

Gode råd i ventetiden

Undersøgelser hos egen læge:

- graviditetsundersøgelse: 6.-12. uge
- graviditetsundersøgelse: 25. uge
- graviditetsundersøgelse: 32. uge

Du kan selv booke tiderne over e-mail eller pr. telefon.

Inden du kaldes ind til undersøgelse, bedes du lave en urinprøve og sætte den på den sorte bakke i sekretariatet påført navn eller cpr.nr. Kom af samme grund 5 min. før aftalt tid.

Nakkefoldsscanning og doubletest:

Ønsker du disse undersøgelser, skal du huske selv at bestille tid. Undersøgelserne kan foretages fra 11. uge og indtil udgangen af 13. uge. Du kan først bestille tid, når du er 6 uger og 2 dage henne.

[Oplysninger om nakkefoldsscanning og blodprøve:](#)

Rigshospitalet : www.rigshospitalet.dk

Herlev hospital : www.herlevhospital.dk

Hillerød hospital : www.nordsjaellandshospital.dk

Kost

- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk* og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris, pasta og fuldkornsbrød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret
- Sluk tørsten i vand

*Max 100 g om ugen af store rovfisk (helleflynder, sværdfisk, sildehaj, gedde, aborre, sandart, olie fisk, escolar, rokke og tun (dog undtaget tun fra dåse) og max 125 g laks fra Østersøen om måneden.

Kosttilskud

- Folsyre 400 µg dgl. fra graviditet overvejes og de første 12 uger af graviditeten
- Jern 40-50 mg dgl. fra graviditetsuge 10 og resten af graviditeten
- D-vitamin 10 µg dgl. gennem hele graviditeten
- Calcium 500 mg dgl., såfremt der ikke drikkes mælk eller indtages mælkeprodukter sv.t. ca. 3/4 l mælk om dagen (1 glas mælk indeholder ca. 200 mg, 1 skive ost ca. 150 mg)

Motion

Vær moderat fysisk aktiv i mindst 30 min. om dagen, lav bækkenbundstræning, undgå rygliggende styrketræning, hårde stød mod maven, aktiviteter med risiko for styrt, tunge løft samt dykning.

Rygning

Stop rygning og få evt. hjælp til det her i klinikken. Undgå passiv rygning.

Alkohol og kemi

Undgå alkohol og undgå kemiske stoffer, som kan skade fosteret.

Vaccinationer

Gravide fra 13. uge anbefales influenzavaccination. Vi vaccinerer fra d. 1.10-28.02.

Køb evt. app'en "**Gravid – mens du venter**" (kr. 19), med mange flere gode råd.