



# 10 vanligaste frågorna om graviditeten

# Hur kan du lindra graviditetsillamående?

Ät ofta små och lätta portioner. Undvik att dricka kaffe och svart te, samt syrlig och kryddad mat.

Fet och fettstekt mat kan få dig att må sämre.

Drick mycket vatten eller kolsyrat vatten.

Frisk luft och promenader kan också lindra Graviditetsillamående.



# Varför har jag ont i ryggen/ symfysen?

Smärta i bäckenet och lumsken kallas symfyssmärta eller foglossning (bäckensmärta).

Smärta kan förekomma även i korsryggen, låren och i nedre delen av buken.

Graviditetshormonerna gör att lederna blir rörligare, bäckenet behöver vidgas under förlossningen för att barnen ska rymmas igenom.

Bäckenet blir mera rörligt och du kan få ont. Smärtan försvinner efter förlossningen om några månader.

I vila brukar symtomen lätta. Du får röra på dig/träna i den mån det känns bra. Smärtstillande medel kan användas, till exempel paracetamol.



# Kan jag träna under graviditeten?

Du kan träna/sporta under hela graviditeten, så länge det känns bra.

Under graviditeten bör du dock undvika sport, där magen kan träffas, som t.ex kampsport och en del bollspel.

De grenar där det finns risk för fall tex redskapsgymnastik bör undvikas.



# Kan man ha sex under graviditeten?

Om graviditeten fortskrider normalt finns det inget hinder för vaginalt samlag. Fostret är skyddat i livmodern bakom den slutna livmoderhalsen, inne i livmodermuskeln, omgiven av fosterhinnor och fostervatten.

Ibland försvåras samlaget av den växande livmodern, då kan man ha samlag i ställningar där det inte blir något direkt tryck på livmodern (t.ex. bakifrån eller från sidan).

Ibland sammandras en gravid kvinnas livmoder under eller efter sex. Det att livmodern blir hård är en sammandragning (livmodern är en muskel) som går om efter ett tag. Detta är vanligt. Om smärtsamma sammandragningar uppstår vid rörelse är det bra att kontrollera livmoderhalsens tillstånd. Läkaren utvärderar livmoderhalsens tillstånd och kan råda dig att avstå från samlag.



# Kan jag simma och bada bastu under graviditeten?

Ja.

När graviditeten fortskrider normalt är det tryggt att bada bastu eller simma.

På grund av de fysiologiska förändringar som sker under graviditeten tål kroppen inte nödvändigtvis så hårt bastande som tidigare.

Badande av bastu i slutet av graviditeten kan hjälpa till att sätt igång förlossningen.



# Vilka maträtter och drycker bör jag undvika när jag är gravid?

Rå fisk och rått kött

Lever

Dåligt tvättade färska grönsaker och rotfrukter  
frön från växtolja

Örtedrycker och för mycket kaffe

Alkohol

Energidrycker

Ingefära

Lakrits och salmiak

Öronsvamp

Råmjölk och opastöriserad mjölk

(mer detaljerad beskrivning av listan på vår  
hemsida)



# Vaccinationer under graviditeten?

Rekommenderade vacciner under graviditeten:

## 1. Coronavirus (inte levande)

Risken för allvarlig coronasjukdom kan öka under graviditeten. En coronavirusinfektion kan öka risken för för tidig födsel och andragraviditetskomplikationer. Antikropparna som erhålls från coronavaccinet överförs också till fostret, vilket också skyddar det nyfödda barnet

## 2. Influensa (inte levande)

Influensavaccination rekommenderas för alla gravida kvinnor i alla skeden av graviditeten

## 3. dT eller difteri-stelkramp (inte levande)

Vaccinationsskyddet kontrolleras från fall till fall när ett sår uppstår. För ovaccinerade påbörjas grundserien vid 0, 2 och 6 månader.

Fördelarna och eventuella skadorna av vaccination måste beaktas när man överväger att vaccinera en gravid kvinna. Andra vacciner övervägs från fall till fall.







# Ryggsmärta under graviditeten?

Ett stort antal gravida kvinnor lider av ryggsmärtor under graviditeten. Det finns många olika skäl till ryggsmärtan:

viktökning, trycket i bäckenet och buken ökar när livmodern växer, ökning av blodvolymen, hormonella förändringar och diafragman som trycks uppåt.

Belastningen på ländryggen ökar. Bäckentträning under graviditeten viktigt för att förebygga ryggsmärtor och urininkontinens. Regelbunden träning minskar smärtan.

