



**Gode levevaner før
og i svangerskapet**



Helsedirektoratet

Utgitt: 2016

Bestillingsnummer: IS-2455

Utgitt av: Helsedirektoratet

Kontakt:

Avd. forebygging i helsetjenesten

Postadresse:

Pb. 7000, St Olavs plass, 0130 Oslo

Besøksadresse:

Universitetsgata 2, Oslo

Tlf.: 810 20 050

Faks: 24 16 30 01

www.helsedirektoratet.no

Hftet kan bestilles hos:

trykksak@helsedirektoratet.no

INNHold

Når du vil bli gravid

Begynn med folat.....	4
Unngå alkohol	5
Unngå røyk og snus.....	5
Ta opp medisinbruk	5
Beveg deg hver dag.....	5

Gode levevaner i svangerskapet

Mat og drikke	6
Alkohol.....	14
Fysisk aktivitet	16
Røyk og snus.....	18
Legemidler	20
Følelsesmessige forandringer	22
Sex.....	23
Søvn	24
Vold	26
Vil du vite mer?	27

NÅR DU VIL BLI GRAVID

Mange er motivert for å ta ekstra godt vare på helsen sin i graviditeten. Å foreta noen endringer før du blir gravid, kan gjøre det lettere for deg å holde på de gode vanene gjennom svangerskapet og etterpå. Samtidig gir du barnet ditt en god start.

I denne brosjyren får du råd og tips om hvordan du kan forberede graviditeten og ta vare på både deg selv og barnet i magen.

Begynn med folat

Ta en tablett som inneholder 0,4 mg folat daglig når du slutter med prevensjon. Folat er et vannløselig B-vitamin som er nødvendig for normal celledeling og vekst. Tilskudd av



folat i forbindelse med graviditet minsker risikoen for at barnet blir født med en misdannelse av ryggmargen. Folat får du kjøpt på apoteket. Du skal fortsette med folat de tre første månedene av svangerskapet.

Unngå alkohol

Alkohol kan skade fosteret gjennom hele graviditeten. Det er vanskelig å vite akkurat når eggløsningen skjer. Vær derfor forsiktig med alkohol når du ikke bruker prevensjon.

Unngå røyk og snus

Å planlegge en graviditet kan være en god anledning til å slutte med røyk eller snus. Røyking påvirker eggløsningen og kan gjøre det vanskeligere å bli gravid. Både røyking og snusing i svangerskapet er skadelig for barnets vekst og utvikling. Få råd og tips om røykeslutt og aktuelle hjelpemidler på side 19.

Ta opp medisinbruk

Snakk med lege hvis du bruker medisiner fast. Da får du vite om behandlingen skal fortsette, endres eller stoppes. Du må ikke slutte med medisiner uten å ha rådført deg med lege.

Beveg deg hver dag

Prøv å være aktiv hver dag. Har du en stillestående jobb, kan du ta korte pauser hvor du går, tar en tur i trappa eller står oppreist en stund. Regelmessig fysisk aktivitet gir deg overskudd og bedre helse. Tar du i slik at du blir andpusten og varm, får du ekstra godt utbytte. Har du ikke trent regelmessig før, så begynn i det små og øk belastningen gradvis. Husk at hverdagsaktiviteten også teller.

GODE LEVEVANER I SVANGERSKAPET

Mat og drikke

Det du spiser og drikker spiller en viktig rolle i et sunt svangerskap. God ernæring har betydning både for din helse og for barnets utvikling, vekst og helse også senere i livet.

Kostrådene

- Spis variert
- Spis minst fem porsjoner grønnsaker, bær og/eller frukt hver dag
- Spis fisk 2-3 ganger i uken
- Spis grove kornprodukter hver dag
- Velg magert kjøtt og kjøttpålegg, og begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt
- Velg magre meieriprodukter
- Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin framfor hard margarin og smør
- Velg matvarer med lite salt
- Begrens/unngå matvarer med mye sukker til hverdags
- Velg vann som tørstedrikk

Spis fisk flere ganger i uken

Fisk er rik på omega-3-fettsyrer, D-vitamin, selen og jod som spiller en viktig rolle for utviklingen av hjernen og sentralnervesystemet hos barnet. Spis gjerne fisk to til tre ganger i uken. Varier mellom mager og fet fisk, og bruk gjerne fisk som pålegg. Eksempler på fet fisk: laks, makrell, sild, ørret, ål, kveite og sardiner. Mager fisk: torsk, sei, lyr, kolje, breiflabb, rødspette og brosme. Enkelte typer fisk (gjedde, røye, abbor, ørret og fersk tunfisk, samt rakfisk) bør gravide unngå.

