Norsk helsenett

Digitalt helsekort for gravide – når informasjonen flyter sømløst for brukerne

NOKIOS 2026



Navn	Adresse	Telefon	Postnr.	Poststed

Navn	Telefon	Full adresse	Stilling/yrke

Fastlege	Sted	Telefon

Jordmor	Sted	Telefon

Sivilstatus

- ☐ Gift
- ☐ Samboer
- ☐ Ugift/enslig
- ☐ Annet

Høyeste utdanning

- ☐ Grunnskole
- ☐ Videregående
- ☐ Høyere utd.

Yrkesaktiv siste 6 mnd.

☐ Ja ☐ Nei

Yrke/bransje	Prosent

Mor landbakgrunn

Språk

☐ Behov for tolk

Far/medmor landbakgrunn	Språk

Tidligere svangerskap

Totalt antall sv.sk		Spont.ab.	
Lev. født		Ex. u.	
Dødfødt ≥ 500 g/22 u.			

Merknader tidligere sv.sk.

Tidligere/nåværende sykdommer

- ☐ Intet spesielt
- ☐ Hjertesykdom
- ☐ Hypertensjon
- ☐ Nyre/urinv.
- ☐ Diabetes/sv.sk.dia.
- ☐ Allergi/astma
- ☐ Epilepsi
- ☐ Trombose/behandling
- ☐ Autoimmun sykdom
- ☐ Gyn. sykd./opr.
- ☐ Psykisk helse
- ☐ Annet, *se merkn.*

Arvelige sykd.

- ☐ Ingen kjente
- ☐ Ja, se merkn.
- ☐ Foreldre i slekt
- ☐ Hofteleddsdysplasi

Merknader/annet

Legemidler

☐ Daglig ☐ Av og til

Legemidler

☐ Legemiddelallergi

Folat

☐ Før svangerskap

☐ I svangerskap

Levevaner

	Nei	Av og til	Dagl.	Sluttet i sv.sk.
Røyking	☐	☐	☐	☐
Snus	☐	☐	☐	☐
Alkoholforbr.	☐	☐	☐	☐
Andre rusmidl.	☐	☐	☐	☐

