



Barnmorskemottagningar, Regionhälsan

Patientinformation

Datum: 2021-04-23

Risk för graviditetsdiabetes

Det kan vara bra att se över och förbättra sina levnadsvanor under graviditeten. Det är bra för den gravidas egen hälsa och kanske framför allt med tanke på det väntade barnet. Om du vid inskrivningen på barnmorskemottagningen har riskfaktorer för graviditetsdiabetes har du särskilt stor anledning att se över dina levnadsvanor. Vi på barnmorskemottagningen hjälper dig gärna med det!

Riskfaktorer för graviditetsdiabetes är bland annat:

- hög vikt
- att du tidigare haft graviditetsdiabetes
- att du fött stort barn
- har ärftlighet för typ-2 diabetes

Då du har en eller flera riskfaktorer kommer du att göra ett glukostoleranstest på barnmorskemottagningen när du är i graviditetsvecka 25–29.

Detta kan du göra

Genom att äta hälsosamt och röra dig aktivt varje dag ökar du dina chanser att slippa drabbas av nedsatt glukostolerans och graviditetsdiabetes.

Du ökar förutsättningarna för:

- Lättare graviditet
- Lättare förlossning
- Att ditt barn får normal tillväxt under graviditeten, mår bra under förlossningen och efter födseln
- Att du slipper extra kilon att bära på i framtiden
- Att ditt barn i framtiden får större chans till en hälsosam vikt
- Bättre hälsa för dig själv efter graviditeten och i framtiden

För att lyckas hålla blodsockret nere och hålla igen på din viktökning under graviditeten:

- Är det viktigt att vara noggrann med maten och följa de allmänna rekommendationerna om kost vid graviditet.
- Är det viktigt att näringsinnehållet i kosten är tillräckligt när du minskar på mängderna mat, så att både du och barnet får det ni behöver av mineraler, vitaminer, bra fett och fibrer.
- Kan det underlätta om du får kostrådgivning, gärna av dietist.

Förutom hälsosam kost, har fysisk aktivitet stor betydelse. Det är bra att:

- Vara fysiskt aktiv i vardagen då detta hjälper dig att hålla blodsocker och viktökning inom rekommenderat intervall. Promenera gärna till jobbet eller gå på bussen vid nästa hållplats, arbeta i trädgården, städa, leka med barnen, stå på bussen, ta trapporna i stället för hissen.
- Undvika långvarigt stillasittande eftersom det kan ha negativa effekter på hälsan. Res dig ofta, gärna var tjugonde minut, om du sitter långa dagar.

- Motionera på något sätt utöver vardagsaktiviteterna. Planera in raska promenader, regelbundna simturer, gymträning eller det som passar dig.

Det är ofta bra med stöd när man vill genomföra förändringar av levnadsvanor.

Gör en överenskommelse med barnmorskan eller någon annan som kan följa dig under graviditeten, om någon eller några åtgärder du vill pröva. Bryt gärna ner i lätt genomförbara mål som du kan följa upp.

Kom ihåg att en liten men konsekvent förändring i vardagen kan innebära stor förändring på sikt!

Det är viktigt att sätta upp rimliga mål och tänka på smarta val i stället för förbud, samt att ha tålamod. En vana som ändras steg för steg är lättare att behålla än drastiska förändringar. En satsning på hälsosamma levnadsvanor kräver en del av dig till att börja med, men är en god investering i din och ditt barns hälsa.

Du kan få information om lämplig kost samt stöd till förändringar av en dietist.

Barnmorskan kan förmedla kontakt med dietist.

Barnmorskan kan också ordinera anpassad fysisk aktivitet via Fysisk aktivitet på Recept (FaR).