



Velkommen til Ullensaker helsestasjon, avd. Jessheim

Ullensaker Kommune, avdeling for forebyggende helsearbeid.



2019

Kontaktinformasjon:

Besøksadresse:

Rådhusvegen 4, 2050 Jessheim

Postadresse:

Postboks 470, 2051 Jessheim

Telefon: 66 10 82 40

Mobil: 404 37 322

postmottak@ullensaker.kommune.no

Åpningstider:

*Mandag, tirsdag, torsdag og
fredag: 0830-1500*

Onsdag: Kun etter atale

Lunsj/adm.tid: :11-12

Åpen time

*Hvis du vil veie barnet ditt
utenom faste konsultasjoner,
er du velkommen til
åpen time på følgende tidspunkt:
Tirsdag og fredag kl.12-13.
En helsesykepleier vil være
tilgjengelig for spørsmål og
ammeveiledning. .*

Gratulerer med babyen!

Nyfødte barn søker etter kontakt med omgivelsene straks de er født. En god start på bli-kjent-prosessen forutsetter fredelige og kjærlige omgivelser.

Derfor har vi samlet opp noen tips og råd til dere og babyen, og litt informasjon om tiden dere har i vente.

Litt info om helsestasjonstilbudet

Helsestasjonstjenesten er et gratis tilbud til alle barn fra 0-5 år.

Helsestasjonen har som formål og:

- Fremme psykisk og fysisk helse
- Fremme gode sosiale og miljømessige formål
- Forebygge sykdommer og skader

Vi kan bidra med

- Hjemmebesøk
- Helseundersøkelser
- Vaksinasjon i forhold til barnevaksinasjonsprogrammet [Barnevaksinasjonsprogrammet](#). [Her](#) er en forenklet brosjyre
- Veiledning/rådgivning til foreldre med spe- og småbarn
- Søvnveiledning
- Henvisning videre til spesialister ved behov



Helsestasjonsprogrammet

- Hjemmebesøk av jordmor og helsesykepleier.
- 4 ukers gruppekonsultasjon med fysioterapeut og helsesykepleier. Tema: Ernæring og sosialt samspill.
- 6 uker konsultasjon med lege/helsesykepleier.
- 3 mnd. konsultasjon med helsesykepleier.
- 4 mnd. gruppekonsultasjon med fysioterapeut og helsesykepleier. Tema: Motorisk utvikling og ernæring.
- 5 mnd. konsultasjon med helsesykepleier
- 6 mnd. konsultasjon med lege
- 8 mnd. konsultasjon med helsesykepleier
- 10 mnd. gruppekonsultasjon med tannpleier og helsesykepleier. Tema: Tannhelse og sosiale medier
- 12 mnd. konsultasjon med lege/helsesykepleier
- 15 mnd. konsultasjon med helsesykepleier
- 18 mnd. gruppekonsultasjon. Tema "Familieliv"
- 2 års konsultasjon med lege
- 2 år 3 mnd. konsultasjon hos helsesykepleier
- 4 års konsultasjon hos helsesykepleier inkl. språk, syn og hørsel.

Våre viktigste samarbeidspartnere er dere som foreldre. Vi samarbeider også med fastlege, fysioterapeut, Barn og ungdomspsykiatri (BUP), barnehager, Pedagogisk psykologisk tjeneste (PPT), tannhelsetjenesten, barnevern, Forbyggende barn og unge (FABU), spesialisthelsetjenesten og NAV med flere.

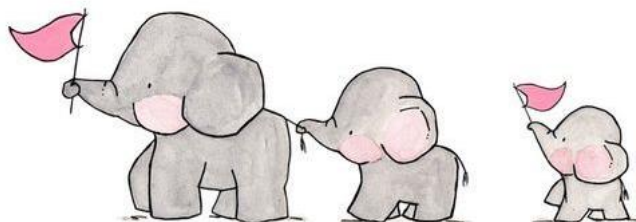
Sykdom og avbestilling

Syke barn skal ikke komme på helsestasjonen på grunn av smittefare. Ved behov for behandling skal fastlege/legevakt kontaktes.

Timer som ikke kan benyttes må avbestilles.

Ved fulle timebøker på helsestasjonen kan avbestilte timer bli flyttet fremover i tid. Foreldre har et medansvar for å få ny time ved uteblivelse. Alle barn har rett til nødvendig helsehjelp i form av helsekontroller jfr. Pasient- og brukerrettighetsloven § 6-1.

Vi ber om at dere møter opp i god tid til avtaler på helsestasjonen. Ta med eget teppe til barnet ditt, og la barnet være avkledd i bleie eller truse til oppsatt tid.





