



Barnmorskemottagningar, Regionhälsan

Patientinformation

Datum: 2025-10-02

## Viktigt om vikten

**När du är gravid kan det vara bra att se över och förbättra dina levnadsvanor. Begränsad viktuppgång och förbättring av den allmänna konditionen påverkar både graviditeten och förlossningen positivt. Vikt mäts ofta genom beräkning av BMI (body mass index kg/m<sup>2</sup>). BMI över 25 räknas som övervikt och BMI över 30 som fetma eller obesitas.**

En begränsad viktuppgång (mindre än 6 kg under hela graviditeten) för dig som har hög vikt (fetma) kan bidra till:

- Bättre hälsa för dig både under och efter graviditeten
- Lättare förlossning
- Bättre förutsättningar för barnet att må bra under förlossningen och efter födseln
- Minskad risk för övervikt i framtiden både för dig och ditt barn

Övervikt och fetma innebär riskökning för flera sjukliga tillstånd under graviditeten (diabetes, blodtrycksförhöjning, preeklampsi, blodpropp, för tidig förlossning). Risken för dessa komplikationer kan minskas genom sunda mat- och rörelsevanor.

## Det här gäller för dig med högt BMI

- Stödstrumpor rekommenderas under hela graviditeten och sex veckor efter förlossningen.
- Du som har BMI 40 eller högre erbjuds extra stöd av din barnmorska och kan ibland få träffa läkare för planering.
- Du rekommenderas öka maximalt 6 kg i vikt under hela graviditet om BMI är 30 eller högre.
- Du rekommenderas blodförtunnande sprutor (till exempel Fragmin) att ta dagligen upp till 6 veckor efter förlossningen på grund av ökad risk för blodpropp vid BMI  $\geq 40$ , ibland också vid lägre BMI.
- Du kan komma att erbjudas extra kontroll på grund av ökad risk för graviditetsdiabetes.

För att inte öka onödigt mycket i vikt behöver du vara noggrann med kost och motion vilket du enklast gör genom att följa livsmedelsverkets rekommendationer för graviditet [Mat för gravida](#). För god hälsa räcker det att vara fysiskt aktiv i vardagen, se [Att träna och röra på sig under graviditeten - 1177](#)

### Bra att veta för framtiden

Om du har fortsatt högt BMI efter förlossning finns mer att läsa på 1177: [Obesitas – fetma och övervikt hos vuxna - 1177](#)

Kontakta din vårdcentral om du behöver hälsokontroll efter förlossning och stöd med viktnedgång. Det gäller speciellt om du haft högt blodtryck eller diabetes under graviditeten.