Ant. daglig

	Sigaretter	Snus	Alkohol
Ved 1. kons.			
Ved ca. 36. uke			

☐ Levevaner: Notater

Aktuelt svangerskap

Siste mens

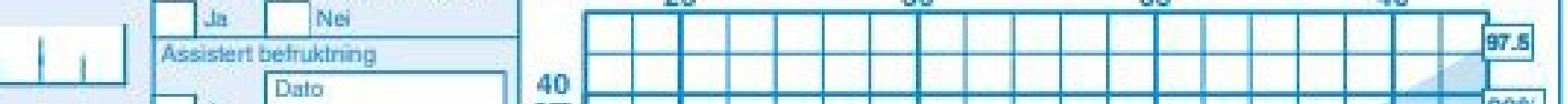
Ultralyd termin

Fosterdiagnostikk på indikasjon

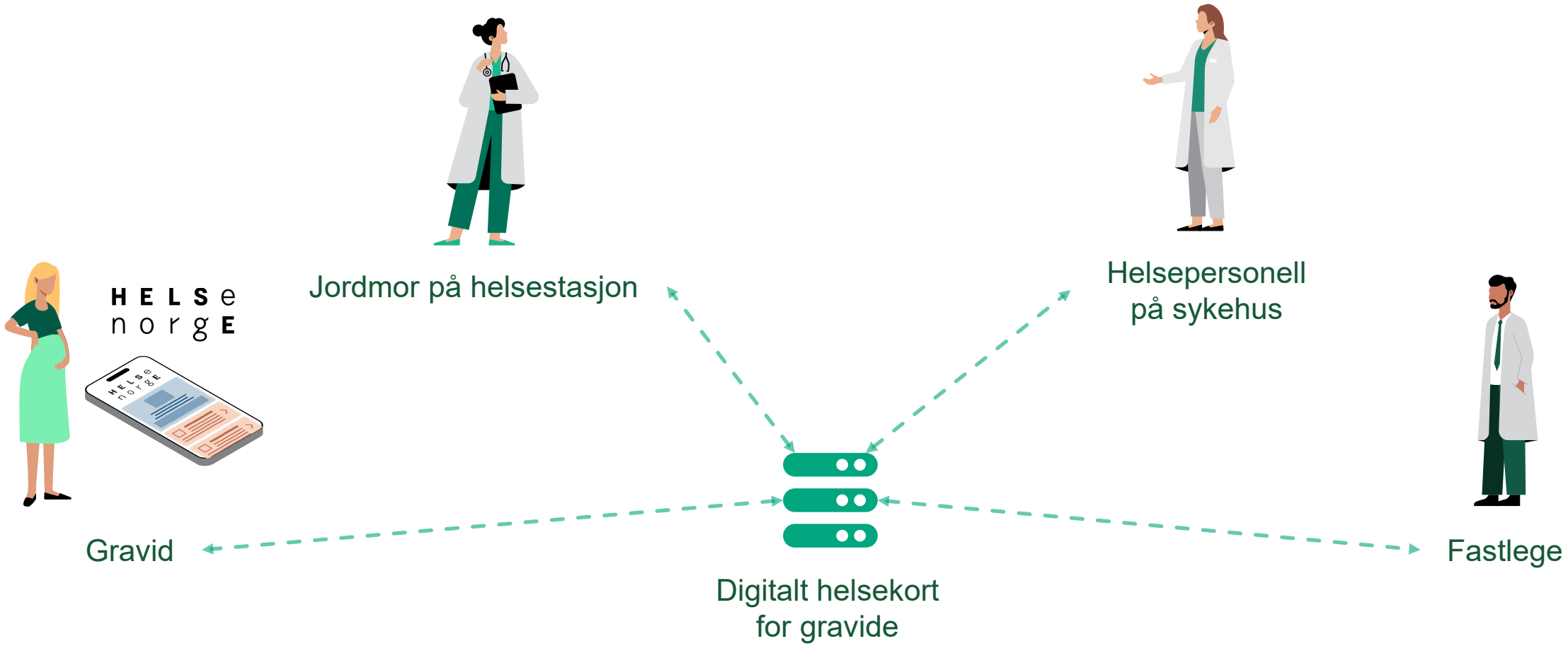
☐ Ja ☐ Nei

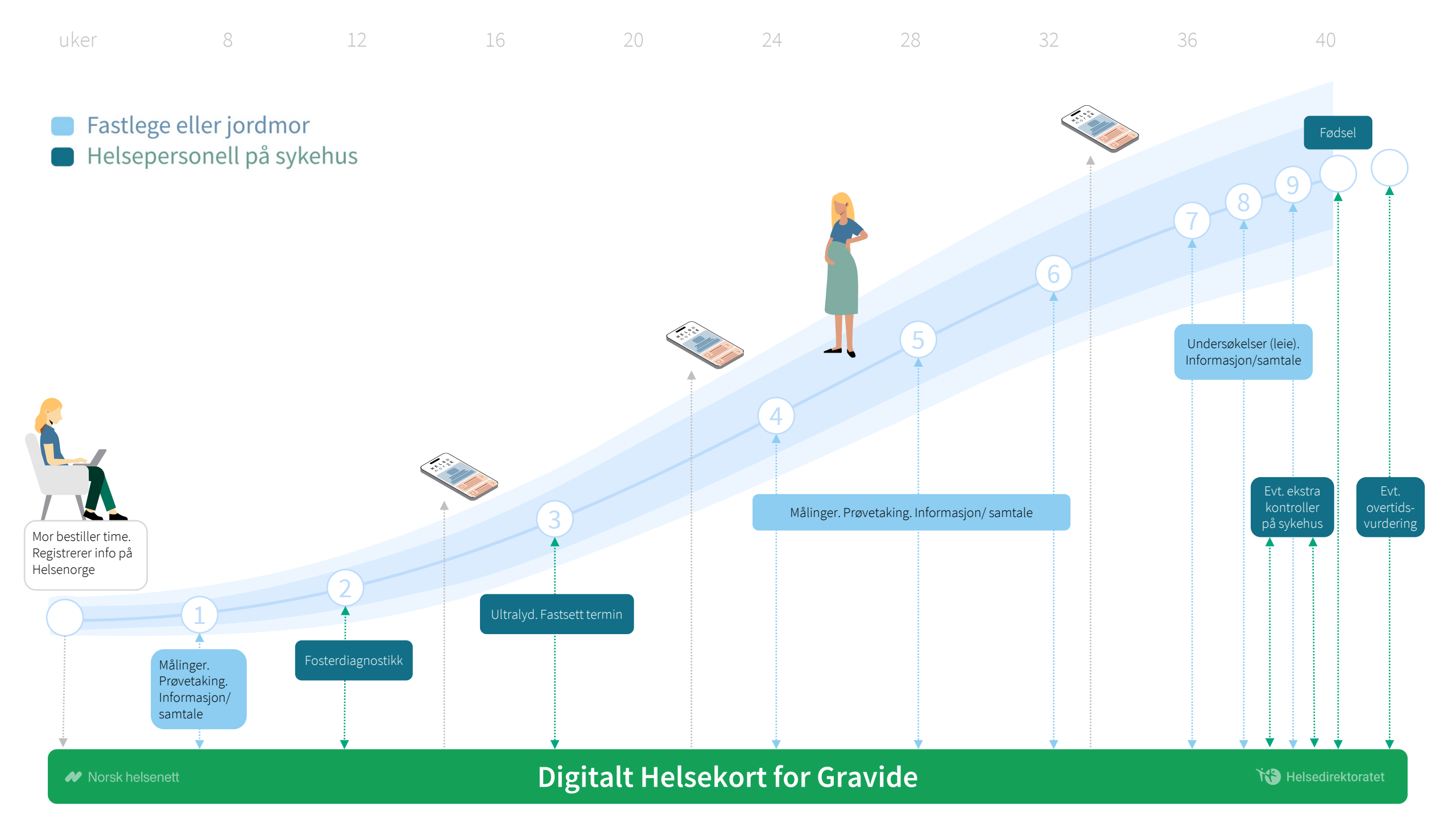
Assistert befruktning

Dato



Samhandling i egne journalsystemer




uker
8
12
16
20
24
28
32
36
40
Fastlege eller jordmor
Helsepersonell på sykehus
Mor bestiller time. Registrerer info på Helsenorge
1
Målinger. Prøvetaking. Informasjon/ samtale
2
Fosterdiagnostikk
3
Ultralyd. Fastsett termin
4
5
Målinger. Prøvetaking. Informasjon/ samtale
6
7
8
9
Undersøkelser (leie). Informasjon/samtale
Fødsel
Evt. ekstra kontroller på sykehus
Evt. overtids-vurdering
Norsk helsenett
Digitalt Helsekort for Gravide
Helsedirektoratet

Gevinster for helsepersonell

Oppdaterte og relevante opplysning på tvers av systemer/helsepersonell

Tilgang til opplysninger- selv når papirhelsekortet glemmes

Den gravide fyller informasjon selv i forkant av første konsultasjon- konsultasjonen kan brukes på samtale og undersøkelser

Helseinformasjonen er tilgjengelig i eget system.

Legevakt har tilgang til det digitale helsekortet, som ikke nødvendigvis er tilgjengelig i akuttsituasjoner

Annet helsepersonell på sykehuset som behandler gravide utenom svangerskapsoppfølgingen, kan få tilgang til DHG

Tilbakemeldingene er at samhandling på tvers av fastlege, jordmor og sykehus samt den gravide oppleves som bedre

Når mange nok bruker DHG kan papiret avskaffes, og en slipper «dobbeltføring»

Kilde: Kjernegruppen for Digital helsekort, samling 28. mai 2026

Sitater fra helsepersonell

- *"De gravide er svært fornøyde og opplever stor trygghet i både DHG samt Helsenorge"*
- *«Det beste jeg tenker er at vi som helsepersonell tilbyr god og riktig informasjon underveis i svangerskapet uten at det blandes med reklame og innsalg av produkter til den gravide»*
- *"Mine brukere er veldig fornøyde og føler seg som en eliteklubb som har DHG"*

«Jeg synes DHG gir mer effektiv og trygg dokumentasjon og dermed bedre kvalitet på svangerskapskontroller, med mer tid til god og trygg kommunikasjon".

