

Helsestasjonsprogrammet 0-5 år

Hjemmebesøk av jordmor: I tillegg til konsultasjonene i tabellen anbefaler Helsedirektoratet hjemmebesøk av jordmor, se [Nasjonal faglig retningslinje for barse omsorg](#) for mer informasjon.

Barns miljø og sikkerhet: Helsedirektoratet har laget [informasjonsbrosjyrer om miljø og sikkerhet for barn og om førstehjelp til barn](#).

Barnevaksinasjonsprogrammet: Informasjon om vaksiner og tidspunkter finnes på [FHIs nettsider](#).

Konsultasjon	Foreldreveiledning/ Helseopplysning	Helseundersøkelser og vaksiner	Helsepersonell
7-10 dager etter fødsel: Hjemmebesøk	<p>Spør foreldrene om det er temaer de ønsker å ta opp. Ta utgangspunkt i barnets og familiens behov, helse, utvikling og livsvilkår.</p> <p>Temaer som bør tas opp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gjennomgang familieanamnese, svangerskap og fødselsopplevelse • Informasjon om helsestasjonstilbudet • Barnets vektøkning og trivsel • Amming, eventuelt behov for morsmelkerstatning • Samspill og tilknytning • Miljø og sikkerhet, 0-6 måneder • Søvn og sovestilling • Barnestell • Forebygging av ulykker og skader • Vold, overgrep og omsorgssvikt (vugging vs. filleristing, barnegråt og stress) • Familiesituasjon og nettverk • Foreldrenes psykiske helse og trivsel, sykdom • Tobakksfritt miljø • Rusmiddelbruk (alkohol og andre rusmidler) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vekt og hodeomkrets • Observasjon i ryggeleie og mageleie • Vurdere barnets stelleplass • Øyne (stilling, infeksjon) <p>Generell observasjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vold, overgrep, omsorgssvikt <p>Generell vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Temperament, våkenhet • Hudfarge/perifer sirkulasjon: blekhet, cyanose, ikterus? • Pustemønster: Rask? Anstrengt?) • Bevegelsesmønster (alternerende, sidelikt, symmetri?) • Tonus: normal, hypoton, hyperten, ubalanse mellom fleksorer og ekstensorer) • Hode og hals: skjevhet (torticollis) 	Helsesøster

