Utgitt av:
Helsedirektoratet
PB 7000 St. Olavs plass
0130 Oslo

www.helsedir.no

Flere eksemplarer av Gravid kan
bestilles ved å sende en epost til
trykksak@helsedir.no

eller ringe oss på tlf. 24 16 33 68.

Mai 2009
Opplag: 60 000

Produksjon: Jakobsen & Amundsen
Design: Melkeveien Designkontor
Trykk: Aktietrykkeriet

Gravid

IS nr 2184

Helsedirektoratet

Det viktigste!

Fysisk aktivitet

- Alle med et ukomplisert svangerskap bør drive fysisk aktivitet.
- Har du ikke vært fysisk aktiv tidligere bør du komme i gang med moderat fysisk aktivitet under svangerskapet.
- Driv gjerne moderat styrketrening.
- Trening av bekkenbunnsmuskulaturen er spesielt viktig, både under svangerskapet og etter fødselen.
- Når du er gravid bør du unngå anstrengende fysisk aktivitet om det er svært varmt, om det er høy luftfuktighet eller om du har feber.
- Etter 3. måned bør du unngå kontaktidretter som kampsport, fotball og håndball.
- Ekstremidretter anbefales ikke når du er gravid.

Mer på s. 10

Vitaminer og mineraler

- Spis folat – 400 mikrogram pr dag – dersom du planlegger å bli gravid eller så fort du vet du er gravid. Fortsett fram til 12. svangerskapsuke.
- Det anbefales at du tar vitamin D – drikk 5 milliliter tran eller tilsvarende i trankapsler.
- Kalsium trenger du også, 900 milligram pr dag. Dette får du i deg gjennom melkeprodukter, ost, nøtter, tørket frukt og grønne grønnsaker.
- Helsekostprodukter – naturlegemidler. Vi mangler dokumentasjon om virkning og trygghet for de fleste naturlegemidler for gravide. Gravide bør derfor ikke bruke naturlegemidler.

Mer på s. 29

Generelle kostholdsråd:

- Spis «Fem om dagen» — tre porsjoner grønnsaker og to porsjoner frukt.
- Velg kokte eller bakte poteter fremfor chips og pommes frites.
- Spis grove korn- og brødvarer.
- Spis mer fisk – både som pålegg og middag.
- Velg magre kjøtt- og meieriprodukter.
- Velg myk vegetabilsk margarin eller olje, framfor hard margarin eller smør.
- Kutt ned på inntaket av sukker, særlig i form av brus og godteri.
- Vær varsom med salt.
- Vann er den beste tørstedrikken.

Matvarer du ikke bør spise

KJØTT
- Rått kjøtt kan inneholde toxoplasma, som er en parasitt. Spis gjennomstekt eller kokt kjøtt.
- Gravide bør ikke spise hvalkjøtt eller selkjøtt, fordi det kan inneholde høyt nivå av kvikksølv.

FISK OG SKALLDYR
- Unngå raket fisk, blåkveite over 3 kilo, all gjedde, abbor over 25 cm, ørret over 1 kilo, røye over 1 kilo og eksotiske fisker som hai, sverdfisk, skater og fersk tunfisk. Tunfisk på boks er helt trygt.
- Unngå fiskelever, Svolværpostei og Lofotpostei.
- Unngå krabbeinnmat fra skallet, fordøyelseskjertelen i kamskjell og nyren i o-skjell.

MELK OG MELKEPRODUKTER
- Unngå upasteurisert melk og ost av upasteurisert melk.
- Listeria, som er en bakterie, er påvist i myke og halvmyke oster — som for eksempel brie og camembert — og i muggoster som gorgonzola. Unngå derfor disse ostene.

Mer på s. 31

Nyttige nettsteder:
www.helsedir.no/graviditet
www.matportalen.no

Dyr

- Unngå å skifte sand i kattekasse når du er gravid, fordi den kan inneholde toxoplasma.
- Når du har klappet en katt, bør du vaske hender etterpå, fordi katten kan ha toxoplasma.

Mer på s. 31

Tobakk

- En røyk- og snusfri graviditet minsker risikoen for spontanabort, tidlig fødsel og andre svangerskapskomplikasjoner.
- Snakk med din jordmor eller lege om hjelp til røykeslutt.
- Ring Røyketelefonen 800 400 85 eller gå inn på www.slutta.no

Mer på s. 38

Alkohol

En alkoholfri graviditet bidrar til at barnet ditt får en best mulig utvikling av hjernen og alle andre viktige organer.
- Noen trygg nedre grense for alkoholbruk kan ikke

Mer på s. 38

Gratulerer med graviditeten

Å være gravid er for de fleste en stor opplevelse. Svangerskapet er også en tid for spørsmål: Hva *bør* jeg spise? Hva *kan* jeg spise? Hva med fysisk aktivitet? Er noe farlig?

Informasjon fra forskjellig hold kan gi ulike opplysninger, og kanskje gjøre deg usikker. Noen har lest én ting, noen har hørt noe annet. For eksempel er mange gravide usikre på om de kan være mye i fysisk aktivitet.

Helsedirektoratet mener at du ikke skal behøve å lure på slikt som det i dag finnes god kunnskap om.

I dette heftet har vi samlet den viktigste informasjonen om hva som er bra under graviditeten. Bra for barnet ditt, og bra for deg.

Lykke til!

Anbefalingene i denne brosjyren gjelder for friske gravide. Noen gravide har på grunn av sykdommer eller av andre grunner spesielle behov.

Innhold

Bevegelse ..... s. 8
Styrkeøvelser ..... s. 11
Etter fødselen ..... s. 16
Mat ..... s. 18
Hva bør jeg spise? ..... s. 18
Hvor mye? ..... s. 20
Opp i vekt ..... s. 20
Spiseforstyrrelser ..... s. 21
Hverdagsmaten ..... s. 22
Middagen ..... s. 24
Drikke ..... s. 26
Fem om dagen ..... s. 27
Vitaminer og mineraler ..... s. 29
Mat å unngå ..... s. 31
Amming og slanking ..... s. 36
Alkohol og tobakk ..... s. 38
Vanlige plager ..... s. 44
Kvalme ..... s. 44
Halsbrann ..... s. 45
Treg mage ..... s. 45
Vite mer ..... s. 46

Litt om levevaner i svangerskapet

Lever du sunt i svangerskapet vil barnet ditt og du få mye igjen for det. Både under graviditeten – og etterpå.

Dette heftet gir noen grunnleggende råd om levevaner i svangerskapet.

Å spise handler om mer enn bare å bli mett. Maten skal smake godt. Du må også få i deg nok næringsstoffer og energi.

Siden det er flest hverdager, er sunne og regelmessige måltider i hverdagen det som betyr mest for din og barnets helse.

Når du er gravid har kroppen din mer behov for visse næringsstoffer enn ellers. Noen få matvarer inneholder stoffer som ikke er bra for barnet ditt.

Var du lite **fysisk aktiv** før du ble gravid? Eller kanskje du drev aktiv trening? Uansett er det en stor fordel for deg og barnet ditt om du rører mye på deg når du er gravid.

For de aller fleste gravide er mye fysisk aktivitet bare bra. Det er ikke farlig.

Jo mer aktiv du er, desto mer overskudd får du og desto mindre sliten vil du føle deg i svangerskapet. Du trenger også styrke og kondisjon til fødselsarbeidet og tiden etter fødselen.

