



SUNDHEDSSTYRELSEN

SUNDE VANER

før,
under og
efter
graviditet



Er du klar til en sund graviditet?

FØR

Du forbereder en sund graviditet ved at tage et tilskud af folsyre og ved at undgå rygning og alkohol.

Læs mere side 3

UNDER

Mad

Du kender De officielle Kostråd og ved, hvilke fødevarer der er gode for dit barn under graviditeten, og hvilke der ikke er.

Læs mere side 5

Kosttilskud

Du tager allerede folsyre og ved, hvad du i øvrigt har brug for af kosttilskud.

Læs mere side 9

Fysisk aktivitet

Du bevæger dig mindst ½ time om dagen og kender de øvelser, der er særlig gode under graviditeten.

Læs mere side 10

Alkohol, rygning, nikotinprodukter og medicin

Du holder dig fra alkohol, rygning og nikotinprodukter, som kan skade barnets udvikling. Og du tager kun medicin, som er aftalt med lægen.

Læs mere side 12

Miljø

Du har undersøgt, om der er påvirkninger på din arbejdsplads eller i hjemmet, der kan skade dit barn under graviditeten.

Læs mere side 14

EFTER

Du ved, at det er sundest for barnet at blive ammet og være i røgfrie omgivelser.

Læs mere side 15

Før graviditeten

Du kan forberede en sund graviditet, allerede inden du bliver gravid. Begynd at tage et kosttilskud af folsyre. Og hold dig fra alkohol og rygning.

Folsyre – et kosttilskud

Tag 400 mikrogram folsyre dagligt, fra du overvejer at blive gravid. Folsyre tilhører gruppen af B-vitaminer. Folsyre nedsætter risikoen for, at barnet bliver født med misdannelse af rygmarven (neuralrørsdefekt).

Ingen alkohol

Alkohol kan skade barnet, fra graviditeten indtræder og frem. Da det kan være svært at kende det nøjagtige tidspunkt for undfangelsen, bør du lade være med at drikke alkohol, hvis du planlægger graviditet.

Hvis graviditeten er uplanlagt, og du har drukket alkohol, er der dog kun sjældent grund til bekymring. Tal evt. med lægen/jordemoderen om det ved første graviditetsbesøg.

Ingen rygning eller nikotinprodukter

Rygning påvirker ægløsningen, og noget tyder på, at også mandens sædkvalitet forringes af rygning og brug af nikotinprodukter. Rygning er skadeligt for barnets vækst. Det er derfor bedst at holde op med at ryge og bruge nikotinprodukter, allerede når graviditeten planlægges.

Tjek medicinen

Er du i behandling med medicin i den periode, hvor du planlægger graviditet, bør du tale med din læge, om behandlingen skal fortsætte, ændres, eller stoppes.



Links:

- www.altomalkohol.dk
- www.stoplinien.dk,
tlf. 80 31 31 31 (rygestop)

Under graviditeten

Det, du spiser og drikker, har betydning for barnets udvikling i livmoderen.

Du giver næring til barnet

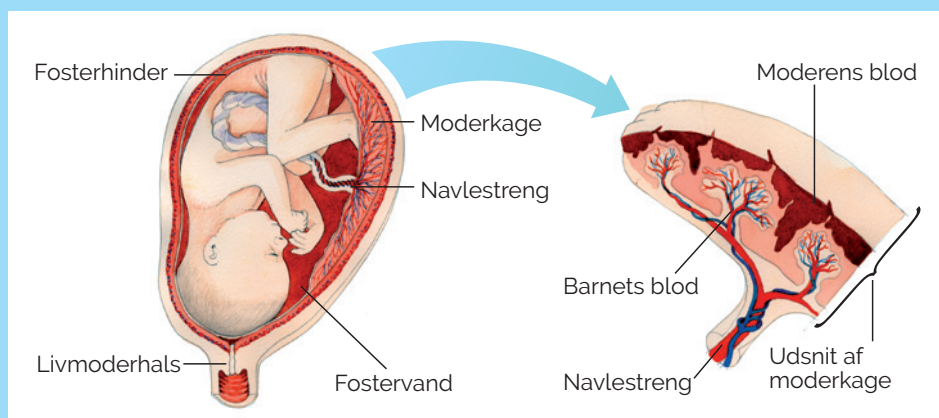
Barnet har brug for ilt, energi, vitaminer og mineraler. Den næring, du indtager, går først og fremmest til barnet. Hvis du ikke spiser tilstrækkeligt af de nærrende stoffer, vil kroppen tage af de reserver, som din krop gemmer på.

