

## Gratulerer med svangerskapet!

Fræna kommune ønsker alle nye fræninger velkommen.

Derfor er det gledelig det at dere venter barn i deres familie! ☺

Vi følger de nasjonale retningslinjene for svangerskaps- og barselomsorg.

Helsekontroller i svangerskap er et frivillig tilbud, men vi anbefaler at du går til kontroller både hos lege og jordmor.

I tillegg til kontrollene hos fastlege og jordmor, vil dere bli tilbudt ultralyd i uke 18-19 (sykehuset).

Ved behov vil du også kunne bli henvist til fødepoliklinikken på sykehuset.

Målet er at du som er gravid skal kjenne deg trygg for at du og barnet har god helse gjennom hele svangerskapet, og at familien får en best mulig start.

Vi ser fram til å følge dere trygt gjennom svangerskapet.

*Med vennlig hilsen*

**Fastlegene i Fræna**

**Jordmor i Fræna**

## Foreldre- og fødsels- forberedende kurs

For dere som skal bli foreldre for første gang, blir det med jevne mellomrom arrangert kurs.

Dette skjer på ettermiddags- og kveldstid, 4 ganger á 2 timer.

Meld dere på til jordmor, eller ring helsestasjonen.

### Kort om innhold i kurs:

- Jordmor- om fødsel
- Fysioterapeut- om aktivitet/trening
- Helsesøstre-om foreldrerolla
- Helsesøster- om amming og barnestell



## Helsestasjonen

har et omfattende tilbud om helsekontroller og oppfølging av barnet og familien etter fødselen. Dere får tilbud om tidlig hjemmebesøk av jordmor, så hjemmebesøk av helsesøster, og videre oppfølging på helsestasjonen.

Fræna helsestasjon ble godkjent som **ammekyndig helsestasjon fra desember 2013.**

Sist oppdatert: oktober 2015.



Fræna kommune



## **Svangerskaps- omsorg**

- tilbud  
til deg som er gravid  
og din partner



# Gratulerer med svangerskapet!

## Oversikt over anbefalte svangerskapskontroller:

uke	dato	Kl.	Hvem:	prøver	annet	Kommentar
8-12			lege	urinpr		
8-12			jordmor	urinpr	Samtale livsstil	
12				blodpr , #		
18-19			Føde polikl.		Rutine ultralyd	
24			lege	urinpr		
28			jordmor	urinpr/blodpr #		
32			lege	Urinpr, §		
34			jordmor	urinpr		
36			lege	urinpr, §		
38			jordmor	urinpr		
40			jordmor	urinpr		
41/42			Føde polikl.	urinpr	Overtidsvurd.	

uke 12 standard prøver: Hb, s-ferritin, blodtype/Rhesus, antistofscreening, rubella, HIV, syfillis.

§) Rh-antistoff hvis Rh- (neg). #) evt. Glucosebelastning (på indikasjon)

**NB! TA MED URINPRØVE OG HELSEKORTET DITT TIL ALLE KONTROLLER.**

## Kontaktinfo:

Fræna legekantor:  
71 26 82 00

Torget legekantor:  
71 26 69 90

Jordmor:  
71 26 83 02/  
90 58 49 44

Legevakt:  
116117

Helsestasjonen:  
71 26 83 00

Sørviskontoret:  
71 26 81 00

Fødeavdelinga Molde:  
71 12 17 60

AMK:  
113