

Gäller för: VE Barn o Kvinna

Giltig från: 2025-12-23

Innehållsansvar: Anna Trollstad, (anntr1), Överläkare

Giltig till: 2027-12-31

Granskad av: Emelie Ottosson, (emery1), Processchef

Godkänd av: Marie Hufvudsson, (marjo100), Verksamhetschef

Vitaminprofylax, kosttillskott, kostråd inför och under graviditet och amning

Gäller också för MHV Skaraborg (M5). Även godkänt av Åsa Prebensen, områdeschef MHV Skaraborg.

Revideringar i denna version

Revidering markerad med gult.

Bakgrund, syfte och mål

Rutin för vitaminprofylax, kosttillskott och kostråd inför och under graviditet och amning.

Arbetsbeskrivning på BMM, vårdcentral eller annan läkarmottagning

Målgrupper för pregravid rådgivning (1–4)

1. Kvinnor som tidigare fött barn med *slutningsdefekter av neuralröret*, som anencephali och spina bifida.
2. Kvinnor med förstagsrads släktingar som har neuralrörsdefekt.
3. Kvinnor som behandlas med *anti-epileptika*. Se styrdokument Epilepsi och graviditet (är under revidering, länk kommer inom kort).
4. Kvinnor som är vegetarianer - framför allt veganer, vid anorektiska tillstånd, malabsorption och efter ileo-caecalresektion, gastric bypassopererade (se riktlinje [Handläggning av gravida, på barnmorskemottagning, som genomgått överviktskirurgi](#)).
5. Kvinnor som inte äter fisk.
6. Kvinnor som bär heltäckande klädsel.
7. Alla kvinnor som önskar bli gravida.

8. [Tvillinggraviditet](#).
9. Kvinnor med anemi och/eller P-Ferritin < 150 mikrogram/L, se styrdokument [Anemiskrening och anemiutredning under graviditet och postpartum](#).
10. Gestationsdiabetiker/graviditetsdiabetes/diabetes mellitus 1 och 2. Se styrdokumenterna [Graviditetsdiabetes – handläggning](#) och [Diabetes mellitus typ 1 och 2 under graviditet – behandling](#).
11. Hyperemesis, se styrdokument [Hyperemesis – illamående och kräkningar vid graviditet](#). Profylaxregim

Målgrupp 1-3:

Folsyra sätts in **minst en månad före** planerad konception. Se Riktlinje verkställighet [Folsyreprofylax – före och under graviditet](#).

Vid tidigare slutningsdefekt fortgår profylaxen åtminstone till 12 graviditetsveckor, medan patienter med epilepsi substitueras under hela graviditeten.

Dosering: *tablett folsyra*, 5 mg x 1. Se RMR [Vitamin B₁₂- och/eller folatbrist](#).

Patientens vårdcentral, neurolog eller specialist-MVC ordnar recept.

Målgrupp 4:

Hjälp kan eventuellt behövas från dietist, remiss till dietist på patientens vårdcentral.

Vitamin B12 erbjuds i samband med inskrivning vid MVC och fortgår under amningsperioden.

Dosering: *tablett B12*, 1 mg x 1. Se RMR [Vitamin B₁₂- och/eller folatbrist](#).

Folsyra rekommenderas inför och under hela graviditeten, se nedan. Se Riktlinje verkställighet [Folsyreprofylax – före och under graviditet](#).

Eventuellt kalcium och D-vitamintillskott (om mjölkprodukter inte intas). Se RMR [D-vitaminbrist](#).

Gastric bypassopererade, se riktlinje [Handläggning av gravida, på barnmorskemottagning, som genomgått överviktskirurgi](#)).

Vid ätstörningar överväg även remiss till ”psykisk hälsa”-team på patientens vårdcentral.

Målgrupp 5:

Fiskolja med omega 3-fettsyran DHA 200 mg/dag. Se [Fleromättat fett, omega-3, omega-6](#) från Livsmedelsverket.

Målgrupp 6:

D-vitamintillskott. Se RMR [D-vitaminbrist](#) och [Livsmedelsverket D-vitamin under graviditet och amning](#). Rekommendation max 100 mikrogram/dygn.

Se även Nationellt kliniskt kunskapsstöd [Vitamin D-brist](#).

