

Timeavtaler

Dag	Dato	Klokken

Viktige telefonnummer

Jordmor Stine Ytterland Silset: 48061258

Helsesykepleier: 91617053

Gjemnes legesenter: 71291180

Føden i Molde: 71121760



Gjemnes kommune

Trygt å leve, godt å bo

Orientering om svangerskapsomsorgen.



Helsestasjonens åpningstid:

Tirsdag og torsdag kl. 08-16.

Telefon 48 06 12 58

Hvis du er frisk velger du om du vil ha oppfølging av jordmor og/eller fastlege i svangerskapet. Svangerskapsomsorgen inneholder medisinsk kontroll av mor og barn, samt individuell oppfølging. Tilbudet er lagt opp i tråd med Helsedirektoratets retningslinjer. Partner kan være med på konsultasjoner hos jordmor.

Ta med dette på hver kontroll:

- **Urinprøve.**
- **Helsekortet for gravide og utskrift prøvesvar.**

Det tilbys tidlig hjemmebesøk etter fødsel til alle i Gjemnes kommune, først av jordmor deretter helsesykepleier.

Anbefalte nettsider:

- helsedirektoratet.no
- fhi.no
- helsenorge.no
- helse-mr.no (føde-barsel)
- ammehjelpen.no
- tryggmammamedisin.no
- 10.smartetips
- kjennliv.no
- [landsforeningen 1001.dager](http://landsforeningen1001dager.no)

Filmer på youtube:

- Bryst er best
- Amming: Hvordan få til riktig sugetak
- Ammestillinger- en oversikt
- Fødselsforberedende kurs, Ringerike sykehus

Uke	Anbefalte undersøkelser for gravide uten økt risiko
6-12	1.konsultasjon. Helsekort, helseopplysninger, informasjon, svangerskapsprøver, henvisning ultralyd.
12-16	Reservert til den gravide alene. Svar svangerskapsprøver.
18-20	Rutineultralyd v/sykehuset. Terminberegning.
24	SF-mål, BT, vekt, urinprøve. Kjent fosterbevegelser? Lytte fosterhjerne. Ny antistoffprøve av Rh-negative. Glukosebelastning? Bekkenbunnstrening.
28	SF-mål, BT, urinprøve, lytte fosterhjerne, kjent liv. Hb. Arbeid, behov for tilrettelegging? Samtale fødsel.
32	SF-mål, BT, urinprøve, lytte fosterhjerne, kjent liv. Samtale amming.
36	SF-mål, BT, urinprøve, lytte fosterhjerne, kjent liv. Info barseltid, foreldrerolle, tidlig hjemmebesøk. Leiekontroll.
38	SF-mål, BT, urinprøve, lytte fosterhjerne, kjent liv. Leiekontroll.
40+3	SF-mål, BT, urinprøve, lytte fosterhjerne, kjent liv. Leiekontroll. Bestille trivselskontroll.
41+0	Avtale på fødeavdelingen: Trivselskontroll.

Velkommen til kontroll eller samtale på telefon.

Hilsen jordmor!