

[View this email in your browser](#)



## Dei fyrste månadane

til deg/de som har blitt foreldre



I dette nyhetsbrevet frå helsestasjonen, får du informasjon og kunnskap som me anbefalar. Helsestasjonen driv førebyggjande og helsefremmande arbeid blant barn og unge. Alle barn og ungdom har lovfesta rett til helsehjelp. Les meir om kva me gjer på [helsestasjonen](#).

**Å ta vare på eit nyfødt barn - les meir om ulike tema under:**



[Omsorg for det nye barnet](#)

[Mamma Mia](#)

[Avføring](#)

[Sikring av barn i bil](#)

[Barn og feber](#)

[Honning - ikkje til barn under 1 år](#)

[Stell og bading av den nyfødte](#)

[Navlestell](#)

[Utslett](#)

[Gulsott](#)

[Koliikk og gråt](#)

[Søvn](#)

Miljø og sikkerhet for barn -  
les meir i brosjyrane under:





## Kva vaksiner skal barnet ha?



Når me får vaksine vert immunapparatet aktivert utan at me vert sjuke. Slik kan nokre sjukdommar forebyggast på ein enkel og effektiv måte. [Les meir](#)



Les meir om [amming](#), om korleis du sjølv kan [vurdera om amminga går bra](#) og om babyen [treng noko meir enn morsmjølk](#). Du kan og finna svar på [ammehjelpen.no](#). Her kan du også lesa meir om [erstatning til morsmjølk](#).



Grunnlaget for matglede, matlyst og gode spisevanar vert lagt det fyrste leveåret. Samspelet mellom barnet og foreldra er viktig for barnet sitt forhold til mat og måltid. Les meir om [mat og måltid for spedbarn](#).





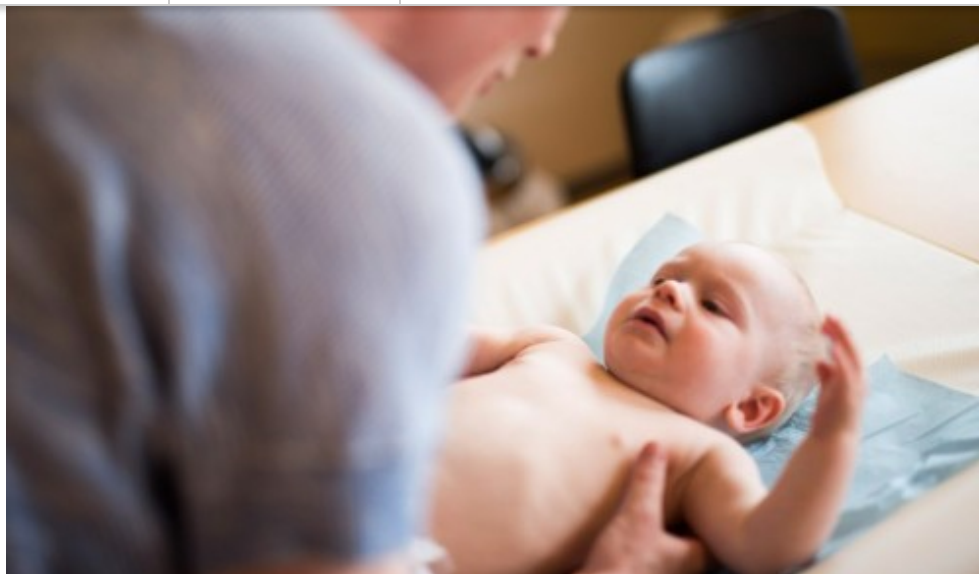
Vitamin D er eit vitamin som er viktig for skjelettet og tennene våre. Alle barn bør få vitamin [D - tilskot](#) dagleg frå dei er 4 veker gamle.

