



SUNDE VANER

før,
under og
efter
GRAVIDITET

Er du klar til en sund graviditet?

	Læs mere
<p>► FØR</p> <p>Du forbereder en sund graviditet ved at tage et tilskud af folsyre og ved at undgå rygning og alkohol.</p>	side 3
<p>► UNDER</p> <p>Mad</p> <p>Du kender de officielle kostråd og ved, at du skal spise som et Y.</p>	side 5
<p>Kosttilskud</p> <p>Du tager allerede folsyre og ved, hvad du i øvrigt har brug for af kosttilskud.</p>	side 8
<p>Fysisk aktivitet</p> <p>Du bevæger dig mindst ½ time om dagen og kender de øvelser, der er særlig gode under graviditeten.</p>	side 10
<p>Alkohol, rygning, medicin</p> <p>Du holder dig fra alkohol og røg, som kan skade barnets udvikling. Og du tager kun medicin, som er aftalt med lægen.</p>	side 12
<p>Arbejdspladsen</p> <p>Du har undersøgt, om der er påvirkninger på din arbejdsplads, der kan skade under graviditeten.</p>	side 14
<p>Hjemmet – personlig pleje</p> <p>Du ved, at du skal holde igen med hudcreme, parfume og kosmetik.</p>	side 14
<p>Køkkenhygiejne</p> <p>Du ved, hvordan du undgår smitte fra madvarer.</p>	side 14
<p>► EFTER</p> <p>Du ved, at det er sundest for barnet at blive ammet og være i røgfrie omgivelser.</p>	side 15

Før graviditeten

- ▶ Du kan forberede en sund graviditet, allerede inden du bliver gravid. Begynd at tage et kosttilskud af folsyre. Og hold dig fra alkohol og rygning.

Folsyre – et kosttilskud

Tag 400 mikrogram folsyre dagligt, fra du overvejer at blive gravid. Folsyre tilhører gruppen af B-vitaminer. Folsyre nedsætter risikoen for, at barnet bliver født med misdannelse af rygmarven (neuralrørsdefekt).

Ingen alkohol

Alkohol kan skade barnet, fra graviditeten indtræder og frem. Da det kan være svært at kende det nøjagtige tidspunkt for undfangelsen, bør du lade være med at drikke alkohol, hvis du planlægger graviditet.

Hvis graviditeten er uplanlagt, og du har drukket alkohol, er der dog kun sjældent grund til bekymring. Tal evt. med lægen/jordemoderen om det ved første graviditetsbesøg.

Ingen rygning

Rygning påvirker ægløsningen, og noget tyder på, at også mandens sædkvalitet forringes af tobaksrygning. Rygning er skadelig for barnets vækst. Det er derfor bedst at holde



op med at ryge, allerede når graviditeten planlægges.

Tjek medicinen

Er du i behandling med medicin i den periode, hvor du planlægger graviditet, bør du tale med din læge, om behandlingen skal fortsætte, ændres, eller stoppes.

Links: ➔ www.altomalkohol.dk
➔ www.stoplinien.dk, tlf. 80 31 31 31
(rygestop)

Under graviditeten

- **Det, du spiser og drikker, har betydning for barnets udvikling i livmoderen.**

Du giver næring til barnet

Barnet har brug for ilt, energi, vitaminer og mineraler. Den næring, du indtager, går først og fremmest til barnet. Hvis du ikke spiser til-

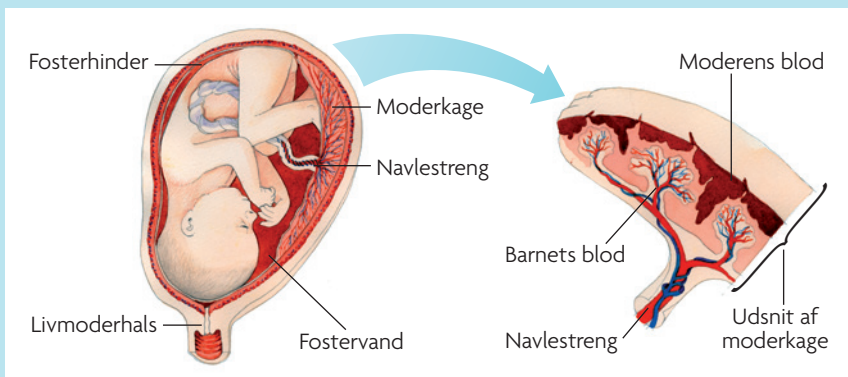
strækkeligt af de nærende stoffer, vil kroppen tage af de reserver, som din krop gemmer på.