Straks fødselen er over, kan du begynne med fysisk aktivitet! Trilleturer er utmerket trening.

Tobakk og alkohol anbefales ikke i svangerskapet!

Bevegelse

Skapt for aktivitet

Kroppen din er skapt for aktivitet. Også når du er gravid.

Fysisk aktivitet skader ikke fosteret.

Selv om du ikke har vært særlig fysisk aktiv før svangerskapet, er det bra både for deg og barnet i magen at du er i aktivitet hver dag.

Bruker du kroppen din aktivt, blir den sterkere for hver gang. Da vil du også orke mer i hverdagen.

Fysisk aktivitet generelt og spesielle øvelser kan beskytte mot vanlige plager som kan oppstå under graviditeten. For eksempel forstoppelse, hovne ben, leggkramper, hemoroider, søvnløshet, tretthet, urinlekkasje og rygg- og bekkenplager.

Er du i bra fysisk form, vil fødselen ofte oppleves lettere og du kommer deg fortere igjen etter fødselen.

Noe du liker

Finn en aktivitet du liker. Da er det lettere å gjennomføre den over tid.

Du trenger ikke å delta i organisert trening for å være fysisk aktiv. Hverdagsaktiviteter kan også være god trening. La gjerne bilen stå – gå eller sykle til ulike gjøremål.

Du behøver ikke å ta i så veldig hardt for å oppnå positiv effekt. Men det er bra om du blir svett og litt andpusten.

Har du rygg- eller bekkensmerter? Da kan du velge aktiviteter som svømming, vanngymnastikk og sykling.

Ork mer

Når du er fysisk aktiv, forbedrer du hjertets pumpeevne. Musklenes evne til å ta opp og forbruke oksygen blir også bedre. Slik får du mer overskudd til å møte hverdagens krav.

Har du rørt lite på deg tidligere, vil litt aktivitet være bedre enn ingenting. Begynn rolig og øk aktiviteten opp til minimum 30 minutter hver dag. Du kan gjøre unna alle de 30 minuttene på en gang eller dele det opp i for eksempel 3 ganger 10 minutter.

Intensiteten bør være «moderat». Det er den når du så vidt klarer å føre en samtale mens du holder på. Det er ingen ting i veien for at nivået kan være enda høyere, bare du ikke kjenner smerter eller ubehag.

Du kan gå tur, gå på ski, sykle, jogge eller svømme. Du kan danse eller drive aerobic... Gjør noe du trives med! Det viktige er ikke hva du gjør, men at du anstrenger deg såpass at du blir svett og litt andpusten.

Bruk en BH som gir god støtte både under svangerskapet og i ammeperioden.

Bevegelse

Fotos: Sveinung Bråthen

Tren musklene dine

Når barnet i magen vokser, må ryggen, magen og bekkenbunnsmusklene dine tåle vekten av barnet. Etter fødselen skal du løfte og bære barnet. Derfor bør du drive styrketrening i svangerskapet.

Sterke rygg- og magemuskler kan motvirke hengeholdning og korsryggsmerter. Med styrketrening kommer du også lettere tilbake til ønsket kroppsform etter fødselen.

Når du er gravid, er det spesielt viktig å trene bekkenbunnsmusklene, magemusklene og musklene i ryggen. Det er også bra å trene musklene i ben og armer.

Under svangerskapet kan du gjerne drive styrketrening med lette vekter eller treningsapparater, selv om du ikke har gjort det tidligere.

Øvelser

Vi anbefaler deg å gjennomføre et styrkeprogram der du trener hele kroppen. Her viser vi deg et slikt program, som du kan trene hvor som helst. Det er flott om du gjør styrkeøvelsene to til tre ganger i uka. Gjør hver øvelse mellom 8 og 12 ganger, og repeter 2–3 ganger.

1. BEKKEN-BUNNSLØFT (bekkenbunns-musklene)

Stå med bena noe fra hverandre. Trekk bekkenbunnen opp og sammen (så hardt du kan). Hold i 6–8 sekunder, før du slapper av igjen.

2. STÅENDE NED-TREKK (øvre rygg)

Stå med bena fra hverandre. Strekk armene mot taket. Trekk armene rolig ned bak hodet, samtidig som du presser skulderbladene mot hverandre. Strekk armene mot taket igjen og fortsett.

Finn bekkenbunns-musklene dine

Bekkenbunnsmuskulaturen kan være litt vanskelig å finne første gang du prøver. Du kjenner dem om du tisser – og stanser strålen rett før du er ferdig. For å få til dette, er det bekkenbunns-muskulaturen du må bruke. Det er den samme øvelsen du skal gjøre når du trener bekkenbunnsmusklene. Men ikke tren når du tisser, bare bruk det som en test på om du gjør det riktig. Gjør daglig trening av bekkenbunns-musklene. Etter litt øvelse klarer du lettere å kontrollere disse musklene.

3. FRISTÅENDE DIAGONALLØFT FOT/ARM (muskulatur langs ryggsøylen)

Stå på alle fire, og se ned i gulvet. Løft motsatt fot/arm ut til rett stilling. Strekk deg så lang du er og hold i 6–8 sekunder, før du går tilbake og skifter fot/arm.

Bevegelse

4. FRISTÅENDE MAGELØFT
(tversgående magemuskulatur)

Stå på alle fire. Hold en hånd under magen. Trekk magen bort fra hånden og opp mot ryggen. Hold 6–8 sekunder, og slipp rolig tilbake.

5. DIAGONALPRESS
(skrå magemuskler)

Sitt på en stol. Løft en fot, og legg motsatt hånd på kneet. Press hånd mot fot, og hold der i 6–8 sekunder.

6. RETTE MAGEMUSKLER

Stå med bena litt fra hverandre og ha lett bøyde knær. Hold gjerne armene i kryss. Trekk mage inn mot rygg, samtidig som du vipper bekkenet oppover.

7. KNEBØY
(lår- og setemuskulatur)

Stå med bena fra hverandre. Ha vekten på helene. Bøy i kne- og hofteledd, og gå rolig ned til lårene er nesten parallelle med gulvet. Løft så rolig opp igjen, ved å stramme lår og setemuskler. Skyv setet bak idet du beveger deg ned, og press hoften fram på vei opp. Ha alltid knær over tær (pekende rett fram).

8. ARMHEVINGER (bryst, bakside overarm og forside skulder)

Stå på alle fire, med hendene litt utenfor kroppen. Fingrene peker rett framover. Bøy i albuene og beveg deg rolig ned mot gulvet. Hendene skal nå være parallelt med brystet. Press så rolig tilbake til utgangsposisjon. Ryggen skal hele tiden holdes rett, og hodet holdes i forlengelse av ryggen.

9. ARMBØY
(forside overarm)

Stå med bena noe fra hverandre og med lett bøyde knær. Hold albuene i midjen under hele øvelsen. Strekk helt ut i albuleddet. Bøy i albu og trekk rolig opp mot skulder, og slipp rolig ned igjen. Håndleddene holdes rette. Bruk vekter, strikk eller noe annet som gir motstand.

10. SIDEHEV
(skuldre)

Stå med bena fra hverandre og bøy litt i knærne. Hold armene ned langs kroppen. Løft armene rolig opp til de er litt over skulderhøyde, for så å senke dem rolig tilbake til utgangsposisjon. Hold en liten bøy i albuleddet under hele bevegelsen. Bruk vekter, strikk eller noe annet som gjør det tyngre.