Målgrupp 7:

400 mikrogram Folsyra per dag, se patientbroschyr [Till dig som tänker bli gravid](#). Se [Riktlinje verkställighet Folsyreprofylax – före och under graviditet](#).

Livsmedelsverket rekommenderar alla kvinnor som är gravida eller planerar graviditet att äta folsyrerika livsmedel (frukt, juice, grönsaker, rot-saker, bönor, kikärter, linser, bär, fullkornsprodukter, mörkgröna bladgrönsaker, kål, leverpastej, fil och yoghurt). Har man svårt att klara detta (de flesta kvinnor) rekommenderas kosttillskott, Folacin 5 mg – ½ tablett var tredje dag eller vitamintablett, innehållande 400 mikrogram folsyra/dag, som säljs på apotek och hälsokostaffär.

Målgrupp 8:

Se styrdokument [Tvillinggraviditet](#). Vid TUL/RUL ombesörjer barnmorska på ultraljudsavdelning att patienten får information om multivitamin-tablett med 500 mikrogram Folsyra + Folsyratablett 500 mikrogram + järntablett 100 mg. Alla 1 x 1. Se [Riktlinje verkställighet Folsyreprofylax – före och under graviditet](#).

Målgrupp 9:

Se riktlinje [Järntillskott under graviditet, barnmorskemottagningar VGR](#).

Vid anemi (Hb < 110) vid inskrivning på BMM – remiss till vårdcentral. Se styrdokument [Anemiskanning och anemiutredning under graviditet och postpartum](#).

Övrigt

- Järntillskott: se styrdokument [Anemiskanning och anemiutredning under graviditet och postpartum](#).

- Fetma/övervikt: se styrdokument [Övervikt och fetma under graviditet och förlossning – handläggning](#) och RMR [Fetma och övervikt – behandling i primärvården](#).
- För gastric bypassopererade, se riktlinje [Handläggning av gravida, på barnmorskemottagning, som genomgått överviktskirurgi](#).
- Graviditetskräkningar: se styrdokument [Hyperemesis – illamående och kräkningar vid graviditet](#).
- **Riktlinje verkställighet Folsyreprofylax – före och under graviditet.**

Referenser

Livsmedelsverket www.livsmedelsverket.se.

RMR: [Ansvarsfördelning mellan allmänmedicin och gynekologi](#).

RMR: [D-vitaminbrist](#).

RMR: [Fetma och övervikt – behandling i primärvården](#).

RMR: [Vitamin B₁₂- och/eller folatbrist](#).

Läkemedelsverket: [Effekter av och risker med D-vitamintillskott](#).

Patientinformation

Barnmorskeförbundet [Hållbar livsstil – nytt kunskapsunderlag om levnadsvanor](#).

Vårdgivarwebben, vårdriktlinjer, beslutsstöd övervikt och fetma [Barnmorskemottagning](#).

Vitamin-PM: Livsmedelsverkets rapportserie nr 16, del 2 [Kosttillskott, kunskapsöversikt](#).

”D-vitamin under graviditet och amning”.

Livsmedelsverkets rapportserie nr 7 [D-vitamin under graviditet och amning](#).

www.livsmedelsverket.se

Livsmedelsverket: Matvanor, hälsa & miljö: [Gravida](#), [Ammande](#), [Råd om folsyra för kvinnor](#)

Livsmedelsverket: [D-vitamin](#).

Livsmedelsverket: [Fleromättat fett, omega-3, omega-6](#).

Regionhälsans sida om [Kost och fysisk aktivitet](#).

1177.se: [Bra mat när du är gravid](#).

OBS! Utskriven version kan vara ogiltig. Verifiera innehållet.

1177.se: [Fysisk aktivitet under graviditeten.](#)

Läkartidningen [Behövs D-vitamintillskott under graviditet?](#)

[Till dig som tänker bli gravid.](#)

Information om handlingen

Handlingstyp: Rutin

Gäller för: VE Barn o Kvinna

Innehållsansvar: Anna Trollstad, (anntr1), Överläkare

Granskad av: Emelie Ottosson, (emery1), Processchef

Godkänd av: Marie Hufvudsson, (marjo100), Verksamhetschef

Dokument-ID: SKAS9716-1940753776-303

Version: 14.0

Giltig från: 2025-12-23

Giltig till: 2027-12-31