



# NASKOs lunsjwebinar: Helsedirektoratet om Småbarnsliv - ny tjeneste på Helsenorge

Lunsjwebinar 5. mai 2026



NASJONALT KOMPETANSEMILJØ  
FOR HELSESTASJONS- OG  
SKOLEHELSETJENESTEN



Helse- og  
omsorgsdepartementet

Statens kunnskapsetat



Forskning  
Formidling  
Kunnskapsstøtte

 helsebiblioteket

Myndighetsetat - fagmyndighet



Retningslinjer  
Bemanning

**H E L S E**  
n o r g e

# Digital foreldrestøtte

**Innlogget tjeneste - Småbarnsliv**

**Åpne sider på Helsenorge med kvalitetssikret informasjon**

Avdelingsdirektør Ellen Margrethe Carlsen



# Oppdrag digital foreldrestøtte

- Oppdrag fra HOD: *Legge til rette for bedre og kvalitetssikret foreldrestøtte til kommende og nye foreldre gjennom digitale tilbud tilpasset situasjoner og faser i familiers liv.*
- Samarbeid mellom Helsedirektoratet og Norsk Helsenett.
- Første versjon av tjenesten "Småbarnsliv" ble lansert august 2025.

**Vi vil nå ut til flere med kvalitetssikret informasjon – her trenger vi dere som møter gravide og nyfødte!**



# Oppdrag digital foreldrestøtte

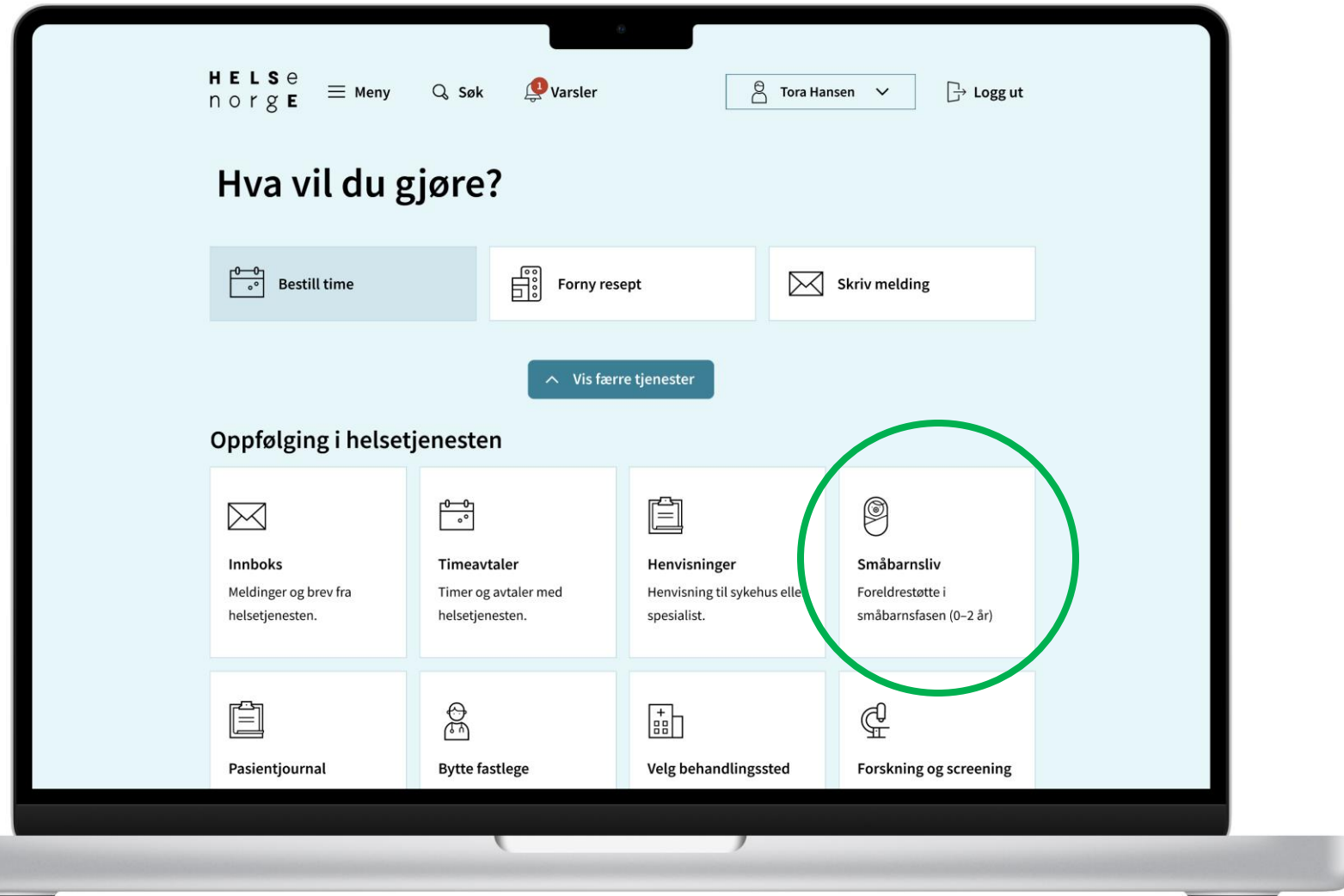
- Flere forbedringer etter lansering er utført; designforbedringer basert på innsikt på bruk, samt gjennomgang av kvalitetssikret innhold på Helsenorge.
- Utvikling av kvalitetssikret informasjon på åpne sider på Helsenorge.
- Samarbeid med andre etater om eksterne lenker og innhold.
- Oppdraget sees i sammenheng med "Gravid" på Helsenorge.