<p>4 uker: Gruppekonsultasjon</p>	<p>Spør foreldrene om det er temaer de ønsker å ta opp. Ta utgangspunkt i barnets og familiens behov, helse, utvikling og livsvilkår.</p> <p>Aktuelle temaer på gruppekonsultasjon kan være:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amming, eventuelt morsmelkerstatning • Behov for D-vitamin-tilskudd i form av tran eller dråper. • Samspill mellom barn og foreldre • Kolikk • Vold, vugging vs. filleristing, overgrep og omsorgssvikt • Bevegelsesutvikling • Foreldrenes mobil- og skjermbruk • Bruk av sosiale medier • Infeksjonssykdommer • Barns miljø og sikkerhet, 0-6 måneder • Barnevaksinasjonsprogrammet • Søvn og sovestilling • Rusmiddelbruk (alkohol og andre rusmidler) • Informere om kontroll for mor etter fødsel 	<ul style="list-style-type: none"> • Vekt og hodeomkrets (ved behov og etter foreldres ønske) <p>Generelle observasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vold, overgrep, omsorgssvikt 	<p>Helsesøster og eventuelt fysioterapeut</p>
<p>6 uker: Individuell konsultasjon</p>	<p>Spør foreldrene om det er temaer de ønsker å ta opp. Ta utgangspunkt i barnets og familiens behov, helse, utvikling og livsvilkår.</p> <p>Temaer som bør tas opp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amming eventuelt morsmelkerstatning • Behov for D-vitamin tilskudd i form av tran eller dråper • Samspill mellom barn og foreldre 	<ul style="list-style-type: none"> • Vekt og hodeomkrets <p>Generell observasjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vold, overgrep, omsorgssvikt <p>Generell vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ernæringsstatus • Syn: blikkontakt, skjeling • Psykomotorisk utvikling: oppmerksomhet, 	<p>Helsesøster og lege</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelsesutvikling • Søvn og sovestilling • Barns miljø og sikkerhet, 0-6 måneder • Foreldres trivsel og psykiske helse, (samliv) • Informere om Barnevaksinasjonsprogrammet <p>Tema etter individuell vurdering</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tobakksfritt miljø 	<p>mulig smil, hørselreaksjon, bevegelsesmønster</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hudfarge/perifer sirkulasjon • Pustemønster <p>Spesiell oppmerksomhet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hud: utslett, skurv, sår fødselsmerker, ikterus, cyanose, blekhet • Hode: hodeomkrets, form, sømmer, fontanelle. Observer skjevhet (torticollis) • Rød refleks • Munnhule: anomalier, sopp • Hjerte: rytme, bilyder, perifer sirkulasjon, eventuelt lyskepuls dersom bilyd • Luftveier: respirasjonsfrekvens, hørbar pust, anstrengt pust, auskultasjon • Abdomen: navle (obs granulom), lever, milt, oppfyllninger • Genitalia: vaginalåpning, testikler i skrotum, penis (anomalier), brokk • Nevrologi: tonus i fleksorer (traksjon) og ekstensorer (holdt med ryggen opp). Symmetri av Moro og gripereflekser. • Hofter: hudfolder, benlengde, abduksjon. Ortolanis eller Barlows test. • Ekstremiteter og rygg: bevegelsesutslag, feilstillinger, myk fot uten fikserte feilstillinger • Munnhule: sopp (trøske) og misdannelser <p>Vaksine, se FHIs nettsider</p>	
<p>3 måneder: Individuell</p>	<p>Spør foreldrene om det er temaer de ønsker å ta opp. Ta utgangspunkt i barnets og familiens behov, helse, utvikling og livsvilkår.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vekt, lengde, og hodeomkrets • Hode: form (skjevhet (torticollis), vurdere 	<p>Helsesøster</p>

konsultasjon	<p>Temaer som bør tas opp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amming, eventuelt morsmelkerstatning • Behov for D-vitamin-tilskudd i form av tran eller dråper • Stimulering av språkutvikling • Samspill mellom barn og foreldre • Bevegelsesutvikling • Søvn • Barns miljø og sikkerhet, 0-6 måneder • Nettverk • Stell og håndtering • Foreldres trivsel og psykiske helse 	<p>henvisning til fysioterapeut)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Syn, hørsel, språk, kontakt • Psykomotorisk utvikling: oppmerksomhet, kontaktevne, responsivt smil <p>Generell observasjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vold, overgrep, omsorgssvikt <p>Vaksine, se FHIs nettsider</p>	
4 måneder: Gruppekonsultasjon	<p>Spør foreldrene om det er temaer de ønsker å ta opp. Ta utgangspunkt i barnets og familiens behov, helse, utvikling og livsvilkår.</p> <p>Aktuelle temaer i gruppekonsultasjon kan være:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amming, eventuelt morsmelkerstatning • Behov for D-vitamin-tilskudd i form av tran eller dråper • Samspill mellom barn og foreldre • Infeksjonssykdommer (feber og øvre luftveisinfeksjoner) • Tannhelse: Tannpuss • Søvn • Barns miljø og sikkerhet, 0-6 måneder • Rusmiddelbruk (alkohol og andre rusmidler) • Informasjon om barnehageplass 	<ul style="list-style-type: none"> • Vekt, lengde, og hodeomkrets. På indikasjon eller etter foreldrenes ønske. <p>Generell observasjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vold, overgrep, omsorgssvikt 	Helsesøster og eventuelt fysioterapeut
5 måneder:	Spør foreldrene om det er temaer de ønsker å ta	<ul style="list-style-type: none"> • Vekt, lengde, og hodeomkrets 	Helsesøster

