

Påverka själv din hälsa under din graviditet

Kost under din graviditet

Vi pratar om levnadsvanor med alla blivande mammor, då dina levnadsvanor alltid är viktiga under en graviditet. Den gravida kvinnans kostvanor, dryckesvanor, tobaksvanor och fysiska aktivitetsnivån spelar roll gällande både din egen hälsa, men även fostrets nuvarande och framtida hälsa. Vi vet även att dina levnadsvanor påverkar ditt mående under graviditeten och under din förlossning.

Kostvanor under graviditet

Förutom en väl balanserad kost enligt tallriksmodellen med tre huvudmål, bör du som gravid äta bra mindre mellanmål, ex. en frukt. Under graviditeten finns ett ökat behov av flera näringsämnen som till exempel järn, folsyra, jod, D-vitamin och omega 3- fettsyror. Därför är det viktigt att äta näringsriktig mat under graviditeten. Vissa specifika råvaror bör du helt utesluta eller begränsa kraftigt under graviditeten pga risker för ditt barn, som till exempel; vissa ostar, ej genomstekt kött, vissa fisksorter, koffein, sötsaker, söta drycker och snacks.

För mer information om kost under graviditeten gå in på Livsmedelsverkets hemsida;

Gravid- råd om bra mat

Både vad du äter och din vikt/viktuppgång påverkar dig och ditt barn. Att ha övervikt eller fetma när man är gravid eller att gå upp kraftigt i vikt under graviditeten innebär ökade risker för både mamman och barnet.

Risker

- Barnet blir för stort för tiden.
- Graviditetsdiabetes.
- Havandeskapsförgiftning.
- Högre risk för att drabbas av förlossningsdepression.
- Ökade risk för komplikationer under förlossningen
- Ökad risk för kejsarsnitt.
- Vid kejsarsnitt ökad risk för ex. sårruptur, infektioner och tromboser
- Svårare att få igång amning. Mjölken rinner till senare.

Tips för att påverka sin vikt:

- För kostdagbok
- Undvik att ha sötsaker och andra snacks lättillgängliga
- Ät en ordentlig frukost

Källor: vårdgivarguiden stockholm, 1177 vårdguiden, Livsmedelsverket Gravid- råd om bra mat