

Velkommen til

Flekkefjord helsestasjon

INFORMASJON TIL DERE SOM HAR FÅTT BARN

Helsestasjonen er her for både barn og foreldre.
Vi følger dere og barnet gjennom oppveksten.



Viktig informasjon til deg som har fått barn. Mer informasjon finner dere ved å scanne QR-koden.

D-VITAMIN

Barn som ammes bør få D-vitamintilskudd fra omkring 1 ukes alder.

Barn som kun får morsmelkerstatning trenger ikke D-vitamintilskudd.

Les mer:



HONNING

Barn under 1 år skal ikke få honning.

Honning kan i sjeldne tilfeller gi spedbarnsbotulisme.

Les mer:



JODTABLETTER

Ved en atomulykke kan radioaktivt jod skade skjoldbruskkjertelen.

Har dere barn hjemme, anbefales det å ha jodtabletter tilgjengelig. Gravide og ammende bør også ha jodtabletter hjemme.

Tablettene skal bare tas etter råd fra myndighetene.

Les mer:



Sammen for en trygg og god start

GODE STEDER Å FINNE INFORMASJON

Skann QR-kodene for mer informasjon.

SMÅBARNSLIV - HELSENORGE

Trygg, alderstilpasset informasjon om utvikling, mat, søvn, sikkerhet, stell og foreldrelivet.



AMMEHJELPEN

Kunnskapsbasert informasjon om amming, melk, pumping, flaskemating og vanlige utfordringer. Gratis kontakt med ammehjelpere.



I TRYGGE HENDER

Filmen er laget for å forebygge og avdekke vold mot barn. Den bygger på forskning om hjernens utvikling og vold mot barn.



BARNEVAKSINASJONSPROGRAMMET

Alle barn i Norge får tilbud om vaksiner gjennom barnevaksinasjonsprogrammet. Vaksinene beskytter mot alvorlige sykdommer og er gratis.



SKJEVT HODE OG FAVORITTSIDE

Noen barn får en foretrukket side eller flatt hode bak. Norsk Fysioterapeutforbund har råd om variasjon i leie og bevegelse, og om når dere bør be om hjelp.



HVORDAN HAR DERE DET?

Det er vanlig med følelsesmessige svingninger etter fødsel. Ta kontakt dersom tristhet, uro, angst eller andre vanskelige følelser varer over tid, blir sterke eller gjør hverdagen vanskelig.

Helsetasjonen er også der for dere som foreldre.

FORELDREHVERDAG - BUFDIR

Trygge og kvalitetssikrede råd om foreldrerollen, samspill, barns utvikling og familieliv.



VI ER HER FOR DERE!

Ikke nøl med å ta kontakt - vi hjelper dere gjerne. Er barnet sykt, ta kontakt med fastlege eller legevakt.

Telefon helsetasjonen: 38 32 82 00 | Telefontid: kl. 08.15 - 12.30 hverdager