLASSEN

Risikokartlegging og tilrettelegging.

<https://www.arbeidstilsynet.no/tema/graviditet-og-arbeidsmiljo/>

NAV Svangerskapspengar - når ein ikkje kan unngå.

<https://familie.nav.no/om-svangerskapspengar>

SÆRLEGE OMSYN

Rh D-negativ kvinner:

<https://helse-bergen.no/seksjon/Laboratorieklinikken/Documents/Brosjyre%20RhD-negative%20gravide%20f%C3%B8tal%20RHD-typing%20veke%2024.pdf>

Bli kjent med barnet i magen

www.kjennliv.no



<https://unsplash.com/photos/M0oVPGsWk1E>

FAMILIEN

Forstå babyens signaler og behov.

https://www.bufdir.no/Foreldrehverdag/Du_og_barnet_ditt/Forsta_babyens_signaler_og_behov/

Farskapsklarering- samboer/ugift.

<https://helsenorge.no/etter-fodselsmelding-og-farskapsklarering>

Barseltida

<https://helsenorge.no/etter-fodselsmelding-mor-og-far-partner-etter-fodselsmelding>

Korleis du ammer ditt barn

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/432/Hvordan-du-ammer-ditt-barn-noen-rad-den-forste-tiden-IS-2092.pdf>

www.ammehjelpen.no

Prevensjonsrettleiing

<https://www.sexogsamfunn.no/>

NAV foreldrepenger - kontaktside

<https://nb-no.facebook.com/navforeldrepenger/>

Utfordrande dialog i heimen?

<https://www.bufdir.no/Familie/>

Er du uroa for eit barn?

<https://www.fitjar.kommune.no/er-du-uroa-for-eit-barn-eller-ein-ungdom.469075.no.html>

<https://dinutvei.no>

<http://www.smiso-hordaland.no/om-oss/smiso-hordaland>