

# Att vänta barn

Några råd om de vanligaste problemen  
i samband med graviditet.



Halsbränna?

## Gaviscon®

- ✓ Effektivt vid halsbränna och sura uppstötningar
- ✓ Påverkar inte kroppens naturliga funktioner
- ✓ Effekt som varar i över 2 timmar
- ✓ Socker-, laktos- och glutenfri



**Gaviscon®** tuggtabletter och oral suspension innehåller aluminiumhydroxid, natriumvätekarbonat, alginsyra (tuggtabl.), natriumalginat (oral susp.), kalciumkarbonat (oral susp.). Receptfritt läkemedel. Ej förmån. Används vid sura uppstötningar och halsbränna, samt efter läkarordination vid inflammation i matstrupen och bräck i mellangärdet. Tala med läkare eller apotekspersonal innan du använder Gaviscon om du har kraftigt nedsatt njurfunktion. Innehåller hög halt natrium (oral suspension). Om du inte mår bättre eller om du mår sämre inom en vecka måste du tala med din läkare. Läs bipacksedeln noggrant före användning. Nordc Drugs, [www.nordicdrugs.se](http://www.nordicdrugs.se) 04-2022.

# Halsbränna

Hälften av alla gravida kvinnor drabbas av halsbränna. Att sura uppstötningar och halsbränna är så vanligt under en graviditet beror på flera saker. Dels ökar trycket på magsäcken när barnet växer och tar mer plats, dels förändras hormonbalansen.

Under graviditeten stiger halterna av hormonet progesteron och man vet att progesteronet påverkar ringmuskeln i matstrupen så att den får svårare att hålla tätt.

## Tips på vad du kan göra själv

Ät mindre måltider, och oftare. Försök undvika fet eller alltför tung mat. Ät inte inom två timmar före sänggåendet. Du kan också höja sängens huvudände 20 cm för att få lindring under natten.

## Om de praktiska råden inte hjälper

De läkemedel som bör användas under en graviditet får självklart inte ge biverkningar vare sig hos dig eller barnet. Därför rekommenderas lokalt verkande medel, som inte tas upp av kroppen. Gaviscon är ett läkemedel som används vid halsbränna hos gravida

Gaviscon är ett receptfritt läkemedel som innehåller alginat. Gaviscon verkar genom att bilda ett skum när det kommer i kontakt med magens sura miljö. Skummet lägger sig som ett lock över maginnehållet och hindrar därmed magsaften att stötas upp i matstrupen. Effekten från Gaviscon kommer nästan direkt. Den varar i över 2 timmar eller tills du äter nästa gång.

Gaviscon tas inte upp i kroppen och den sura miljön i magsäcken påverkas inte, vilket är bra. Magsaftens surhet behövs för att du ska kunna smälta och tillgodogöra dig maten.

## Så här använder du Gaviscon

Gaviscon bör tas ½ timme efter måltid och omedelbart innan sänggåendet. Där emellan kan Gaviscon tas vid behov. Gaviscon finns som tuggtabletter och som flytande beredning (s.k. oral suspension).

Det är viktigt att du tuggar Gaviscontabletterna noga innan du sväljer dem. Sväljer du tabletterna hela har de ingen effekt. Tycker du att tabletterna är för stora att tugga hela, kan du dela dem och tugga en halv åt gången. Gaviscon oral suspension kan du vid behov skölja ned med lite vatten. Förvara flaskan i rumstemperatur och undvik att dricka direkt ur flaskan.

## Om du tar andra mediciner

Tar du järnmedicin kan effekten av den minska om du samtidigt tar Gaviscon. Du bör därför inte ta järntabletten och Gaviscon samtidigt, utan med 2–3 timmars mellanrum.



*Orsaken till halsbränna är att surt maginnehåll kommer upp i matstrupen. Anledningen till detta kan vara att ringmuskeln som finns mellan matstrupe och magsäck inte håller tätt eller att magsäcken pressas uppåt när barnet växer. När Gaviscon kommer ned i magsäcken bildas ett skum som mekaniskt hindrar maginnehållet att komma upp i matstrupen.*

# Rygg och bäckenbesvär

## Ryggen

### Tips på vad du kan göra själv

Hållningen är viktig. Rätt hållning redan tidigt i graviditeten hjälper dig när magen blir tyngre. I och med att magen växer förflyttas tyngdpunkten till framsidan av kroppen. För att kompensera detta har man en tendens att svanka i korsryggen. Ryggmusklerna utsätts därmed för en ständig påfrestning, som ger ryggvärk.

