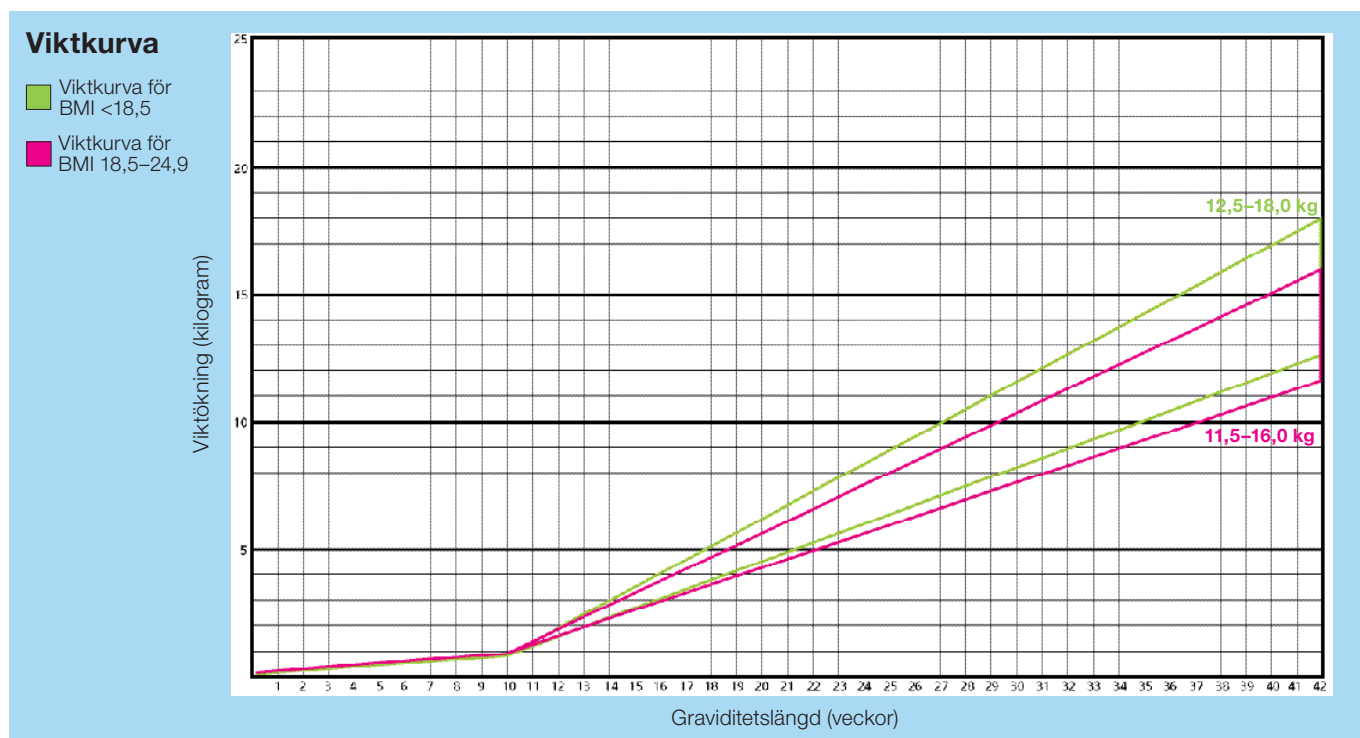


Rekommendationer för viktuppgång under graviditet

Grattis till graviditeten! Att vara gravid är spännande och det händer mycket i kroppen. Det är en bra tid att fokusera på din egen hälsa. Det är hälsosamt och naturligt att gå upp i vikt

under graviditeten. Men att gå upp alltför mycket eller för lite i vikt under graviditeten kan ha negativa effekter på din och barnets hälsa, under graviditeten och efter förlossningen.



Hälsosam viktuppgång

Mödrhälsovården följer din vikt under graviditeten för att hjälpa dig att få en hälsosam viktuppgång. Vid varje besök på barnmorskemottagningen får du väga dig. Då kan du jämföra din vikt med den rekommenderade viktuppgången. Det är viktuppgången från din ursprungsvikt som syns i kurvan. Mellan besöken kan du själv fylla i viktdiagrammet för att följa din vikt.

Grundpelare för en hälsosam viktuppgång under din graviditet:

- Måltidsrytm
- Portionsstorlek
- Andel grönsaker
- Dryck
- Fysisk aktivitet
- Sömn

Hur mycket bör du gå upp i vikt?

