

# Svangerskaps- omsorgen



**VEFSN KOMMUNE**

## 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 gjennom informasjon.**

Vi tilbyr svangerskapskontroller med samtale og veiledning.

I Vefsn kommune samarbeider jordmødrene og fastlegene om å gjøre denne helsetjenesten så god som mulig. Friske kvinner får i utgangspunktet tilbud om 8-9 kontroller, men du kan be om ekstra kontroll hos jordmor eller fastlege dersom du føler behov for det.

### Nyttige lenker til informasjon

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

Aktuell informasjon om hva du bør spise og drikke.

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

Aktuell informasjon om svangerskap og fødsel.

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

Gratis rådgivningstjeneste på telefon og epost.

[helsedirektoratet.no/publikasjoner/gode-levevaner-for-og-i-svangerskapet](http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/gode-levevaner-for-og-i-svangerskapet)

Heftet, Gode levevaner før og i svangerskapet.

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

Til hver kontrolltime skal du ha med

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

Jordmor tilbyr  
fødselsforberedende kurs  
for 1. gangs fødende.

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

## Kontrollprogram

### For gravide uten økt risiko

Uke 8-12	Fastlege. Utfylling av svangerskapsjournal, informasjon om kontrollprogram, urinprøve og blodprøver (kopi til helsestasjon).
Uke 12-14	Jordmor (SF mål* / blodtrykk / vekt / urinprøve / fosterlyd / mors helse / mors helse / samtale om livsstil og foreldrerollen)
Uke 18	Ultralydundersøkelse.
Uke 24	Jordmor. <b>Denne kontrollen er forbeholdt mor alene.</b> (SF mål / blodtrykk / vekt / urinprøve / fosterlyd / mors helse).
Uke 28	Jordmor (SF mål / blodtrykk / vekt / urinprøve / fosterlyd / mors helse / evt rhesusprofylakse / ammeveiledning)
Uke 32	Jordmor (SF mål / blodtrykk / vekt / urinprøve / fosterlyd / mors helse)
Uke 36	Fastlege (SF mål / blodtrykk / vekt / urinprøve / fosterlyd / mors helse)
Uke 38	Jordmor (SF mål / blodtrykk / vekt / urinprøve / fosterlyd / mors helse)
Uke 40	Jordmor (SF mål / blodtrykk / vekt / urinprøve / fosterlyd / mors helse)
Uke 41	Trivselskontroll som tas ved føde-barsel poliklinikken eller ved planlagt fødested. Time gis ved kontroll uke 40.

\*SF mål = kontroll/mål av livmorens vekst.

Etterkontroll kan du bestille hos fastlegen eller jordmor 6 uker etter fødsel. Tema kan være svangerskap, fødsel, prevensjonsveiledning.

# Kontaktinformasjon

## Vefsn helsestasjon

C.M Havigsgt 45, 8656 Mosjøen

Tlf. 75 10 16 20

Åpningstid: man - fre 08.00-15.30

Fødeavd. Sandnessjøen: 75 06 52 40

Føde avd. Mo i Rana: 75 12 52 00

## Føde- barsel poliklinikk

Vefsnveien 25/27, 8650 Mosjøen

Tlf. 75 11 51 54

Åpningstid: man - fre 08.00-15.00

(etter kl. 15.00 på hverdager og i helgene, settes tlf. automatisk over til fødeavdelingen Sandnessjøen)

## Timekort

Dag	Dato	Kl.



**VEFSN KOMMUNE**

Vefsn kommune  
Postboks 560, 8851 Mosjøen

Tlf: 75 10 10 00

[www.vefsn.kommune.no](http://www.vefsn.kommune.no)