



Barnmorskemottagningar

Patientinformation: Egenmonitorering för gravida med inrapportering via
1177 e-tjänst

Datum: 2025-08-27

Till dig som ska kontrollera ditt blodtryck och urinsticka i hemmet

Du har i samråd med barnmorska eller läkare fått möjlighet att, i hemmet, mäta ditt blodtryck och ta självtest för protein i urinen. För inrapportering av mätvärden använder du 1177 e-tjänsten Egenrapportering gravid.

Rapportera in dina mätvärden enligt aktuell planering senast kl. 10.00.

Barnmorska bevakar inrapporterade mätvärden samtliga vardagar och kommer att kontakta dig om det behövs en åtgärd.

Lån och retur av mätutrustning

Du får låna blodtrycksmätare kostnadsfritt från barnmorskemottagningen.

Mätutrustningen ska lämnas tillbaka i originalförpackning, till din barnmorskemottagning enligt överenskommelse med barnmorska.

Så här kontrollerar du ditt blodtryck

- Blodtrycket tas i höger arm (om du inte fått instruktion om annat).
- Placera manschetten på den avklädda överarmen med manschettens nederkant cirka 2–3 cm ovanför armvecket, se bild nedan.
- Se till att manschettens mitt-markering hamnar mot insidan av överarmen. Dra försiktigt åt manschetten så att den inte glider ner. Fäst kardborren så att den sitter lagom hårt (ett finger ska rymmas mellan hud och manschett).
- Sitt i en lugn miljö, i avslappnad position, med båda fotsulorna i golvet.
- Låt armen vila på ett armstöd eller bord, gärna med stöd av en liten kudde. Vila minst 5 minuter i tystnad innan blodtrycket mäts.
- Genomför blodtrycksmätning. Tryck på Start/Stop-knappen. Två värden visas i displayen, till exempel 120/80.
- Skriv ned mätvärdena och rapportera in i 1177 e-tjänster.



Bilden visar korrekt placering av blodtrycksmanschett.

Så här kontrollerar du din urin med urinsticka

- Ta gärna urinprovet på morgonen.
- För att undvika felaktigt provsvar torkar du en gång framifrån och bak för att få bort eventuella flytningar, innan provet tas.
- Kissa först en mindre mängd i toaletten. För sedan in en ren och torr behållare under urinstrålen och samla upp urin.
- Doppa stickan i urinen i cirka 2 sekunder så att alla testfält fuktas.
- Vänta 1 minut och jämför testfältet för Protein med färgerna på burken. Håll stickan intill färgblocket och jämför urinstickan med mätskalan i god belysning (bortse från det andra testfältet märkt Glucos). Se bild nedan.
- Skriv ned och rapportera in mätvärdet i 1177 e-tjänster, till exempel 1+. Om ingen färgskillnad ses skriv 0.



Bilden visar avläsning av urinsticka på mätskalan.

Så här rapporterar du in mätvärden till barnmorskemottagningen

Det är viktigt att du rapporterar in dina mätvärden via 1177 e-tjänsten:

Egenrapportering graviditet, direkt efter att kontrollerna genomförts.

- Kom ihåg att alltid svara på tillhörande frågeformulär.
- Rapportera in dina mätvärden senast kl. 10.00.
- Barnmorskan bevakar inrapporterade mätvärden samtliga vardagar.

Ta kontakt med förlossningsklinik direkt

Ring och rådgör med förlossningskoordinator om övertrycket är 160 eller högre eller undertrycket 110 eller högre, och/eller du har nytillkomna eller ökande symtom så som:

- kraftig huvudvärk
- ögonflimmer, synfältsbortfall, dubbelseende eller dimsyn
- kraftig smärta i övre delen av magen, särskilt under höger revbensbåge
- illamående/kräkningar
- allmän sjukdomskänsla

Har du frågor eller känner dig osäker, ta kontakt med din barnmorskemottagning.