Individuell konsultasjon, evt. gruppekonsultasjon	<p>opp. Ta utgangspunkt i barnets og familiens behov, helse, utvikling og livsvilkår.</p> <p>Temaer som bør tas opp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amming, eventuelt morsmelkerstatning • Behov for D-vitamin-tilskudd i form av tran eller dråper • Vurdere informasjon om fast føde • Samspill • Bevegelsesutvikling • Tannhelse: tannpuss • Søvn • Foreldres trivsel og psykiske helse • Barns miljø og sikkerhet, 0-6 måneder 	<ul style="list-style-type: none"> • Psykomotorisk utvikling • Språkutvikling <p>Generell observasjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vold, overgrep, omsorgssvikt <p>Vaksine, se FHIs nettsider</p>	
6 måneder: Individuell konsultasjon	<p>Spør foreldrene om det er temaer de ønsker å ta opp. Ta utgangspunkt i barnets og familiens behov, helse, utvikling og livsvilkår.</p> <p>Temaer som bør tas opp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amming, eventuelt morsmelkerstatning • Introduksjon av fast føde • Behov for D-vitamin-tilskudd i form av tran eller dråper • Tannhelse: tannpuss • Søvn • Bevegelsesutvikling • Barns miljø og sikkerhet, 0-6 måneder • Samspill mellom barn og foreldre • Foreldrenes mobil- og skjermbruk • Bruk av sosiale medier • Foreldres trivsel og psykiske helse 	<ul style="list-style-type: none"> • Vekt, lengde, og hodeomkrets <p>Generell observasjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vold, overgrep, omsorgssvikt <p>Generell vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ernæringsstatus/kroppsporsjoner • Psykomotorisk utvikling: oppmerksomhet, kontakt, språk (lydmønster), kroppskontroll, bevegelsesmønster • Hudfarge/perifer sirkulasjon • Pustemønster <p>Spesiell oppmerksomhet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hud/underhud: farge, utslett, sår, blødninger, lymfeknuter, kuler • Hodet: omkrets, form, sømmer, fontanelle. Observert skjevhet (torticollis) 	Helsesøster og lege

		<ul style="list-style-type: none"> • Øyne: blikkontakt, skjeling • Hjerte: rytme, bilyder, perifer sirkulasjon, eventuelt lyskepuls dersom bilyd • Luftveier: respirasjonsfrekvens, hørbar pust, anstrengt pust, auskultasjon • Abdomen: lever, milt, oppfylninger • Genitalia: vaginalåpning, testikler i skrotum, brokk • Hofter: hudfolder, benlengde, abduksjon • Ekstremiteter og rygg: bevegelsesutslag, feilstillinger • Psykomotorisk utvikling: holder hodet og kroppen rett når sitter på fanget, står når holdes, håndgrep, symmetrisk bevegelsesmønster • Munnundersøkelse: undersøk munnhule og tenner 	
8 måneder: Individuell konsultasjon, evt. gruppekonsultasjon	<p>Spør foreldrene om det er temaer de ønsker å ta opp. Ta utgangspunkt i barnets og familiens behov, helse, utvikling og livsvilkår.</p> <p>Temaer som bør tas opp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amming, eventuelt morsmelkerstatning • Fast føde • Behov for D-vitamin-tilskudd i form av tran eller dråper • Tannhelse: tannpuss • Samspill mellom foreldre og barn • Språk og lek • Søvn • Barns miljø og sikkerhet, 6 måneder - 2 år 	<ul style="list-style-type: none"> • Vekt, lengde, og hodeomkrets på indikasjon • Syn, hørsel og språk • Psykomotorisk utvikling: Observere barnet under aktiviteter med tanke på oppmerksomhet og motoriske ferdigheter <p>Generell observasjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vold, overgrep, omsorgssvikt 	Helsesøster

