

Nettside dearvvas .no

Infoskriv

Gratulerer med babyen!



Hjemmebesøk til nyfødte

Velkommen til Kautokeino helsestasjon

Orientering om innsynsrett og overføring av journal ved flytting – Se nettsiden dearvvas. no under barn og familie - > journalføring, innsynsrett og journaloverføring

Se **dearvvas. no** under barn og familie - > Når skal barnet ditt på helsestasjonen?

Hjemmebesøk

Viktig informasjon til spedbarnsforeldre (honning/rosiner)

Barseltiden – oppfølging etter fødsel

Trygt sovemiljø for spedbarn

Barns miljø og sikkerhet 0 – 6 år

Anbefalinger for å forebygge skjevt hode og favorittside

Hvordan du ammer ditt barn

Såre og vonde brystvorter

Morsmelkerstatning

Mat og drikke i ammeperioden (ammehjelpen)

Håndmelking (ammehjelpen)

Når får barnet ditt tilbud om de ulike vaksinene?

Mat og måltider for småbarn – se side 20 om D-vitamin

Råd til spesielle grupper

Søvn hos spedbarn

Passiv røyking og helseskadar

Kroppen og den første tiden etter fødselen

Bekkenleddsmerter og bekkenbunnen

Prevensjon og optimalt tidsintervall mellom svangerskap

Veiekort til baby med plastlomme



Til mor

Opptrening av bekkenbunnen - Se nettsiden dearvvas.no under barn og familie - > Når skal barnet ditt på helsestasjonen? - > Hjemmebesøk

En enkel underlivsprøve kan redde liv

Velg riktig prevensjon

Ca. 6-8 uker etter fødsel anbefales det en etterkontroll av den nybakte moren, også kalt “seksukers kontrollen”. Bestill time hos fastlegen.