Räta på axlarna och sitt rakt, undvik att sjunka ihop eller "kuta" med ryggen. När du står, sitter eller går med rätt hållning befinner sig nacken och ryggraden i en rät linje.

Sitt på hård stol eller på golvet.

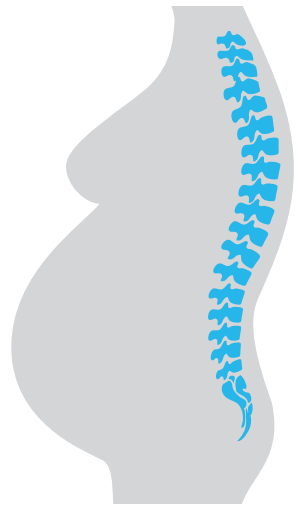
Undvik höga klackar på skorna, lågklackat minskar belastningen på ryggen.

Viktigt är också att du lyfter rätt. Böj inte ryggen, böj på knäna och lyft med benen. Stå nära föremålet du ska lyfta. Undvik att ställa upp eller ta ner tunga saker från höga hyllor.

Lyft inte tungt – be om hjälp. Måste du bära hem matkassar, fördela vikten lika mellan händerna.

När du arbetar med något på låg höjd eller på marken är det bäst om du sitter med tårna bakåt och stjärten mot hälarne eller på huk ända intill föremålet. Då böjer du minst på ryggen.

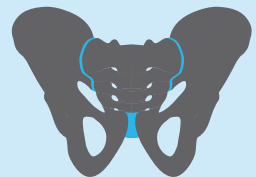
När du legat på golvet, res dig inte rakt upp, utan rulla till sidan. Ta stöd med händerna och ställ dig på knä. Därefter reser du dig till sittande ställning med rak rygg och med hjälp av lårmusklerna. Sedan kan du ställa dig upp utan att belasta rygg- och bukmuskler.



*Det är viktigt med rätt hållning. När du står, sitter eller går med rätt hållning befinner sig nacken och ryggraden i en rät linje.*

## Bäckenbesvär

Det är vanligt med bäckenbesvär under graviditeten. Det finns flera orsaker till detta. Blodtillströmningen i bäckenet ökar och påverkan av "graviditetshormonerna" gör att det sker en uppmjukning och avslappning av ligamenten i leden som förenar bäckenet och ryggraden. Dessutom mjukas ligament och brosk på bäckenets framsida upp. Rörligheten i dessa leder ökar, vilket är nödvändigt för att barnet ska kunna passera genom bäckenet under förlösningen.



*Ligamenten i leden som förenar ryggen och bäckenet liksom ligament och brosk på framsidan av bäckenet mjukas upp under graviditeten.*



Besvär från rygg och bäcken är vanligt under graviditeten. Det finns flera orsaker. När magen växer förflyttas tyngdpunkten till framsidan av kroppen. Det gör att ryggmusklerna utsätts för en ständig påfrestning som kan ge ryggvärk.

I bäckenet ökar blodtillströmningen som tillsammans med en påverkan av "graviditetshormoner" ger en uppmjukning av ligamenten. Denna uppmjukning leder till ökad rörlighet i bäckenet och är nödvändig för att barnet ska kunna passera bäckenet under förlossningen. Den kan medföra mer eller mindre besvär under graviditeten.



# Muskel och vadkramper

Muskel- och vadkramper kan bero på kalciumbrist eller för låg salthalt i blodet. Har du mycket besvär, fråga barnmorskan eller doktorn på mödravårdscentralen.

## Tips och råd vid kramp

Vanligen vaknar man under natten med kramp i en muskel. Detta är särskilt vanligt mot slutet av graviditeten. Bästa sättet är att massera muskeln med fasta tag. Vinkla foten och sträck ut vad-muskeln. Om dina halter av kalcium eller salt i blodet är låga kan din doktor ordinera läkemedel till dig. Experimentera dock inte själv med detta utan att rådfråga din barnmorska eller doktor.

## Åderbräck och hemorrojder

Både åderbräck och hemorrojder beror på att barnet trycker på blodkärlen så att blodcirkulationen försämras och venerna utvidgas.