Hvis du har drevet med annen, kanskje hardere, styrketrening før svangerskapet, kan du fortsette denne treningen så lenge du ikke får smerter eller annet ubehag.

Spørsmål og svar

I svangerskapet

1. Kan fysisk akti[vitet] være skadelig for foste[r]

Fysisk aktivitet skader ikke fosteret. Snarere tvert imot. Men unngå å bli overopphetet, slik du kanskje kan bli om du er aktiv over lang tid i varmt og fuktig vær. Ta på deg lette og ledige klær og drikk mye vann. Dette gjelder særlig de tre første månedene.

2. Er hopping skadelig for fos[teret]?

I utgangspunktet ikke. Men du [bør] tilpasse hoppingen til utviklin[gen] svangerskapet. De siste mån[edene] vil de fleste føle det mindre [naturlig] å hoppe, og da kan man gjer[e] tilsvarende aktivitet eller øv[elser] hopp.

3. Hvis jeg har født for tidlig, gir løfting og hopping økt ris[iko] nok en tidlig fødsel?

Kvinner med risiko for tidlig [fødsel] eller flere spontanaborter ti[dligere] bør rådføre seg med lege ell[er jordmor].

4. E[r det] farlig hvis jeg blir støl etter [trening]?

Nei, d[et er] urlig. Hvis du trener en musk[elgruppe] to–tre ganger i uken vil du [bli] tøl etter noen ganger. Da [har] laturen blitt vant til b[elastningen].

5. Hvor[dan] skal jeg løfte når jeg er gravid?

[Mye] t kan du. Når du løfter, er det [viktig] å om du bøyer i kne og hoftledd og holder det du løfter rett foran deg og tett inntil kroppen, slik at belastningen blir minst mulig. Ikke løft altfor tunge ting når du er gravid.

6. Hvilke styrkeøvelser er viktige under graviditeten?

Det er viktig at du i hvert fall trener rygg-, mage- og bekkenbunns-muskulaturen. Bekkenbunnstrening forebygger urinlekkasje under og etter graviditeten. Mage- og ryggtrening vil kunne gi deg en god kroppsholdning når du blir tyngre. For øvrig er det bra om du også trener musklene i bena og armene. Se forslagene i styrketreningsprogrammet.

7. Hvor lenge kan jeg være fysisk aktiv?

Du kan trene helt fram til fødselen, med mindre spesielle forhold oppstår. Intensitet og varighet tilp[asses] utviklingen i svangerska[pet] egen opplevelse av akti[vitet].

8. Hvor lenge kan jeg [gjøre] sit-ups?

Så lenge det ikke gir deg ubehag eller smerter. Du får imidlertid liten effekt av sit-ups når magen din blir større, fordi de rette magemusklene er strukket. Da vil du ha bedre effekt av å trene magen ved å dra navlen inn mot ryggen, slik vi viser deg i styrkeøvelse nr. 6 i programmet foran. Du bør ikke gjøre sit-ups dersom du ser at det bul[ker] ut midt på magen mellom de rette magemusklene.

9. Hva slags aktiviteter bør je[g] IKKE gjøre når jeg er gravid?

Vær forsiktig med aktiviteter hv[or] du kan falle, for eksempel slalåm[] ridning. Etter de første tre månedene fraråder vi også ballspill og andre kontaktidretter der du risikerer å [få] slag mot kroppen. Dykking og st[upe] kan innebære risiko for gravide p[å] grunn av trykkforandring, og fra[rådes] derfor. Du bør også unngå øvelse[r som] medfører ekstrem buktrykksøkning, for eksempel tung benkpress.

10. Hva slags aktiviteter kan/bør jeg gjøre når jeg har fått bekken-smerter?

Prøv å finne aktiviteter som ikke frem[kaller] smerter. Du bør ikke ta for lange [turer]. Det kan [være] å gjerne sidesteg og [bruke] gi ekstra støtte og av-lastning[] g med armene, uten å bruke be[ina]. Bruk et flyte-element u[nder] erne eller leggene (lånes ut i [noen] svømmehaller). Sykling p[å] tersykkel med lavt sete er [et] lternativ. En generell regel [er] e bør gjøre noe som gir sm[erte] at du trygt kan presse [deg] re aktivitetene til rett før [det] er smerte. Det beste er at du [ikke] r inaktiv, selv om du har bekken-[smer]ter.

11. Skal jeg tøye ut etter trening?

Ja, tøy alltid ut muskelgruppene som har vært i bruk. Dette for å opprett-holde normal bevegelighet og god funksjon.

Bevegelse

Etter fødselen

1. Når kan jeg set[illegible] igjen med fysisk [illegible]et etter fødselen?
Du kan starte opp med å være i aktivitet så raskt du føler for det. Tilpass aktiviteten etter din egen form, og øk mengden gradvis. Vent med løp- og hoppaktiviteter til seks uker etter fødselen.

2. Når kan jeg starte opp med fysisk aktivitet etter keisersn
Du kan starte opp med å være i aktivitet så raskt du føler for d
Vent med løp- og hoppaktivit
og mageøvelser til seks uker
fødselen.

3. Er det noe jeg IKKE bør gjøre rett etter fødselen?
På grunn av infeksjonsfare bør du vente med svømming/bading til blødningene er over, vanligvis etter fire–seks uker. Dersom du opplever urinlekkasjer under løping eller hopping, kan du isteden gå hurtig, sykle eller drive gymnastikk uten løp og hopp, til du har fått kontroll på bekkenbunnsmuskulaturen.

Mat

Mange gravide tenker mer på matvanene sine nå enn før de ble gravide. Tidligere har du bare behøvd å tenke på deg selv. Nå har du ansvaret for både deg selv og barnet i magen.

Her gir vi deg noen råd om gode matvaner mens du er gravid. Du finner også litt om hva du bør tenke på etter at du har født og ammer barnet ditt.

Hva bør jeg spise?

For at barnet i magen din skal vokse og utvikle seg, behøver du mer mat enn ellers. Du behøver for eksempel mer vitaminer og mineraler, og dette får du i deg når du spiser sunt og variert. Du trenger kun tilskudd av folat og vitamin D, se side 29. Men du behøver ikke så veldig mange flere kalorier.

Ulik mat inneholder ulike næringsstoffer, som proteiner, karbohydrater, fett, vitaminer og mineraler. Derfor bør du spise variert.

Spis og drikk gjerne:

- 750 gr. frukt, bær og grønnsaker hver dag. Det kan for eksempel være to frukter og tre porsjoner grønnsaker – «Fem om dagen».
- Fisk to–tre ganger i uka.
- Skummet melk, ekstra lett melk, lettmelk eller lett yoghurt.
- Lettmargarin på brød. Flytende margarin eller vegetabilsk olje til matlagningen.
- Magert kjøtt, kylling, egg, bønner, linser eller erter.
- Grovt brød, poteter, ris og pasta – gjerne fullkornsalternativer.

Så mye av hver

Denne tallerkenen viser en god balanse mellom de ulike matvarene i en middag. Legger du – som her – tre like deler på tallerkenen, får du i deg nok av ulike næringsstoffer.

Mat

Hvor mye skal jeg spise?

Når du er gravid, trenger du mer mat. Men ikke mye mer kalorier. I gjennomsnitt trenger du så mye *ekstra* mat hver dag:

1-3 måned:
1 frukt, for eksempel et eple

4-6 måned:
1 mellommåltid, for eksempel en brødskive – og 1 frukt, for eksempel en appelsin

7-9 måned:
2 mellommåltider, for eksempel havregrøt – og 1 frukt, for eksempel en pære

Hvor mye opp i vekt?