For at passe på din egen krop og give barnet de bedste betingelser er det vigtigt at spise sundt og varieret og tage de kosttilskud, der er nævnt på side 8.

Barnet påvirkes af det, du indtager

Barnet vokser og lever i din livmoder – fra undfangelsen og til fødslen. Næringsstoffer og ilt samt eventuelle skadelige stoffer kommer til barnet fra dit blod gennem moderkagen og til navlestrengen.

Barnets blod passerer gennem navlestrengen til moderkagen. Dit og barnets blod udveksler nærings- og affaldsstoffer via en tynd hinde i moderkagen, men I deler ikke blod. Barnet får ny næring fra dig og afleverer affaldsstoffer tilbage til dig. Overfladen i moderkagen er meget stor, og skiftet af stoffer sker glidende og effektivt. Det betyder, at barnet meget hurtigt påvirkes, hvis du fx drikker alkohol, ryger eller indtager euforiserende stoffer.



Mad

- ▶ Nogle gravide får større appetit og kan få kvalme, når de er sultne. Hvis du har det sådan, er det en god idé at spise flere, men mindre måltider. Og det, du spiser, bør være sundt.

Følg de officielle kostråd

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grøntsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

Læs mere på www.altomkost.dk



... mere om mad

SPIS SOM ET Y

1/5

– er kød, fjerkræ, æg, fisk, ost og sovs

2/5

– er brød kartofler, ris eller pasta

2/5

– er grønsager, gerne flere forskellige slags



Spis fisk flere gange om ugen

Fisk er sundt, bl.a. fordi de indeholder sunde fedtstoffer og er gode kilder til D-vitamin, jod og selen.

I alt skal du gerne have 350 gram fisk om ugen, heraf gerne 200 gram fed fisk. Det drejer sig om fisk som fx rødspætte, rødtunge, skrubbe, torsk, kuller, kulmule, sej, fiskerogn og de fede som makrel, sild og opdrættet laks.

Undgå store rovfisk – begræns dåsetun og østersølaks

Gravide og ammende bør ikke spise udskæringer af de store rovfisk, da de kan have et højt indhold af kviksølv. Rovfisk er fx røkke, helleflynder, oliefisk (escolar), sværdfisk, sildehaj, gedde, aborre, sandart og tun, som fx tunbøffer. Det anbefales højst at spise 1 almindelig dåse tun om ugen

og ikke spise dåser af hvid tun eller albacoretun. Spis højst 125 g østersølaks om måneden, da det har et højt dioxinindhold.

Spis ikke lever

Lever og levertran kan indeholde store mængder A-vitamin, som kan skade barnet. Leverpostej og pateer indeholder mindre A-vitamin, og udgør derfor ingen risiko.

Kaffe, te og cola

Drik ikke mere end 3 kopper kaffe om dagen, og begræns mængden af andre drikkevarer, der indeholder koffein, fx te og cola.

Spis ikke for to

Barnets behov for næring dækkes nemt, hvis du spiser sund mad i almindelige portioner.

Nogle gravide føler sig mere sultne end ellers. Men ekstra-behovet svarer kun til ca. 150 kalorier om dagen i begyndelsen af graviditeten, og ca. 250 kalorier senere i graviditeten.

Ca. 150 kalorier:

- 1 æble + ½ skive rugbrød
eller
- ½ skive rugbrød med kogt skinke eller andet magert pålæg og 1 appelsin
eller
- ½ skive rugbrød med 1 skive 30 % ost og 1 pære

Ca. 250 kalorier:

- 1 pære + 1 banan + 1 skive rugbrød
eller

- 1 skive rugbrød med kogt skinke og 1 appelsin
eller
- 1 skive rugbrød med 2 skiver 30 % ost og 1 kiwi

Din vægt

Hvis du spiser mere, end du har behov for, sætter det sig sandsynligvis som fedt. Mange kvinder tager for meget på under graviditeten og kommer ikke af med de overflødige kilo efter fødslen.

Se nedenfor hvor meget du bør tage på under hele graviditeten.

Den største vægtstigning sker i den sidste del af graviditeten, hvor du kan tage ½ kg på om ugen.

Lige inden barnet fødes, fordeler vægtstigningen sig sådan:

Barnet	ca. 3,5 kg
Livmoder, moderkage, fostervand og større bryster	ca. 3,5 kg
Øget blodmængde og væske i kroppen	ca. 2-4 kg
Ekstra fedtdepoter	ca. 1-4 kg

Hvor meget, det passer til dig at tage på, afhænger af din vægt før graviditeten. Tal evt. med din læge eller jordemoder.

