

Handläggning av gravida med fetma och/eller hög viktuppgång

Gravida med BMI > 30 eller hög viktuppgång vid 2:a trimestern

(Def: BMI > 30 (fetma) BMI > 35 (svår fetma))

1. Informera om målsättningen

- Förhindra komplikationer genom max 8 kg viktökning totalt under graviditeten. Stillastående vikt är ingen risk för barnet. (ARG-rapp. nr 59; 2008, Lars Grennert 2009, Beslutstöd/fetma, VGR 2010).
- Graviditeten är ett bra tillfälle att etablera bra matvanor för familjen/familjebildningen.
- Regelbundna matvanor är mycket viktigt. Frukost, lunch, middag + 2 mellanmål förebygger kraftig viktuppgång och säkrar näringsintaget.
- Regelbundna motionsvanor är också mycket viktigt. Gärna vattengymnastik, simning och 30 min. promenader/dag. (ARG-rapp. nr 59; 2008, Beslutstöd/fetma VGR).

2. Medicinska risker med fetma under graviditeten (ARG-rapp. nr 59; 2008)

GDM (4-6 ggr ökad risk)	Sectio (2-3ggr ökad risk)	Hypertoni	IUFD + missbildningar
Preeklampsi (4ggr ökad risk)	Utdragen förlossning	Stort barn	Skulderdystoci

3. Förslag på frågor att ställa vid inskrivningsbesöket:

- När inträffade viktuppgången?
- Händelse något särskilt då?
- Har kvinnan någon egen uppfattning om orsak/er?
- Finns det något hon själv vill/tror hon kan förändra?

4. Åtgärder

- Följande material (se flik Broschyrbeställning, MHV:s hemsida) gås igenom och delas ut:
Tycker du vi tjar om vikten?
Kostråd vid hög viktuppgång
Mat under graviditeten
- Remiss skickas till dietist på närmaste VåC (se lista på dietist; flik Kostinformation)
Om dietist ej finns att tillgå. Kontakta dietist Lena Ljungkrona-Falk för att etablera telefonrådgivning, tel. 0501-62970.
- Informera om att det är särskilt viktigt i andra trimestern att hindra för kraftig viktuppgång, för dem som ligger i riskzonen för det. Viktuppgång på mer än 6 kg till och med andra trimestern löper större risk att bli bestående. Studier har visat att kvinnor med höga viktuppgångar (20-25 kg) ofta har högre viktuppgång under andra trimestern (Anna Magouli 2008).
- Om viktuppgången är **mer än 6 kg under andra trimestern** tas vikt vid varje besök.

5. Åtgärder vid efterkontroll

- Vägning, beräkning av BMI samt information om målsättningen att eftersträva ursprungsvikten inom 1 år.

Anna Trollstad
MHV-överläkare

Agneta Olsson
Samordnande Barnmorska

Lena Ljungkrona-Falk
Leg. Dietist, Mödrahälsovården