Å gå opp passe mye i vekt er bra både for barnets og for din helse. Vanlig vektøkning i svangerskapet er mellom 11 og 16 kg. Denne vektøkningen er forbundet med best utfall for både deg og barnet hvis du har en normal vekt på forhånd.

Noen legger på seg mye i begynnelsen av svangerskapet. Andre orker ikke å spise så mye de første månedene på grunn av kvalme, og legger derfor på seg lite. Begge deler er normalt. Vekten øker oftest mest i siste del av svangerskapet.

Dersom du i utgangspunktet er overvektig, er det i orden om du bare går opp noen få kilo. Du bør ikke slanke deg når du er gravid. Det kan føre til at du får for lite av noen næringsstoffer og kan skade fosteret. Dersom du var undervektig før graviditeten, er det viktig at du legger på deg minst så mye som nevnt ovenfor.

Du bør ha ekstra oppfølgning hos legen eller jordmoren om:
- Vekten din var lav før du ble gravid.
- Vekten din var høy før du ble gravid.
- Vekten din øker lite i siste halvdel av svangerskapet.

En kontrollert vektøkning under svangerskapet kan bidra til at barnets fødselsvekt ikke blir for høy, og at du raskere oppnår normalvekten din igjen etter fødselen.

Er du bekymret for vekten? Snakk om det med den du går til kontroll hos.

Usunne produkter

Potetgull, pommes frites, kaker, godteri, sjokolade, iskrem og sukret brus er eksempler på energirike matvarer.

Spiser du mat som inneholder mye fett eller sukker, får du lett i deg for mye energi.

Det er enklere å holde vekten på et ønskelig nivå om du erstatter fett og sukkerrike matvarer med fiberrike matvarer som grove kornprodukter, grønnsaker og frukt. Spiser du mye sunne matvarer er det heller ikke nødvendig å tenke så mye på porsjonsstørrelsen.

Spiseforstyrrelser

Har du hatt eller har en spiseforstyrrelse (f.eks bulimi eller anoreksi), bør du ta dette opp med fastlegen eller jordmoren din på ditt første møte med dem. Åpen kommunikasjon rundt tanker om mat og kropp er viktig for at du best kan få hjelp til å mestre utfordringene. For mange er det vanskelig å tolerere den naturlige vektoppgangen. Det å tørre å spise mer allsidig og i normale mengder uten oppkast eller bruk av andre midler, kan være en prøvelse som du kan trenge ekstra støtte for å klare best mulig.

Nyttig nettsted: www.uus.no/rasp

Hverdagsmaten

Hverdagsmaten betyr mest for kosthold ditt. Måltidene dine behøver ikke å inneholde like mye av alle næringsstoffer. Det viktige er hva du spiser over tid.

I løpet av én uke bør du ha spist allsidig og sunt. Av og til kan du også skeie ut og spise litt søtsaker og snacks.

Antall måltider: Det finnes ingen fasit på hvor mange måltider du skal spise i løpet av en dag. Men går det lenge mellom måltidene, kan det hende du blir så sulten at du spiser for store porsjoner.

Søtsug: Mange gravide sier de får mer lyst på noe søtt. Å spise litt søtt er greit, men begrens inntaket av sukker. Gode alternativer er for eksempel tørket frukt og nøtter, knekkebrød med et tynt lag sjokoladepålegg eller syltetøy. Du kan også lage en smoothie av frukt og bær.

Frokost: Etter en lang natt trenger kroppen påfyll av energi for at både hjerne og muskler skal kunne fungere best mulig. En god del gravide sliter med matlysten tidlig på dagen, spesielt på grunn av kvalme. Men du trenger ikke å spise så mye til frokost. Det viktigste er at du gir magen litt å jobbe med. Du kan ha noen kjeks eller knekkebrød på nattbordet, som du kan spise før du står opp. Hvis du absolutt ikke klarer å spise om morgenen, er det lurt å ta med seg en liten frokostmatpakke til å spise på formiddagen.

Lunsj: Gode lunsjalternativer er salater og varmretter med mye grønnsaker.

Grovt brød: Når du spiser brødmat, er grovt brød eller mørkt knekkebrød de beste alternativene. Grovt brød inneholder mer mineraler, vitaminer og fiber enn loff og lyse bagetter.

Pålegg: Bruk gjerne fisk på brødskiven, for eksempel pålegg av makrell og sild. Magre kjøttpålegg som kylling- og kalkunfilet eller kokt skinke er også gode alternativer.

Se etter brød som er merket med grovhetsmerket. Velg helst grovt eller ekstra grovt brød.

Foto: frukt.no/Kim Holthe

Merking med Nøkkelhullet tas i bruk fra våren 2009. Slik skal det bli lettere å velge sunnere alternativer. Nøkkelhullmerkede matvarer inneholder mindre og sunnere fett, mindre sukker og salt, og mer kostfiber enn andre matvarer av samme type. Merkeordningen omfatter matvarer som danner grunnlag for et sunt kosthold, blant annet meieriprodukter (melk, yoghurt, ost), margarin og olje, kjøtt og fisk og produkter av disse, frukt, bær, poteter, grønnsaker og brød. Velg gjerne matvarer som er merket med Nøkkelhullet.

Mat

Foto: frukt.no

Middagen

Middagen inneholder ofte andre matvarer enn brødmåltidene, for eksempel grønnsaker. Slik er middagen med på å skape variasjon i kostholdet ditt.

I en travel hverdag satser mange på helt eller delvis ferdiglaget mat. Men **ferdigmat** inneholder ofte mye fett, sukker og salt.

Enkle og **gode alternativer** kan være for eksempel wok laget med kylling og frosne grønnsaker, fisk i ovnen, burger laget av karbonadedeig og omelett med skinke, tomat og sopp.

Du kan også **kombinere** noe du kjøper ferdig i butikken med mat du selv lager fra grunnen av. Du får raskt en god middag om du kjøper en suppepose og tilsetter ekstra grønnsaker, fisk, kylling, kalkun eller annet kjøtt. En pose med ferdigblandet salat kan tilsettes kyllingbiter eller skinkebiter.

Den samme nytten kan frosne eller hermetiske grønnsaker gjøre. Til begge deler kan du spise grovt brød.

Bruk **fisk** både som pålegg og middag. Fisk er spesielt sunt for gravide fordi fisk er rik på omega 3 fettsyrer, D-vitamin, selen og jod. Varier mellom mager og fet fisk. Magre fisker er torsk, steinbit og sei. Fete fisker er makrell, laks og ørret. Enkelte typer fisk bør gravide ikke spise. Du finner mer om dette på side 32.

Når du spiser **kjøtt** er det en fordel å velge rent og magert kjøtt. Blandede produkter som kjøttdeig, farser og pølser inneholder ofte mye fett og salt. Karbonadedeig inneholder langt mindre fett enn kjøttdeig. Har du lyst på pølser, så velg de med mindre fett, for eksempel pølser av kalkun og kylling, eller magre svinepølser. Hvis du er i tvil, så står fettinnholdet vanligvis på pakken. Kjøtt kan erstattes helt eller delvis av belgvekster, som er alle typer erter, bønner eller linser.

