

Det er fint om du tek tidleg kontakt med jordmor når du er gravid.

Jordmor ynskjer gjerne møte deg så raskt som mogleg etter du finn ut om graviditeten. Uavhengig av om det er din fyrste graviditet eller ikkje, er det fint med jordmor og fyrste kontroll mellom graviditetsveke 6-12.

Det er ditt val om du ynskjer oppfølging av jordmor eller av fastlege i svangerskapet. Du har og moglegheit til å kombinere, slik at du møter både jordmor og fastlege. For deg i Hyllestad vil dette spesielt vere aktuelt i slutten av graviditeten, då det er tettare kontrollar. Svangerskapsomsorga er eit frivillig og gratis tilbod som vi anbefalar at du brukar. Målet med svangerskapsomsorga er å ivareta deg, bornet ditt og familien på best mogleg måte fram mot fødsel og barseltid.

Kva skjer hjå jordmor?

Ved kvar kontroll skal du ta med helsekortet ditt som jordmor fyller ut på fyrste kontrollen. Du skal og ha med urinprøve ved kvar kontroll. Urinprøva skal du ta same morgon som du har time, midtstråle etter du har vaska deg er det beste.

Jordmor i Hyllestad følgjer retningslinjer for svangerskapsomsorga (2018). Nedanfor ser du kva kontrollar vi anbefalar for friske gravide (basisprogram):

Veke	
6-12	Generell helsesamtale, fyller ut helsekort, henvise til ultralydkontroll og fødeplass. Blodprøvar/urinprøve takast etter retningslinjer.
12-16	Eventuelt ekstra kontroll/samtale ved behov.
17-19	Rutineultral lyd vert utført på det sjukehus du har fått fødeplass.
24 - 36	Svangerskapskontroll 1 gong i månaden eller etter avtale med jordmor/lege. Fødselsførebuande og amme/ barselkurs eller samtale kjem i tillegg.
36- 40	Svangerskapskontroll kvar andre veke eller etter avtale med jordmor/lege.
40- 41	Overtidsvurdering på sjukehuset 5- 10 dagar over termin. Ev. kontroll hjå jordmor/ lege på helsestasjon i tillegg.
Første veke etter fødsel	Heimebesøk av jordmor og/eller helsesjukepleiar.
6-12 veker etter fødsel	Etterkontroll (for mor) hjå jordmor eller lege. Tema: for eksempel fødselsoppleving, amming, prevensjon, bekkenbotnstrening, kontroll av blodtrykk, individuelt tilpassa.

Kurs for komande foreldre

Jordmor vil arrangere felles møter med dykk komande foreldre i Hyllestad kommune. Dette for å gje moglegheit til å verte kjende med kvarandre under graviditeten og før fødsel. Tema som fødsel og barseltid vil vere i fokus, i tillegg til å dele erfaringar. Både dykk som ventar fyrste barn og dykk som har barn frå tidligere er velkommen.

Etter fødsel

Når barnet er fødd, har de tilbud om vidare oppfølging på helsestasjonen for barn 0–5 år.

For deg som har vore gravid og nettopp har fødd, anbefalar vi ein etterkontroll ca 6-12 veker etter fødsel. Denne kan du sjølv bestille time til, anten hjå jordmor eller fastlege. På etterkontroll etter fødsel snakkar vi om dykkar fødselsoppleving, amming og ev. utfordringar, prevensjonsbehov, bekkenbotnstrening og kontroll av blodtrykk.

Kontrollen vert individuelt tilpassa etter ditt behov.

Det er og mogleg å snakke med jordmor over videosamtale.

Nyttige lenker

- [Helseoversikt](#): Vi anbefalar deg å laste ned appen helseoversikt. Dette er ei løysing som gjev gravide og småbarnsforeldre trygg og relevant helseinformasjon frå kvalitetssikra kjelder.
- [Helsedirektoratet – svangerskapsomsorg](#): her finn de nasjonale retningslinjer frå svangerskapsomsorga.
- [Helsenorge.no](#): her finn de nyttig informasjon om graviditeten, veke for veke.
- [Mamma Mia](#) : dette er eit program basert på psykologi som er laga for å fremje trivsel og helse i tida før og etter fødsel.
- [Matportalen](#): her kan du lese om mat under svangerskapet og ved amming.
- [Ammehjelpen.no](#): Her finn de mange tips i forhold til amming og utfordringar du kan møte.
- [Tryggmammamedisin](#): om medisinar og graviditet.
- [Oslo jordmor og kvinnesenter](#): Jordmor i Hyllestad arbeider og på denne klinikken. Her finn du nyttig informasjon i form av blogg. Her kan du og få kontakt med jordmor Cecilia.