For at passe på din egen krop og give barnet de bedste betingelser er det vigtigt at spise sundt og varieret og tage de kosttilskud, der er nævnt på [side 9](#).

Barnet påvirkes af det, du indtager

Barnet vokser og lever i din livmoder – fra undfangelsen og til fødslen. Næringsstoffer og ilt samt eventuelle skadelige stoffer kommer til barnet fra dit blod gennem moderkagen og til navlestrengen.

Barnets blod passerer gennem navlestrengen til moderkagen. Dit og barnets blod udveksler nærings- og affaldsstoffer via en tynd hinde i moderkagen, men I deler ikke blod. Barnet får ny næring fra dig og afleverer affaldsstoffer tilbage til dig. Overfladen i moderkagen er meget stor, og skiftet af stoffer sker glidende og effektivt. Det betyder, at barnet meget hurtigt påvirkes, hvis du fx drikker alkohol, ryger eller indtager euforiserende stoffer.



Mad

Nogle gravide får større appetit og kan få kvalme, når de er sultne. Hvis du har det sådan, er det en god idé at spise flere, men mindre måltider. Og det, du spiser, bør være sundt.

De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget.
- Spis flere grøntsager og frugter.
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk.
- Spis mad med fuldkorn.
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter.
- Spis mindre af det søde, salte og fede.
- Sluk tørsten i vand.

Vigtige tips:

- Begræns madspild.
- Gå efter Fuldkornslogoet og Nøglehulsmærket.

Læs mere på

- www.altomkost.dk



Fuldkornslogoet "Vælg fuldkorn først" må sidde på produkter, der har et højt indhold af fuldkorn. "Vælg fuldkorn først" gør det nemt at vælge fuldkornsprodukter inden for brød og gryn samt ris og pasta.



Nøglehullet er det officielle ernæringsmærke. Nøglehullet gør det nemt at vælge sundere og leve efter kostrådene i hverdagen. Det er en god ide at gå efter Nøglehullet, når du køber ind.

Spis fisk flere gange om ugen

Du kan trygt spise de fleste typer fisk og fiskepålæg. Du kan også spise sushi, der er købt i butikker og restauranter i Danmark. Fisk og skaldyr er gode for din sundhed. De indeholder fedtstoffer, vitaminer og mineraler, fx D-vitamin, jod og selen, som kan være svære at få nok af fra andre fødevarer. De bidrager også med protein. Særligt fede fisk er gode kilder til de vigtige omega-3-fedtsyrer og D-vitamin. Det er vigtigt, at du varierer mellem de forskellige typer fisk.

Men undgå eller hold igen med visse typer:

- Spis højst 1 dåse tun om ugen og undgå dåser med hvid tun eller Albacore tun.
- Undgå østersølaks.
- Undgå udskæringer af de store fisk, fx tun, aborre, sandart og oliefisk. Det gælder også når du spiser sushi.
- Hold igen med røget fisk, og spis kun røget og gravad fisk, når det er friskt.

Links:

- www.altomkost.dk
- www.sst.dk



Undgå eller hold igen med visse mad- og drikkevarer

Nogle mad- og drikkevarer indeholder skadelige stoffer, madbakterier eller parasitter, som kan skade barnet.