	<ul style="list-style-type: none"> • Forberedelse til barnehage • Foreldrenes trivsel og psykiske helse <p>Tema etter individuell vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tobakksfritt miljø 		
10 måneder: Individuell konsultasjon, evt. gruppekonsultasjon	<p>Spør foreldrene om det er temaer de ønsker å ta opp. Ta utgangspunkt i barnets og familiens behov, helse, utvikling og livsvilkår.</p> <p>Temaer som bør tas opp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amming, eventuelt morsmelkerstatning • Fast føde • Behov for D-vitamin-tilskudd i form av tran eller dråper • Tannhelse: tannpuss • Samspill mellom foreldre og barn • Søvn • Bevegelsesutvikling • Barns miljø og sikkerhet, 6 måneder - 2 år • Rusmiddelbruk (alkohol og andre rusmidler) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vekt, lengde, og hodeomkrets • Barnets helse og allmentilstand • Syn: skjeling • Hørsel: reagerer adekvat, snur hodet etter lyd. • Språk: språkuttrykk • Psykomotorisk utvikling: Observere barnet under aktiviteter med tanke på temperament, oppmerksomhet, fin- og grovmotorikk <p>Generell observasjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vold, overgrep, omsorgssvikt 	Helsesøster
12 måneder: Individuell konsultasjon	<p>Spør foreldrene om det er temaer de ønsker å ta opp. Ta utgangspunkt i barnets og familiens behov, helse, utvikling og livsvilkår.</p> <p>Temaer som bør tas opp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amming, eventuelt morsmelkerstatning • Fast føde • Behov for D-vitamin-tilskudd i form av tran eller dråper • Bevegelsesutvikling (aktivitet og lek) • Søvn 	<ul style="list-style-type: none"> • Vekt, lengde, og hodeomkrets <p>Generell observasjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vold, overgrep, omsorgssvikt <p>Generell vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ernæringsstatus/ kroppsproporsjoner • Psykomotorisk utvikling: Oppmerksomhet, kontakt, samspill, språk, bevegelsesmønster • Hudfarge/perifer sirkulasjon • Pustemønster 	Helsesøster og lege

	<ul style="list-style-type: none"> • Samspill mellom foreldre og barn • Tannhelse: tannpuss • Vaksinasjoner • Infeksjoner (luftveier mv) • Barns miljø og sikkerhet, 6 måneder - 2 år • Barnehage <p>Tema etter individuell vurdering</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tobakksfritt miljø 	<p>Spesiell oppmerksomhet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hud og underhud: farge (blek), utslett, sår, blødninger, lymfeknuter, kuler • Hodet: omkrets, form (skjevhet), sømmer, fontanelle • Øyne og syn: blikkontakt, skjeling, plukker små gjenstander med vanlig synsavstand • Hørsel: snur seg til lyd, normal språkutvikling • Hjerte: rytme, bilyder, perifer sirkulasjon, eventuelt lyskepuls dersom bilyd. • Luftveier: respirasjonsfrekvens, hørbar pust, anstrengt pust, auskultasjon • Abdomen: lever, milt, oppfylninger • Genitalia: vaginalåpning, testikler i skrotum, brokk • Hofter: hudfolder, benlengde, abduksjon • Ekstremiteter og rygg: bevegelsesutslag, feilstillinger, • Psykomotorikk utvikling: bevegelsesmønster, krabber, setter seg opp og sitter støtt med rett rygg, trekker seg opp til stående, skifter fra hånd til hånd, pinsettgrep • Munnundersøkelse: tannstatus, hygiene, sår, sopp <p>Vaksine, se FHIs nettsider</p>	
<p>15 måneder: Individuell konsultasjon</p>	<p>Spør foreldrene om det er temaer de ønsker å ta opp. Ta utgangspunkt i barnets og familiens behov, helse, utvikling og livsvilkår.</p> <p>Temaer som bør tas opp:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vekt, lengde • Barnets helse og allmenntilstand • Psykomotorisk utvikling: fin og grovmotorikk <p>Generell observasjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vold, overgrep, omsorgssvikt 	<p>Helsesøster</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Kosthold og måltidsvaner • Samspill mellom foreldre og barn • Søvn • Språk • Tannpuss • Barns miljø og sikkerhet, 6 måneder - 2 år • Barnehage <p>Temaer etter individuell vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tobakksfritt miljø • Familiesituasjon, søsken 	<p>Vaksine, se FHIs nettsider</p>	
17-18 måneder: Gruppekonsultasjon	<p>Spør foreldrene om det er temaer de ønsker å ta opp. Ta utgangspunkt i barnets og familiens behov, helse, utvikling og livsvilkår.</p> <p>Aktuelle temaer i gruppekonsultasjon kan være:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kosthold, måltidsvaner • Samspill • Søvn • Bevegelsesutvikling • Foreldrenes trivsel og psykisk helse • Barns miljø og sikkerhet, 6 måneder - 2 år • Barnehage 	<ul style="list-style-type: none"> • Vekt, lengde • Psykomotorisk utvikling: Bevegelsesutvikling- herav fin og grovmotorikk <p>Generell observasjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vold, overgrep, omsorgssvikt 	Helsesøster og eventuelt fysioterapeut
2 år: Individuell konsultasjon	<p>Spør foreldrene om det er temaer de ønsker å ta opp. Ta utgangspunkt i barnets og familiens behov, helse, utvikling og livsvilkår.</p> <p>Temaer som bør tas opp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kosthold, måltidsvaner 	<ul style="list-style-type: none"> • Vekt, høyde <p>Generell vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ernæringsstatus/kroppsproporsjoner • Psykomotorisk utvikling • Hudfarge/perifer sirkulasjon • Pustemønster 	Helsesøster og lege