Undervægtig	(BMI under 18,5)	13-18 kg
Normalvægtig	(BMI 18,5-24,9)	10-15 kg
Overvægtig	(BMI 25-29,9)	8-10 kg
Svært overvægtig	(BMI på 30 eller derover)	6-9 kg

Links: → www.altomkost.dk → www.meraadet.dk → www.komigang.com

Kosttilskud

- ▶ Nogle vitaminer og mineraler skal du have flere af. Andre må du ikke få for mange af – det gælder fx A-vitamin. Spørg din læge eller på apoteket, hvis du er i tvivl.

Folsyre

- 400 mikrogram folsyre dagligt fra graviditeten planlægges og 12 uger ind i graviditeten.
- ▶ Folsyre nedsætter risikoen for, at barnet fødes med neuralrørs-defekt. Det er en sjælden lidelse, der giver misdannelser i hjernen, kraniet og rygmarven.

D-vitamin

- 10 mikrogram D-vitamin dagligt gennem hele graviditeten.
- ▶ Kroppen har brug for D-vitamin til at optage og omsætte kalk. Det er vigtigt for barnets vækst og knogleudvikling og for dine tænder og knogler. Hvis moderen mangler D-vitamin under graviditeten, fødes barnet også med mangel på D-vitamin.

Jern

- 40-50 mg jern dagligt fra graviditetsuge 10.
- ▶ Jerntilskuddet optages bedst, hvis det tages mellem måltiderne sammen med et glas frugt- eller grønsagsjuice. Jern bruges bl.a. til dannelse af røde blodlegemer.

Kalk

- ½ liter mælkeprodukt om dagen eller tilskud af kalk.
- ▶ Kalk fås nemmest gennem mælk og mælkeprodukter. Hvis du ikke indtager mælkeprodukter, så tag et tilskud på 500 mg kalk dagligt gennem hele graviditeten. Kalk har betydning for barnets og dine knogler.

Link: ➔ www.sst.dk

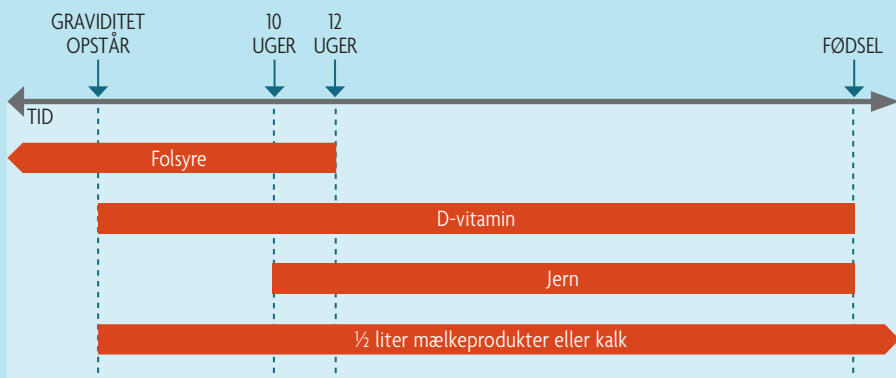
➔ www.altomkost.dk

Vitaminpiller til gravide

En multivitamin-mineralpille til gravide dækker dit behov for bl.a. folsyre og D-vitamin under hele graviditeten. Herudover skal du tage jern og evt. kalk. Spørg på apoteket.

Tag ikke større kosttilskud end anbefalet.

Spis grønne, magre og grove madvarer. Suppler med kosttilskud, men tag ikke mere end anbefalet.



Fysisk aktivitet

- ▶ **God kondition samt stærke muskler, knogler og led giver gode forudsætninger for en sund graviditet.**

30 minutter om dagen

Sørg for at få 30 minutters moderat fysisk aktivitet om dagen.

De 30 minutter kan indeholde både konditions- og styrketræning.

Hvis du har komplikationer under graviditeten, så tal med jordemoderen eller din læge om, hvilke øvelser og hvilken form for aktivitet der er velegnet for dig.

Fortsæt eller begynd

Har du været meget fysisk aktiv inden graviditeten, kan du fortsætte med de samme aktiviteter på et let nedsat niveau. Har du ikke været så aktiv før graviditeten, er det godt, hvis du begynder at motionere på et moderat niveau.

Aktivitet gennem hele graviditeten

Du kan cykle, svømme og dyrke vandgymnastik gennem hele graviditeten. Det er samtidig aktiviteter, der er særlig velegnede i slutningen af graviditeten og for kvinder med ryg- eller bækkenproblemer.