# Småbarnsliv

—

# Småbarnsliv er en tjeneste på Helsenorge



# Foreldre må logge seg inn på barnets profil

HELSE  
norge

☰ Meny

🔍 Søk

< Barn 0 til 5 år

## Test en ny tjeneste for småbarnsforeldre

På barnets profil på Helsenorge, kan du få informasjon tilpasset barnets alder, fra 0-2 år. Du får blant annet informasjon om barnets utvikling, mat, søvn, sikkerhet og stell i tillegg til psykisk helse hos foreldre.




Registrer barnets høyde og vekt etter kontroller på helsestasjonen og følg med på vekstkurven i tjenesten.

Dette er første versjon av tjenesten og vi jobber kontinuerlig med å forbedre den.



Prøv tjenesten Småbarnsliv



|   |  |
|---|--|
| HELSENORGE  | HELSE<br>norge   |
| Velg innloggingsmetode  |  |
|  | <b>BankID</b><br>Bruk BankID-app eller kodebrikke >                  |
|  | <b>Buypass</b><br>Bruk Buypass ID på smartkort, mobil eller nøkkel > |
|  | <b>Commfides</b><br>Med smartkort >                                  |

# Småbarnsliv

- Mål: kvalitetssikret, tilgjengelig og relevant informasjon og verktøy - *gratis for alle*.
- Småbarnsliv er tilgjengelig for folkeregistrerte foreldre på *barnets profil* på Helsenorge.
- Informasjon tilpasset barnets alder, som per i dag er fra 0-2 år
- I tillegg kan foreldre selv registrere barnets høyde og vekt



# Informasjon på åpne sider på Helsenorge

—

# Kvalitetssikret informasjon på temasiden «Barn 0 til 5 år» på Helsenorge

## Barn 0 til 5 år

Les om spedbarnsmat, omsorg for barnet og oppfølging på helsestasjonen.

### Konsultasjoner og vaksiner

Helsestasjon for barn 0-5 år



Barnevaksinasjonsprogrammet



### Informasjon om barn fra 0 til 2 år

Her finner du informasjon om barnets helse og utvikling, tilpasset barnets alder.

### Hva vil du vite mer om?



Spedbarnsmat og amming



Søvn hos barn 0 til 2 år



Sikkerhet for nyfødte og spedbarn



Vanlige plager og sykdommer hos barn



Språkutvikling hos barn



Omsorg for det nyfødte barnet



# Alt innhold i Småbarnsliv på åpne sider på Helsenorge

## Informasjon om barn fra 0 til 2 år

Her finner du informasjon om barnets helse og utvikling, tilpasset barnets alder.