Hvordan maten **tilberedes** er også viktig for næringsinnholdet. Smør har et høyt innhold av mettet fett, mens myk margarin og vegetabilsk olje har et høyt innhold av umettet fett. Det umettede fettet er best for helsen. Når du steker, bruk om mulig vegetabilsk olje og myk margarin framfor hard margarin og smør. Dersom du koker eller ovnsteker maten, kan du ofte gjøre det uten å måtte bruke ekstra fettstoffer. Slik reduserer du inntaket av fett.

Mat

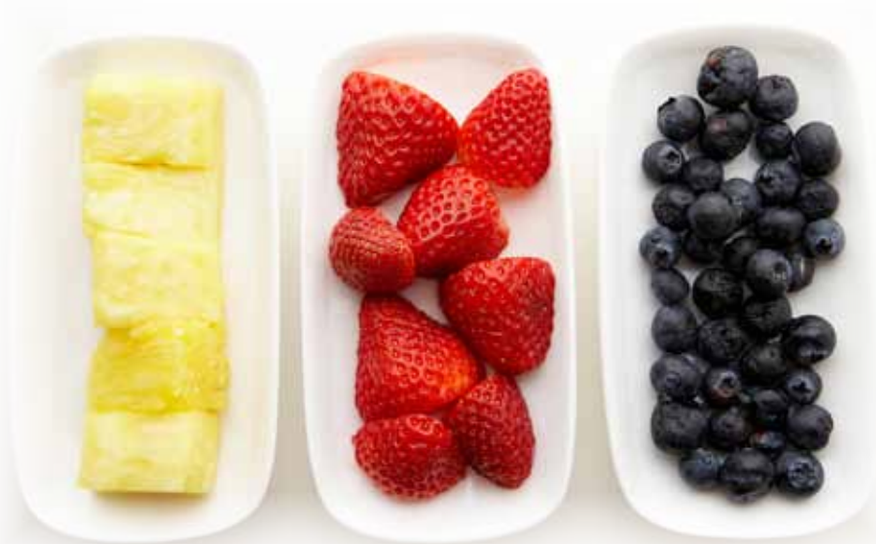
Drikke

Hva du velger å drikke har også betydning for deg og barnet ditt. Drikk gjerne vann til maten og som tørstedrikk. Sukret brus, nektar (juice tilsatt sukker) og juice inneholder mye energi. Drikker du dette i store mengder, kan du legge mye på deg. Den beste tørstedrikken er vann.

Drikk vann til maten og som tørstedrikk.

Drikk gjerne også 1–2 glass melk om dagen, helst skummet melk eller ekstra lett melk.

Kaffe, te og cola inneholder koffein. Koffein i store mengder under graviditeten kan øke risikoen for spontanabort. Vi anbefaler at du for å være på den sikre siden drikker maksimalt 1–2 kopper kaffe eller 3–4 kopper vanlig te hver dag. Du bør også begrense inntaket av cola. Urte-te inneholder oftest ikke koffein.



Fem om dagen

Frukt, bær og grønnsaker er bra for helsen. De inneholder kostfiber, vitaminer, mineraler og mye antioksidanter.

Når du er gravid er det en fordel både for deg selv og barnet å få i deg «fem om dagen». For eksempel tre porsjoner grønnsaker og to porsjoner frukt eller bær. En porsjon er ca 150 gram.

Noen tips:

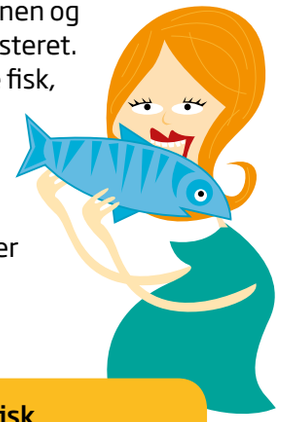
- Ha alltid litt frukt og grønt i kjøleskapet.
- La en tallerken med frukt stå framme hjemme, på jobb eller studiested.
- Bruk oppskårede grønnsaker til snacks.
- Drikk et glass juice til frokost.
- Bruk en banan i kornblandingen.
- Bruk grønnsaker i woken.
- Prøv blandet salat med litt kylling til lunsj.
- Spis fruktsalat til dessert.
- Drikk en smoothie.

Vitaminer og mineraler

Den beste måten å få i deg de vitaminene og mineralene du og barnet ditt trenger, er gjennom maten. Noen næringsstoffer er spesielt viktige for deg som er gravid.

Folat. Alle kvinner som planlegger å bli gravide, eller som vet at de allerede er det, bør tidligst mulig starte med tilskudd av folat. Slik reduserer du risikoen for ryggmargsbrokk hos fosteret. Folat får du kjøpt reseptfritt på apoteket. Du trenger 400 mikrogram per dag. Fortsett med ekstra tilskudd av folat til 12 svangerskapsuke.

D-vitamin. Tilstrekkelig med D-vitamin er viktig både for mor og foster under svangerskapet. D-vitamin får du i deg ved å spise fet fisk og å være ute i sollys. Fet fisk er også en kilde for omega-3 fettsyrer, som spiller en viktig rolle i utvikling av hjernen og nervesystemet hos fosteret. Selv om du spiser mye fisk, anbefales det at du i tillegg tar en barneskje tran (5 ml) eller tilsvarende i trankapsler hver dag. Det er spesielt viktig i vinterhalvåret.



BRA Å SPISE: Grove kornprodukter, frukt og grønnsaker. Det er mye folat i grønne grønnsaker som brokkoli, grønnkål, rosenkål og spinat.

BRA Å SPISE: Fet fisk som makrell, sild, kveite, ørret og laks. Noen typer melk og margarin er også beriket med D-vitamin.

Mer om mineraler ▶

Jern. Jernbehovet ditt øker når du er gravid som følge av fosterets og morkakens behov og fordi du får en økt blodmengde i kroppen. Jern finnes blant annet i grove kornprodukter, kjøtt, lever, spinat og poteter. Det kan være vanskelig å få i seg nok jern gjennom kosten, derfor bør du være påpasselig med valg av matvarer. Spiser du matvarer som inneholder C-vitamin, som frukt og grønnsaker, øker du utnyttelsen av jernet i kosten. Derfor kan du med fordel drikke et glass appelsinjuice til brødmåltidet. Noen gravide trenger mer jern i løpet av de to siste trimestrene – fra 14. svangerskapsuke – enn kostholdet kan gi. Spør jordmor eller lege om du trenger ekstra jerntilskudd.

BRA Å SPISE: Grovt brød, kornblandinger, kjøtt, fisk, fjærkre og grønne grønnsaker. Noe pålegg inneholder også mye jern, som leverpostei.

Kalsium. For at barnet skal utvikle skjelettet sitt, trenger du ekstra kalsium. I norsk kosthold er melk og melkeprodukter den største kilden til kalsium. Også enkelte andre matvarer er rike på kalsium, som sardiner. Kalsium får vi dessuten fra grove kornprodukter, spinat og brokkoli. Fordi mange melkeprodukter inneholder mye fett, er det best å velge skummet melk, ekstra lett melk eller lettmelk, halvfete eller magre oster og smøreoster. Alternativer til vanlig melk er syrnede melkeprodukter eller yoghurt. Velg helst typer med lite fett og sukker. Du trenger 900 mg kalsium om dagen når du er gravid. Hvis du ikke drikker melk, spiser yoghurt eller ost, kan det være vanskelig å få i seg nok. Da kan det hende du trenger kalsiumtilskudd. Snakk med jordmor eller lege om dette.