Pas på med

Tunge løft, der belaster bækkenbunden og ryggen. Vær også forsigtig med aktiviteter, hvor der er stor risiko for hårde stød på maven eller voldsomme fald.

Undgå dykning, da trykforandringen under vandet kan skade barnet.

Link: → www.sst.dk

Moderat fysisk aktivitet vil sige, at du bevæger dig i et tempo, så du bliver let forpustet. Men belastningen er *ikke i yderkanten af din ydeevne.*

Moderat aktivitet kan fx være:

- En rask gåtur
- En cykeltur
- Havearbejde
- Svømning
- Styrketræning.

Konditionstræning

Er træning, der forbedrer og vedligeholder kredsløb og fysisk udholdenhed. Konditionstræning er øvelser og bevægelser, der får hjertet til at slå hurtigere og sætter pulsen i vejret. Sved på panden, røde kinder og let hjertebanken er sunde tegn – også i graviditeten.

Styrketræning

Er træning med belastning, som styrker muskler, knogler og led. Uanset hvordan man styrketræner, skal man passe på med at overbelaste sig selv. Styrketræning i maskiner og med instruktion giver mindst risiko for overbelastning.

Bækkenbundstræning

En stærk bækkenbund forebygger ufrivillig vandladning både under og efter graviditeten. Når man er gravid, skal bækkenbunden bære en større vægt, end den er vant til. For at vedligeholde og styrke bækkenbundsmusklen er det en god idé at lave knibeøvelser.

Læs evt. pjecen *I form før fødslen*. Kan bestilles på www.sundhedsoplysning.dk – butik.



Alkohol, rygning og medicin

- ▶ **Undgå alkohol og rygning – også andres tobaksrøg – mens du er gravid. Undgå også medicin, med mindre det er ordineret af din læge.**

Ingen alkohol

Hvis en gravid drikker alkohol, får barnet samme alkoholkoncentration i blodet som moderen. Alkoholen optages i kvindens blod og passerer gennem moderkagen til barnet. Alkohol er skadelig for barnets udvikling gennem hele graviditeten. Man kender ikke grænsen for, hvor lidt moderen kan drikke og samtidig være sikker på, at barnet ikke tager skade. Derfor anbefales det helt at undgå alkohol.

Skader efter alkohol er livsvarige, og deres omfang afhænger af, hvor meget kvinden drikker. De alvorligste skader kan være hjerneskade og hjertefejl.

Sundhedsstyrelsen anbefaler

– at kvinder ikke drikker alkohol under hele graviditeten.

Ingen rygning

Barnets vækst påvirkes, hvis du ryger eller udsættes for tobaksrøg. De skadelige stoffer i tobaksrøg giver risiko for for tidlig fødsel og lavere fødselsvægt – i sjældnere tilfælde kan barnet dø. Risikoen er størst, hvis du selv ryger. Andres tobaksrøg forøger også risikoen.

Hvis du er ryger

- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du holder op med at ryge.

Det er sundest for barnet, hvis du holder op med at ryge uden at bruge nikotintyggegummi eller -plaster. Men hvis det er vanskeligt uden disse, bør du tale med din læge eller jordemoder om det.

Tobaksrøg

Når en gravid bliver udsat for tobaksrøg, øges risikoen for for tidlig fødsel, lavere fødselsvægt og fosterdød. Risikoen bliver større, jo mere røg kvinden udsættes for.

- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at gravide ikke udsættes for tobaksrøg, hverken hjemme eller på arbejdspladsen.

Sluk tørsten i vand. ▶

Pas på medicin

- Tag så lidt medicin som muligt. Det gælder også håndkøbsmedicin og naturlægemidler.

Hvis du er i behandling med medicin, må du drøfte den videre behandling under graviditeten

med din læge. Nogle præparater skal nemlig undgås under graviditet – andre er det vigtigt at fortsætte med.

Links: ➔ www.altomalkohol.dk
➔ www.stoplinien.dk ➔ www.sst.dk



Miljø

- ▶ **Kemiske stoffer og skæve arbejdstider er blandt de ting, der kan belaste graviditeten.**

Arbejdspladsen

På arbejdspladsen er der særlige regler, der beskytter den gravide mod at blive udsat for påvirkninger, der belaster graviditeten og barnets udvikling. Tal med din arbejdsgiver, hvis du har mistanke om forhold på din arbejdsplads, der er belastende for din graviditet. Det kan være:

- Arbejdsstillinger – fx tunge løft, langvarigt stående og gående arbejde
- Kemiske stoffer – fx opløsningsmidler, pesticider, narkosegasser og lægemidler
- Smitterisiko – fx smitsom leverbetændelse
- Arbejdstider – fx natarbejde, lange vagter.

