



Gode levevaner før og i svangerskapet



Helsedirektoratet

Utgitt: 2018

Bestillingsnummer: IS-2455

Helsedirektoratet

Avdeling barne- og ungdomshelse
Postboks 220 Skøyen, 0213 Oslo

helsedirektoratet.no
helsenorge.no

Heftet kan bestilles på nettet:
<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/gode-levevaner-for-og-i-svangerskapet>

INNHOLD

Når du vil bli gravid

Unngå alkohol	4
Begynn med folat og jod	5
Unngå røyk og snus.....	5
Ta opp medisinbruk	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.

Unngå alkohol

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



Begynn med folat og jod

Ta en tablett som inneholder 400 mikrogram folat daglig fra du slutter med prevensjon og de første tre månedene av svangerskapet. Tilskudd av folat helt i starten av svangerskapet minsker risikoen for at barnet blir født med en misdannelse av ryggmargen.

Du bør også ta et daglig kosttilskudd med 150 mikrogram jod dersom du:

- har et lavere daglig inntak enn 6 dl melk/ yoghurt (men spiser hvit saltvannsfisk regelmessig), eller
- spiser lite/ingen hvit saltvannsfisk og samtidig får i deg mindre enn 8 dl melk/ yoghurt per dag.

På samme måte som for folat, bør jod tas så tidlig som mulig i svangerskapet, og aller helst før du blir gravid.

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.

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.

Spis variert

- Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag
- Spis grove kornprodukter hver dag
- Spis fisk til middag to til tre ganger i uken
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter
- Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt
- La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet
- Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin framfor hard margarin og smør
- Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten
- Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags
- Velg vann som tørstedrikk

Spis fisk

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. Gravide kan spise sushi av rå, fersk fisk. Enkelte typer fisk og annen sjømat bør gravide unngå.

Les mer på helsenorge.no og matportalen.no

Kaffe og te

Gravide kan drikke kaffe og te, men unngå 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 Malore



Du trenger ikke å spise for to

Barnets behov for energi og de fleste næringsstoffer dekkes hvis du spiser sunn mat i alminnelige porsjoner. I siste trimester er energibehovet noe høyere, dvs. cirka 300 kalorier mer per dag. Det tilsvarer f.eks. en brødskeiv 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, grov kornblanding, fullkornspasta og fullkornsrisk bør være en viktig del av kostholdet. Jernbehovet øker når du er gravid, og grove kornprodukter er en god kilde til bl.a. jern. De inneholder mye fiber som er bra for fordøyelsen og kan være med på å forebygge forstoppelse.

Meieriprodukter

Melk og andre meieriprodukter er en viktig kilde til bl.a. kalsium, jod og vitamin B12. Velg magre meieriprodukter.

Fisk, kjøtt og andre proteinkilder

Fisk, magert kjøtt, kylling, egg, bønner, linser, erter og nøtter er gode kilder til protein og flere andre næringsstoffer. Gravide kan spise alle typer kjøtt dersom det er gjennomstekt eller -køkt.



Vitaminer og mineraler

Folat

Tilskudd av folat reduserer risikoen for nevrالرørdefekter. Kvinner som planlegger graviditet, eller som kan regne med å bli gravide, anbefales derfor et folattilskudd på 400 mikrogram daglig fra minst en måned før befruktning og i svangerskapets første tre måneder, i tillegg til folat fra et variert kosthold. Frukt, bær, grønnsaker og grove kornprodukter er gode kilder til folat.

D-vitamin

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 tilsatt D-vitamin. Hvis du spiser mindre fet fisk enn tilsvarende 2-3 middagsporsjoner per uke, bør du ta D-vitamin, i form av tran eller annet tilskudd.

Jern

Jernbehovet øker når du er gravid. Jern finner du i grove kornprodukter, kjøtt, fisk, bønner, linser, erter, nøtter og grønne grønnsaker. Hvis du starter svangerskapet med et begrenset jernlager i kroppen, trenger du tilskudd av jern. Unødvendig mye jern bør unngås.

Kalsium

Du trenger litt mer kalsium når du er gravid. Meieriprodukter inneholder mye kalsium. Det er også kalsium i grønne grønnsaker, som f. eks. brokkoli, grønne bønner, spinat, grønnkål, bønner, linser, erter, soyaprodukter, appelsin, mandler og frø. En del plantedrikker er tilsatt kalsium.

Jod

Jod er viktig for normal utvikling av barnets nervesystem. Melk, yoghurt, brunost og hvit fisk er de viktigste kildene til jod i kostholdet. Du bør ta et daglig tilskudd av 150 mikrogram jod dersom du:

- har et lavere daglig inntak enn 6 dl melk/ yoghurt (men spiser hvit saltvannsfisk regelmessig), eller
- spiser lite/ingen hvit saltvannsfisk og samtidig får i deg mindre enn 8 dl melk/ yoghurt per dag

Du bør begynne å ta jod tidlig i svangerskapet, og aller helst før du blir gravid.