BRA Å SPISE: Melk, ost, yoghurt, frø, sardiner, grønne blader, nøtter, mandler og tørket frukt.

Kosttilskudd kan ikke erstatte det mangfoldet av stoffer som et sunt og variert kosthold gir. Tar du kosttilskudd, kan du få i deg for mye av enkelte næringsstoffer. Ønsker du likevel å ta kosttilskudd, er det viktig å følge doseringen som er angitt på kosttilskuddet og ikke ta flere ulike typer kosttilskudd som inneholder de samme vitaminene og mineralene.

Mat du bør unngå

I svangerskapet bør du være litt mer oppmerksom på matvarer du spiser. Enkelte matvarer inneholder mikroorganismer som kan være skadelige for fosteret. Selv om risikoen for å bli smittet er svært liten, kan konsekvensene bli alvorlige.

Viktigst å unngå er matvarer som kan inneholde organismer som toxoplasma og listeria. Disse organismene behøver ikke å være farlige for deg som voksen, men kan gi infeksjoner som i verste fall fører til abort eller skader på fosteret.

Toxoplasma og listeria kan gi influensalignende symptomer.

Toxoplasma er en parasitt som finnes i tarmkanalen hos noen katter. Du kan bli smittet enten ved å ha direkte eller indirekte kontakt med katteavføring. Direkte kan du bli smittet ved å gjøre rent kattekassen eller klappe en katt som er infisert.

Indirekte kan du bli smittet gjennom mat og drikke som er forurenset med avføring fra katter, for eksempel uvasket frukt eller grønnsaker. Du kan også bli smittet ved å spise rått kjøtt fra dyr som er smittet med toxoplasma.

Listeria er en bakterie som finnes naturlig i vann, jord og råvarer. Smittekilder kan være upasteurisert melk eller ost som er laget av upasteurisert melk. Melk rett fra kua er ikke pasteurisert og bør unngås. Listeria har også blitt påvist i myke og halvmyke oster som er laget av pasteurisert melk, som for eksempel brie, camembert og i muggoster som gorgonzola. Selv om listeria forekommer svært sjelden i disse ostene, er man helt på den sikre siden dersom man velger å unngå dem under svangerskapet. Hvis gravide likevel ønsker å spise denne type ost, bør den i hvert fall inntas ferskest mulig. Tubeoster og fastoster som Norvegia, Jarlsberg, gauda og parmesan er trygge.

KJØTT

- **Unngå rått kjøtt. Eksempler: spekekjøtt og biff-tartar.**
- **Unngå også oppskåret kjøttpålegg mot slutten av holdbarhetstiden.**
- **Stek og kok alt kjøtt skikkelig.**
- **Ikke smak på rått kjøtt under matlagingen.**

Mat

- **God kjøkkenhygiene er viktig. Vask hender, kniver og fjøler grundig etter kontakt med rått kjøtt.**
- **Skyll frukt, bær og grønnsaker.**

FISK

- Unngå rå fisk. Eksempel: rakfisk.
- Unngå hvalkjøtt og selkjøtt, fordi slikt kjøtt kan inneholde høyt nivå av kvikksølv.
- Unngå blåkveite over 3 kilo, all gjedde, abbor over 25 cm, ørret over 1 kilo, røye over 1 kilo.
- Unngå eksotisk fisk som hai, sverdfisk, skater og fersk tunfisk. Tunfisk på boks er helt trygt.
- Unngå fiskelever, Svolværpostei og Lofotpostei.
- Unngå krabbeinnmat fra skallet, fordøyelseskjertelen i kamskjell og nyren i o-skjell.
- Gravet eller røkt fisk bør du innta ferskest mulig.
- Gravide kan spise sushi, men bør unngå rå tunfisk.

MELK OG MELKEPRODUKTER
Unngå upasteuriserte melkeprodukter. Flere oster kan være laget av upasteurisert melk. Osteprodusentene i Norge og EU er påbudt å merke disse ostene spesielt. Unngå for sikkerhets skyld også visse andre oster laget av pasteurisert melk, som brie, camembert og muggoster.

På tur i sydligere strøk: Be om at kjøttet blir servert «well-done» og unngå kontakt med katter.

Nyttig nettsted:
www.matportalen.no/Emner/Gravide

Spørsmål og svar

1 . Jeg planlegger å bli gravid. Hvilke kosttilskudd bør jeg ta før jeg blir gravid eller med en gang jeg vet at jeg er gravid?
Folat (400 mikrogram) er det viktigste. Ta tilskuddet til 12. svangerskapsuke. Ta også 1 barneskje tran (5 ml) eller tilsvarende i trankapsler, for å få i deg D-vitamin og omega-3 fettsyrer.

2. Jeg har ikke tatt folat før jeg ble gravid. Nå er jeg i uke 6 eller 7, er det noe vits i å begynne med folat nå?
Ja, start med folat (400 mg) så snart graviditeten er oppdaget og fortsett med det til 12. svangerskapsuke.

3. Jeg er kvalm, og orker ikke mat. Hva skal jeg gjøre?
Spis lite, men ofte. For mange går kvalmen over rundt uke 12. Se rådene på side 44.

4. Kan jeg drikke brus med kunstig søtstoff?
Du kan drikke brus med kunstig søtstoff, men du bør unngå å drikke mer enn 1 liter per dag fordi drikke med kunstig søtstoff inneholder konserveringsmiddelet benzosyre som kan være skadelig i store mengder. Vær oppmerksom på at drikker du 1 liter koffeinholdige drikker i løpet av en dag, har du fått i deg maksimalt tilrådelig inntak av koffein.

5. Jeg er glad i smelteoster på tube og harde oster, kan jeg trygt spise disse?
Ja, disse ostene kan du trygt spise. Velg gjerne oster med lav fettprosent.

6. Hvilke meieriprodukter bør jeg spise?
Alle melkeprodukter som har lavt fettinnhold, som skummet melk, ekstra lett melk, lettmelk, yoghurt med lav sukker- og fettprosent og halvfete og magre smeltede eller harde oster.

7. Jeg har hørt at man skal unngå å spise ferskvannsfisk som er over 1 kg. Hvordan skal jeg finne ut av dette når jeg spiser på restaurant?
Hold deg til saltvannsfisk eller spør servitøren. Det mest vanlige er at restauranter serverer oppdrettsfisk, og denne kan trygt spises.

8. Jeg har halsbrann. Er det noe spesielt jeg bør spise/unngå å spise?
Spis lite, men ofte. Noen blir verre av kaffe, sterkt krydret/saltet mat, stekt mat og fet mat. Snakk med legen, jordmoren din eller apoteket dersom det er svært plagsomt. Det finnes legemidler som kan hjelpe.

9. Jeg har spiseproblemer og kaster opp i perioder. Kan det skade barnet?
Fortell det til legen eller jordmoren din. Du bør få spesiell oppfølging.

10. Jeg er vegetarianer, er det noe spesielt jeg bør passe på under svangerskapet?
For gravide vegetarianere kan det være vanskelig å dekke behovet for jern, vitamin B12, vitamin D og omega-3 fettsyrer. Dersom du daglig ikke spiser noen form for melkeprodukter eller egg, bør du være ekstra påpasselig slik at kalsiuminntaket blir høyt nok og at proteinkvaliteten i maten din blir god. God proteinkvalitet sikres om du kombinerer et kornprodukt og melkeprodukter i ett og samme måltid minst én gang om dagen. Snakk med jordmoren eller legen din om eventuelle kosttilskudd.

