

DE ALLER BEDSTE RÅD TIL GRAVIDE



Forord

Når du modtager gode råd fra andre omkring DIN graviditet så husk at mærke efter inden i dig selv, hvad der er bedst for DIG. Der findes nemlig mange dårlige husmoderråd derude.

Rent kemisk er en graviditet stort set det samme for alle kvinder. Rent fysisk oplever vi måske graviditeten ret individuelt med forskellige komplikationer, smertetærskler, styrke og energi.

Her vil vi skrive vores vigtigste råd til dig, som er gravid. Alle disse råd er skrevet i samarbejde med en masse nybagte og erfarne mødre fra babyklar.dk. Så her får du altså gode råd fra dem, som vi kalder eksperterne. Kvinder som for nylig en eller flere gange har gennemgået en graviditet.

Vi håber, at de råd som vi kan give dig her, kan hjælpe dig, så du finder dig tilrette i din graviditet med både glæde, styrke og energi.

*God læsning
Redaktionen på Babyklar.dk*

Oversigt:

Afsnit 1: Hormonelle forandringer

Afsnit 2: Hold dig ajour omkring din graviditet

Afsnit 3: Inddrag din kæreste i graviditeten

Afsnit 4: Kost og motion igennem graviditeten

Afsnit 5: Alt det du ikke må gøre

Afsnit 6: Alt det du skal gøre

Afsnit 1

Vær bevidst om dine hormonelle forandringer

De hormonelle forandringer

De første råd vi vil give dig omhandler de hormonelle forandringer, som er ved at ske i din krop.

For når du er gravid, vil du og din krop gennemleve store hormonelle forandringer. Ved at have kendskab til hormonforandringerne, vil du kunne håndtere graviditeten væsentligt bedre og dermed undgå deciderede "nedture", hvor du føler, at det hele er øv.

Dine hormonelle forandringer kommer til at medføre, at DU VIL FÅ humørsvingninger. Så på en normal glad dag kan den mindste lille ting pludseligt få korthuset til at vælte og gøre dig rigtig vred eller så ked af det, at du begynder at græde.

Ved på forhånd at være bevidst om disse reaktioner, kan I måske lettere smile af det, når det sker. Husk på at disse reaktioner er HELT normale og ganske ufarlige.

Hvis du derimod direkte føler dig nedtrykt og deprimeret (i et sort hul) under din graviditet så tøv ikke med at kontakte din læge.

De mest almindelige reaktioner på hormonelle forandringer under graviditeten

- Træthed i de første uger af din graviditet
- Nedsat sexlyst i de første 12-13 uger af din graviditet
- Store humørsvingninger (fra aggressiv til tudefjæs)
- Ømme bryster
- Blødning i 1. og 2. menstruationsperiode
- Morgenkvalme i de første måneder af din graviditet
- Din hjerterytme øges
- Kraftig øget sexlyst fra uge 12 til uge 30
- Øget vægt
- Vand i kroppen (ødemer)

Hvis du vil vide mere om, hvorfor din krop reagerer, som den gør så læs med fordel artiklen om De hormonelle forandringer under din graviditet. [Se artiklen her](#)

Afsnit 2

Hold dig ajour omkring din graviditet

Viden giver tryghed

Viden giver tryghed. Læs derfor en masse artikler om graviditet. Ved at have nogenlunde styr på, hvad en graviditet indebærer for dig og din krop, vil du højst sandsynligt få en tryggere og mere afslappet graviditet.

Følg din babys udvikling inde i maven uge for uge

Vi vil helt klart anbefale, at du følger din graviditet uge for uge. Du vil dermed modtage vigtige ugentligt info om netop din graviditetsuge. Du kan løbende følge med i babys størrelse, hvilke organer som er udviklet, samt se spændende billeder fra indersiden i netop din uge.