Huskeliste for babyen

Når du kommer hjem fra sykehuset med et lite spedbarn, er det mange ting som skal huskes på. Her en sjekkliste til nybakte foreldre med noen av de viktigste punktene. [Se sjekklisten her.](#)

I brosjyren "[Barns miljø og sikkerhet](#)" vises de vanligste situasjonene der skader og ulykker kan skje. Hvis ulykken er ute, finnes mer informasjon fra Giftsentralen [her.](#)

Ernæring til barnet

«Hvor ofte og hva skal babyen spise, får babyen nok melk og hva gjør jeg hvis jeg får brystbetennelse?»

Vi anbefaler [Ammehjelpen.no](#) for tips og råd om ammingen, og også brosjyren [Hvordan du ammer ditt barn](#) fra Helsedirektoratet. Det er viktig at du også tar kontakt med oss på helsestasjonen om noe er vanskelig da vi har erfaring fra mange mødre som opplever utfordringer med ammingen i starten. Hvis du gir morsmelkerstatning, kan du se tips og råd om det [her.](#)



Helsedirektoratet kom med nye anbefalinger for tilskudd av D-vitamin for spedbarn september 2020. Det anbefales å gi D-vitaminsdråper fra barnet er 1 uke gammel om barnet kun får morsmelk. Følg anvisning på pakken. Om barnet kun får morsmelkerstatning er det ikke nødvendig med tilskudd av D-vitamin, da morsmelkerstatningen inneholder nok D-vitamin. Om barnet får en kombinasjon av morsmelk og morsmelkerstatning, bør tilskuddet av D-vitamin reduseres i forhold til hvor mye morsmelkerstatning barnet får. Ta kontakt med helsestasjon hvis dere har spørsmål. Tran anbefales ikke første leveår.



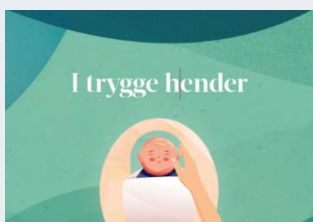
Barn kan forsiktig starte med annen mat i tillegg til morsmelk fra 4 måneder hvis det viser at det trenger mer mat. I brosjyren, [Mat og måltider for spebarn](#), finner dere mer informasjon om som handler generelt om mat, måltider, ernæring og omsorg i løpet av barnets første leveår

Fra 6 måneders alder trenger barn å få tilført jern gjennom fast føde. [Les mer om barn og jern her.](#) Noen barn kan bli kresne når de blir eldre. Her noen nettsider hvor dere kanskje kan finne noen gode råd [Kresne barn- ikke gi opp](#) og [Tips til foreldre med småspiste barn](#)





Og husk, vi er her for dere og babyen! Er det noe dere lurer på, gleder dere over eller bekymrer dere for, er det bare å spørre eller dele det med oss. Ingen spørsmål er for rare eller dumme.



Barn og søvn

God søvn er viktig for alle i familien. Sover babyen godt, sover også mor og far godt. Les mer om [trygt sovemiljø her](#).

Vi erfarer at mange kan oppleve søvnvansker med barna sine, både når det gjelder innsovning og oppvåkning på nettene. Spør oss gjerne om råd eller veiledning.



Hvordan har DU det?

Det og få barn er noe av det største som kan skje i livet. Det er en stor omveltning og mye forandrer seg både fysisk og psykisk hos dere som foreldre. Ganske mange foreldre (ja, både mammaer og pappaer) opplever å kjenne på nedstemthet etter fødsel. På konsultasjonene, den første tiden etter fødsel, har vi på helsestasjonen fokus på dere som foreldre og deres psykiske helse. Noen kan bli nedstemt over tid og utvikle fødselsdepresjon. Dette er noe både helsesykepleier og fastlege kan hjelpe med. Å snakke om det, er det første steget for å bli bedre.

Det nyfødte barnet trenger foreldre som har overskudd til å glede seg, smile til barnet og prate med det. [Les mer om fødselsdepresjon her](#)

Mødre må selv ta kontakt med fastlege eller gynekolog for konsultasjon 6 uker etter fødsel. Les mer om prevensjon [her](#).



Hva gjør det med deg når barnet ditt gråter?

Alle babyer gråter, noen mer enn andre. Det kan være frustrerende for foreldre når barnets gråt ikke gir seg. Her en link til en [film](#) om hva man kan gjøre når barnet gråter. Vi på helsestasjon er her for dere og babyen deres om dere opplever at barnet gråter mye.