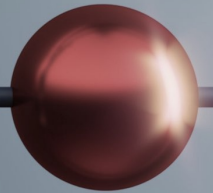
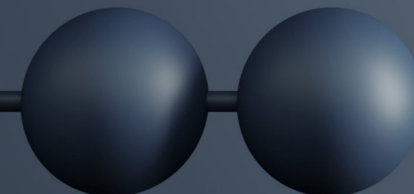
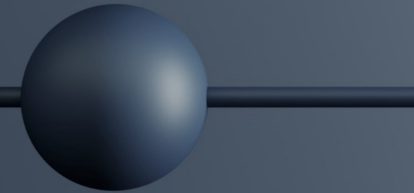
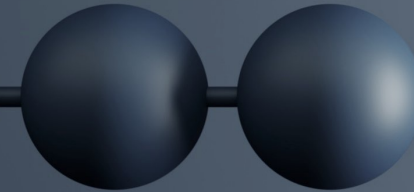
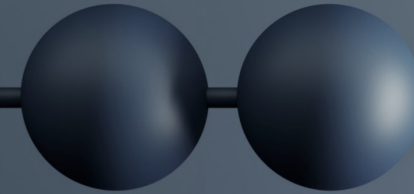
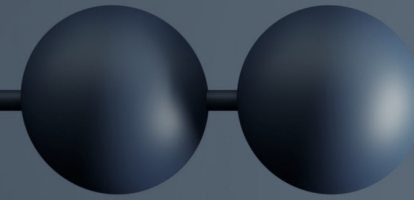


# Hur räkna fosterrörelser, hur ofta, när?

Efter 30:e graviditetsveckan är det möjligt att följa fostrets rörelser dagligen. Vid graviditeter som fortskrider normalt behövs inte övervakning av fostrets rörelser. Vid högriskgraviditeter rekommenderas övervakning av fostrets rörelser dagligen.

Efter att den beräknade tiden har gått rekommenderas det att påbörja räkna fosterrörelser. Fosterrörelserna räknas en gång dagligen under en timmes tid. Du vilar på din sida och räknar alla fosterrörelser du känner. Under en timme skall du känna 10 fosterrörelser. Små beröringar räknas också som rörelser.

Om det under den första timmen är färre än 10 rörelser, fortsätt att observera ytterligare en timme. Någon sockerrik dryck eller mat kan väcka barnet. Om du inte kommer upp till 10 fosterrörelser under den andra timmen ska du ta kontakt med det närmaste förlossningssjukhuset.



# Vad behöver en bebis?

- ✓ Blöjor i liten storlek
- ✓ Babykläder i storlek 50-56cm
- ✓ Bilbarnstol
- ✓ Vagn
- ✓ Skötbord eller skötbädd/underlag
- ✓ En bröstpump och amningskudde, om du hoppas
- ✓ på att amma
- ✓ Badkar
- ✓ Nappar och nappflaskor
- ✓ Spjålsäng
- ✓ Lekmatta och leksaker
- ✓ Babymonitor
- ✓ Eventuellt barnförsäkring

Det är en bra idé att mamman köper några amnings BH:N till sig själv innan förlossningen, bh-inlägg och tillräckligt absorberande bindor för efterblödningen.



# Ansvarsklausul

Frågor som presenteras i detta dokument beskriver de vanligaste frågor som ställs på familje- och förlossningsförberedelsekurserna samt på mödra- och barnrådgivningen. Det finns naturligtvis många fler frågor och i denna guide har ett begränsat antal frågor valts ut av marknadsföringsskäl. Svaren på frågorna är generella och svarar inte på alla enskilda situationer.

FamilyRoad Oy rekommenderar inte att agera oansvarigt eller att inte göra något tvivelaktigt baserat på svaren i detta dokument. FamilyRoad Oy ansvarar inte för eventuella skador som har uppstått som har uppstått från saker som gjorts eller hänt baserat på detta dokument.

Du kan få mera stöd och information om graviditet, förlossning och vardag med babyn genom att delta i online kurserna via FamilyRoad Oy:s hemsida. Om du oroar dig för hälsa eller behöver hjälp med hälsoproblem, kontakta läkaren.



[www.familyroad.fi](http://www.familyroad.fi)

# Mer information om företaget

FamilyRoad Oy grundades 2022. Företagets grundare och experter har erfarenhet inom vårdyrket under nästan 20 års tid.

FamilyRoad Oy erbjuder utbildning på distans för förlossning, amning och babyvård, samt sexualrådgivning ensam eller tillsammans med en partner. Distansutbildningarna genomförs online via Zoom.

Företagets huvudkontor ligger i Esbo och företaget betjänar sina kunder över hela Finland.

FamilyRoad Oy har en licens utfärdad av Social- och hälsovårdens licens- och kontrollbyrå Valvira 2022 för att tillhandahålla de tjänster som företaget erbjuder.



[www.familyroad.fi](http://www.familyroad.fi)