- **Drop alkohol helt.** Det ufødte barn er meget sårbart over for alkoholens skadelige virkninger, se også side 12.
- **Drik højst 2 kopper kaffe om dagen.** Det gælder især kaffe, men også te, da sort te kan indeholde koffein og fluorid, og urtete kan indeholde naturlige toksiner. Alt sammen stoffer, der i større mængder kan påvirke dig og barnet. Begræns derfor også, hvor meget te du drikker til et par kopper dagligt.
- **Undgå energidrikke og hold igen med læskedrikke,** fx cola. Disse drikke indeholder koffein, der i større mængder kan påvirke barnet, særligt når du er gravid, men også når du ammer.
- **Undgå ingefærshots,** når du prøver at blive gravid eller er gravid. Det er ikke et problem at spise mad med ingefær.
- **Hold igen med lakrids.** Spis højst 50 gram lakrids om dagen, når du er gravid. Lakrids i større mængder kan give forhøjet blodtryk og væskeansamlinger.
- **Undgå lever og levertran,** da det kan indeholde store mængder retinol – en form for A-vitamin, som kan skade barnet. Leverpostej indeholder mindre retinol, og det kan du spise i mindre mængder.
- **Spis kødpålæg så friskt som muligt.**
- **Undgå upasteuriseret mælk og bløde råmælksoste,** da det kan indeholde madbakterien *Listeria* eller parasitten *Toxoplasma gondii*.
- **Undgå at spise rått eller ikke-gennemstegt kød** og skyl altid frugt og grønt.
- **Undgå ginsengrod** samt hellig basilikum, lupinfrø, prikbladet perikon, almindelig røllike og visse tangarter.

Spis ikke for to

Barnets behov for næring dækkes nemt, hvis du spiser sund mad i almindelige portioner.

Nogle gravide føler sig mere sultne end ellers. Men ekstra-behovet svarer kun til små mængder mad, se eksempler herunder.

I starten af graviditeten:

- 2 frugter (æble, pære, appelsin) *eller*
- 1 gulerod + 1 glas minimælk *eller*
- 1 æg *eller*
- 20 mandler.

Mod slutningen af graviditeten:

- 1 stykke grovbrød med ost + 1 stykke rugbrød med skinke + 1 frugt eller grøntsag.

Din vægt

Hvis du spiser mere, end du har behov for, sætter det sig sandsynligvis som fedt. Mange kvinder tager for meget på under graviditeten og kommer ikke af med de overflødige kilo efter fødslen.

Se nedenfor hvor meget du bør tage på under hele graviditeten. Den største vægtstigning sker i den sidste del af graviditeten, hvor du kan tage ½ kg på om ugen.

Lige inden barnet fødes, fordeler vægtstigningen sig sådan:

Barnet	ca. 3,5 kg
Livmoder, moderkage, fostervand og større bryster	ca. 3,5 kg
Øget blodmængde og væske i kroppen	ca. 2-4 kg
Ekstra fedtdepoter	ca. 1-4 kg

Hvor meget, det passer til dig at tage på, afhænger af din vægt før graviditeten. Tal evt. med din læge eller jordemoder.

Før graviditet	BMI	Passende vægtstigning i alt
Undervægt	(BMI under 18,5)	13-18 kg
Normalvægt	(BMI 18,5-24,9)	10-15 kg
Overvægt	(BMI 25-29,9)	8-10 kg
Svær overvægt	(BMI på 30 eller derover)	6-9 kg

Kosttilskud

Nogle vitaminer og mineraler skal du have flere af. Andre må du ikke få for mange af – det gælder fx A-vitamin.

Folsyre

- **400 mikrogram folsyre dagligt fra graviditeten planlægges og 12 uger ind i graviditeten.**

Folsyre nedsætter risikoen for, at barnet fødes med neuralrørsdefekt. Det er en sjælden lidelse, der giver misdannelser i hjernen, kraniet og rygmarven.

D-vitamin

- **10 mikrogram D-vitamin dagligt gennem hele graviditeten.**

Kroppen har brug for D-vitamin til at optage og omsætte kalk. Det er vigtigt for barnets vækst og knogleudvikling og for dine tænder og knogler. Hvis moderen mangler D-vitamin under graviditeten, fødes barnet også med mangel på D-vitamin.