Les mer på matportalen.no

Kaffe og te

Gravide kan drikke kaffe og te, men ikke mer enn

- 1–2 kopper kaffe per dag eller
- 3–4 kopper te per dag

Husk at også cola og energidrikker inneholder koffein. Mye koffein øker risikoen for at barnet får lav fødselsvekt.



Foto: Marianne Ramstad Malone

Du trenger ikke å spise for to

Barnets behov for næring dekkes hvis du spiser sunn mat i alminnelige porsjoner. I siste trimester blir energibehovet noe høyere, dvs. cirka 300 kalorier mer per dag. Det tilsvarer for eksempel en brødslice med pålegg og et glass lettmeik, eller en porsjon havregrøt og en frukt.

Spis frukt og grønt

Spis «fem om dagen». En porsjon tilsvarer 100 gram som kan være en liten frukt, en neve bær eller en grønnsak. Minst halvparten av fem om dagen bør være grønnsaker, som kan varieres med sesong, pris og tilgjengelighet.

Velg fullkorn

Produkter av fullkorn, som grovt brød, naturris og fullkornspasta bør være en del av kostholdet. Jernbehovet øker når du er gravid, og grove kornprodukter er gode kilder til jern og folat. Grove kornprodukter inneholder mye fiber som er bra for fordøyelsen og kan være med på å forebygge forstoppelse.



Meieriprodukter

For at barnet skal utvikle seg normalt, trenger det melk og andre meieriprodukter, som er viktige kilder til kalsium i kostholdet. Velg gjerne magre meieriprodukter.

Kjøtt og andre proteinkilder

Både magert kjøtt, kylling, egg, bønner, linser og erter er gode kilder til proteiner. Kjøtt er også en god kilde til jern og flere andre næringsstoffer. Gravide kan spise alle typer kjøtt dersom det er gjennomstekt eller gjennomkokt.

Nøkkelhullmerkingen

Matvarer som er merket med **Nøkkelhullet**, inneholder mindre fett, salt og sukker og mer fiber enn andre produkter av samme type.



Kosttilskudd og vitaminer

Folat

Alle kvinner som planlegger å bli gravide, eller som vet at de er det, bør tidligst mulig starte med tilskudd av folat, 400 mikrogram per dag til 12. svangerskapsuke. Folat er et vannløselig B-vitamin som forebygger ryggmargsbrokk. Matvarer som inneholder mye folat, er grove kornprodukter, frukt og grønnsaker, særlig grønne grønnsaker som brokkoli, grønnkål, rosenkål og spinat.

Vitamin D

Både mor og barn trenger tilstrekkelig med vitamin D. Det får du ved å spise fet fisk og være ute i sollys. Noen typer melk, ost og margarin er også beriket med D-vitamin. I tillegg anbefales det at du tar 5 ml tran (én barneskje) om dagen, eller tilsvarende i trunkapsler.

Jern

Jernbehovet øker når du er gravid. Jern finner du i grove kornprodukter, kjøtt, lever, spinat, poteter og grønne grønnsaker. Målinger som gjøres når du er til kontroll, viser om du trenger tilskudd av jern. Tilskudd skal bare tas i samråd med jordmor eller lege, fordi for mye jern er uheldig for fosteret.

Kalsium

For at barnet skal utvikle skjelettet sitt, trenger du ekstra kalsium. God kilder til kalsium er melk, ost, yoghurt, frø, sardiner, grønne blader, nøtter, mandler og tørket frukt.