☰ Innhold på siden

[De første tre månedene](#)

[Fra tre til seks måneder](#)

**Søvn** ^

Fra 3 måneder begynner barnet å produsere søvnhormonet melatonin, som hjelper barnet å sove i lengere strekk om natten. De fleste barn på denne alderen sover 12-15 timer gjennom døgnet, men alt fra 10 til 18 timer er normalt. Virker barnet uthevilt etter natten og ser ut til å ha det bra, har det nok fått tilstrekkelig søvn.

Barnet skal sove på ryggen.

**3-6 måneder**

Utvikling hos barnet ▾

Mat til barnet ▾

**Søvn** ▾

Sikkerhet og trygt stell av barnet ▾

Sykdom og vanlige plager ▾

Vaksine og konsultasjon på helsestasjon ▾

Her kan du få hjelp ▾

# Eksterne lenker Småbarnsliv



## Støtte i ulike livssituasjoner

Hos NAV finner du informasjon om pengestøtte og andre ordninger når du venter barn, er alene med barn, har mistet noen, tar vare på syke eller har ansvar for andres barn. Her finner du oversikt over de ulike støtteordningene fra Nav og hvordan du søker.

[Her finner du informasjon om de ulike støtteordningene fra Nav \(nav.no\)](#)



## Følg barnets utvikling

Barn utvikler seg i ulikt tempo. Her får du en oversikt over vanlige milepæler de første fem årene, og råd om hvordan du kan støtte utviklingen på en trygg og god måte.

[Barnets utvikling 0-5 år \(bufdir.no\)](#)



## Få trygge råd på Foreldreverdag

På Foreldreverdag får du trygge råd om samspillet med barnet ditt.

[Finn trygge råd hos Foreldreverdag \(bufdir.no\)](#)



## Hjelp hos familievern

Familievernkontorene tilbyr rådgiving, veiledning, kurs og samtalegrupper. Du trenger ingen henvisning. Du kan ta kontakt for en uforpliktende samtale eller bestille time.

[Familie og samliv \(bufdir.no\)](#)



Privat Arbeidsgiver Samarbeidspartner

Logg inn Meny Sø

## Familie og barn

### Hva er situasjonen din?



#### Venter eller har nylig fått barn

Om pengestøtter du kan ha rett til under svangerskapet og etter at barnet er født.

DETTE KAN DU HA RETT TIL



#### Er helt eller delvis alene med barn

Om pengestøtter, bidrag og andre ordninger du kan ha rett til når du er alene med barn.

DETTE KAN DU HA RETT TIL



#### Bor ikke sammen med barnet mitt

Om pengestøtter og bidrag når du ikke bor sammen med barnet ditt.

DETTE KAN DU HA RETT TIL



#### Har barn som ikke har full barnehageplass

Om kontaktstøtte når du har barn mellom 13 og 19 måneder som ikke har fulltidsplass i barnehage.

DETTE KAN DU HA RETT TIL



#### Tar vare på noen som er syk, skadet eller har en funksjonsnedsettelse

Om pengestøtter og andre ordninger når du tar vare på noen som er syk, skadet eller har en funksjonsnedsettelse.

DETTE KAN DU HA RETT TIL



#### Er alene med barn fordi den andre forelder er død

Om pengestøtter du eller barnet ditt kan ha rett til når den andre forelder er død.

DETTE KAN DU HA RETT TIL



#### Har ansvar for andres barn

Om pengestøtter for deg som tar vare på andres barn som fosterforelder eller annen omsorgsperson.

DETTE KAN DU HA RETT TIL



#### Har mistet noen i nær familie

Om pengestøtter og rettigheter når du har mistet en ektefelle, en samboer, et barn, en forelder eller noen andre som har stått deg nær.

DETTE KAN DU HA RETT TIL



#### Vil registrere farskap, morskap eller medmorskap

Om hvordan du erklærer farskap, søker om medmorskap eller søker om anerkjennelse av foreldreskap fastsatt i utlandet.