Har du nära släktingar som lider av åderbräck på benen är risken större att du själv drabbas. Dessa besvär är vanligast i slutet av en graviditet, då är barnet stort och du själv mindre rörlig.

## Tips och råd vid åderbräck

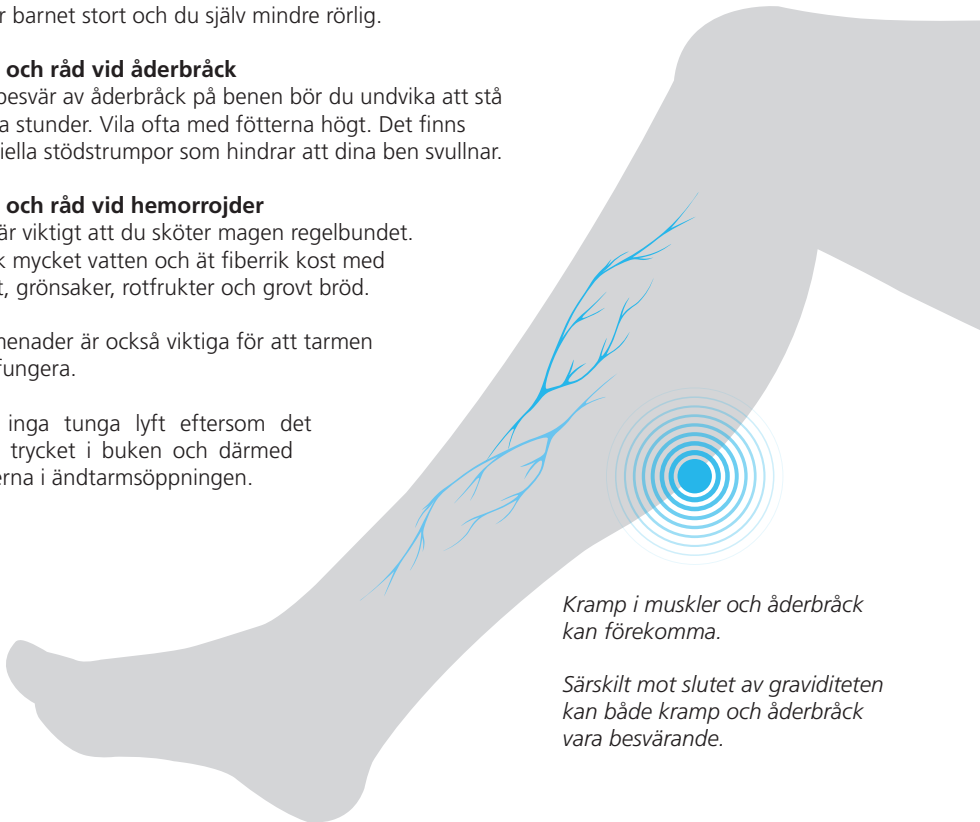
Vid besvär av åderbräck på benen bör du undvika att stå långa stunder. Vila ofta med fötterna högt. Det finns speciella stödstrumpor som hindrar att dina ben svullnar.

## Tips och råd vid hemorrojder

Det är viktigt att du sköter magen regelbundet. Drink mycket vatten och ät fiberrik kost med frukt, grönsaker, rotfrukter och grovt bröd.

Promenader är också viktiga för att tarmen ska fungera.

Gör inga tunga lyft eftersom det ökar trycket i buken och därmed venerna i ändtarmsöppningen.



*Kramp i muskler och åderbräck kan förekomma.*

*Särskilt mot slutet av graviditeten kan både kramp och åderbräck vara besvärande.*



# Kost och motion

Det är viktigt med en fullvärdig kost och det finns vissa enkla saker du kan tänka på för att både du och det växande barnet ska få den näring ni behöver.

Ät frukost, lunch, mellanmål och middag. Kaffebröd, godis, läsk och snacks kan du äta någon gång, men inte för mycket.

## Du behöver inte äta för två

Många tror att man under en graviditet måste äta för två, vilket inte stämmer. Energibehovet ökar bara med ca 15% eller motsvarande ett extra mellanmål med t.ex. mjölk, smörgås och en frukt.

Det viktigaste är att du äter en varierad och fullvärdig kost. Det är absolut olämpligt att banta under en graviditet, det är skadligt både för dig och barnet.