Jod

Jod er et grunnstoff som har mange viktige funksjoner i kroppen. Mangel på jod kan hemme utviklingen av nervesystemet hos barnet. Meieriprodukter og sjømat er de viktigste kildene til jod i kostholdet. Gravide og ammende kvinner som spiser lite fisk og meieriprodukter, kan ha problemer med å få dekket behovet for jod gjennom kosten. En mulighet er da å ta jod i form av kosttilskudd. Dette kan du få informasjon om på svangerskapskontrollen eller på apoteket.

Vitamin B12

Vitamin B12 er nødvendig for å danne nye røde blodceller og for utviklingen av barnets nervesystem. Vitamin B 12 finnes i oksekjøtt, svinekjøtt, fisk, egg og melk, altså kun i matvarer fra dyreriket.

Vegetarkost

Vegetarkost kan dekke behovet for alle næringsstoffer, men det er viktig å passe på inntaket av næringsstoffer som vitamin B12, jod, D-vitamin og kalsium. Hos gravide og ammende som lever på vegankost, er vitamin B12 og jod særlig viktig. Mangel på disse næringsstoffene kan forstyrre barnets utvikling, og gravide bør derfor ta tilskudd.

Mat du bør være forsiktig med

Når du er gravid bør du være litt mer oppmerksom på mat du spiser enn ellers. Enkelte matvarer kan inneholde mikroorganismer som toksoplasma og listeria. Det er ufarlig for deg hvis du blir smittet, men kan være skadelig for fosteret.

Toksoplasma finnes hos noen katter. Du kan bli smittet ved å ha direkte eller indirekte kontakt med f. eks. katteavføring, uren sand, uvasket frukt og grønt.

Listeriabakterien smitter gjennom matvarer som ikke er gjennomstekt eller -kokt. Andre smittekilder kan være matvarer som oppbevares lenge i kjøleskapet eller nærmer seg slutten på holdbarhetstiden, som kjøtt- og fiskepålegg, røyke- og gravlaks, upasteurisert melk og noen oster. Matvarer som spekemat og rakfisk bør du unngå helt.

Nettstedet **matportalen.no** har oppdatert informasjon om hva du trygt kan spise og hva du bør unngå.

Husk også at kjøkkenhygiene er viktig. Vask hender, kniver og fjøler grundig etter kontakt med rått kjøtt. Skyll frukt, bær og grønnsaker. Risikoen for at fosteret tar skade av det du spiser er imidlertid liten.

Vektoppgang

Det er vanlig å legge på seg mellom 11 og 16 kilo i svangerskapet. Hvor mye du bør legge på deg, kommer an på hvor mye du veide før du ble gravid. Var du undervektig før du blir gravid, bør du legge på deg mer under svangerskapet. Var du overvektig, bør du ikke legge like mye på deg.

Både overvekt og undervekt kan føre til komplikasjoner i svangerskapet og helseproblemer for mor og barn. Selve fødselen kan også bli mer komplisert for kvinner med overvekt. Hvis du er overvektig skal du ikke slanke deg under graviditeten, men du kan trygt begrense vektoppgangen.



Alkohol

Unngå alkohol i alle former (øl, rusbrus, sider, vin, brennevin osv.) gjennom hele svangerskapet.

Mange kvinner er vant til å drikke alkohol ved ulike anledninger, men i graviditeten er det viktig å la være. Det fins ingen sikker nedre grense eller et trygt tidspunkt for å drikke alkohol i graviditeten. Alkohol kan skade fosteret gjennom hele svangerskapet.

Hva kan skje med barnet?

Hvis en gravid kvinne drikker alkohol, suges den raskt opp i blodet og går ufortynnet over til barnet via morkaken. Ingen kan si hvor mye alkohol som skal til før det oppstår skade hos det enkelte barnet.

Alle organer hos fosteret kan bli påvirket, og utviklingen kan forstyrres. Hjernen er særlig utsatt for skade fordi den utvikles gjennom hele svangerskapet.

Barn som utsettes for alkohol i svangerskapet, kan få atferds- og lærevansker, problemer med konsentrasjon og hukommelse, og de kan ha vansker med å forstå konsekvensene av handlingene sine.

Store mengder alkohol i graviditeten kan føre til at barnet får medfødte alkoholskader. Den mest alvorlige tilstanden er FAS (fødtalt alkoholsyndrom). Barn med FAS kjennetegnes av dårlig vekst, hjerneskade og spesielle ansiktstrekk.