«Vi kan legge fra oss computeren og bruke tid på det som er viktig for denne kvinnen»

«Fordel at sykehus, jordmor og den gravide får oppdatert informasjon på likt»

«Unngår dårlig håndskrift på helsekort»



Gevinster for den gravide

Gevinster for de gravide



- Slipper å være informasjonsbærer
- Samme tilgang til opplysninger som helsepersonell
- Tilgang til informasjon knyttet til svangerskap på Helsenorge
- Personvern og sikkerhet



Støtte til gravide på Helsenorge

Hva skjer på Helsenorge gjennom svangerskapet?

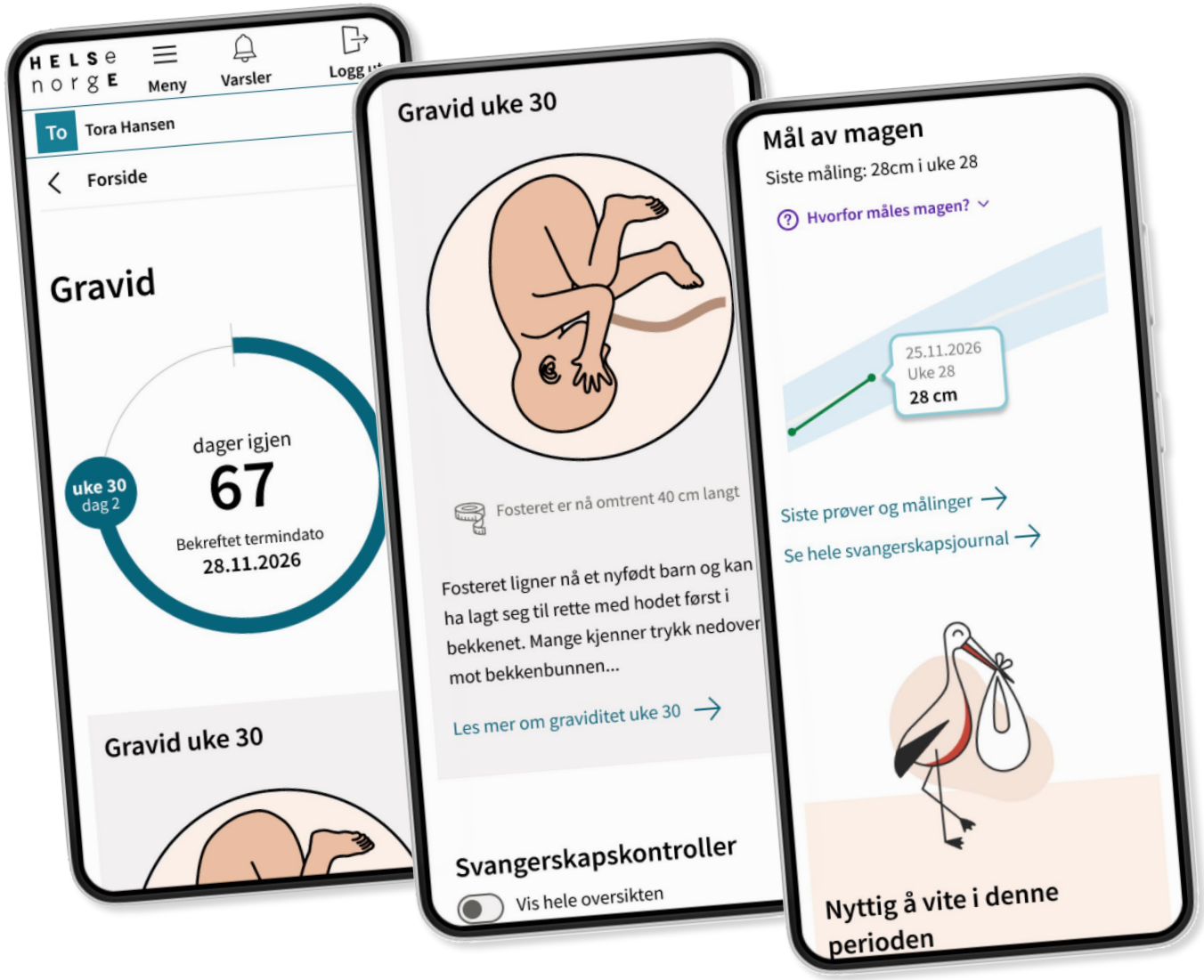


Støtte til gravide på Helsenorge

- Termin og uke i svangerskapet
- Tilpasset innhold ut fra hvor du er i svangerskapet
- Et utvalg artikler og verktøy
- Mulighet til å laste opp ultralydbilder, bilde av papirhelsekortet mm
- Huskelapper

For de med digitalt helsekort

- Dele informasjon med helsepersonell
- Se ditt digitale helsekort inkl forklaringer



Norsk helsenett

Uke 10

Gravid

dager igjen
209
Foreløpig termindato
28.11.2026
uke 10
dag 1

Kartlegging før første svangerskapskontroll

Kom i gang →



Tilbud om tidlig ultralyd i uke 11 til 14

I denne perioden får du tilbud om tidlig ultralyd. Undersøkelsen er frivillig og du må gi et skriftlig samtykke før undersøkelsen gjennomføres.

Les mer om forsterdiagnostikk →

Gravid uke 10



Fosteret er nå omtrent 8 cm langt

Fosteret begynner nå å ligne et menneske og alle organene har begynt å danne seg. Føttene er omkring to millimeter lange, hjernen er tydelig og hjertets struktur med fire kammer er ferdig utviklet....

Les mer om graviditet uke 10 →

Svangerskapskontroller

Vis hele oversikten

- **Uke 1-6**
  Avtal første time og fyll inn kartlegging
- **Uke 6-12**
  Målinger og informasjon
  Les om timen
- **Uke 11-14**
  Tidlig ultralyd og NIPT