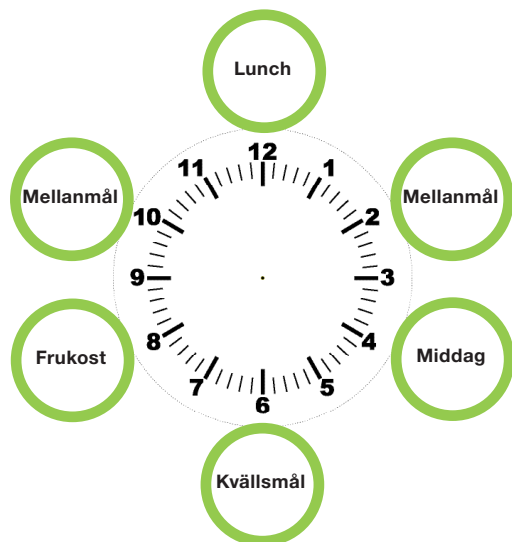
Hur mycket du bör gå upp i vikt under din graviditet beror på vad du vägde, och vilket BMI du hade, innan du blev gravid. Alla som är gravida får väga och mäta sig vid sitt första besök på barnmorskemottagningen. Vid ett BMI 18,5–24,9 rekommenderas en viktuppgång på 11,5–16 kg under graviditeten. Vid BMI under 18,5 rekommenderas en viktuppgång på 12,5–18 kg. Om du väntar tvillingar bör du gå upp något mer.

Små förändringar gör stor skillnad över tid

Måltidsrytm, portionsstorlek, andel grönsaker, dryck, fysisk aktivitet och sömn. Det är grundpelarna i en hälsosam viktuppgång. Små förändringar i form av goda vanor gör stor skillnad över tid.

Ät regelbundet – hitta din måltidsrytm

När du äter regelbundet, vid tider som passar dig, har du hittat din måltidsrytm. Att äta regelbundet kan ge dig bättre möjligheter att planera ditt ätande och val av mat. Måltidsrytmen hjälper dig att undvika hungerkänslor och oplanerat ätande.



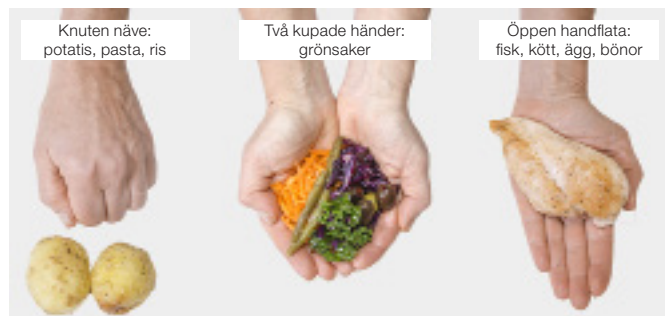
Fysiskt aktiv

Ej aktiv



En lagom stor portion – med varierat innehåll

Ät varierat och lagom stora portioner. Illustrationerna med mat på tallrikar visar hur fördelningen av mat bör se ut, beroende på hur mycket du rör dig. Med hjälp av dina egna händer kan du avgöra hur mycket mat som är en lagom stor portion. Tränar du mycket behöver du lägga till både protein och kolhydrater.



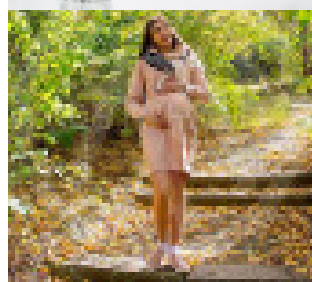
Ät mycket grönsaker och frukt

På bilden ser du exempel på 500 gram grönsaker och frukt. Ät gärna minst så mycket varje dag.



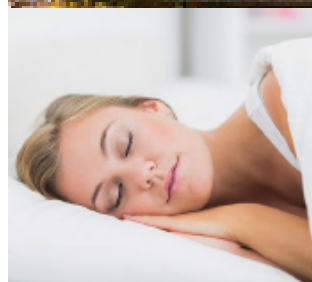
Vatten är bästa drycken

Det är lätt att få i sig många kalorier genom söta drycker. Vatten är den bästa måltidsdrycken och törstsläckaren. Välj vatten så ofta som möjligt.



Minska stillasittandet

Försök vara fysisk aktiv i vardagen, gärna 30 minuter per dag. Du kan dela upp aktiviteten i två eller tre kortare pass. När du är gravid kan du till exempel simma, promenera eller cykla.



Sov gott

En god och tillräcklig sömn kan stötta din måltidsrytm. God sömn hjälper dig att förebygga sug och hålla fast vid din måltidsplan.