## Försök att varje dag äta:

- Fukt och grönsaker, helst till varje måltid.
- Morötter och andra rotfrukter som ger dig ett viktigt fibertillskott.
- Potatis, ris och pasta som ger värdefulla kolhydrater.
- Bröd, gärna flera gånger om dagen.
- Mjölk och ost som ger kalciumtillskott.
- Magert kött, fågel och fisk för att täcka proteinbehovet.



Du bör ta tillskott med folsyratabletter, 400 mikrogram dagligen, fram till vecka 12. Detta för att minska risken för ryggmärgsbråck hos fostret.

## Det finns vissa livsmedel du bör se upp med eller undvika

### Fisk

Fisk är nyttig mat. Vissa fiskar kan dock innehålla skadliga miljögifter. Lax, öring och strömming/sill från Östersjön, Bottniska Viken och Väneren bör du inte äta mer än en gång i månaden. Detta gäller även vätternröding. Aborre, gädda, gös, lake, ål och hälleflundra ska du inte äta alls. Du ska inte heller äta lever från torsk och lake.

All odlad fisk som lax, forell och röding kan du äta helt fritt.

### Lever

Lever kan innehålla stora mängder A-vitamin som kan skada ditt barn. Ät därför inte leverrätter. Leverpastej kan du däremot äta.

### Rått kött och rå fisk

Tillaga både kött och fisk väl. Det kan förekomma skadliga bakterier och parasiter i rått kött och fisk/skaldjur som kan ge dig infektioner som påverkar barnet.

Undvik råbiff och smaka inte av köttbullsmeten. Gravt kött eller fisk bör du inte heller äta. Varmrökt eller kallrökt fisk, särskilt vakuumpförpackad, bör du välja bort.

### Dessertostar

Dessa ostar kan innehålla skadliga bakterier som kan ge dig infektioner och skada ditt barn. Undvik därför dessertostar såsom mögelostar och kittostar.

## Det finns livsmedel du behöver mer av

### Järn

Under graviditetens sista hälft behöver du extra järn. Kött, blodpudding, ärtor och fullkornsbröd är exempel på mat som innehåller mycket järn. Kombinerar du järnrik mat med frukt och grönsaker tas järnet upp bättre. Även om du äter bra behövs det nästan alltid ett extra tillskott av järn och folsyra.

### Kalcium

Du behöver extra kalcium när du är gravid. Mjök, fil, ost och keso är rika på kalcium. Dricker du inte mjök eller äter ost måste du äta annan mat som innehåller kalcium, t.ex. vitkål, gröna bönor, sardiner, räkor, ägg och svarta vinbär. Fråga gärna barnmorskan till råds.

## Vikten av kost och motion

Kost och motion har en avgörande betydelse för både din och barnets hälsa. Det är viktigt att du äter en balanserad, varierad och fettsnål kost med mycket frukt och grönt. Bra kost ska också kombineras med måttlig motion.

Det finns mycket som talar för vikten av motion. Dock inte fysiskt starkt krävande motion som vandring med packning, jogging och liknande, utan motion som passar den gravida kroppen. Är du i fysisk trim orkar du mer och du blir på bättre humör.

# Kost och motion

## Motion

Motion motverkar känslan av att vara stor och otymplig, särskilt under de tre sista månaderna. När du motionerar ökar blodcirkulationen vilket dämpar symtom som ryggont, vadkramper, förstoppning etc. Promenera gärna 30 minuter i rask takt varje dag.

Med starka muskler och god kondition underlättas förlossningen. Dessutom återfår kroppen snabbare sin vanliga figur efter förlossningen.

### Tips och råd om motion

Du kan ägna dig åt de flesta sporter under graviditeten (med undantag de tre sista månaderna) förutsatt att du ägnat dig åt sporten regelbundet tidigare. Det finns sportaktiviteter som är mer lämpade än andra när du väntar barn. Simning, promenader och dans är några exempel. Mindre lämpade är skidåkning och ridning eftersom du kan tappa balansen till följd av ökad framvikt. Det finns aktiviteter som frestar på onödigt mycket t.ex. jogging, fotvandring med packning, och raka sit-ups.

Ett bra tips är att delta i en "vänta-barn-gympa". Där får du information om exakt vilka övningar som är bra för dig och vilka som är mindre bra. Förutom fysisk träning ger en sådan grupp också en stor gemenskap och det är många som funnit nya vänner under gympapassen.