Veiledningsfilmer om trøst, promp og rap

Stine Sofies stiftelse har laget veiledningsfilmer som viser hvordan du kan trøste barnet ditt, få barnet til å prompe, og få barnet til å rape. Noen ganger kan det være greit å se hvordan andre gjør det. [Veiledningsfilmer](#)

I trygge hender

Landsgruppen av Helsesøstre har laget denne animasjonsserien «Trygge hender» som forklarer hvorfor det er viktig at barnet får en sunn oppvekst for optimal hjerneutviklingen de første leveårene. Vold, stress, og uforutsigbart miljø skader denne utviklingen. Denne mener vi er obligatorisk å se for alle som har omsorgen for et barn. ❤️



Barns seksuelle utvikling fra 2- 5 år

Det er en sunn og normal utvikling at barn utforsker kroppen sin. Det er viktig at dere som foreldre eller foresatte snakker med barn om hele kroppen slik at barn kan utvikle et positivt forhold til egen kropp og seksualitet. Naturlige anledninger til å ta opp tema kan f.eks. være med bading, bleieskift eller når barnet viser sin interesse.

Barn og påkledning.

«Er han for varm, eller for kald?». Dette er nok spørsmål du nok vil stille deg selv tusenvis av ganger i tiden fremover. Spedbarn regulerer temperaturendringer dårlig. De kan raskt bli for kalde eller overopphetede. Les mer om [barn og påkledning](#) og se ellers [guide til påkledning av barn](#)



Barnet
Alle barn er forskjellige, noen svetter mer enn andre og noen tåler kulden bedre. Aktivitetsnivå er også en faktor som bør tas med i vurderingen. Noen liker sandkassa bedre enn klatrestativet.

1. lag
Ull-/Superundertøy
Innerste laget mot kroppen bør være tynt, tettsittende og kunne transportere fukt vekk fra kroppen. Ull er det beste. Nye ullplagg er laget av finere ullslag og klar derfor ikke. For barn som reagerer på ull, er superundertøy et godt alternativ.

2. lag
Ull-/Fleecetøy
Mellomplagget bør også være fukttransporterende, samt ha en isolerende evne. Bomull, eks. college og dongeri blir kaldt når det er vått, og anbefales derfor ikke. Ull og fleece er veldig gode alternativer.

3. lag
Parkdress
Har man to lag med klær under, holder det fint med en parkdress med firtykkelse tilpasset årstiden. Er det i tillegg avtagbart, har du en parkdress som kan brukes året rundt. Nye, tekniske dresser har bedre bevegelighet, er mer vann- og vindtette og er fukttransporterende.

OBS: Vi anbefaler ikke bruk av bomullsplass som de innerste lagene. Bomull holder på fukten og blir fort kaldt. Ull holder på varmen selv om det blir fuktig.



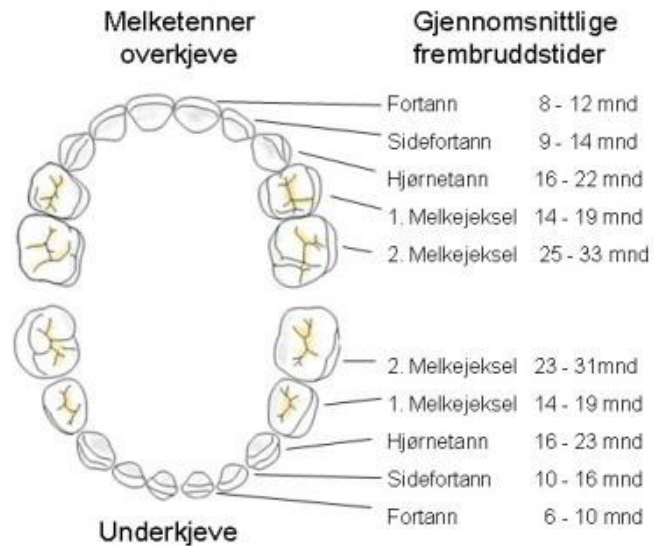
Det kan være godt for barn å løpe uten klær når temperaturen tillater det, men husk at barn har tynnere hud enn voksne og kan bli lettere solbrent. Solskader i barneårene kan føre til hudkreft og øyensykdommer i voksen alder. Derfor er det viktig med godt [solvett](#), og [gode råd](#) angående sol og barn.



Tannhelse

Barn blir innkalt til tannklinikken første gang i 3 års alderen. Dette skjer automatisk etter offentlige lister. Barnets første kontroll utføres av tannpleier eller tannlege. Det er vanlig at det første besøket blir tilvenning for barnet.