11. Jeg er plaget av forstoppelse. Er det noe jeg kan gjøre med maten?
Drikk mye vann og spis fiberrik kost. Fibertypen som finnes i grovt brød og kli virker best. Spis bløtlagte linfrø og svisker, og vær i fysisk aktivitet. Dette vil også kunne hjelpe på forstoppelsen.

Amming og slanking

Det er naturlig å gå ned i vekt når du ammer. Men du bør ikke slanke deg så lenge du ammer.

De fleste kvinner ønsker å komme tilbake til utgangsvekten de hadde før de ble gravid. Spiser du sunt og regelmessig, blir det enklere. Du bør også forsøke å unngå matvarer som inneholder mye sukker og fett.

Etter fødselen bør du være i daglig fysisk aktivitet i 30 minutter eller mer. Slik gjør du det enda lettere å komme tilbake til utgangsvekten din.

Bakgrunnen for at vi ikke anbefaler deg som ammer å slanke seg, er at fettløselige miljøgifter kan frigjøres fra mors fettlager og overføres til melken du gir barnet ditt. Jo kraftigere du reduserer vekten under ammeperioden, jo mer fettløselige miljøgifter kan frigjøres.

Miljøgifter

Hele livet blir vi alle utsatt for ulike typer miljøgifter. Disse får vi i oss gjennom mat og drikke, og gjennom lufta vi puster inn.

Miljøgifter som er lagret i morens kropp kan overføres til fosteret før fødselen, og til barnet som ammes gjennom morsmelk.

Fordi det daglige inntaket av miljøgifter er større enn det kroppen kvitter seg med, vil mengden av miljøgifter i kroppen vår stadig øke.

Miljøgifter som sprøytemidler, dioksin, PCB og bromerte flammehemmere nedbrytes svært langsomt i naturen og i kroppen vår. Disse miljøgiftene er fettløselige og lagres derfor i kroppens fettvev. Hvis fettmengden i kroppen er stor, vil miljøgiftene ha et stort volum å fordele seg i. Kvinner med mye kroppsfett har derfor lavere nivåer av mange miljøgifter i morsmelken, enn kvinner med lite kroppsfett.

Matvareråd

Noen matvarer kan inneholde mye miljøgifter. Derfor gir myndighetene spesielle råd om dette, for eksempel for skalldyr og fisk fra lokale fjorder og havneområder. Mer informasjon om hva du bør unngå finner du her: www.matportalen.no/Emner/Gravide

Alkohol og tobakk

Bare alkoholfrie drikkevarer

Alt en gravid kvinne spiser og drikker deler hun med babyen. Også alkohol.

For at barnet ditt skal få en best mulig start i livet, bør det ikke utsettes for alkohol. Alkohol kan forstyrre utviklingen og i verste fall føre til at barnet blir født med skader.

Det ikke er mulig å oppgi hvor lite alkohol som kan påvirke fosterets utvikling. Derfor anbefaler Helsedirektoratet at alle gravide kvinner unngår alkohol gjennom hele svangerskapet. Ved å kutte ut alkohol så lenge du er gravid, fjerner du risikoen for slike skader.

Barnet får promille. Når du som er gravid drikker alkohol, går alkoholen ufortynnet gjennom morkaken og over i barnets blodomløp. En del kommer også over i fostervannet som fosteret drikker. Barnet får dermed i seg mer alkohol, og opprettholder promillen.

Etter hvert går alkoholen tilbake til mor hvor den nedbrytes og skilles ut.

Hjernen er spesielt sårbar. Alle celler og organer kan bli påvirket når fosteret utsettes for alkohol. Hjernen er spesielt sårbar fordi den utvikler seg gjennom hele svangerskapet og fram til fødselen. Selv små mengder alkohol kan forsinke barnets mentale utvikling. Risikoen øker hvis mor drikker mye og ofte.

Barn som blir utsatt for alkohol, kan bli født for tidlig, få redusert vekst, lærevansker, lavere intelligens eller problemer med konsentrasjon og oppmerksomhet.

Store mengder eller stadig alkoholforbruk kan forårsake enda alvorligere skader.

For å kunne være avholdende også før graviditeten er bekreftet, er det klokt av deg å endre drikkevanene dine om du planlegger å bli gravid.

Ønsker du mer informasjon, kan du gå til Helsedirektoratets nettside, www.helsedirektoratet.no/graviditet eller vil du ha råd, kan du henvende deg til helsepersonell.

Svangerskap uten røyk og snus

«Om jeg ikke har greid å slutte før, så skal jeg iallfall klare det når jeg blir gravid!»

De aller fleste gravide er klar over risikoen knyttet til tobakksbruk i svangerskapet. Mange kvinner som røyker eller snuser er fast bestemt på at dette skal de få til – og mange greier å slutte.

En utfordring. Selv om motivasjonen for å slutte med røyk eller snus ved graviditet er veldig sterk, så kan det være en utfordring å slutte. For noen blir det vanskeligere enn de hadde trodd.

Da kan det være godt å vite at den verste abstinensen gir seg etter omtrent to uker. På sikt er det derfor ikke den fysiske avhengigheten som blir mest utfordrende, men heller savnet av noe å holde mellom fingrene og noe å kose seg med.

Hjelp til å slutte. Mange jordmødre, helsesøstere og leger kan mye om snus- og røykeslutt. De kan gi deg personlig veiledning, og har også skriftlig informasjon. For å få hjelp til å slutte å røyke eller snuse når den fysiske avhengigheten er stor, kan du snakke med legen din om du kan bruke nikotinerstatningsprodukter som tyggegummi og plaster.

Alkohol og tobakk

Fordeler ved å være røykfri. Er du røykfri i svangerskapet, reduseres risikoen for flere ulike komplikasjoner. Du reduserer risikoen for svangerskap utenfor livmoren. Du reduserer også risikoen for tidlig vannavgang og blødning. Dette siste er komplikasjoner som øker faren for infeksjoner og for tidlig fødsel.

Røykfrihet reduserer også risikoen for det som heter *forliggende morkake,* og risikoen for tidlig løsning av morkaken. Forliggende morkake stenger åpningen for barnet, noe som kan gjøre at det blir nødvendig med keisersnitt. Løsning av morkaken kan forårsake livstruende blødning. Kvinner som røyker kan også føde barn som veier mindre enn barn av kvinner som ikke røyker. Det betyr ikke at fødselen blir lettere, men at viktige organer, som lungene, kan bli mindre utviklet.

Vi vet foreløpig mindre om farene ved snusbruk ved graviditet. En svensk studie har vist at bruk av snus under graviditeten kan øke risikoen for svangerskapsforgiftning og for tidlig fødsel.

TIPS! **Du kan ringe gratis og anonymt til Røyketelefonen 800 400 85. Her kan du få råd og veiledning, og oppfølging opptil et år. Røyketelefonen har også informasjon om røykesluttkurs i hele landet. Du kan også få hjelp gjennom nettstedet www.slutta.no.**

Spørsmål og svar

1. Jeg oppdaget f… jeg var gravid da jeg var …. Før dette har jeg drukket alkohol noen ganger. Har jeg skadet barnet mitt?
Mest sannsynlig går det helt fint, og du bør ikke bekymre deg. Sørg for at du unngår alkohol i resten av svangerskapet

2. Hvordan påvirker alkoholen barnet?
Når du drikker vin, øl eller brenn… suges alkoholen opp i blodet … til de ulike organene i kroppe… du er gravid, går alkoholen g… morkaken og over i barnets l… p. En del av alkoholen kommer … fostervannet som barnet dr… løpet av kort tid får barnet samme alkoholpromille som deg.

