

Vikten om vikten

Om man under graviditeten lyckas undvika onödig viktuppgång och förbättra den allmänna konditionen påverkas både graviditeten och förlossningen positivt.

- Bättre hälsa för dig under och efter graviditeten
- Lättare förlossning
- Större förutsättningar för barnet att må bra under förlossningen och strax efter födseln
- Att du slipper extra kilon att bära på i framtiden
- Att ditt barn i framtiden får större chans till en hälsosam vikt

Normal viktuppgång

- | | |
|----------------|----------------|
| • BMI under 20 | upp till 10 kg |
| • BMI 20-25 | upp till 10 kg |
| • BMI 25-29 | upp till 9 kg |
| • BMI över 30 | upp till 6 kg |

Övervikt och fetma innebär riskökning för flera sjukliga tillstånd under graviditeten (diabetes, blodtrycksförhöjning, havandeskapsförgiftning, blodpropp, för tidig förlossning).

Det här gäller för dig med högt BMI:

- Stödstrumpor rekommenderas
- Vid BMI > 40 får du ett läkarbesök på specialistmödravården och en bedömning av en narkosläkare.

Det gamla talesättet "äta för två" gäller inte längre. Förbättrade matvanor förhindrar onödig viktuppgång under graviditeten. För att lyckas hålla igen på viktökningen behöver du vara noggrann med maten. Det är viktigt att näringsinnehållet i kosten är tillräckligt - så att både du och barnet får det ni behöver av mineraler, vitaminer, bra fett och fibrer. Barnmorskan kan erbjuda ytterligare kostrådgivning.

För en bestående hälsa räcker det att vara fysiskt aktiv i vardagen. Att promenera till jobbet, arbeta i trädgården, städa, leka med barnen och ta trapporna i stället för hissen är exempel på fysiska aktiviteter som kan vara lika bra som medicin. Att undvika långvarigt stillasittande har visat sig vara viktigt för hälsan, så tänk på att resa dig var tjugonde minut om du sitter långa dagar. Genom att vara tillräckligt fysiskt aktiv i vardagen halveras risken att drabbas av flera sjukdomstillstånd. Man har kunnat visa att sammanlagt 30 minuters fysisk aktivitet om dagen räcker som insats. Barnmorskan kan också ordinera anpassad fysisk aktivitet via FaR-recept.

Kom ihåg att en liten men konsekvent förändring i vardagen kan göra underverk på sikt! Det är viktigt att sätta upp rimliga mål, att tänka på smarta val i stället för förbud, samt att ha tålamod. En vana som ändras steg för steg är lättare att behålla än drastiska förändringar. En satsning på livsstilen kräver en del av din tid, men är värt ett försök då det är en god investering i din och ditt barns hälsa.