## Förstoppning

Trög mage är inte ovanligt under graviditeten. Besvären kan uppträda redan från graviditetens början.

Graviditetshormonet progesteron gör att musklerna i tarmarna förslappas vilket gör att maten transporteras långsammare genom mage och tarm. Tjocktarmens huvudfunktion är att suga upp vätska. När avföringen samlas där och transporten går långsamt blir avföringen hård och torr.

### Tips och råd vid förstoppning

Drick mycket vätska, helst vatten. Ät mycket fiberrik föda såsom frukt, grönsaker, rotfrukter och grovt bröd. Rör på dig, ta en rask promenad på 20 minuter en eller flera gånger om dagen.

Undvik laxermedel om inte din doktor ordinerat det till dig. Ett bättre alternativ är att använda naturliga fibrer. Det finns färdiga produkter att köpa men vanligt linfrö fungerar också bra. Du kan även äta rent lösande livsmedel som fikon och katrinplommon.



Tarmen förslappas av ett "graviditetshormon" vilket gör att maten transporteras långsammare. När passagen genom tjocktarmen går sakta blir avföringen hård och torr.



## Vegetarian och gravid

En lämpligt sammansatt laktovegetarisk kost innebär inte några problem under graviditeten. De som uteslutande äter vegetabilier, veganer, kan behöva dietisthjälp för att planera en tillräcklig näringstillförsel.

Energiinnehållet i vegankost är ofta lågt. Ett fullvärdigt energiintag krävs för att barnet ska växa normalt och även för att proteinerna i kosten ska utnyttjas effektivt. Det är viktigt att du får i dig olika proteiner som kompletterar varandra, t.ex. från både baljväxter och spannmål.

Då vitamin B12 nästan endast finns i livsmedel med animaliskt ursprung kan veganer ha ett otillräckligt intag. I mjölksyrejästa livsmedel, sjögräs, alger och groddar är mängderna B12 små och inte tillräckliga. Sojabönsmjölk berikad med B12 eller vitamintillägg rekommenderas därför till dig som är vegan, för att undvika vitaminbrist hos dig eller ditt barn.

Laktovegetarianer har sällan problem med kalciumintaget. Veganer bör tänka på att äta kalciumberikad sojabönsmjölk eller andra kalciumkällor. Tofu, oskalade sesamfrön, solrosfrön, grönkål, bönor, mandel, torkade fikon och nypon är exempel på kalciumprodukter.



Läs mer på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

## Alkohol

Drick inte vin, öl eller sprit när du är gravid. Alkoholen överförs direkt från ditt blod till barnet via moderkakan. Koncentrationen av alkohol är densamma i barnets blod som i ditt. Skillnaden är att barnets utvecklade organ inte kan bryta ner och oskadliggöra alkoholen lika snabbt som din kropp.

## Rökning och snusning

Sluta röka och snusa. För tidig födsel, minskad födelsevikt och nikotinabstinens hos barnet är några allvarliga hälsorisker som orsakas av rökning och snusning. Risken för havandeskapsförgiftning ökar också hos den blivande mamman.

Du kan få hjälp med rök- och snusavvänjning, prata med din barnmorska eller läkare.

## Hälsokost

Var försiktig med hälsokostpreparat när du är gravid. Det är i många fall osäkert hur de påverkar det ofödda barnet.

## Husdjur

Katter kan vara bärare av *Toxoplasma* (en parasit) som är skadlig för fostret. Var noga med hygien om du har katt och tvätta alltid händerna när du bytt kattsand.

Graviditeten är en positiv tid. Magen växer och ett nytt liv tar sin början. De allra flesta mår bra under graviditeten men då kroppen förändras på många olika sätt är det inte konstigt att det även kan uppstå problem. Det kan vara bra att vara lite förberedd, om besvär uppkommer.

Den här broschyren har tagits fram tillsammans med barnmorskor, och de problemområden vi tar upp är de som är vanligast och som flest gravida kvinnor frågar barnmorskan till råds om.



**NORDIC**  
DRUGS  
A NORDIC PHARMA COMPANY

[www.nordicdrugs.se](http://www.nordicdrugs.se)  
Tel.: 040-36 66 00

Email: [info.se@nordicpharma.com](mailto:info.se@nordicpharma.com)