Se mere under artiklen [graviditet uge for uge](#)

Læs spændende graviditetsberetninger

Vi har også en hel graviditetsberetning, hvor vi følger Mette igennem 41 ugers graviditet. Dette giver et rimeligt realistisk billede af, hvordan det føles at være gravid i 41 uger. Læs hele Mettes beretning [via dette link](#)

Det kan ligeledes være rigtig hyggeligt og givende for dig at følge alle de spændende graviditetstråde i vores babyforum. Her skriver en masse forskellige medlemmer omkring alle deres oplevelser under graviditet. [Gå til vores babyforum](#)

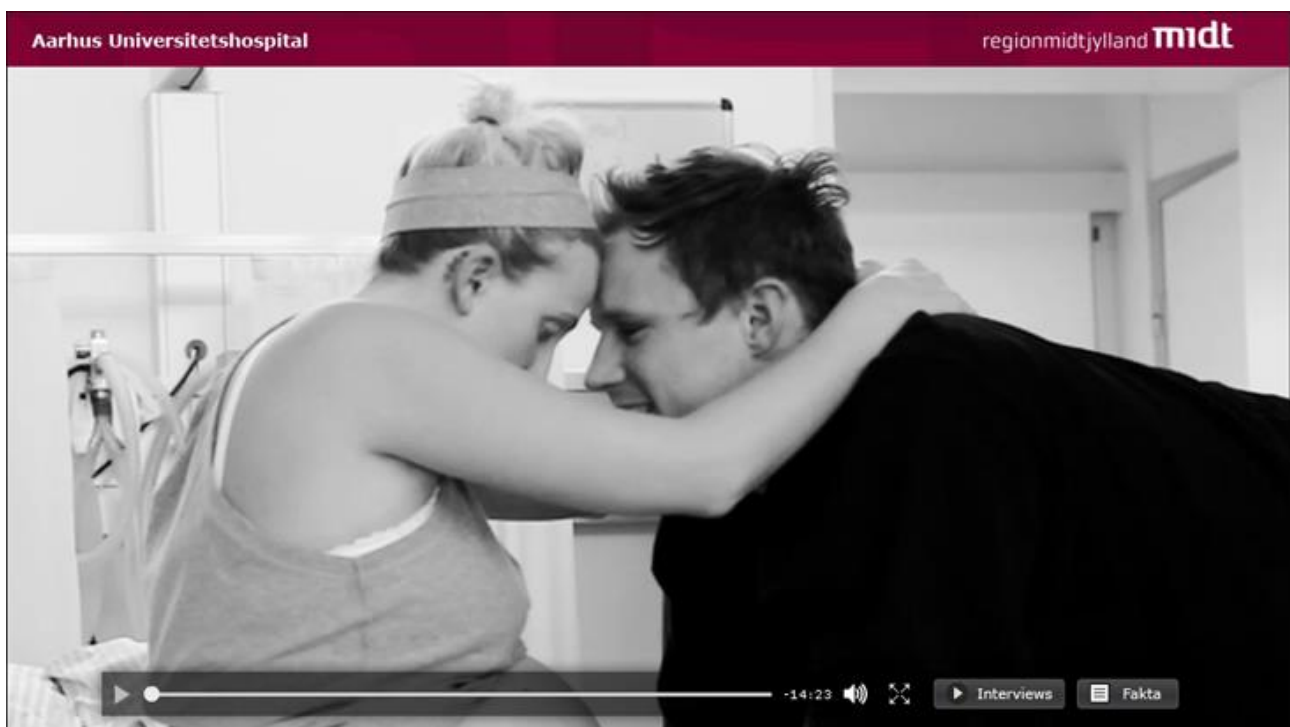
Find ud af hvordan en fødsel foregår

De fleste mennesker har et forkert indtryk af, hvordan en fødsel foregår. Ofte har vi vores indtryk fra de mange film, vi har set. I film sker fødslerne altid direkte efter vandet (ofte en voldsom kaskade af vand) er gået og i løbet af 5 minutter med råben, skrigen og panik i ambulancen, står det overraskede par med et smukt barn i deres arme (ofte et barn som er et par uger gammelt).

I virkelighedens verden kan de fleste kvinder godt mærke, når den forestående fødsel nærmer sig. Mange kvinder oplever plukveer flere uger inden. Og på selve dagen er der mange kvinder, som får veer, inden vandet går. Når vandet går, kan det vare op til 24 timer, før du står med din baby.