Jern

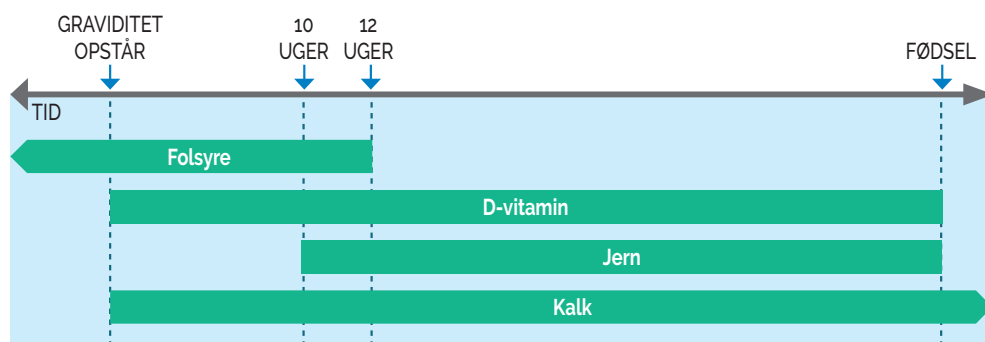
- **40-50 mg jern dagligt fra graviditetsuge 10.**

Jerntilskuddet optages bedst, hvis det tages mellem måltiderne sammen med et glas frugt- eller grønsagsjuice. Jern bruges bl.a. til dannelse af røde blodlegemer.

Kalk

- **500 mg calcium dagligt gennem hele graviditeten.**

Kalktilskuddet kan udelades, hvis du spiser mejeriprodukter svarende til 250-300 ml mælk og mælkeprodukt og 20 g ost (1 skive) dagligt, eller 350-400 ml mælk eller mælkeprodukt, hvis du ikke spiser ost. Kalk har betydning for barnets og dine knogler.



En multivitamin-mineralpille til gravide er en god mulighed. Derudover skal du tage tilskud af jern og evt. kalk. Spørg på apoteket.

Fysisk aktivitet

God kondition samt stærke muskler, knogler og led giver gode forudsætninger for en sund graviditet.

30 minutter om dagen

Sørg for at få 30 minutters moderat fysisk aktivitet om dagen. De 30 minutter kan indeholde både konditions- og styrketræning.

Hvis du har komplikationer under graviditeten, så tal med jordemoderen eller din læge om, hvilke øvelser og hvilken form for aktivitet der er velegnet for dig.

Fortsæt eller begynd

Har du været meget fysisk aktiv inden graviditeten, kan du fortsætte med de samme aktiviteter på et let nedsat niveau. Har du ikke været så aktiv før graviditeten, er det godt, hvis du begynder at motionere på et moderat niveau.

Aktivitet gennem hele graviditeten

Du kan cykle, svømme og dyrke vandgymnastik gennem hele graviditeten.

Det er samtidig aktiviteter, der er særlig velegnede i slutningen af graviditeten og for kvinder med ryg- eller bækkenproblemer.

Pas på med

Tunge løft, der belaster bækkenbunden og ryggen. Vær også forsigtig med aktiviteter, hvor der er stor risiko for hårde stød på maven eller voldsomme fald.

Link:

- www.sst.dk

Moderat fysisk aktivitet

vil sige, at du bevæger dig i et tempo, så du bliver let forpustet.

Men belastningen er ikke i yderkanten af din ydeevne.

Moderat aktivitet kan fx være:

- En rask gåtur
- En cykeltur
- Havearbejde
- Svømning
- Styrketræning.

Konditionstræning

Er træning, der forbedrer og vedligeholder kredsløb og fysisk udholdenhed. Konditionstræning er øvelser og bevægelser, der får hjertet til at slå hurtigere og sætter pulsen i vejret. Sved på panden, røde kinder og let hjerte-banken er sunde tegn – også i graviditeten.

Styrketræning

Er træning med belastning, som styrker muskler, knogler og led. Uanset hvordan man styrketræner, skal man passe på med at overbelaste sig selv. Styrketræning i maskiner og med instruktion giver mindst risiko for overbelastning.

Bækkenbundstræning

En stærk bækkenbund forebygger ufrivillig vandladning både under og efter graviditeten. Når man er gravid, skal bækkenbunden bære en større vægt, end den er vant til. For at vedligeholde og styrke bækkenbundsmusklen er det en god idé at lave knibeøvelser.