DETTE KAN DU HA RETT TIL



# Mer informasjon



Test ut tjenesten  
Småbarnsliv på Helsenorge

- en ny tjeneste for småbarnsforeldre

[www.helsenorge.no/smabarnsliv](http://www.helsenorge.no/smabarnsliv)

Helsedirektoratet

- [Barn 0 til 5 år – Helsenorge](#)
- [Informasjon om barn fra 0 til 2 år – Helsenorge](#)
- [Tjenesten Småbarnsliv på Helsenorge – Helsenorge](#)

Informasjon kommer også i nyhetsbrevet for ansatte i helsestasjon- og skolehelsetjenesten, meld deg på: [Nyhetsbrev om helsestasjon- og skolehelsetjenesten \(dialogapi.no\)](#)

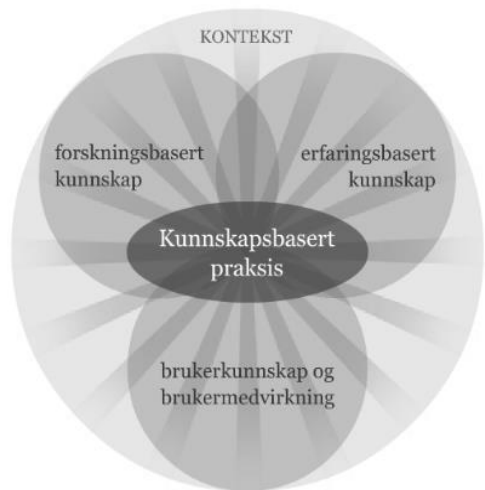
Får dere tilbakemeldinger fra foreldre, eller har innspill på hvordan Småbarnsliv oppleves i praksis?

Del innspillene med oss! Send epost til Ingeborg Berg-Olstad [Ingeborg.Berg-Olstad@helsedir.no](mailto:Ingeborg.Berg-Olstad@helsedir.no) (merk mail med "Småbarnsliv")

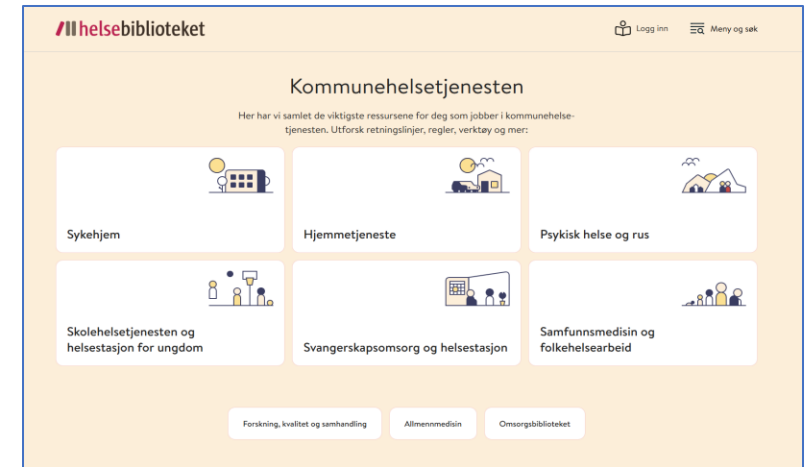
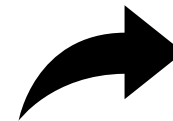
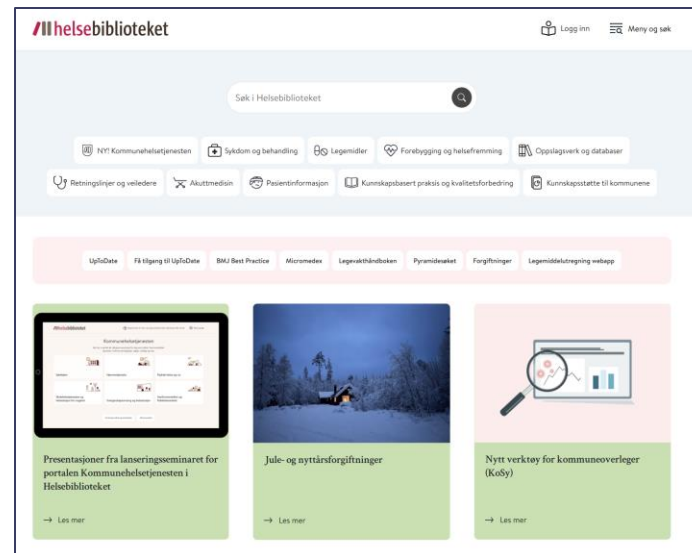
# Helsebiblioteket