Risikoen for medfødte alkoholskader øker jo mer og jo oftere mor drikker.

Hvis du har drukket

Noen kvinner er bekymret fordi de har drukket alkohol før de visste at de var gravide. De aller fleste som har drukket noe før de visste om graviditeten, føder friske barn. Det viktigste er å unngå alkohol videre i svangerskapet.

Snakk gjerne med jordmor, fastlege eller sosialtjenesten, hvis du er bekymret eller trenger støtte for å kunne endre alkoholvaner og slutte med alkohol.

Rustelefonen **08588** er gratis rådgivningstjeneste som informerer om alkohol og andre rusmidler. Se **rustelefonen.no**.



Fysisk aktivitet

God kondisjon og sterke muskler, ledd og skjelett gir bedre forutsetninger for en sunn graviditet.

30 minutter om dagen

Prøv å være fysisk aktiv i minst tretti minutter hver dag. Det er bra for både deg og barnet. Disse tretti minuttene kan inneholde både styrke- og kondisjonstrening. Ta gjerne i så mye at du blir varm og andpusten. Det er ingenting i veien for at du kan ta i mer så lenge det ikke gjør vondt. Hvis du har komplikasjoner i svangerskapet, kan du få råd om trening og øvelser som passer for deg.

Fortsett eller begynn

Har du trent mye før kan du som oftest fortsette med det, eventuelt på et litt lavere nivå. Hvis du ikke har beveget deg særlig, er det bra at du begynner å mosjonere. Du kan starte med en enkel aktivitet, for eksempel rask gange eller svømming. Velg noe du trives med, og vær gjerne aktiv sammen med noen, da er det lettere å motivere seg.

Mer hverdagsaktivitet

Husk at fysisk aktivitet som du får gjennom daglige gjøremål kan være god trening! Du kan ta trappa i stedet for heisen og sykkelen i stedet for bilen osv. Begrens tiden du sitter stille ved å ta korte avbrekk der du beveger deg.

Aktiv gjennom graviditeten

Du kan være aktiv og trene gjennom hele graviditeten. Vær forsiktig med tunge løft som belaster bekkenbunnen, magen og ryggen. Du bør unngå aktiviteter hvor det er stor risiko for fall eller som har harde støt mot magen, som kampsport, håndball og fotball.

Knipeøvelser styrker bekkenbunnsmuskulaturen og forebygger urinlekkasje, både under og etter graviditeten.

Treningsråd finner du på
[helsenorge.no/gravid/
trening-graviditet-og-fodselside](https://helsenorge.no/gravid/trening-graviditet-og-fodselside)

Aktivitetsdagboken kan hjelpe deg i gang
[helsedirektoratet.no/publikasjoner/
aktivitetsdagbok-for-deg-som-vil-komme-i-
betere-form](https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/aktivitetsdagbok-for-deg-som-vil-komme-i-betere-form)



Røyk og snus

Kvinner som ikke røyker eller snuser har mindre risiko for en rekke komplikasjoner i graviditeten.

Når mor røyker får barnet mindre oksygen og næring. Det kan føre til at barnet vokser dårligere og legger mindre på seg i mors mage. Barn med lavere fødselsvekt enn normalt har ofte flere helseproblemer.

Jo mer du røyker, jo større er risikoen for komplikasjoner. Barn av mødre som har røykt i svangerskapet får oftere lærevansker, hyppige øreinfeksjoner, forkjølelse og pusteproblemer enn barn av ikke-røykende mødre.

Hvis du eller andre rundt deg røyker, blir barnet ditt utsatt for røyk. Et røykfritt miljø er best for både deg og barnet ditt.

Ved å være røykfri reduserer du risikoen for

- Svangerskap utenfor livmoren
- Tidlig vannavgang og blødning, som igjen øker faren for infeksjoner og for tidlig fødsel
- Forliggende morkake og for tidlig løsning av morkaken
- Spontanabort
- At barnet dør i ukene rundt selve fødselen, for eksempel på grunn av komplikasjoner med morkaken og blødninger, eller for tidlig fødsel og lav fødselsvekt

Snusing i svangerskapet gir risiko som på mange måter er lik risikoen ved røyking. Nikotinet i snusen gjør at blodårene i mor-kaken og livmoren trekker seg sammen, og barnet får mindre oksygen og næring.

