

## Information til den gravide ved 1. besøg

### Den gravide:

- 1. besøg er hos sygeplejersken. Her oprettes svangre- og vandrejournal:
  - Information omkring nuværende graviditet
  - Tidl. graviditet(er) og fødsler
  - Arbejde
  - Allergi
  - Tidl. sygdomme og evt. arvelige sygdomme i familien
  - Partners oplysninger – herunder navn, CPR-nummer, allergi, evt. arvelige sygdomme
- Der tages blodprøver (pga. Covid-19 tages blodprøver på laboratoriet – Bispebjerg Hospital, Klinisk Biokemisk afd. Sygeplejersken/jordemoderen sørger for at blodprøverne bestilles).
- 2. besøg er hos egen læge ca. 1 uge efter første besøg.

### Sundhedsstyrelsens anbefaling af tilskud til gravide:

- Folsyre 400mikrogram indtil 12 grav. uge. – enten i form af en folsyretablet el. multivitamintablet til gravide (ej tilstrækkeligt gennem kosten).
- D-vitamin 10mikrogram gennem hele graviditet.
- Jern 40-50mg fra 10 grav. uge. Mange kvinder har små jerndepoter, når de bliver gravide og får ikke tilstrækkelig mængde jern i kosten til at dække det øgede behov. Ved svær kvalme kan den gravide afvente opstart af jerntilskud til 18 grav. uge.
- Kalk 500mg som tilskud eller gennem kosten (sv. til ½ liter mælkeprodukt hver dag).

### Kost:

- Anbefales sund og varieret kost.
- Fisk to gange om ugen sv. til ca. 350gram – indeholder bl.a. fiskeolier, selen, jod og D-vitamin. Af de 350gram fisk – gerne 200gram makral, laks, sild. Undlad laks fra Østersøen og tun, da det indeholder dioxin og kviksølv.
- Alkohol og rygning frarådes, da det passerer moderkagen over til barnet.
- Sundhedsstyrelsen anbefaler højst to kopper kaffe – begræns ligeledes indtaget af te og cola, ligesom energidrikke frarådes pga. højt koffeinindhold.
- Undlad ingefærshots og ingefærtilskud. Ingefær i mad er ikke forbundet med nogen risiko.
- Lakrids – max. 50gram dagligt – indeholder et stof, der kan give forhøjet BT og væskeansamling.
- Lever og patéer indeholder store mængder A-vitamin og bør derfor undlades. Leverpostej indeholder væsentlig mindre mængder, hvorfor det betragtes som ok.
- Drik kun mælk og ost der er pasteuriseret – dette for at undgå bakterien listeria.

### Motion:

- Ved en ukompliceret graviditet anbefaler Sundhedsstyrelsen minimum 30min. daglig motion (konditionstræning- eller styrketræning). Svømning er velegnet til mange gravide.

**Kemi:**

- Køb svanemærkede og parfumefri produkter.
- Begræns kontakten med kemikalier fx rengøringsmidler og maling.

**Vaccinationer:**

- Gravide anbefales vaccination med kighoste og influenza.
- Kighostevaccinen anbefales for at beskytte spædbarnet de første 3 mdr. inden barnet selv anbefales vaccination. Vaccinen er sikker for både mor og barn.
- Influenzavaccinen beskytter den gravide og spædbarnet. Antistofferne overføres gennem moderkagen til barnet.
- Vaccinen mod kighoste og influenza tilbydes gratis i 2. og 3. trimester.
- Vaccination mod Covid-19 anbefales endnu ikke i Danmark pga. utilstrækkelig data på området.

**Nakkefoldscanning:**

- Tilbud til alle gravide.
- Den gravide bestiller selv tid til nakkefoldscanning ([www.nakkefold-hs.dk](http://www.nakkefold-hs.dk)).
- Undersøgelsen består af en blodprøve (doubletest) og en scanning af fosterets nakkefold. Undersøgelsen har til formål at opspore børn med Downs syndrom.
- Doubletesten, tykkelse på fosterets nakkefold samt kvindens alder samlet set vurderer risikoen for at føde et barn med Downs Syndrom.
- Doubletesten skal tages før scanningen. Få den taget i god tid. Blodprøven skal tages i perioden mellem 8+0 og 13+6 graviditetsuge. Dog helst inden uge 10.
- Den gravide kan få taget nakkefoldscanningen fra 11+0 – 14 fulde graviditetsuger.

*(Kilde: Sundhedsstyrelsen.dk).*