

Detta är ett samarbete mellan Skaraborgs Sjukhus och Närhälsan Skaraborg

Till dig som tänker bli gravid

Vi önskar dig lycka till och skulle vilja ge dig några goda råd på vägen.

... det kan ta lite tid...

Skriv upp när du har mens. Det underlättar när vi ska ta reda på hur långt du har kommit i din graviditet.

Ät bra **mat** på regelbundna tider. Försök få in bra rutiner och **motionera** gärna, det har du glädje av sen. Det är viktigt att du håller dig frisk. Vill du veta mer om mat och hälsa under graviditet, gå in på 1177.se eller livsmedelsverket.se

Du behöver extra **Folsyra: Minst 400 mikrogram varje dag**. Brist på folsyra kan öka risken för vissa missbildningar. Olika typer av Folsyratabletter finns att köpa på apotek. Folsyra ingår ibland i vissa vitamintabletter, fråga på apoteket! Börja minst en månad före planerad graviditet.

Du behöver också **jod** när du är gravid. Jodbrist kan ge struma men även påverka barnets tillväxt. Använd jodberikat salt, men salta med måtta. Många mineral-, ört- och flingsalter är inte jodberikade. Läs på förpackningen.

Sluta röka. Det är inte lätt men du ökar dina chanser att bli gravid och minskar risken för missfall. Ditt barn kommer att få en mycket bättre start i livet. Se även www.slutarökalinjen.se.

Alkohol har enligt forskning en negativ effekt på kvinnans förmåga att bli gravid cirka 14 veckor före befruktning. Alkohol kan skada barnet under hela graviditeten. Vill du veta mer om alkohol och graviditet, se 1177.se.

Om du använder **läkemedel** ska du fråga din läkare om du kan eller bör fortsätta med det under graviditeten.

När du har tagit ett graviditetstest som är positivt: kontakta din närmaste barnmorskemottagning så snart som möjligt! Du hittar din mottagning via 1177.se.

Välkommen med dina frågor!

Mödrahälsovården i Västra Götaland