## Barnet si motoriske utvikling



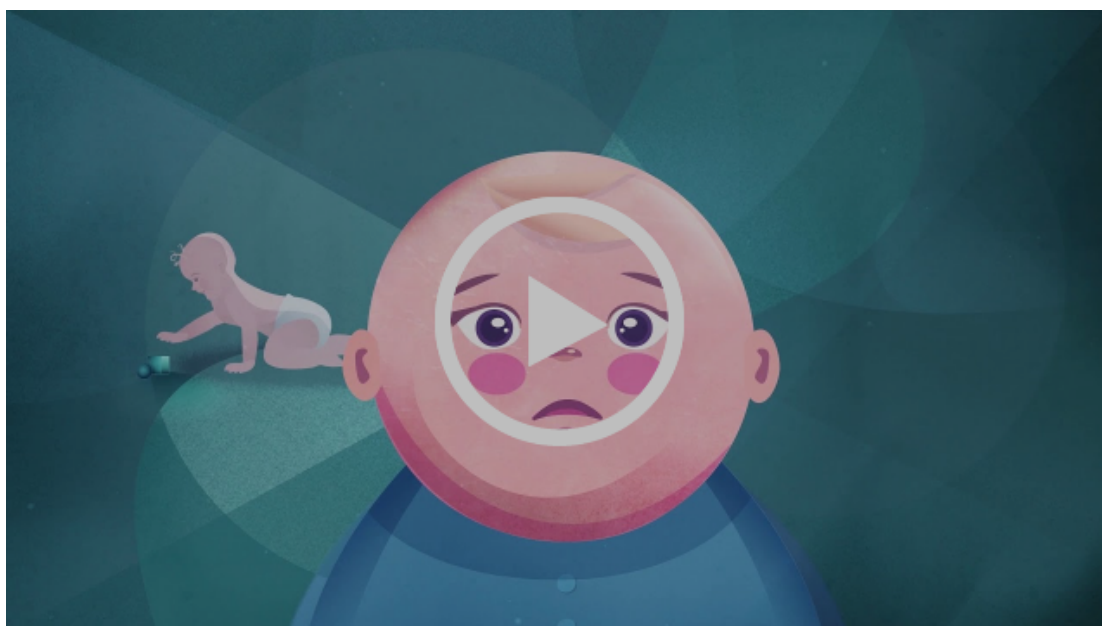
Barn kan utvikla favorittside, les om [korleis du kan hindra](#) det.

## Det viktige samspelet



Barnet er ein liten person med tankar, følelsar og med sin eigen personlegheit. [Les meir](#).  
Små barn prøvar å fortelja deg noko, [les meir](#) om korleis du kan forstå barnet ditt.

## Det er ikkje alltid like lett å bli foreldre



Filmen "i trygge hender" gir informasjon om korleis barnet sin hjerne utviklar seg og sinne og frustrasjon hjå foreldre.

Me ser filmen i barselgruppa når barnet ditt er rundt 4 veker, og snakker om innhaldet.



I dagane etter ein fødsel vert mange mødre lett bevega og gret lett, såkalt [barseltårer](#). Dersom barseltårene varar i fleire veker og vert alvorligare, kan det vera ein depresjon. [Les meir](#).

## Andre nyttige lenker og informasjon

---

[Helsestasjonane i Hå](#)  
[Mat og måltid spedbarn](#)

[Barn og sikkerhet](#)

[Barnets sovemiljø](#)

[Vaksiner](#)

[Skal de ut og reisa?](#)

[Matportalen - råd til deg som ammar](#)

[Ammehjelpen](#)

[Barnet og familien](#)

[Sikring av barn i bil](#)

[Tobakksfritt miljø](#)

[Alkohol og rusmidler](#)



---

*Copyright © 2020 Hå kommune. Alle rettigheter. Helsestasjonen.*

Du kan ikkje svare på denne eposten.

Dersom du ikkje ynskjer å få nyhetsbrev lenger, kan du [melda deg av her](#).