

Kontaktinformasjon

Alta fødestue 78 94 70 50

For timebestilling og alle andre henvendelser.
Ring alltid før du kommer. Jordmor tilstede i avd fra 08-22.

**Medisinsk sengepost
91 13 95 93**

(Hvis ingen svar på fødestua og på natta) (Evt 78 94 70 62)

Legevakt 116117
(Øyeblikkelig hjelp)

Timekort

Dato	Kl.	Jordmor

Svangerskapsomsorgen i ALTA



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. Temaer som er viktig for den gravide blir tatt opp. Fødselsforberedende samtaler blir gitt etter individuelt behov.

I Alta kommune samarbeider jordmødrene og fastlegene om å gi et helhetlig tilbud til de gravide. Friske gravide får tilbud om 8-9 kontroller, men du kan be om ekstra kontroller hvis du føler behov for det.

Vi deler ikke ut brosjyrer, så sjekk ut disse nyttige lenkene!

[Helsedirektoratet.no/publikasjoner/gode-levevaner-for-og-og-i-svangerskapet](https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/gode-levevaner-for-og-og-i-svangerskapet) - Råd og veiledning om levevaner. På norsk og engelsk.

[Matportalen.no](https://matportalen.no) - Aktuell informasjon om mat og drikke for den gravide.

[Helsenorge.no/gravid](https://helsenorge.no/gravid) - Aktuell informasjon om svangerskap og fødsel.

[Ammehjelpen.no](https://ammehjelpen.no) - Masse nyttige tips om amming. Er også en rådgivningstjeneste.

[Tryggmammamedisin.no](https://tryggmammamedisin.no) - Hvis du er i tvil om dine medisiner er trygge å bruke.

[Kjennliv.no](https://kjennliv.no) - Hvordan bli kjent med fosterets bevegelser.

[Helsedirektoratet.no/brosjyrer/er-du-gravid-venter-dere-barn-graviditet-fodsels-og-barseltid-i-norge](https://helsedirektoratet.no/brosjyrer/er-du-gravid-venter-dere-barn-graviditet-fodsels-og-barseltid-i-norge) - Finnes på mange språk og er nyttig for de som ikke kjenner svangerskaps- og fødselsomsorgen i Norge så godt.

Kontrollprogram

- Uke 8-12** Den første kontrollen hos lege eller jordmor. Fulle ut helsekort, informasjon om svangerskapsomsorgen. Urinprøve og blodprøver. Generell informasjon.
- Uke 12-14** Jordmor. Mors helse/ livsstil/foreldrerollen. (Kan slås sammen med 1.kontroll.)
- Uke 17-19** Ultralydundersøkelse
- Uke 24** Jordmor. Vurdere behov for samtaler/henvisinger/rh-prøver/ glukosebelastning
- Uke 28** Jordmor/lege. Evt Rh-profylakse, partus-innskrivning, mors fysiske og psykiske helse.
- Uke 32** Jordmor. Fødselsforberedende samtale, gå igjennom tidligere fødsler. Smertelindring.
- Uke 36** Jordmor/lege. Obs leie. Ammesamtale.
- Uke 38** Jordmor.
- Uke 40** Jordmor. Vurdere å bestille trivselskontroll.
- Uke 41** Trivselskontroll i Hammerfest hos gynekolog med ultralyd og ctg. (måling av fosterlyden)

Til hver kontroll skal du ha med helsekortet ditt og en urinprøve.

Etterkontroll kan du bestille hos jordmor 6-8 uker etter fødsel. Temaet kan være barseltiden, fødsel, ammesamtale og prevensjonsveiledning.

Valg av fødested vil vi diskutere sammen med deg etter hvert som vi blir kjent. Alta fødestue kan ha friske gravide til termin.

Vi har tilstedevakt fra 08-22, og på natta har vi telefonvakt. Avdelinga kan i korte perioder være ubemannet pga følgetjeneste.

Far eller annen pårørende kan overnatte for 250 kr natten.

Hammerfest tar i mot de som er blitt selektert bort fra fødestua pga BMI, sykdommer eller tidligere kompliserte forløsninger.

Den gravide kommer til fødestua for å avklare transportbehov og følgetjeneste.