Bruk av snus, i likhet med røyking, kan føre til for lav fødselsvekt, for tidlig fødsel og dødfødsel.

Hjelp til å slutte

Nikotin er sterkt avhengighetskapende og for noen kan det være vanskelig å slutte med røyk eller snus. Gravide spør av og til om det hjelper å trappe ned. Det beste for barnet er å slutte helt.

På **slutta.no** kan du se hva som finnes av hjelp og støtte til å bli snus- og røykfri.

Tar du kontakt på chat eller ringer **800 400 85**, kan du få gratis veiledning og oppfølging i inntil ett år.

Slutta-appen kan gjøre det lettere for deg å slutte å røyke og snuse.

Mange frisklivssentraler tilbyr hjelp til røyk- og snusavvenning individuelt og i grupper.



Legemidler

Du bør tenke på medisinbruken din når du planlegger å bli gravid. Generelt anbefales gravide å bruke så lite legemidler som mulig.

Dette gjelder også reseptfrie legemidler. Det er lurt å være forsiktig allerede fra de første tre månedene, når grunnlaget for barnets organer dannes.

Noen sykdommer krever imidlertid behandling med medisiner, fordi sykdommen kan være farligere enn medisinen. Om du skal fortsette med medisinen, bytte den til en annen eller slutte med den, er noe du må ta opp med legen din.

Det er viktig at du ikke endrer dosen eller slutter med medisin uten at det er avtalt med lege.

Unngå også urtemedisiner og naturlegemidler. Det fins foreløpig lite forskning på hvordan de påvirker fosteret.

”Trygg Mammamedisin” er en offentlig tjeneste som tilbyr individuelle råd om medisiner til gravide og ammende. Tjenesten er nettbasert.

Les mer på
tryggmammamedisin.no

Illustrasjon: Anne Kristin Berge



Illustrasjonen viser hvordan både næring og skadelige stoffer går over til barnet via morkaken.

Følelsesmessige forandringer

Mange er mer følsomme enn ellers når de er gravide. Humørsvingninger er vanlig. Disse svingningene skyldes en kombinasjon av hormonforandringer og kroppslige endringer. Trøtthet, søvnmangel og andre plager kan forsterke dette.

Også for partneren kan det være vanskelig å forstå hva som skjer, siden det ofte svinger fra glede til sorg i løpet av kort tid. Selv om barnet er ønsket og planlagt kan bekymringer overskygge gleden over å få barn. Trening, nok søvn, riktig mat og tid med partner eller gode venner kan hjelpe deg på tøffe dager. Humørsvingninger er mest vanlig i første og siste trimester.

Noen kvinner opplever at de blir veldig sårbare eller triste. Dette inntreffer vanligvis mot slutten av svangerskapet eller i løpet av de første månedene etter fødselen.

Både jordmor, helsesøster eller lege kan tilby samtale og oppfølging. Noen ganger kan det være aktuelt med oppfølging hos psykolog som har erfaring og kompetanse med fødselsdepresjon.

Sex

Mange kvinner kan ha stor glede av seksuallivet i graviditeten på grunn av de høye nivåene av kvinnelige kjønnshormoner. Kvinner som tidligere ikke har opplevd orgasmer, kan begynne å gjøre det. Andre kan oppleve redusert sexlyst under graviditeten. Særlig i de første og de siste månedene av svangerskapet kan lysten forstyrres av kvalme, andre plager eller generell slitenhet. Da kan det være at andre behov er viktigere, som nærhet og kos. Også partneren kan oppleve at lysten endrer seg under graviditeten. Det er viktig å snakke sammen om dette.

Mot slutten av svangerskapet minsker ofte den seksuelle aktiviteten. Etter hvert som magen blir større, kan den komme i veien ved samleie. Hvis lysten er til stede hos begge parter finnes det mange ulike stillinger dere kan prøve.