	<ul style="list-style-type: none"> • Tannhelse: Tannpuss (smokk- og fingersuging) • Fysisk aktivitet og lek (utendørsaktiviteter, stillesitting m.m) • Samspill • Mobil- og skjermbruk • Bruk av sosiale medier • Barnets seksuelle utvikling • Språkutvikling • Søvnvaner • Barns miljø og sikkerhet, 2– 4 år • Foreldrenes psykiske helse og trivsel (familieforhold, sosialt nettverk) • Rusmiddelbruk (alkohol og andre rusmidler) <p>Temaer etter individuell vurdering</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tobakksfritt miljø • Søsken og eventuell søskensjalousi 	<p>Generell observasjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vold, overgrep, omsorgssvikt <p>Spesiell oppmerksomhet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hud og underhud: farge, utslett, sår, blødninger, lymfeknuter, kuler • Øyne og syn: Skjeling, plukker små gjenstander med vanlig synsavstand • Hørsel og språk: normal språkutvikling • Munnhule: tannstatus, hygiene, sår, sopp • Hjerte: rytme, bilyder, perifer sirkulasjon, eventuelt lyskepuls dersom bilyd. • Luftveier: respirasjonsfrekvens, hørbar pust, anstrengt pust, auskultasjon • Abdomen: lever, milt, oppfylninger • Genitalia: testikler i skrotum • Psykomotorisk utvikling: bevegelsesmønster, gangmønster, håndfunksjon, oppmerksomhet, kontakt, samspill, språk 	
<p>4 år: Individuell konsultasjon</p>	<p>Spør foreldrene om det er temaer de ønsker å ta opp. Ta utgangspunkt i barnets og familiens behov, helse, utvikling og livsvilkår.</p> <p>Temaer som bør tas opp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kosthold og måltidsvaner • Samspill: sosial og emosjonell kontakt • Bevegelsesutvikling • Søvn • Barns seksuelle utvikling • Barns miljø og sikkerhet, 4-6 år 	<ul style="list-style-type: none"> • Vekt, høyde • Barnets helse og allmenntilstand • Syn, hørsel og språk • Hud • Psykomotorisk utvikling: bevegelsesmønster, gå, løpe, hoppe, tegne 	<p>Helsesøster</p>

	<ul style="list-style-type: none">• Mobil- og skjermbruk• Bruk av sosiale medier• Rusmiddelbruk (alkohol og annen rusbruk)• Tobakksfritt miljø• Barnehage og skoleforberedelse		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--