Alkohol, rygning, nikotinprodukter og medicin

Undgå alkohol, rygning og nikotinprodukter, mens du er gravid. Undgå også medicin, med mindre det er ordineret af din læge.

Ingen alkohol

- **Sundhedsstyrelsen anbefaler, at gravide og kvinder, der prøver at blive gravide, ikke drikker alkohol.**

Hvis man drikker alkohol, imens man er gravid, kan det medføre skader på det ufødte barn. Hvilke skader, og hvor alvorlige de er, afhænger af, hvornår og hvor meget moderen drikker under graviditeten. Der er ikke en kendt, nedre grænse for alkoholforbrug, hvor man med sikkerhed ved, at det ikke giver skader på barnet. Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen, at gravide helt undlader at drikke alkohol.

Da alkohol kan skade det ufødte barn allerede i den helt tidlige graviditet, anbefales kvinder, der planlægger at blive gravide, også at undgå alkohol ud fra et forsigtighedsprincip.

Ingen rygning, tobaksrøg eller nikotinprodukter

Barnets vækst påvirkes, hvis du ryger eller udsættes for tobaksrøg. De skadelige stoffer i tobaksrøg giver risiko for for tidlig fødsel og lavere fødselsvægt – i sjældnere tilfælde kan barnet dø.

Risikoen er størst, hvis du selv ryger. Andres tobaksrøg forøger også risikoen. Nikotin er i sig selv sundhedsskadeligt og øger risikoen for at føde for tidligt.

Hvis du er ryger eller bruger nikotinprodukter

- **Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du holder op med at ryge.**

Det er sundest for barnet, hvis du holder op med at ryge og stopper med at bruge e-cigaretter eller røgfri tobaks- og nikotinprodukter (snus, tyggetobak og nikotinposer). Det er bedst, hvis du kan holde op uden at bruge nikotintyggegummi eller -plaster. Men hvis det er vanskeligt uden disse, bør du tale med din læge eller jordemoder om det.

Sundhedsstyrelsen anbefaler

– at kvinder ikke drikker alkohol under hele graviditeten.



Undgå også andres tobaksrøg

- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at gravide ikke udsættes for tobaksrøg, hverken hjemme eller på arbejdspladsen.

Når en gravid bliver udsat for tobaksrøg, øges risikoen for for tidlig fødsel, lavere fødselsvægt og fosterdød. Risikoen bliver større, jo mere røg kvinden udsættes for.

Pas på medicin

- Tag så lidt medicin som muligt. Det gælder også håndkøbsmedicin og naturlægemidler.

Hvis du er i behandling med medicin, må du drøfte den videre behandling under graviditeten med din læge. Nogle præparater skal nemlig undgås under graviditet – andre er det vigtigt at fortsætte med.

Links:

- www.altomalkohol.dk
- www.stoplinien.dk
- www.sst.dk



Miljø

Kemiske stoffer og skæve arbejdstider er blandt de ting, der kan belaste graviditeten.

Arbejdspladsen

På arbejdspladsen er der særlige regler, der beskytter den gravide mod at blive udsat for påvirkninger, der belaster graviditeten og barnets udvikling. Tal med din arbejdsgiver, hvis du har mistanke om forhold på din arbejdsplads, der er belastende for din graviditet. Det kan være:

- Arbejdsstillinger – fx tunge løft, langvarigt stående og gående arbejde
- Kemiske stoffer – fx opløsningsmidler, pesticider, narkosegasser og lægemidler
- Smitterisiko – fx smitsom leverbetændelse
- Arbejdstider – fx natarbejde, lange vagter.

Hjemmet – personlig pleje

I hjemmet kan der være en række påvirkninger fra produkter, der bl.a. har med personlig pleje og rengøring at gøre. Nogle af disse påvirkninger kan barnet være sårbart over for. Hvis du har kat, skal du overlade til andre at skifte kattebakken eller bruge handsker.

Køkkenhygiejne

Madsmitte kan give alvorlige sygdomme. Spis derfor kun kød, der er gennemstegt eller -kogt. Smag ikke på rå fars. Undgå rå mælk (upasteuriseret). Overhold holdbarhedsdatoer og opbevaringstemperaturer. Køl varm mad hurtigt ned, hvis den skal gemmes. Spis maden inden for få dage, efter emballagen er åbnet. Hold også en god køkkenhygiejne.

