



# #JordmorKan

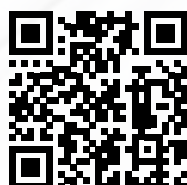
Jordmødre er eksperter på svangerskap, fødsel og barseltid. Men visste du at jordmødre også er spesialister på kvinnehelse, seksuell - og reproduktiv helse og det nyfødte barnet?

## DU KAN SPØRRE JORDMOR OM

pubertet  
prevensjon  
seksuell helse  
familieplanlegging  
ernæring og livsstil  
vold og seksuelle overgrep  
svangerskap  
ultralyd i svangerskapet  
fødsel  
det nyfødte barnet  
amming  
barseltid  
abort  
celleprøve  
overgangsalder

Jordmortjenesten representerer en unik kontinuitet i friske kvinners liv. Jordmødre i Norge arbeider på kvinneklinikker på sykehus, på fødestuer, på helsestasjoner eller i privat praksis. Jordmortjenesten er en lovpålagt kommunal tjeneste og skal være et lavterskeltilbud for alle kvinner i fertil alder.

Vil du vite mer?



Snakk med jordmor der du bor:

Stempel/ Navn på  
Helsestasjon/ Sykehus



Jordmorforbundet NSF  
[www.jordmorforbundet.no](http://www.jordmorforbundet.no)



# #JordmorKan

## PUBERTET

Puberteten starter når du er mellom 9 og 15 år og varer i ca. 6 år. Jordmor kan pubertet og vet hva som skjer med jente- og guttekroppen, og kan svare deg på spørsmål du måtte ha om kroppslige og mentale forandringer

## PREVENSJON

Jordmødre kan skrive resept på alle prevensjonsmidler som utleveres fra apotek til alle friske kvinner over 16 år. Du bestemmer selv hvilken metode du ønsker å bruke, og hos jordmor vil du få råd og veiledning ut i fra dine ønsker og behov

## SEKSUELL HELSE

God seksuell helse og gode seksuelle relasjoner fremmer mestring. Jordmor kan veilede deg i spørsmål om kropp, samliv, seksualitet og prevensjon. Hun gir råd om og tilbyr underlivsundersøkelse og testing for seksuelt overførbare infeksjoner

## FAMILIEPLANLEGGING

God familieplanlegging er et viktig forebyggende tiltak mot uønskede svangerskap og abort. Jordmor kan veilede i familieplanlegging slik at barnefødselene kommer på tidspunkter i kvinners liv som gir god helse hos mor og barn

## ERNÆRING OG LIVSSTIL

God ernæring i svangerskapet har betydning både for mors helse og for fosterets utvikling, vekst og helse senere i livet. Et sunt kosthold sammen med fysisk aktivitet reduserer risikoen for en rekke livsstilsykdommer og komplikasjoner i svangerskapet. Jordmor kan gi gravide og ikke-gravide råd om kosthold, fysisk aktivitet, veiledning ved overvekt, bruk av legemidler, rusmidler, alkohol, tobakk og snusing. Kom tidlig til jordmor når du er gravid for en livsstilssamtale

## VOLD OG SEKSUELLE OVERGREP

Jordmødre vet at mange barn og ungdom blir utsatt for vold eller seksuelle overgrep i løpet av oppveksten. Vold i nære relasjoner er et samfunns- og folkehelseproblem i alle samfunnslag. Både tidligere og pågående erfaringer med vold kan påvirke kvinners opplevelse av svangerskap, fødsel og barseltid. Gravid eller ei - snakk med jordmor om vold og overgrep

## SVANGERSKAP

Jordmødre er eksperter på svangerskap. Kvinners behov og ønsker er utgangspunktet for svangerskapsomsorgen. Friske kvinner med friske barn i magen kan velge kontinuitet gjennom oppfølging av bare jordmor under svangerskapet, fødselen og barseltiden. Jordmor gir individuell omsorg til den enkelte kvinne. Forskning viser at gravide som får oppfølging hos jordmor har bedre helse under og etter svangerskapet, med flere naturlige fødselsutfall nærmere termin. Det skal være jordmor ansatt i alle kommuner og kvinner skal ha en reell mulighet til å velge kun jordmor gjennom svangerskapet