Det er yderst sjældent, at det går så stærkt, at du skal haste til hospitalet. Ofte går der flere timer fra I tager af sted til hospitalet, til I står med den lille baby i jeres arme. Så ro på!

Læs med fordel vores artikel om fødslen, hvor vi beskriver, hvordan det normalt foregår. Fra de allerførste tegn og fra du tager af sted til hospitalet, til du har født din lille baby. [Se artiklen](#)



Film med fødsel

Vi kan også varmt anbefale jer at se en film med en rigtig fødsel. Dette gælder både dig og din mand. En rigtig fødselsfilm kan være med til at afmystificere hele fødselsforløbet samt give jer en mere virkelig forståelse for, hvordan et fødselsforløb i virkeligheden kan foregå.

Vi foreslår, at du ser fødselsfilmen fra Skejby Sygehus - den varer omkring 15 minutter. Du kan [Se filmen her](#) (den er ikke spor farlig).

Se også smukt timelaps fra et 7 timers fødselsforløb – [se det her](#)

Gå til fødselsforberedelse

Et rigtigt godt råd er at tage imod den fødselsforberedelse, som I får tilbudt af sundhedssystemet. Her kommer I ud på jeres fødested og får fortalt om, hvordan det hele foregår. Måske ser I også en længere film om en fødsel, og det vil klart være med til at afmystificere selve fødselsdelen.

Det er godt at have din kæreste med til dette, da det også omhandler lidt om, hvor I skal henvende jer, når I ankommer til hospitalet, så I nemmere kan finde fødeafdelingen osv.

Læs med fordel artiklen [Fødselsforberedelse](#)

Afsnit 3

Inddrag din kæreste i graviditeten

Husk at dine omgivelser ikke har de samme følelser omkring din graviditet, som du har. Hvis du gerne vil have, at din kæreste er engageret, så er det vigtigt, at du inddrager ham i graviditeten.

Hvis han er en af de typer der pr. automatik ikke frivilligt tager med til undersøgelserne og inddrager sig selv så fortæl ham, hvor meget hans forståelse og støtte betyder for dig. Fortæl ham hvor fedt det bliver, når han bliver far og spørg ind til hvilke sjove ting, han skal lave med barnet.

Det er meget vigtigt, at du ikke enerådigt bestemmer al planlægningen omkring det kommende barn. Slug nogle kameler og hold med ham om nødvendigt, hvis han fx synes, at børneværelset skal have en anden farve end dig.

Bliv ikke skuffet hvis han ikke vil gå til den udvidede fødselsforberedelse (den med stønne lyde og vejrtrækningsøvelser), det er de færreste mænd, som vil finde sig godt tilpas i sådan en situation.

Gode råd til at inddrage kæresten kan være:

- Få ham med til så mange undersøgelser som muligt
- Få ham med til scanningerne (vigtigt at høre hjertelyd og se billeder)
- Lad ham være med til at bestemme barnets navn
- Lad ham være med til at bygge reden (børneværelset)
- Lad ham vide hvor meget hans støtte betyder
- Husk fortsat at give ham opmærksomhed

Afsnit 4

Kost og motion igennem graviditeten

Spis fornuftigt igennem hele din graviditet

Omkring mad og kost så vil vi anbefale, at du tænker dig godt om her. Mange kvinder kæmper nemlig med at tabe de kilo, som de har taget på ved at spise alt for mange kalorier igennem deres graviditet.

Spis sundt og fornuftigt igennem hele din graviditet. Husk at det du spiser bliver direkte videreført til barnet igennem moderkagen også alt det dårlige mad.

Selvfølgelig skal du øge dit indtag lidt, mens du er gravid, men du skal slet ikke komme i nærheden af at fordoble dit daglige indtag, og det er en stor fejl at spise usundt.

Hvis du spiser for mange kalorier, så vil det sætte sig som fedt på din krop. Fedt som du selvfølgelig selv skal forbrænde via hård motion på et senere tidspunkt.