Hos mor nedbrytes alkohol i … til et ufarlig stoff som mor sk… kroppen. Barnets organer er … tid under utvikling, og levere… umoden til å bryte ned alkohol effektivt. Etter hvert går alkoholen tilbake til mor, hvor den nedbrytes og utskilles.

3. R… befales null-toleranse for a… svangerskapet?
Vi ha… sst at store mengder alkoh… elig. Forskningen fra de si… viser imidlertid at også sm… kan medføre risiko. Det k… gis i dag hvor lite eller …ol du kan drikke uten at det … barnet. Derfor anbefaler vi …t du ikke drikker alkohol hvis du er …avid, eller planlegger å bli gravid.

4. Hvordan påvirker røyking barnet?
For at barnet skal vokse og utvikle seg normalt under hele svangerskapet trenger det tilstrekkelig med oksygen. Blodet ditt frakter oksygen til både deg og barnet. Når du røyker, dannes det karbonmonoksid (kullos) som går over i blodet. Karbonmonoksid i røyken binder seg til blodfargestoffet i de røde blodlegemene og stjeler plass fra oksygenet. Det fører til at du og barnet hele tiden får litt mindre oksygen enn dere skulle ha hatt. Jo mer du røyker, desto mer plass tar karbonmonoksidet.
Om du røyker, får nikotinet i tobakken blodårene til å trekke seg sammen. Det gjelder også blodårene i livmoren og morkaken. Dermed minsker blodtilførselen til barnet. Sam… karbonmonoksidet i blo… at barnet får redusert ti… av både oksygen og nærin…

5. Hvor lang tid går det fra mor tar en sigarett til stoffene er ute av fosterets blod?
Hos mor er halvparten av karbonmonoksidet forsvunnet etter ca. to timer. For fosteret tar det ca. sju timer før konsentrasjonen er halvert. Det betyr at barnet hele tiden har mer karbonmonoksid i seg – og mindre oksygen – enn du har.

6. Hvordan virker mitt røyksu… på barnet?
Mange tror at uro og ubehag i for… else med et røyksug virker negat… på barnet. Det finnes ikke noe gr… for å tro det. Tvert imot viser ultralydundersøkelser at når du tar en røyk, vil fosterets hjerte begynne å slå ra… Dette kan skje fordi hjertet prøve… kompensere for manglende oksy… Fosteret kan dessuten bevege s… mindre.

7. Hva om jeg reduserer antall sigaretter eller går over til sigaretter som inneholder …ikotin?
…eg og barnet ditt er …kfri. Klarer du ikke å slutte h… viktig at du røyker så lite som m… ersøkelser viser at sigaretter … dre nikotin er like skadelige … e sigaretter.

8. Vil je… opp i vekt ved røyke…
Ma… e for å gå opp i vekt … er å røyke. Når du røyker …kiftet ditt kunstig holdt litt … enn hos folk som ikke røyker. … ar måneder etter røykeslutt vil …offskiftet stabilisere seg på et normalt nivå. Studier viser at de som slutter å røyke i snitt går opp mellom 2 og 4 kg. Hvis du er redd for å legge på deg ved røykeslutt, kan du øke aktivitetsnivået ditt litt og være mer oppmerksom på kostholdet ditt.

Vanlige plager

Med graviditet følger ofte en del småplager. Det er for eksempel helt normalt å være kvalm, særlig i begynnelsen av svangerskapet. Her er noen råd som kan hjelpe deg å lindre plagene.

Kvalme

Kvalme er normalt, spesielt den første tiden. Det beste rådet mot kvalme er å spise regelmessig, og spise lite og ofte.

Noen synes det hjelper med tørt knekkebrød, flatbrød eller lignende. Andre foretrekker salt eller krydret mat. Frisk ingefær eller friske ingefærskiver trukket i kaldt eller kokt vann kan også hjelpe.

Sørg for at du får i deg nok drikke, enten i form av vann eller urte-te. Noen reagerer negativt på veldig søte matretter og fet mat. Forsøk å unngå situasjoner og matvarer du blir dårlig av. Finn fram til hva du selv føler deg mest tilpass med.

I de fleste tilfeller opphører kvalme og oppkast mellom uke 12 og uke 20.

Kvalme kan føre til at du føler deg svak og kraftløs. Du kan også føle deg dårlig på grunn av kraftig oppkast. Følelsen av uvelhet kan skyldes endringer i kroppen, fordi du ikke beholder nok næring. I en slik situasjon skal du kontakte lege eller jordmor.

Halsbrann

Regelmessige og små måltider kan hjelpe om du er plaget av halsbrann. Ofte demper litt skummet melk symptomene. Noen har også god effekt av å tygge mandler. Sterkt krydret mat og kaffe kan forverre problemet. Forsøk gjerne selv å finne ut hva som er best for deg. Hvis du ikke blir kvitt plagsomme symptomer, kan du spørre om råd fra jordmor, lege eller på apoteket.

Treg mage eller forstoppelse

Maten blir liggende lenger i mage-sekken, og mer væske suges opp fra tarmene. Dette kan være en av grunnene til treg mage.

Er du plaget med «treg mage» i graviditeten, bør du spise mer fiberrike matvarer som grove kornprodukter, frukt og grønt. Bløtlagte linfrø og svisker er også effektivt. Surmelks-produkter kan ha gunstig virkning. Om du spiser mye fiber, er det viktig å drikke rikelig, hvis ikke kan effekten være at du får forstoppelse isteden. Erfaring viser at fysisk aktivitet også kan hjelpe. Jordmor eller lege kan gi deg flere råd.

Vite mer

Noen nyttige nettsteder for deg som er gravid.

Matportalen
www.matportalen.no/Emner/Gravide

Aktuell informasjon om hva du bør spise og drikke.

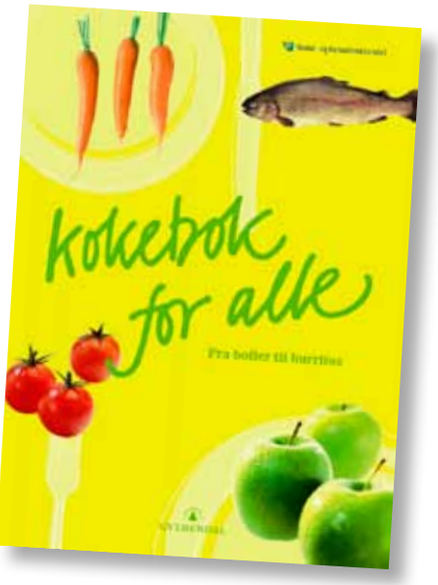
Helsedirektoratet
www.helsedir.no/graviditet

Folkehelseinstituttet
www.fhi.no

Aktuelle nyheter under temaet Svangerskap og fødsel.

Giftinformasjonen
www.giftinfo.no

Om forgiftninger og forgiftningsfare.



Flere av matbildene i dette heftet er fra «Kokebok for alle». Kokeboka deles ut gratis til ungdomsskoleelever og kan kjøpes av andre i bokhandler, nettbokhandel og noen dagligvarebutikker for 99 kroner. Kokeboka er utarbeidet av Helsedirektoratet på oppdrag av Helse- og omsorgsdepartementet.