## ULTRALYD I SVANGERSKAPET

Ultral lydundersøkelsen er et viktig tilbud til alle gravide. Den er en viktig del av svangerskapsomsorgen og gir et utgangspunkt for den videre oppfølgingen. Jordmødre med formell ultralydkompetanse sikrer god kvalitet og ivaretagelse av den gravide kvinnen og fosteret gjennom hele svangerskapet. Ultralydjordmødre sørger for at gravide kvinner i hele landet får den samme kvalitativt gode undersøkelsen

## FØDSEL

Jordmødre er eksperter på fødsel. I Norge fødes de fleste barn på sykehus, men friske kvinner med normalt svangerskap kan også velge å føde hjemme med jordmor. Hvis jordmor oppdager komplikasjoner under fødselen tilkaller hun hjelp når det er nødvendig. Snakk med jordmor om hvilke valg du kan gjøre i forhold til fødested tidligst mulig i svangerskapet, slik at du får bedre oversikt over fødetilbudet og muligheter der du bor

## DET NYFØDTE BARNET

Barnet som nettopp er kommet til verden, er unikt og helt seg selv fra første stund. Det har store ferdigheter og evner, men er også svært sårbar. Foreldrenes kjennskap og nærhet til barnet sitt er spesielt viktig. Jordmor har mye kunnskap om det nyfødte barnet, og kan hjelpe foreldre med spørsmål om døgnrytme, hud, navle, vekt, utvikling og svare på spørsmål. Jordmor kan fremme en god og trygg start på foreldrerollen

## AMMING

Menneskemelk er naturlig nok den beste føde for et menneskebarn. Problemer med ammingen har svært ofte sammenheng med utilstrekkelig eller manglende hjelp i startfasen. Jordmor kan gi gode, praktiske råd og oppmuntring som kan bidra til god ammestart. Jordmor kan også gi råd og veiledning om mating og nærhet når ammingen ikke fungerer

## BARSELTID

Barseltiden regnes fra to timer etter at barnet er født og ca. seks uker fremover, til kroppen igjen har tilpasset seg ikke-gravid tilstand. Jordmor er ekspert på barseltiden som kan være en sårbar tid med kroppslige, mentale og sosiale omstillinger. De fleste kvinner har behov for støtte og veiledning i denne fasen. Derfor skal jordmor også komme hjem til deg og den nyfødte i barseltiden på et tidlig hjemmebesøk etter fødsel. I tillegg kan jordmor tilby kvinner etterkontroll 3 - 6 uker etter fødsel

## ABORT

Hvis du ønsker å snakke med jordmor før eller etter abort kan du få gratis time til dette. Du kan selv ringe ditt nærmeste sykehus og bestille time til abort, det er ikke nødvendig å få henvisning eller å snakke med helsepersonell på forhånd. Abort fører ikke til at du ikke kan få barn senere. Abort er gratis og selvbestemt i Norge

## CELLEPRØVE

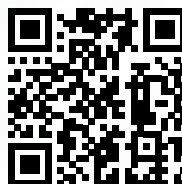
Norske helsemyndigheter anbefaler at alle kvinner mellom 25 og 69 år tar celleprøve fra livmorhalsen hvert tredje år. Celleprøven kan avdekke celleforandringer som kan være forstadier til kreft. Det finnes effektiv behandling for forstadier til kreft. Jordmor kan ta celleprøven i en underlivsundersøkelse som tar noen få minutter

## OVERGANGSALDER

Overgangsalderen for kvinner kommer i 45-50 års alder og er en fase i livet hvor kroppen og dens funksjoner er i endring. For noen glir denne perioden i livet ganske ubemerket forbi, men for andre kan det innebære både fysiske og psykiske problemer. Jordmor kan fortelle deg om hva som skjer i overgangsalderen og hun kan gi tips og råd, og henvise deg videre til gynekolog dersom det trengs

Vil du vite mer?

Snakk med jordmor der du bor:



Stempel/ Navn på  
Helsestasjon/ Sykehus



Jordmorforbundet NSF  
[www.jordmorforbundet.no](http://www.jordmorforbundet.no)