Links:

- www.at.dk
- www.babykemi.dk
- www.ssi.dk
- www.altomkost.dk

Miljøstyrelsen anbefaler følgende til gravide

- Brug så lidt kosmetik, creme og parfume som muligt.
- Undgå at farve hår (pga. kemikalier i hårfarvningen).
- Undgå at bruge produkter på spraydåse.
- Undgå at udføre malerarbejde.

Efter fødslen

Også efter fødslen har dine vaner indflydelse på barnets sundhed.

Amning

Modermælk er den sundeste ernæring til spædbørn. I ammeperioden bør du undgå tobaksrøg og holde igen med alkohol.

Amning og alkohol

Alkohol går i modermælken, og der er samme alkoholkoncentration i modermælken som i blodet. For hver genstand, du drikker, går der 2-3 timer, før alkoholen er ude af mælken igen. Du kan ikke fremme processen med at få alkohol ud af modermælken ved fx at malke ud. Det lille barn er sårbart over for alkohol. Vær tilbageholdende med alkohol, når du ammer. Et moderat forbrug af alkohol på få genstande om ugen bør ikke give anledning til ammeophør.

Amning og rygning

Mange af røgens skadelige stoffer bliver overført til barnet gennem modermælken. Amningen kommer lettere i gang, hvis du ikke ryger. Undgå derfor at ryge i ammeperioden. Hvis det ikke er muligt for dig at holde op med at ryge uden at bruge nikotinerstatningsprodukter, bør du tale med din læge om det. Hvis du ikke helt kan lade være med at ryge, frarådes især rygning lige før og under amning.

Røgfrit miljø

Børn bør holdes fri af tobaksrøg, da de skadelige stoffer i røgen belaster barnets luftveje og almene tilstand. Ryg ikke indendørs eller i nærheden af barnet. Spæde børn, der udsættes for tobaksrøg, har øget risiko for vuggedød. Børn, der er udsat for tobaksrøg, er oftere syge og bliver oftere indlagt på hospital.

Amning og kaffe

Begræns hvor meget kaffe, du drikker, når du ammer. Især kaffe – men også nogle typer te – indeholder koffein, der kan påvirke barnet, hvis du får for meget af det. Hvis barnet fx kun sover kort, græder meget eller har forstoppelse, kan det være en god idé at skære ned på dit forbrug af kaffe eller sort te.

Sund, varieret mad

De fleste børn trives på modermælk i de første 6 måneder. Du kan sørge for din egen sundhed ved at spise sundt og varieret og følge de officielle kostråd. Hvis du ikke indtager mælkeprodukter, så tag et kalktilskud på 500 mg dagligt. Se også anbefalingen om fisk [side 6](#).

FØR GRAVIDITET

- tilskud af folsyre
- undgå alkohol
- ingen rygning, tobaksrøg (passiv rygning) eller nikotinprodukter
- tjek medicinen

UNDER GRAVIDITET

- sund og varieret mad
- tilskud af folsyre
- tilskud af D-vitamin
- tilskud af jern
- evt. tilskud af kalk
- 30 minutters fysisk aktivitet om dagen
- undgå alkohol
- ingen rygning, tobaksrøg (passiv rygning) eller nikotinprodukter
- tjek medicinen
- undgå miljøfarlige stoffer

APP

GRAVID – følg udviklingen

Med alle de officielle råd og anbefalinger til en sund graviditet og fødsel. Fra Sundhedsstyrelsen, Jordemoderforeningen og Komiteen for Sundhedsoplysning. Kan downloades fra App Store og Google Play.



EFTER GRAVIDITET

- amning de første 6 måneder
- hold igen med alkohol og kaffe i ammeperioden
- ingen rygning, tobaksrøg (passiv rygning) eller nikotinprodukter

APP

MIN BABY – det første år

Om bl.a. amning, tilknytning, babypleje og sikkert babyudstyr. Med fotodagbog til barnets milepæle. Fra Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning. Kan downloades fra App Store og Google Play.

