

## Sundhedsplejersken

Sundhedspleje er et tilbud til alle børnefamilier

Når I har fået barn, bliver I kontaktet af sundhedsplejersken for at aftale besøg. I kan se på vores hjemmeside, hvilket tilbud vi har.

[www.aabenraa.dk](http://www.aabenraa.dk) – søg på sundhedspleje.

I kan snakke med sundhedsplejersken om alt vedrørende jeres barn og jer selv. Det kan for eksempel være:

- Kontakt og nærvær
- Barnets udvikling og trivsel
- Amning, kost
- Søvn
- Sygdomme, tandfrembrud, hygiejne
- Opdragelse, søskende, forældreroller, parforhold
- Barselsgymnastik-app, GynZone, sex/samliv.

***Opstår der sygdom i hjemmet samtidig med, at I har en besøgsaftale med sundhedsplejersken, bedes I kontakte os inden besøget. Vi kan derved sammen vurdere, om tidspunktet for besøget eventuelt skal ændres.***

Du er altid velkommen til at kontakte Sundhedsplejen for rådgivning. På hjemmesiden kan du se, hvem der er sundhedsplejerske i dit område.

### Fars rolle

Far er vigtig for barnet og for mor. Fars tilstedeværelse og hjælp kan give ro og tryk og aflaste mor.

Fars tætte kontakt med baby har samme betydning som mors kontakt. Så det er vigtigt, at far er hjemme ved besøgene fra Sundhedsplejen.

### Hent "far app" fra Komiteen for Folkesundhed

- Fra graviditet til barnet bliver 3 år
- Råd, træningsøvelser, huskeliste
- Pris: 35 kr.

## Kom godt i gang med amning

- Hjælp hinanden
- Hud mod hud
- God amnestilling
- Hyppig amning



<https://ammeassistenten.dk/>

## Tryghedscirklen

Sundhedsplejen og Tidlig Forebyggelse tilbyder grupper for alle forældre, der har børn (i alderen 6 måneder til 6 år).

Tilmelding til Sundhedsplejersken eller på Sundhedsplejens hjemmeside, så snart I ved, at I ønsker at deltage.

Deltagelse er gratis.

## Forældregruppe

Sundhedsplejersken kan være behjælpelig med at skabe kontakt imellem forældre, der ønsker at være en del af et netværk og fællesskab med andre nybagte forældre i en forældregruppe.

Forældregruppen er privat. I mødes på skift hos hinanden med et par ugers mellemrum. Sundhedsplejersken fastsætter dato for 1. møde hos én af jer, og I planlægger herefter selv hvor og hvor ofte, I vil mødes.

I kan læse mere herom på sundhedsplejens [hjemmeside](#).

## [www.sundhedsvejen.dk](http://www.sundhedsvejen.dk)

På [sundhedsvejen.dk](http://sundhedsvejen.dk) kan I læse sundhedsplejerskens notater omkring jeres barn. I kan se, hvornår I har næste aftale med sundhedsplejersken, og I vil få indkaldelser til evt. mødregruppe på denne måde.

Gå på [sundhedsvejen.dk](http://sundhedsvejen.dk) via pc, smartphone eller tablet.

I skal logge på [sundhedsvejen.dk](http://sundhedsvejen.dk) med mors/fars cpr + MIT-ID. Husk at tilføje jeres mailadresse på forsiden under jeres navn, så får I besked, når der ligger nyt på [sundhedsvejen](http://sundhedsvejen.dk).

Kan tilføjes på smartphone  
Safari: søg på [sundhedsvejen.dk](http://sundhedsvejen.dk)

Tryk  
Tilføj på  
hjemmeskærm



Din sundhedsplejerske er:

Hvis du ikke får kontakt med din sundhedsplejerske på mobil/sms, fx på grund af ferie, kursus eller sygdom, kontakt da vores hovednummer 7376 7002. Der er daglig telefontid fra kl 9.00-10.00.

Sundhedsplejen er beliggende på Bjerggade 4 E, 6200 Aabenraa

Læs mere om sundhedsplejen på [www.aabenraa.dk](http://www.aabenraa.dk)

Følg os på facebook: Sundhedsplejen Aabenraa Kommune 

Den kommunale sundhedsplejerske kan kontaktes, indtil barnet går ud af skolen.

Gode henvisninger:

- I venter barn ([www.sst.dk](http://www.sst.dk))
- Sunde børn ([www.sst.dk](http://www.sst.dk))
- Mad til små ([www.sst.dk](http://www.sst.dk))
- Min baby – app
- [www.sst.dk](http://www.sst.dk) Sundhedsstyrelsens hjemmeside
- Mælk til Frederikke, film. (Filmen "mælk til Frederikke" ligger på [www.sundhedsvejen.dk](http://www.sundhedsvejen.dk))
- [www.fogf.dk](http://www.fogf.dk) – mulighed for ammerådgivning aften og i weekend.

## Velkommen til Sundhedsplejen

