

## **Jordmortjenesten i Nes**

**Dette vil jordmor snakke med deg om:**

- Kosthold, trening, røyking og alkohol.
- Livssituasjon, familie og nettverk
- Arbeidssituasjon i fht graviditet
- Din helsetilstand, arvelige sykdommer i familien og eventuelt kroniske sykdommer.
- Tidligere svangerskap, fødsler og amming.
- Vanlige plager og endringer som skjer ifm graviditet
- Ulike fødetilbud der du bor.
- Fødselen, det å få barn og forberedelser til barseltid og amming.
- Partners rolle under fødselen.
- Barselbesøk av jordmor.
- Hjemmebesøk av helsesøster.
- Prevensjon etter fødsel.
- Åpen barnehage

**Hos jordmor kan en også ta opp temaer som det er vanskelig å snakke om, for eksempel**

- Tristhet utover det som er vanlig
- Psykiske plager eller depresjoner
- Bekymringer, redsel for å føde eller sykehuskrekk
- Spiseforstyrrelser
- Vold, fysisk og psykisk trakassering og overgrep.

## **Barselbesøk av jordmor etter fødsel**

Liggetiden på barsel er kort og nybakte foreldre har ofte mange spørsmål når de kommer hjem. Vi tilbyr barselbesøk av jordmor 1-3 dager etter at dere har kommet hjem, helst innen 7 dager etter fødsel. Ring helsestasjon 66 10 45 00 før hjemreise for å avtale barselbesøk.

### **Nyttige lenker:**

[matportalen.no](http://matportalen.no)

[tryggmamma.no](http://tryggmamma.no)

[kjennliv.no](http://kjennliv.no)

[fhi.no](http://fhi.no)

[helsenorge.no/gravid](http://helsenorge.no/gravid)

[ammehjelpen.no](http://ammehjelpen.no)

[gynzone.dk](http://gynzone.dk)