

Våre åpningstider

Helsestasjonen er åpen alle dager. Tirsdag er møtedag.
Åpningstid kl. 08:30-15:00. Ved behov for time utover tildelte konsultasjoner, ring oss gjerne og vi gjør en avtale.

Åpen helsestasjon

- Vi har åpen helsestasjon på **FREDAGER 12:30-14:30**. Da trenger du ikke timeavtale. Det er da muligheter for å veie barnet, og helsesykepleier er tilstede for å svare på spørsmål og gi råd og veiledning etter behov.
- På åpen helsestasjon kan alle som ønsker ta med seg barna og komme innom. På denne måten kan foreldre treffes og bli kjent med andre i samme situasjon.
- Noen fredager har vi fokus på forskjellige temaer som er aktuelle for småbarnsforeldre. Kom gjerne med tips til oss om temaer dere ønsker at vi tar opp.

Av hensyn til smitterisiko for utsatte grupper ønsker vi at barnet er frisk når det kommer til helsestasjonen. Ved sykdom hos barnet kontaktes fastlege.

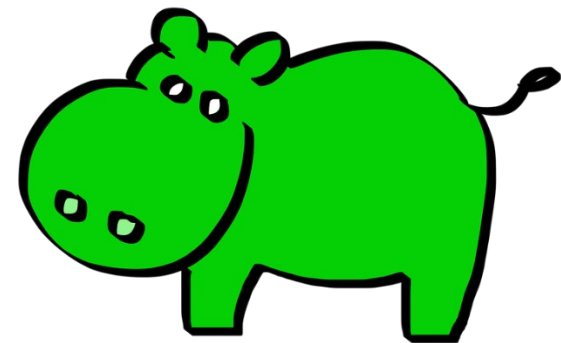
Vennligst gi tilbakemelding til helsestasjonen så raskt som mulig hvis tildelte timer ikke passer, tlf. 63 85 26 92.

Aurskog-Høland Helsestasjon, Parkveien 2, 1940 Bjørkelangen.
Tlf 63 85 26 92, eller send SMS: 47 63 43 53
Dere finner oss på Facebook; «Aurskog-Høland Helsestasjon»

www.aurskog-holand.kommune.no/helsestasjon-for-barn-0-5-ar

Velkommen til helsestasjonen!

Velkommen til 2-års konsultasjon på helsestasjonen



Helsestasjonen innkaller alle barn ved 2-3 års alder for en konsultasjon. Vi ønsker å kartlegge barnets vekt og trivsel, og legge til rette for at dere som foreldre kan ta opp temaer som dere har spørsmål om eller bekymring rundt.

Innholdet i 2 års konsultasjonen:

- Vekt og høyde (**barnet veies kun i undertøy**)
- Syn og hørsel observeres
- Språkobservasjon (SATS2)
- Motorikk og koordinasjon
- Kontaktevne, aktivitetsnivå, temperament og samspill
- Kosthold og tannhelse
- Barns kropp og seksuell helse.

Det du kan fortelle oss om barnet ditt er viktig:

- Hvilke positive sider har barnet ditt?
- Gir barnet god kontakt? Tar det initiativ til å leke med andre barn?
- Kan barnet løpe og gå i trapper? Går det med hælen først?
- Kan barnet spise med skje/drikke av kopp?
- Setter barnet sammen ord til små setninger, sier navn på kroppsdelene?
- Hva slags mat- og søvnvaner har barnet?
- Viser det interesse for å gå på do/potte?



Å være bestemte foreldre på en konsekvent og positiv måte:

Tilrettelegg for at barnet etterhvert får til mest mulig selv i hverdagssituasjonen, f.eks. ved å kle på seg og forsyne seg med mat.

Sett ord på hvordan barnet kan gjøre ting for å lykkes.

- ✓ Barnet liker og trenger tydelige og klare grenser
- ✓ Barnet lærer positiv adferd ved å få støtte og ros, og ved og etterligne andres tilsvarende adferd.

Barnet vil gradvis bli kjent med følelsene sine (sinne, redsel, sorg) og noen ganger kan følelsene oppleves som voldsomme. Det er viktig at du som voksen setter ord på disse følelsene og viser barnet måter å takle dem på. Dette kan vi gjerne snakke mer om når dere kommer på helsestasjonen.

Det gjelder å finne balanse:

Å sette grenser..

Å være streng..

Å delta i leken..

Og stå på ditt..



-og gi barnet mulighet til utfoldelse

-og vise at du er glad i det.

-og la det prøve seg på egenhånd

-og gi etter for barnets ønsker

**Konsultasjonen på helsestasjonen tar ca. 45 minutter.
Barnet møter både lege og helsesykepleier.**