  Les om timen

Se timeavtaler →



Nyttig å vite i denne perioden

- Kosthold når du er i gravid
- Kvalme i graviditeten
- Graviditet og alkohol

Se alle artikler og verktøy →



Huskelapper

Hvem kan se huskelappene mine?

Her kan du notere ting du ønsker å ta opp på neste kontroll.

+ Legg til ny

Papirhelsekortet og dokumentasjon

Her kan du laste opp bilder av ditt helsekortet ditt og andre dokumenter det

Lesestoff

Kontroller og oppfølging

- Rutineultralyd
- Fosterdiagnostikk
- Vaksiner i svangerskapet

Helse i graviditeten

- Mat og drikke gravide gravide bør unngå
- Vanlige plager i graviditeten
- Trening når du er gravid
- Kosthold for gravide
- Er dette trygt når jeg er gravid?
- Graviditet og legemidler
- Sex når du er gravid
- Snus, røyk og graviditet
- Graviditet og alkohol

Fødsel og barselstid

- Slik bestiller du fødeplass
- Fødselen
- Barsel og oppfølging etter fødsel

Digitale verktøy, ressurser og

Svangerskaps-journal

Dette er en oppsummering av opplysningene som finnes i ditt digitalt helsekort per dags dato. Dersom du ønsker, kan du lage en kopi til Dokumenter.

Lagre til Dokumenter

Sist oppdatert: 28.11.2026

- Mor
- Svangerskapsoppfølging
- Tidligere svangerskap
- Helseutfordringer/sykdom
- Ditt svangerskap
- Levevaner
- Legemidler
- Kontrolltimer
- Andre prøvesvar
- Mål av magen

Uke 30

HELSE norge | Meny | Varsler | Logg ut

To Tora Hansen

Forside

Gravid

uke 30 dag 2

dager igjen
67

Bekreftet termindato
28.11.2026

Gravid uke 30



Svangerskapskontroller

Vis hele oversikten

Uke 28
Målinger og informasjon
14.06.2026 (uke 28)

Uke 32
Målinger og informasjon
Les om timen

Uke 36
Undersøkelse av leie og informasjon
Les om timen

Se timeavtaler

Mål av magen

Siste måling: 28cm i uke 28

Hvorfor måles magen?