Noen lurer på om sex i svangerskapet kan være farlig. Barnet ligger godt beskyttet i fostervannet og verken bevegelser, dunking, støt eller utløsninger kan skade det. Ved orgasme trekker livmoren seg sammen og magen blir hard som en ball. Dette skader ikke barnet og framskynder heller ikke fødselen i et normalt svangerskap. Orgasme kan gi kynnere, men de gir seg etter en stund.

Komplikasjoner i svangerskapet

Dersom du har opplevd gjentatte spontanaborter eller født før uke 37, snakk med helsepersonell om sex i svangerskapet.

Det er ikke uvanlig at det kan komme spor av blod etter samleie. Dette skyldes stor blodtilstrømming til livmørtappen og skjeden, som dermed blør lettere. Det er ufarlig, men dersom blødningen øker, bør du kontakte lege, jordmor eller fødeavdeling for en avklaring.

Sex for å fremskynde fødselen?

Det finnes ingen god dokumentasjon på at sex kan fremskynde fødselen, men det er ingenting i veien for å prøve. Sædcellene inneholder prostaglandiner, som kan bidra til å modne livmorhalsen. Produksjonen av oksytocin kan økes ved stimulering av brystene og gjennom orgasme. Oksytocin kan bidra til å sette i gang sammentrekninger i livmoren. Dersom fostervannet har gått frarådes samleie på grunn av infeksjonsfare.

Søvn

Det er vanlig å sove litt dårligere når du er gravid. Det kan skyldes både kroppslige forandringer og mange tanker om fødselen og det nye barnet som skal komme.

I siste del av svangerskapet, når kroppen blir tyngre og småplagene flere, øker søvnproblemene. Kroppen er heldigvis laget slik at en ikke trenger så mye søvn mot slutten av graviditeten. Den skal venne seg til å være våken om natten når barnet er født og trenger mat. Hvis du sliter med søvnen,

er det beste tipset å akseptere situasjonen og godta at dette er helt normalt når du er gravid. Det kan være slitsomt, men det er ikke farlig.

Råd for bedre nattesøvn

- Ikke drikk mye rett før leggetid
- Det er lurt å unngå, mobil- og skjermbruk rett før du skal sove
- Finn en behagelig stilling. Bruk ekstra puter som støtte mellom knærne og bak ryggen
- Ikke bli liggende og vri deg hvis du ikke får sove. Stå opp og gjør noe annet en liten stund
- Ta deg en hvil på dagtid hvis du trenger det, men pass på at den ikke blir for lang
- Unngå kaffe og andre koffeinholdige drikker om kvelden
- Fysisk aktivitet gir bedre søvn, men unngå hard trening rett før leggetid
- Sett av tid på dagen til å gå gjennom ting du bekymrer deg over
- Lær deg gjerne en avspennings-teknikk, bruk den ved oppvåkninger
- Snakk med lege hvis søvnproblemene vedvarer og du er helt utmattet

Vold

Noen kvinner utsettes for vold i graviditeten. Å være gravid og bli utsatt for vold kan få alvorlige konsekvenser både for den gravide og for det ufødte barnet.

Partnervold kan også innebære kontrollerende atferd og overvåking av partneren, begrenset tilgang til økonomiske midler og frarøvet frihet.

For å hjelpe gravide som utsettes for vold, skal helsepersonell i svangerskapsomsorgen ta opp temaet vold så tidlig som mulig med alle gravide. Målet er at kvinner som blir utsatt for vold skal få mulighet til å snakke om dette og få den oppfølgingen som er nødvendig.

Opplever du vold, ta kontakt med jordmor, fastlege, familievernkontoret eller eventuelt med krisesenter eller politi.

Les mer på
dinutvei.no



Vil du vite mer?

helsenorge.no

helsedirektoratet.no

matportalen.no

rustelefonen.no

slutta.no

tryggmammamedisin.no

dinutvei.no



Tips om kosthold fra Helsedirektoratet

finnes også på facebook

[facebook.com/smaagrep](https://www.facebook.com/smaagrep)

Helsedirektoratet

Pb. 7000 St Olavs plass, 0130 Oslo
Tlf.: 810 20 050 • Faks: 24 16 30 01
helsenorge.no
helsedirektoratet.no

IS-2455



Helsedirektoratet

20 gode levevaner for deg i svangerskapet