



ØVRE EIKER  
KOMMUNE



ØVRE EIKER  
KOMMUNE

# Velkommen!

VELKOMMEN TIL

# Jordmørtjenesten



### Åpen helsestasjon for nyfødte:

Fredag kl 12:00-14:00

Jordmor og helsesykepleier er tilgjengelig

### Familiesenteret

Stasjonsgata 72-74

3300 Hokksund

Tlf. 32 25 12 70

E-post: [helsestasjon.felles@ovre-eiker.kommune.no](mailto:helsestasjon.felles@ovre-eiker.kommune.no)

[www.ovre-eiker.kommune.no](http://www.ovre-eiker.kommune.no)

### Åpningstid:

Mandag kl. 09:00-14:30

Tirsdag kl. 09:00-14:30

Onsdag kl. 12:00-14:30

Torsdag kl. 09:00-14:30

Fredag kl. 09:00-14:30



Design: Plus Design, Lene Hamnvig, tlf. 99 64 88 82

Sammen skaper vi et livskraftig Øvre Eiker





### «Vi skal bli foreldre»-kurs

Familiesenteret i Øvre Eiker tilbyr kurset «Vi skal bli foreldre» for deg og din partner. Kurset legges opp med tanke på at nettopp du/dere skal få informasjon om å være godt forberedt til å bli foreldre. Kurset passer for både førstegangs- og flergangsfødende.

### Etterkontroll

Kvinner som ønsker det, kan gå til jordmor for etterkontroll og samtale etter fødsel. Jordmor kan ikke foreskrive prevensjon – da må du kontakte fastlegen din.

## Jordmortjenesten i Øvre Eiker tilbyr:

### Svangerskapsomsorg oppfølging

Jordmor i Øvre Eiker ønsker deg velkommen til svangerskapsoppfølging her på helsestasjonen. Dine behov og ønsker, samt nasjonalfaglige retningslinjer skal være utgangspunktet for hvordan akkurat du skal følges opp i ditt svangerskap.

### Samtaleemner kan være:

- ✿ Livsstil
- ✿ Det psykologiske perspektiv i svangerskapet
- ✿ Kvinnens styrke og hennes rett til å bestemme over sin fødsel
- ✿ Fødebrev: forberedelse til fødsel
- ✿ Siste fasen i svangerskapet og hva som fremmer en god start på fødselen
- ✿ Fødselens start – modningsfase/latensfase  
Viktigheten av å føle seg trygg der man er
- ✿ Hormonenes betydning for optimal fødselsprosess
- ✿ Hva er rier?
- ✿ Når reise på sykehuset?
- ✿ Partnerens rolle
- ✿ Smertelindringsmetoder – hva kan fremme velvære gjennom en fødsel?
- ✿ Vannavgang
- ✿ Blødning
- ✿ Kontakt med babyen
- ✿ Info om nye retningslinjer om svangerskapsdiabetes og oppfølging
- ✿ Hormonenes betydning for tilknytning
- ✿ Betydningen av hud mot hud kontakt etter fødsel
- ✿ Barseltiden de første timene/dagene
- ✿ Psykiske forandringer

### Ammeveiledning

Jordmor vil snakke litt om anbefalinger og fordeler ved amming.