Siste prøver og målinger

Se hele svangerskapsjournal



Nyttig å vite i denne perioden

- Vekt økning i graviditeten
- Vanlige plager i graviditeten
- Anbefalte vaksiner i graviditeten

Se alle artikler og verktøy



Huskelapper

Hvem kan se huskelappene mine?

Her kan du notere ting du ønsker å ta opp på neste kontroll.

Legg til ny

12.04.2024 11:14
Burde jeg slutte med mine allergimedisiner?

Papirhelsekortet og dokumentasjon

Her kan du laste opp bilder av ditt helsekortet ditt og andre dokumenter det kan være nyttig å ha kopier av. Les mer

Svangerskaps-journal

Dette er en oppsummering av opplysningene som finnes i ditt digitalt helsekort per dags dato. Dersom du ønsker, kan du lage en kopi til Dokumenter.

Lagre til Dokumenter

Sist oppdatert: 28.11.2026

- Mor
- Svangerskapsoppfølgi
- Tidligere svangerskap
- Helseutfordringer/syk
- Ditt svangerskap
- Levevaner
- Legemidler
- Kontrolltimer
- Andre prøvesvar
- Mål av magen

Levevaner

Legemidler

Kontrolltimer

13.12.2026 (uke 28)

Vekt
92

Blodtrykk
140/87

Protein i urinen
Neg

Ødem
0

Kjenner liv
Barn 1: Ja
Barn 2: Ja

Fosterlyd (per minut
Barn 1: 128

Andre prøvesvar

Blodtypeantistoff
Ikke påvist

Blodtype
A

RhD
Neg

Foster RhD uke 28. Har fosteret RhD-positivt blod vil du få en injeksjon i uke 28 som forebygger en reaksjon mellom ditt og barnets blod. Rett etter fødselen får du en ny injeksjon.