Vitamin B12

Vitamin B12 er nødvendig for å danne nye røde blodceller og for utviklingen av barnets nervesystem. Kilder til vitamin B12 i kosten er melk, kjøtt, fisk og egg. Hvis du er veganer eller spiser lite eller ingenting av disse matvarene, bør du ta tilskudd av vitamin B12.

Vegetar- og vegankost

Godt sammensatt vegetar- og vegankost dekker behovet for de fleste næringsstoffene du og barnet trenger. Men hvis du ikke har meieriprodukter og fisk i kostholdet, bør du ta tilskudd av vitamin B12, jod, D-vitamin, omega-3-fettsyrer og kalsium. Plantedrikker og -yoghurt inneholder ofte kalsium og noen vitaminer, men ikke jod. Algeolje gir omega-3-fettsyrer. Kosten bør inneholde fullkornsprodukter, bønner, linser, erter, grønnsaker, frukt, bær, nøtter, frø og planteoljer.

Les mer på [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).

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 -køkt. Andre smitekilder kan være matvarer som oppbevares lenge i kjøleskapet eller nærmer seg slutten på holdbarhetstiden, som kjøtt- og fiskepållegg, 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, fisk og kylling. Ikke bruk samme kjøkkenredskap til for eksempel grønnsaker, før det er vasket. 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 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.

Den mest alvorlige tilstanden er føtalt alkoholsyndrom (FAS). Barn med FAS kjennetegnes av dårlig vekst, hjerneskade og spesielle ansiktstrekk.

Fellesbetegnelse for alle typer medfødte alkoholskader er FASD.

Risikoen for 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 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

Aktivitetsdagbok kan hjelpe deg i gang.

Se helsedirektoratet.no/publikasjoner



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 morkaken 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

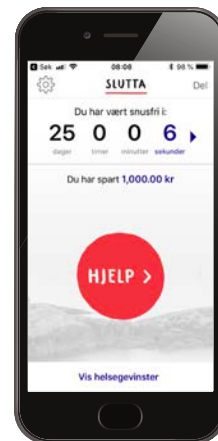
Nikotin er sterkt avhengighetsskapende og for noen kan det være vanskelig å slutte med røyk eller snus. Gravide spør av og til om det hjelper å trappe ned. Det beste for barnet er å slutte helt.

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

Appen **Slutta**, som er gratis, kan gjøre det lettere for deg å slutte. Du får råd og tips, beregninger på hvor mye penger du sparer, faktaopplysninger og motivasjonsmeldinger.

Røyking og snusbruk inngår i samtalen om levevaner, som du og jordmor eller lege vil ha tidlig i svangerskapet. Spør om råd for å slutte.

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. Du bør være forsiktig allerede fra de første tre månedene, når grunnlaget for barnets organer dannes.

Noen sykdommer krever behandling der helsepersonell gir medisin, 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 der helsepersonell tilbyr individuelle råd om medisiner til gravide og ammenne. Du kan ringe eller sende spørsmål til tjenesten.

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.

Jordmor, helsesøster eller lege kan tilby samtale og oppfølging. Noen ganger kan det være aktuelt med oppfølging hos psykolog som har kompetanse på 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 spontan-aborter eller har 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

- Stå opp til omtrent samme tid hver dag, også i helgen
- Sørg for minst 30 minutter med dagslys hver dag, helst tidlig om morgenen
- Fysisk aktivitet gir bedre søvn, men unngå hard trening rett før leggetid
- Ikke drikk mye rett før leggetid
- Unngå kaffe og andre koffeinholdige drikker om kvelden (fra kl. 17)
- Sett av tid på dagen til å tenke gjennom eventuelle bekymringer
- Trenger du en høneblund på dagtid, sov gjerne, men ikke mer enn 20 minutter. Da går det ikke ut over nattesøvnen
- Finn en behagelig stilling. Bruk gjerne 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
- Lær deg gjerne en avspenningsteknikk som du kan bruke ved oppvåkninger
- Unngå å bli eksponert for sterkt lys dersom du må opp om natten
- 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 fratatt 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



Helsedirektoratet er på **Twitter**, **Facebook** og **YouTube**.





Helsedirektoratet

Avdeling barne- og ungdomshelse
Postboks 220 Skøyen, 0213 Oslo

helsedirektoratet.no
helsenorge.no

IS-2455



Helsedirektoratet

20 gode levevaner før og i svangerskapet