

Anbefalte nettsider for gravide

[Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no)

[Kjennliv.no](https://www.kjennliv.no)

[Mattilsynet.no](https://www.mattilsynet.no)

[10smartetips.no](https://www.10smartetips.no)

[Ammehjelpen.no](https://www.ammehjelpen.no)

Nettsider med råd ved ulike problemstillinger

[sanitetskvinnene.no/mamma-mia](https://www.sanitetskvinnene.no/mamma-mia)

[Tryggmammamedisin.no](https://www.tryggmammamedisin.no)

[Bufdir.no/familie](https://www.bufdir.no/familie)

[Landsforeningen1001dager.no](https://www.landsforeningen1001dager.no)

[dinutvei.no](https://www.dinutvei.no)

[Zanzu.no](https://www.zanzu.no)

[Amathea.no](https://www.amathea.no)

Viktige telefonnummer

- Ullevål, Fødegyn-mottak:
23 02 75 50
- Rikshospitalet, fødeavdeling:
23 07 26 40
- AHUS, fødeavdeling:
67 96 06 00
- Bærum sykehus, fødeavdeling:
67 80 94 72
- Legevakten: 116 117
- Nødnummer: 113

Sagene helsestasjon

Adresse: Vitaminveien 4, 0483 Oslo

Telefon: 23 47 43 50

Mail:

helsestasjonen@bsa.oslo.kommune.no

Hjemmeside:

[Sagene helsestasjon 0-5 år](https://www.sagenehelsestasjon.no)

Velkommen som gravid i Bydel Sagene

I Bydel Sagene samarbeider jordmødrene på helsestasjonen og fastlegene i bydelene om svangerskapsoppfølgingen, slik at alle gravide skal få så god oppfølging som mulig.

Tilbudet er gratis.



Sagene helsestasjon

Viktig å huske

Ta alltid med **helsekort, prøvesvar og urinprøve** til hver avtale med jordmor/lege.

Kontakt ditt fødesykehus ved akutte plager, lite liv, blødning eller tegn på fødsel.

Alle henvendelser til helsestasjonen som gjelder helse, skal gå via **Helsenorge**.

Kikhostevaksine: Fra Uke 24 hos jordmor eller fastlege. Helsestasjon tilbyr drop-in.

Glukosebelastning: Mellom uke 24 - 28 hos fastlege ved behov.

Etter fødsel: Gi beskjed til helsestasjonen når du har født/er på vei hjem fra barsel slik at jordmor/helsesykepleier kan ta kontakt for videre oppfølging.

Etterkontroll: Hos fastlege 6-8 uker etter fødsel.

Nyttig informasjon

Helsenorge.no: God informasjon/filmer om svangerskap, fødsel og barseltid.

Helsestasjon tilbyr digitale kurs på Teams:

- **Amming**
- **Psykisk helse**
- **Spørretime fødsel**

Påmelding via Sagene helsestasjon nettside, se kalender.

Nye familier: Oslo kommunes forebyggende og helsefremmende innsats de første årene av barnets livs. **Helsesykepleier** tilbyr hjemmebesøk i svangerskapsuke 28-32, til alle som venter sitt første felles barn, får barn i Norge for første gang, til adoptivforeldre og til flerbarns familier ved behov.



Timeavtaler

Svangerskap Uke	Hvor	Dato og tid
6-12	JM/FL*	
Tidlig Ultralyd 11-13+5	sykehus	
Rutine ultralyd 17-19	sykehus	
24	JM/FL	
28	JM/FL	
Hjemmebesøk 28-32	Hspl**	
32	JM/FL	
36	JM/FL	
38	JM/FL	
40	JM/FL	
41	sykehus	
Barselbesøk	JM	
Hjemmebesøk	Hspl**	
Etterkontroll	FL	

*JM/FL= Jordmor eller fastlege

**Hspl= helsesykepleie

Jordmortjenesten Sagene helsestasjon 2026

Bilder: Stock