

Tillykke med graviditeten!

Du har nu været til dit første lægebesøg og fået udleveret din vandrejournal, som du skal medbringe til alle undersøgelser i graviditeten. Du tilbydes mindst 3 lægeundersøgelser i graviditeten og flere, hvis du har brug for det.

Det der sker nu, er at din læge sender kopi af din vandrejournal til fødestedet og til jordemoderen. Du vil automatisk blive indkaldt til graviditetsundersøgelse i ved Kvindesygdomme og fødsler på hospitalet. Du vil også få tilsendt en tid til dit første jordemoderbesøg i den jordemoderklinik, der ligger i dit nærområde. Denne tid vil være i din graviditetsuge 14-16. Hører du ikke fra jordemoderklinikken indenfor 1-2 uger efter dit lægebesøg, bedes du dog kontakte jordemoderklinikken. Kontaktoplysninger findes på hospitalets hjemmeside.

Du får i løbet af graviditeten tilbudt det antal jordemoderundersøgelser, du og din jordemoder i fællesskab vurderer, der er behov for. Har du yderligere spørgsmål, kan du altid kontakte Jordemoderklinikken.

Hvis du vil vide mere om graviditet, fødsel og barsel, kan du læse om det på:

www.vibarn.dk

App "Min Graviditet" med artikler, videoer og anbefalinger fra danske sundhedsmyndigheder.

Kosttilskud i graviditeten

Vitamin D

- Vitamin D tilskud 10 mikrogram = 400 IU dagligt i hele graviditeten.

Kalktilskud (calcium)

- Hvis der ikke indtages mælkeprodukter anbefales tilskud med calcium sv.t. 500 mg dagligt.
- Tilførsel af calcium er tilstrækkeligt med ½ liter mælkeprodukt om dagen.

Folinsyretilskud

- Folinsyre 400 mikrogram dagligt fra graviditeten planlægges til og med 3 mdr. henne.
- Ved tidligere neuralrørsdefekt, abort etc. anbefales folinsyre 5 mg dagligt.

Jerntilskud

- Jerntilskud 40-50 mg dagligt fra uge 10 - eller senest fra uge 18.
- Jerntilskuddet tages mellem måltiderne og samtidig indtagelse af C-vitamin f.eks. i form af juice øger absorptionen. Jern i multivitamin medregnes ikke. Husk at opbevare det utilgængeligt for børn.

Graviditetsplan

1+0 - Gravitamin opstart	15+0	29+0 - Jordemoder*
2+0	16+0	30+0
3+0	17+0	31+0
4+0	18+0 - Misdannelsesskanning	32+0 - 3. Lægeundersøgelse*
5+0 - Udeblevet menstruation	19+0	33+0
6+0 - Positiv urinprøve for graviditet*	20+0	34+0
7+0	21+0	35+0 - Jordemoder*
8+0	22+0	36+0
9+0 - 1. Lægeundersøgelse*	23+0	37+0
10+0 - Opstart jerntilskud	24+0	38+0 - Jordemoder*
11+0 - Nakkefoldskanning	25+0 - 2. Lægeundersøgelse*	39+0
12+0	26+0	40+0 - Jordemoder*
13+0	27+0	
14+0 - Jordemoder uge 14-16	28+0	*HUSK urinprøve