Det er også vigtigt, at du får den rette mængde vitaminer og mineraler. For mere information om rigtig kost. Se gerne artiklen [Graviditet kost og sundhed](#).

Gør din krop klar til den store belastning

Hvis du ikke allerede motionerer og er i god form, så er det absolut nu, at du skal begynde at komme i gang. Ved at være i god form igennem hele din graviditet kan du spare dig selv for en masse unødvendige komplikationer samtidig med, at din udholdenhed under selve fødslen vil være langt større.

Ved at være i god form og have styrke, vil du væsentligt nemmere også kunne håndtere den hårde periode efter fødslen.

Husk at det at være gravid og bære på alle de ekstra kilo igennem hele graviditeten kan være en meget stor belastning for dig. For slet ikke at tale om den energi og det overskud, som du skal bruge for at gennemføre din fødsel og efterfølgende have overskud til at tage dig af den lille baby.

Få gode idéer til at holde dig i form igennem hele graviditeten. Se artiklen: [Graviditet og motion](#)

Afsnit 5

Alt det du ikke må gøre

Hold dig fra

- Bedøvelse hos tandlægen da den kan virke ve fremkaldende
- Røntgen da det kan skade fosteret
- Hårfarvning da det ofte indeholder skadelige stoffer for fosteret
- At tømme kattebakke lad en anden ordne dette af hensyn til ikke at få haresyge
- Maling (også vandbaseret) dampene indeholder skadelige stoffer for fosteret
- Store fisk fx tun (dåsetun er ok), laks og gedde kan indeholde små mængder kviksølv og dioxiner
- Lever da det indeholder alt for meget A vitamin
- Upasteuriserede oste som fx blåskimmel (risiko for smitte med listeria bakterien)
- Parfume gælder også i vaskemiddel og sæbe osv. brug altid noget neutralt

Drop rygning og alkohol

Det er af allerstørste vigtighed, at du **med det samme stopper med at ryge og indtage alkohol**. Vi ved godt, at det lyder kedeligt, men her SKAL du altså tilsidesætte dine egne behov. Hvis du vælger at fortsætte, risikerer barnet at blive født med mindre lunger, mindre hjerte og mindre hjerne. Barnet kan ligeledes risikere at fødes med abstinenser.

For mere information og hjælp til at stoppe.

Se under emnerne [Graviditet og rygning](#) og [Graviditet og alkohol](#).

Afsnit 6

Alt det du skal gøre

Lev dit liv

Selvom du er gravid, anbefaler vi helt klart, at du kommer ud og får noget luft og nogle oplevelser. Lev dit liv og få suget så meget til dig, som over hovedet muligt. Når din barsel starter har du tid til at komme omkring, da du jo ikke arbejder i denne periode.

Grunden til at vi anbefaler dette er, at oplevelser og frisk luft giver dig fornyet energi. Der bliver ikke tid til så mange oplevelser, biografture eller restaurant besøg i den første tid efter fødslen, så det er fedt at være mættet af oplevelser inden fødslen.

Forsøg at tænke positivt igennem hele graviditeten

Til sidst vil vi slå et slag for, at du forsøger at tænke så positivt som muligt igennem hele graviditeten, også selvom der skulle komme at par komplikationer.

Lad dig ikke bekymre om vægtstigninger, ødemer og strækmærker, det er en helt normal del af graviditeten. Accepter det. I de fleste tilfælde vil det hele forsvinde igen stille og roligt efter fødslen.

Lad dig ikke påvirke af andres graviditets skræmme historier. De passer slet ikke på dig. Husk vi oplever verden vidt forskellige. Du får en fantastisk graviditet.

Skriv meget gerne i vores [babyforum](#) - hvis du har spørgsmål under din graviditet. Vi har tusindvis af eksperter "nuværende mødre", som venter på at svare dig. Du kan selvfølgelig også læse med helt anonymt.

PS. Og så tag lige og kig ind i [vores online terminsgrupper](#) – Her er meget hjælp og støtte at hente.

Held og lykke. Vi håber, at det kommer til at gå super godt.
Mange hilsner fra redaktionen på Babyklar.dk

Ki Schou & Martin Hansen