

Önskar du vår hjälp?

Kryssa för det du är intresserad av:

- Dietistkontakt förmedlad av barnmorska på barnmorskemottagningen
- Fysisk aktivitet på recept med uppföljning hos barnmorska (Du kan välja promenader 30-60 min med måttlig ansträngning, undvika att sitta stilla länge, egen självvald träningsform, eller kombination av dessa)
- Jag kommer att göra förändringar på egen hand

Underskrift

Namnförtydligande

Personnummer

Datum

Mottaget av barnmorska (namn):

Viktigt om vikten för dig som är gravid



Närhälsan

Din egen barnmorskemottagning

Graviditet och övervikt

Aktuell forskning har visat att det är en fördel att inte öka för mycket i vikt eller inte öka alls under graviditeten om man har en övervikt.

Det gamla talesättet "äta för två"

gäller inte längre utan hänger mer ihop med de levnadsförhållanden där mat är eller var en bristvara. Erfarenheten visar att om man under graviditeten lyckas undvika onödig viktuppgång och förbättra den allmänna orken så påverkas ofta både graviditeten och förlossningen positivt. Det är också bra för barnet. Dessutom påverkas din egen framtid då det minskar risken för bestående övervikt.

Det räcker att vara fysiskt aktiv i vardagen för att uppnå en bestående hälsa. De klassiska råden att promenera till jobbet dagligen, arbeta i trädgården, städa och ta trapporna i stället för hissen, är viktiga exempel på fysiska aktiviteter som kan vara lika bra som medicin.

Genom att vara tillräckligt fysiskt aktiv i vardagen halveras risken att drabbas av flera sjukdomstillstånd. En daglig dos av fysisk aktivitet är en av de viktigaste faktorerna för att behålla hälsan genom hela livet. Man har kunnat visa att sammanlagt 30 minuters fysisk aktivitet dagligen räcker som insats. Detta i kombination med en bra kosthållning förbättrar hälsan ännu mer.

Vad kan och vill du göra för ditt barn och dig själv?

Kan du tänka dig att göra förändringar för att förbättra chanserna till god hälsa under din graviditet, till en bra förlossning och förbättrad hälsa för barnet? I så fall har du möjlighet att komma överens med din barnmorska om någon eller några åtgärder du vill pröva under din graviditet.

Du kan verkligen själv vara med och påverka din och barnets framtid!

Hur? Man vet att om man kan förbättra matvanorna och förhindra onödig viktuppgång under graviditeten så har det samma effekt som en daglig promenad på minst 30 minuter. Det kan vara olika förändringar som passar olika personer. Genom att få recept på fysisk aktivitet kan man avtala om vilken aktivitet som passar just dig för att du ska må bättre.

Vi vet att det ofta kan vara svårt att ändra levnadsvanor och då särskilt matvanorna. De flesta behöver någon form av hjälp och stöd för att förbättra matvanorna och det kan man få från en dietist. Din barnmorska kan förmedla den kontakten.



Kom ihåg att en liten men konsekvent daglig förändring gör underverk på sikt. Det är viktigt att sätta upp rimliga mål, att tänka på smarta val i stället för förbud samt att ha tålamod! Det kräver en del av din tid men är väl värt ett försök då en vana som ändras steg för steg är lättare att behålla.

Detta vet vi

- Att vara gravid innebär en stor belastning på kroppen och många sjukdomar, till exempel diabetes, högt blodtryck och havandeskapsförgiftning kan debutera.
- Övervikt och fetma innebär ytterligare en ökade påfrestningar för den gravida kvinnan och det väntade barnet.
- Det finns idag kunskap om att många gravida grundlägger en bestående övervikt just under graviditeten. Vi vet också att en övervikt som kvarstår även med-

för ökad risk att det väntade barnet kan få en övervikt redan i unga år.

- Erfarenheten visar att gravida med övervikt eller fetma har ökad risk att få komplikationer under graviditeten och förlossningen, som avlossning av moderkakan och för tidig förlossning.

Visste du

att minskad viktuppgång, dvs mindre än 7 kg under graviditeten för dig som är överviktig eller har fetma **starkt bidrar till:**

- En bättre hälsa för dig under graviditeten
- En lättare förlossning
- Bättre förutsättningar för det väntade barnet att må bra under förlossningen och strax efter födseln

Vilket stöd kan du få?

Vi barnmorskor och läkare på barnmorskemottagningen visar på hur förändring kan ske och uppmuntrar dig om du vill försöka påverka din vikt och hälsa. Förändring är möjlig och du kan få råd och stöd av oss.

All lycka önskar vi dig och ditt barn!

Vill du läsa mer?

www.1177.se/Tema/Gravid

www.1177.se/Tema/Liv-och-halsa

www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/gravida/