Enkel tilgang til faglig innhold for ansatte i kommunehelsetjenesten

- Svangerskapsomsorg og helsestasjon
- Skolehelsetjenesten og helsestasjon for ungdom



www.kunnskapsbasertpraksis.no



**helsebiblioteket** Logg inn Meny og søk

Endring i tilbudet på Helsebiblioteket fra 1. april  
Ny avtale med UpToDate – ingen ny avtale med BMJ Best Practice

Kommunehelsetjenesten

## Svangerskapsomsorg og helsestasjon

På disse sidene finner du innhold som er relevant for ansatte i svangerskapsomsorg og helsestasjon. Nasjonalt kompetensemiljø for helsestasjons- og skolehelsetjenesten (NASKO) oppdaterer innholdet.

[Slik vurderer og merker NASKO ressurser](#)

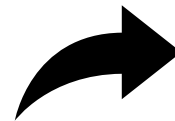
[Konsultasjoner i svangerskaps- og barselomsorgen](#) → [Helsestasjonsprogrammet 0-5 år](#) →

Barn født for tidlig

Barn og unges digitale liv

Barn, ungdom og familier med innvandrerbakgrunn

Barns utvikling  
Språkutvikling, psykososial utvikling, seksuell utvikling og motorisk utvikling



Svangerskapsomsorg og helsestasjon

# Vanlige problemstillinger hos barn

Sist oppdatert 25. mars 2026

Her finner du ressurser til hjelp i møtet med de mest vanlige problemstillingene hos barn på helsestasjon 0-5 år.

HOPP NED TIL

Allergier og atopiske sykdommer Forsinket utvikling Hode og hodefasong

Hudforandringer og utslett Infeksjoner Kjønnsganer, urin og fordøyelse

Munn og tenner Muskel og skjelett Spedbarn Vekstavvik

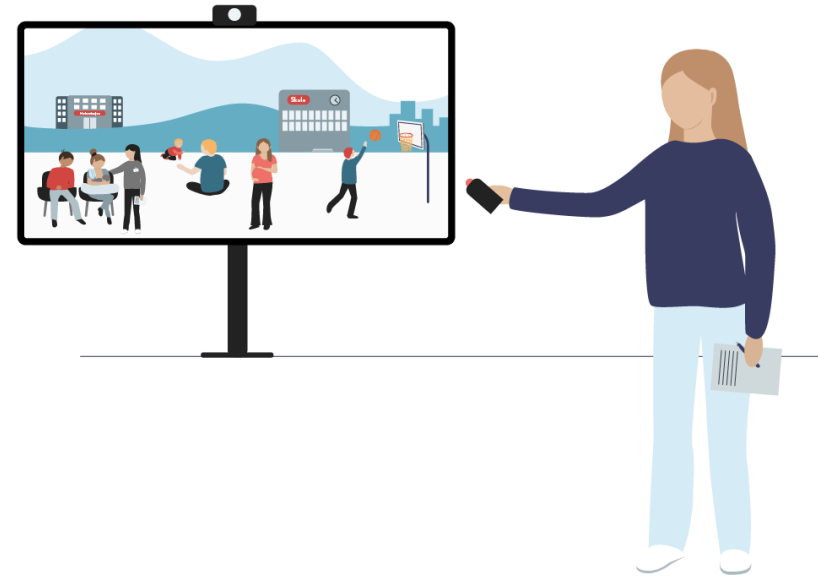
Svangerskapsomsorg og helsestasjon

# Helseundersøkelser i svangerskap og barseltid

Sist oppdatert 16. jan. 2026

HOPP NED TIL

Oppslagsverk Informasjonsmaterieill og prosedyrer Retningslinjer



Følg med på nyheter fra NASKO:  
Meld deg på nyhetsbrevet vårt!





# Takk for din deltakelse!

## Neste arrangement:

NASKOs fagseminar tirsdag 9. juni – meld deg på!