Les mer om rhesussykdom hos Store medisinske leksikon

RhD profylakse gitt uke 28
Ja

B-Hemoglobin
10,5g/dl

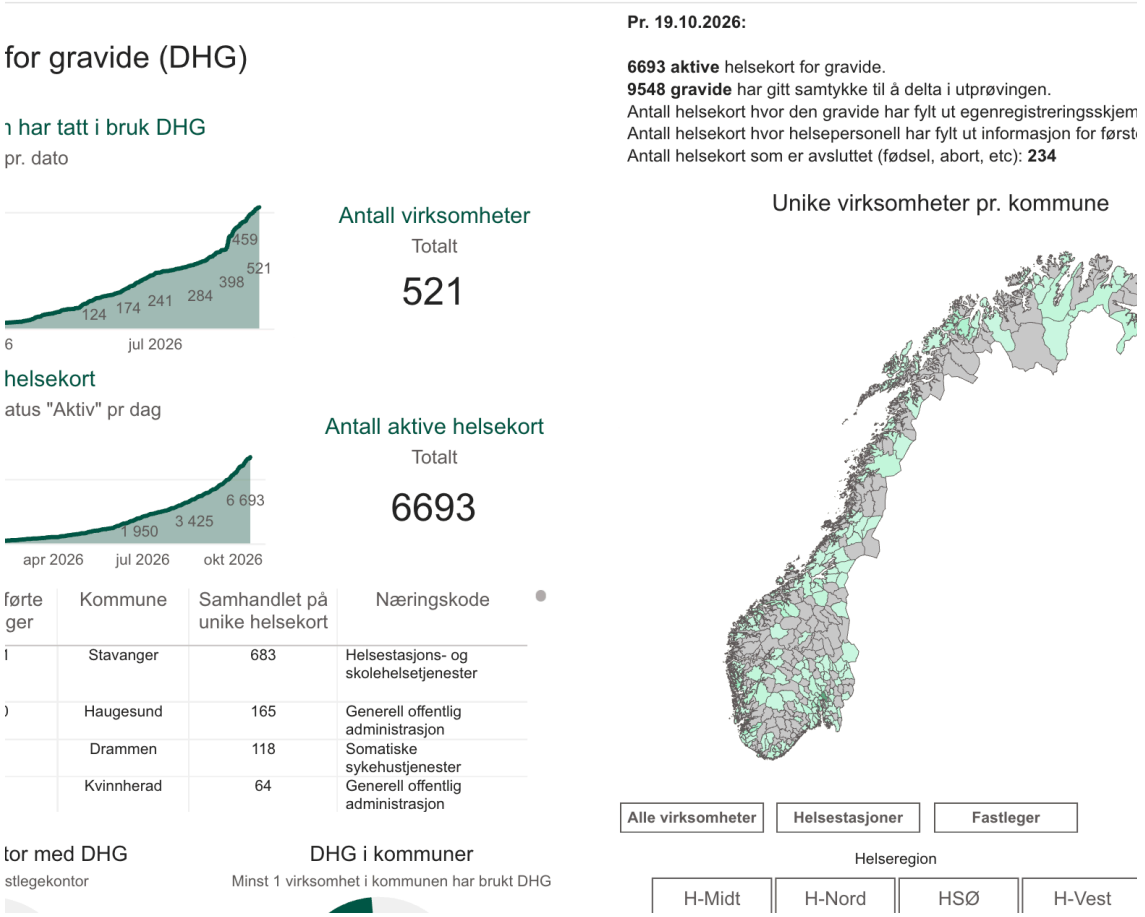
P-Ferritin
20 ug/L

Hepatit B (HBsAg)
Ikke påvist

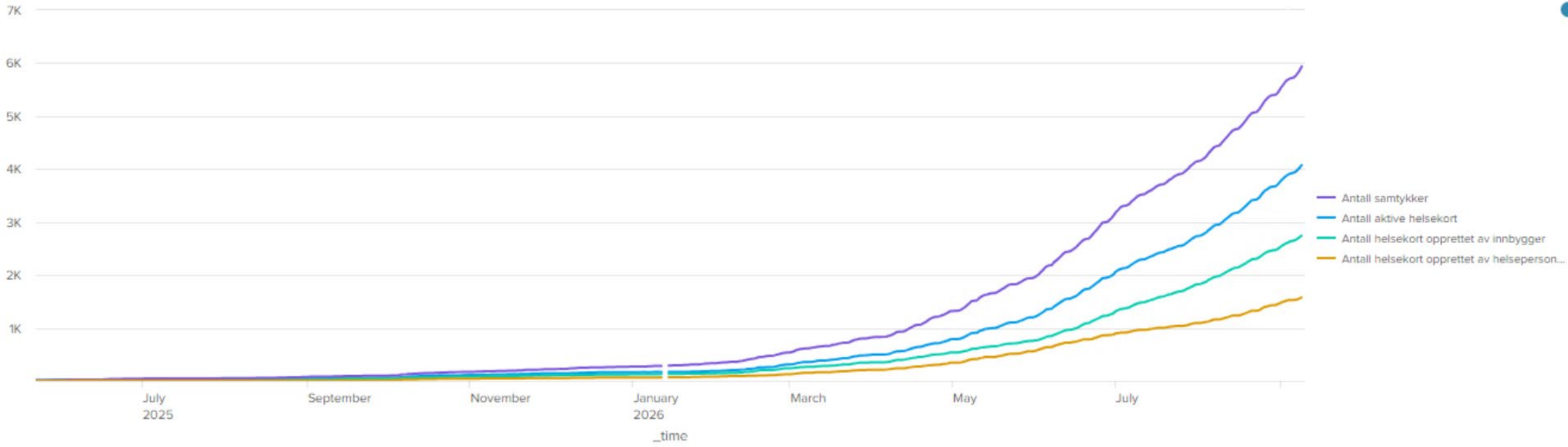
Status på bruk av DHG

- 50% av innbyggerne har jordmor med Digitalt helsekort for gravide

- 28-29 % av fastlegekontor og kommunale jordmødre er i gang med digitalt helsekort for gravide



Fortsatt stor økning i antall helsekort og samtykker



Ca. 6700 aktive helsekort og 9600 samtykker
Det er ca 200 som har hatt DHG som har født

Norsk helsenett

Vi knytter Helse-Norge sammen