

NYTTIGE LENKER til informasjon

www.matportalen.no

Aktuell informasjon om hva du bør spise og drikke.

www.helsenorge.no/gravid

Aktuell informasjon om svangerskap og fødsel.

www.ammehjelpen.no

Gratis rådgivningstjeneste på telefon og epost.

helsedirektoratet.no/publikasjoner/gode-levevaner-for-og-i-svangerskapet

Heftet "Gode levevaner før og i svangerskapet".

Husk å ta med
timekortet til
kontrolltimene!

TIMEKORT		
DAG	DATO	KL.



Tjenna legekontor 371 96 777

Tvedestrand legekontor 371 96 600

Kommunejordmor 909 23 805 / 371 99 333 (helsestasjonen)

LAYOUT: NINA AKERSVEEN



VELKOMMEN TIL svangerskaps- omsorgen I TVEDESTRAND KOMMUNE



TVEDESTRAND KOMMUNE

postboks 38, 4901 Tvedestrand, telefon 37 19 95 00

www.tvedestrand.kommune.no

TIL DEG SOM ER GRAVID

Svangerskapet er en naturlig tilstand som forløper normalt for de aller fleste. Svangerskapsomsorgen har som mål å sikre mor og barn god helse.

Vi tilbyr svangerskapskontroller med samtale og veiledning. I Tvedestrand kommune samarbeider jordmor og fastlegene om å gjøre denne helsetjenesten så god som mulig. Friske kvinner får i utgangspunktet tilbud om 8-10 kontroller, men du kan be om ekstra kontroll hos jordmor eller fastlege dersom du føler behov for det.

Til hver kontrolltime skal du ha med:

- Helsekort for gravide
- Ultralydarket
- Ark med blodprøvesvar
- Urinprøve

Graviditet!

- **Tid for forandring og utvikling** (kroppslig, følelsesmessig og sosialt).
- **Selvomsorg!**
Gode levevaner for mor og barn.
- Rettigheter som gravid, fødende og barselkvinne.
- Fødselsforberedelse og informasjon om føde og barselavdelingen, samt barseltid og hjemmebesøk.
- Forberedelse til amming
- Tilknytning til barnet
- Praktiske råd
- Prevensjonsveiledning



Ektefelle/partner er hjertelig velkommen til å være med på kontrollene og på kurset!

Helsestasjonen med jordmor og helsesøster arrangerer eget fødsels- og foreldreforberedende kurs over to kvelder, der omvisning på fødeavdelingen i Arendal inngår.

KONTROLLPROGRAM for gravide uten økt risiko

- UKE 0-12** Tidlig samtale med jordmor og utfylling av helsekort for gravide
- UKE 12** Kontroll hos fastlegen med blodprøver og urinprøve, henviser til ultralyd
- UKE 14-16** Jordmor (blodtrykk/vekt/urinprøve/fosterlyd/mors helse)
- UKE 18** Ultralydundersøkelse på sykehuset
- UKE 24** Lege (SF mål*/blodtrykk/vekt/urinprøve/fosterlyd/mors helse/Rhesusprøve)
- UKE 28** Lege eller jordmor (SF mål/blodtrykk/vekt/urinprøve/blodprosent/fosterlyd/mors helse)
- UKE 32** Lege eller jordmor (SF mål/blodtrykk/vekt/urinprøve/fosterlyd/mors helse)
- UKE 36** Lege eller jordmor (SF mål/blodtrykk/urinprøve/vekt/fosterlyd/kontroll leie/mors helse)
- UKE 38** Lege eller jordmor (SF mål/blodtrykk/urinprøve/fosterlyd/kontroll leie/mors helse)
- UKE 40** Lege eller jordmor (SF mål/blodtrykk/urinprøve/vekt/fosterlyd/kontroll leie/mors helse/henviser trivselskontroll)
- UKE 41** Trivselskontroll ved svangerskapspoliklinikken i Arendal

*SF mål = kontroll/mål av livmorens vekst