Hjemmet – personlig pleje

I hjemmet kan der være en række påvirkninger fra produkter, der bl.a. har med personlig pleje og rengøring at gøre. Nogle af disse påvirkninger kan barnet være sårbart over for.

Hvis du har kat, skal du overlade til andre at skifte kattebakken eller bruge handsker.

Køkkenhygiejne

Madsmitte kan give alvorlige sygdomme. Spis derfor kun kød, der er gennemstegt eller -kogt. Smag ikke på rå fars. Undgå rå mælk (upasteuriseret). Overhold holdbarhedsdatoer og opbevaringstemperaturer. Spis maden inden for få dage, efter emballagen er åbnet. Hold også en god køkkenhygiejne.

Links: ➔ www.at.dk
➔ www.babykemi.dk ➔ www.ssi.dk
➔ www.altomkost.dk

Miljøstyrelsen anbefaler følgende til gravide

- Brug så lidt kosmetik, creme og parfume som muligt.
- Undgå at farve hår (pga. kemikalier i hårfarvningen).
- Undgå at bruge produkter på spraydåse.
- Undgå at udføre malerarbejde.

Efter fødslen

- Også efter fødslen har dine vaner indflydelse på barnets sundhed.

Amning

Modermælk er den sundeste ernæring til spædbørn. I ammeperioden bør du undgå tobaksrøg og holde igen med alkohol.

Amning og alkohol

Alkohol går i modermælken, og der er samme alkoholkoncentration i modermælken som i blodet. For hver genstand, du drikker, går der 2-3 timer, før alkoholen er ude af mælken igen. Du kan ikke fremme processen med at få alkohol ud af modermælken ved fx at malke ud. Det lille barn er sårbart over for alkohol. Alkoholen kan hæmme mælkeproduktionen og bevirke, at barnet sover dårligere. Vær tilbageholdende med alkohol, når du ammer.

Amning og rygning

Mange af røgens skadelige stoffer bliver overført til barnet gennem modermælken. Amningen kommer lettere i gang, hvis du ikke ryger. Undgå derfor at ryge i ammeperioden. Hvis det ikke er muligt for dig at holde op med at ryge uden at bruge nikotinerstatningsprodukter, bør du tale med din læge om det.



Røgfrit miljø

Børn bør holdes fri af tobaksrøg, da de skadelige stoffer i røgen belaster barnets luftveje og almene tilstand. Ryg ikke indendørs eller i nærheden af barnet. Spæde børn, der udsættes for tobaksrøg, har øget risiko for vuggedød. Børn, der er udsat for tobaksrøg, er oftere syge og bliver oftere indlagt på hospital med luftvejssygdomme.

Sund, varieret mad

De fleste børn trives på modermælk i de første 6 måneder. Du kan sørge for din egen sundhed ved at spise sundt og varieret og følge de officielle kostråd. Hvis du ikke indtager mælkeprodukter, så tag et kalktilskud på 500 mg dagligt. Se også anbefalingen vedr. fisk side 6.

Links: ➔ www.altomalkohol.dk
➔ www.stoplinien.dk
➔ www.altomkost.dk ➔ www.sst.dk

FØR GRAVIDITET

- ✓ tilskud af folsyre
- ✓ undgå så vidt muligt alkohol
- ✓ ingen tobaksrøg
- ✓ tjek medicinen

UNDER GRAVIDITET

- ✓ sund og varieret mad
- ✓ tilskud af folsyre
- ✓ tilskud af D-vitamin
- ✓ tilskud af jern
- ✓ evt. tilskud af kalk
- ✓ 30 minutters fysisk aktivitet om dagen
- ✓ ingen alkohol
- ✓ ingen tobaksrøg
- ✓ tjek medicinen
- ✓ undgå miljøfarlige stoffer

APP

GRAVID – mens du venter-app

Med alle de officielle råd og anbefalinger til en sund graviditet og fødsel. Fra Sundhedsstyrelsen, Jordemoderforeningen og Komiteen for Sundhedsoplysning. Kan downloades fra App Store og Google Play.

EFTER GRAVIDITET

- ✓ amning de første 6 måneder
- ✓ hold igen med alkohol i ammeperioden
- ✓ ingen tobaksrøg

www.sst.dk

APP

MIN BABY – det første år

Om bl.a. amning, tilknytning, babypleje og sikkert babyudstyr. Med fotodagbog til barnets milepæle. Fra Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning. Kan downloades fra App Store og Google Play.