Begynn med tannpuss fra første tann og gjør tannpuss til en god vane. Her kan du lese om tennenes utvikling, og også om god tannhelse. [Her](#) finner dere ellers mer om barn og tannhelse



Foreldrebrosjyrer

[Her](#) finner dere brosjyrer på mye av det foreldre kan lure på, med alt fra bleieutslett, feber hos barn, puss i øyet, tett nese osv.



Barneeksem

Mange foreldre opplever at barna får flekkvis, tørr, rød og kløende hud. Fuktighetskrem anbefales daglig på tørre hudpartier for å holde huden intakt og smidig. Det er viktig å smøre morgen og kveld, og også i perioder hvor barnas hud er bedre. Det vil forhindre at eksemet blusser opp igjen like hissig og langvarig. Les mer [her](#)



Tilbud i Ullensaker kommune

Mange småbarnsforeldrene opplever at det er berikende å treffe andre foreldre med barn på samme alder.

Ullensaker kommune har flere tilbud:

- Babysang og småbarnstreff arrangeres av kirkene.
- Åpen barnehage Jessheim Kirke tirsdag og fredag 9-12.
- Babysvømming: [Ullensaker svømmerne](#) eller [Norskklivredningselskap](#)
- Babykino
- Babytreff og lesestund på biblioteket på Jessheim.



Barn og skjermtid

Digitale enheter i hjemmet kan gi hele familien mange nye medieopplevelser og mulighet til kreativ utfoldelse og læring. Det kan være greit å snakke om hvilke digitale rammer man ønsker for sin familie. Medietilsynet har gitt ut en veileder som har som mål å gi råd og veiledning til foreldre om barnas skjermbruk. Den finner du på deres nettsider [her](#). Lær barna gode nettvaner tidlig og husk at dere som foreldre er de viktigste rollemodellene.



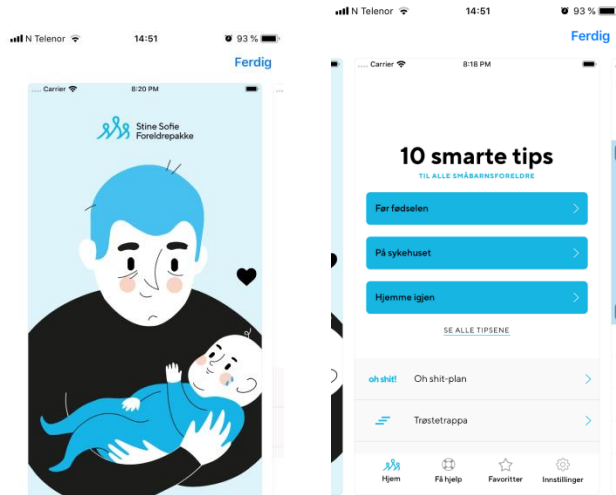
Ullensaker er en «Av og til – kommune»

AV-OG-TIL er en alkovevttorganisasjon som setter fokus på situasjoner der alkohol utgjør en særlig risiko eller kan være til ulempe for andre. AV-OG-TIL vil bidra til å redusere de negative følgene av alkoholbruk i samfunnet og gjøre hverdagen tryggere for alle. Helsestasjonen er opptatt av at barn og unge opplever forutsigbarhet og trygge rammer rundt foreldrenes alkoholvaner. Les råd om samvær med barn og unge i forhold til alkohol [her](#).

AV·OG·TIL

Foreldrepakken 10 smarte tips

Stine Sofie Foreldrepakke består av 10 smarte tips til alle blivende og nybakte foreldre. Her finner du alle 10 samlet på ett sted. [Nettside](#)
Den finnes også som en app, 10 smarte tips, som man kan laste ned gratis til telefon via GooglePlay eller AppStore.



Foreldresupport

Mental helse har opprettet en døgnåpen telefon- og chattetjeneste for omsorgspersoner som trenger hjelp, veiledning eller har behov for å luften tankene sine med noen.

Telefon 116 123 (tast 2)

Link til nettsiden og chattetjenesten: [Foreldresupport](#)

Facebooksiden til helsestasjonen

Vi oppfordrer dere til å følge og like oss på Facebook under «Jessheim helsestasjon». Her vil vi legge ut informasjon vi tenker dere som foreldrene kan ha nytte av, og også hvis det skulle være endringer i vår tjeneste.

Vi gleder oss til å bli kjent med dere

Hilsen oss på Ullensaker helsestasjon, avdeling Jessheim.

