

## Instruktion för blodtrycksmätning i hemmet i samband med graviditet

Din barnmorska ger dig anvisningar om när och hur ofta du ska mäta blodtrycket samt hur du ska rapportera in blodtrycket.

Du ska mäta blodtrycket: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Om du har/köper en egen blodtrycksmätare är det viktigt att den är godkänd (validerad) för gravida. Det är också viktigt att använda rätt storlek på manschetten som sätts på armen.

Så här mäter du ditt blodtryck:

- Vila/sitt gärna en stund före blodtrycksmätningen
- Sitt på en stol med ryggen lutad mot ryggstödet och båda fötterna i golvet. Benen ska inte vara korslagda.
- Mät blodtrycket i höger arm varje gång.
- Blodtrycksmanschetten ska sättas direkt mot huden, alltså utan kläder emellan. Om du har en tröja som stramar åt mot armen om du kavlar upp ärmen ska du ta av tröjan.
- Manschetten ska sitta på överarmen i höjd med mitten av bröstbenet, 2-3 cm ovanför armvecket.
- Dra åt manschetten så att den inte glider ner. Man ska få in ett finger mellan huden och manschetten.
- Följ i övrigt instruktionen till blodtrycksmätaren för hur du ska montera manschetten på armen.
- Vila underarmen mot armstödet på stolen, ett bord eller i ditt knä, med avslappnad arm och hand. Handflatan ska vara vänd uppåt.
- Vila i 5 minuter.
- Starta blodtrycksmätning. Vila under tiden. Prata inte.
- Skriv ner blodtrycket.
- Mät blodtrycket en gång till efter cirka 1 minut.
- Följ instruktionen i tabellen nedan utifrån vilket blodtryck du fått.

Nivå	Blodtryck (mm Hg)	Åtgärd
<b>Högt</b>	Övertryck (systoliskt tryck): 150 eller mer  Undertryck (diastoliskt tryck): 100 eller mer	Ditt blodtryck är högt. Sitt ner i 5 minuter. Mät igen. Om blodtrycket fortfarande är högt, kontrollera (om möjligt) om du har protein i urinen.  Kontakta förlossningsenhet samma dag.  <b>Om övertrycket vid omtag är mer än 160: Ring förlossningen direkt.</b>
<b>Lätt förhöjt</b>	Övertryck (systoliskt tryck): 140-149  Undertryck (diastoliskt tryck): 90-99	Ditt blodtryck är högt. Sitt ner i 5 minuter. Mät igen. Om blodtrycket fortfarande är högt, kontrollera (om möjligt) om du har protein i urinen.  Kontakta din barnmorska eller förlossningsenhet senast följande dag.
<b>Normalt, men åt det högre hållet</b>	Övertryck (systoliskt tryck): 135-139  Undertryck (diastoliskt tryck): 85-89	Ditt blodtryck är normalt, men åt det högre hållet. Sitt ner i 5 minuter. Mät igen. Informera din barnmorska vid nästa planerade kontakt (inom en vecka!)
<b>Normalt</b>	Övertryck (systoliskt tryck): 110-134  Undertryck (diastoliskt tryck): 70-84	Ditt blodtryck är normalt. Informera din barnmorska vid nästa planerade kontakt.
<b>Lågt</b>	Övertryck (systoliskt tryck): 109 eller lägre  Undertryck (diastoliskt tryck): 69 eller lägre	<b>Om du inte tar blodtryckssänkande medicin:</b>  Ditt blodtryck är normalt. Om du mår bra behöver du inte göra något mer än att informera din barnmorska vid tid för planerad kontakt. Om du mår dåligt på något sätt (yr eller svimfärdig) kontakta vården senast följande dag.  <b>Om du tar blodtryckssänkande medicin:</b>  Ditt blodtryck är lågt. Sitt ner i 5 minuter. Mät igen. Om blodtrycket fortfarande är lågt: kontakta specialistmödravården eller förlossningen.

Kontaktuppgifter:

Barnmorskemottagning: \_\_\_\_\_

Förlossningsavdelning: \_\_\_\_\_

Specialistmödravård: \_\_\_\_\_