



**Að Verða  
Foreldri  
Hefst á  
Meðgöngu**

## EFNISYFIRLIT

Hvað get ég gert áður en ég verð þunguð?	3
Heilbrigður lífsstíll	3
Meðgönguvernd	4
Stuðningur maka	4
Ómskoðanir	4
Svefn	5
Lærðu að þekkja hreyfingar barnsins	5
Hvert skal leita	7
Tenglar	7

# Að Verða Foreldri Hefst á Meðgöngu

Að ganga með barn getur verið spennandi og dásamlegur tími þegar foreldrar undirbúa komu nýs einstaklings í fjölskylduna. Okkur er umhugað um þína meðgöngu og því setjum við fram þau ráð sem á eftir koma.

## Hvað get ég gert áður en ég verð þunguð?

Með því að gefa greinargóðar upplýsingar um þig gefur bæði þér og heilbrigðisstarfsfólki möguleika á að taka ákvarðanir sem auka líkur á góðri útkomu fyrir móður og barn. Því er æskilegt að fá viðtal við heimilislækni ef einhver heilsufarsvandamál eru til staðar sem þarfnast frekari skoðunar. Sjúkdómar eins og til dæmis sykursýki, ónæmissjúkdómar, hjarta- og æðasjúkdómar, skjaldkirtilsvandamál, hækkaður blóðþrýstingur, sýkingar og nýrnasjúkdómar geta haft áhrif á meðgöngunni. Með því að huga vel að eigin heilsu er hægt er að draga úr áhættu á ýmsum fylgikvillum.

Mikilvægt er að þú kynnis þér heilsufarssögu foreldra þinna og maka. Sumir erfðafræðilegir þættir sem geta haft áhrif á hvernig staðið er að meðgöngu-vernd ættu að vera metnir fyrir eða snemma á meðgöngu. Heilsufarsvandamál á fyrri meðgöngum, líkt og meðgöngueitrun, andvana fæðing eða erfðatengdir þættir geta haft áhrif á þessa meðgöngu. Í sumum tilfellum getur reynst gott að fá erfðaráðgjöf.

## Heilbrigður lífsstíll

Þegar von er á barni gefst gott tækifæri til að endurskoða daglegar venjur og huga að heilbrigðu líferni með velferð og heilsu barnsins í huga.

Konur geta undirbúið sig fyrir meðgöngu með því að borða fjölbreyttan næringarríkan mat samkvæmt opinberum ráðleggingum og taka fólat töflur helst að minnsta kosti mánuði fyrir þungun. Góð næring á meðgöngu er mikilvæg fyrir vöxt og þroska barns í móðurkviði og stuðlar að heilbrigði þess síðar á ævinni.

Hún er ekki síður mikilvæg fyrir vellíðan og heilsu konunnar sjálfrar og stuðlar að hæfilegri þyngdaraukningu á meðgöngu.

Hreyfing er mikilvægur hluti af heilbrigðum lífsvenjum og því ættu allar konur að hreyfa sig reglulega á meðgöngu. Það hefur jákvæð áhrif að iðka hreyfingu við hæfi, bæði fyrir móður og barn.

Áfengi, reykingar og önnur vímuefni fara auðveldlega yfir í fylgjuna og geta haft afdrifaríkar afleiðingar fyrir barnið. Barnshafandi konur ættu ekki að nota tóbak, neyta áfengis né annarra vímuefna. Ef þú átt erfitt með að hætta neyslu þessara efna eða ef maki þinn er í neyslu, ættirðu að leita ráða hjá ljósmóður eða lækni sem fyrst.

## Meðgönguvernd

Meðgönguvernd stendur öllum verðandi mæðrum/foreldrum til boða og er þeim að kostnaðarlausu. Markmið með meðgönguvernd er að stuðla að heilbrigði móður og barns, veita faglega umönnun og stuðning. Þarfir verðandi foreldra eru metnar í hverri skoðun og veitt er fræðsla og ráðgjöf eins og við á hverju sinni. Við hvetjum þig og maka þinn til að mæta í þær skoðanir sem ykkur stendur til boða.

## Stuðningur maka

Maki gegnir mikilvægu hlutverki á meðgöngu með því að veita góðan stuðning og taka þátt í henni. Það er gagnlegt, fræðandi og styrkir tengslamyndun við barnið. Ræðið saman um þær breytingar sem eru að verða á lífi ykkar, tilfinningar og væntingar á heiðarlegan hátt.

## Ómskoðanir

Fósturskimun er almenn leit að frávikum hjá fóstroinu og líkur á litningafrávikum eru metnar.

Fósturskimun er gerð með ómskoðun með eða án blóðsýnatöku hjá verðandi móður. Hún er hvorki talin skaðleg móður né barni. Boðið er upp á fósturskimun við 11-14 vikur og 20 vikur. Það er val verðandi foreldra hvort þeir þiggja fósturskimun/rannsókn.

## Svefn

Nægur svefn er mikilvægur og markviss slökun er áhrifarík til að auka vellíðan og draga úr óþægindum, álagi og streitu. Það er mikill heilsufarslegur ávinningur af því að gefa sér þann tíma sem þarf til að sofa og huga að leiðum til að draga úr álagi. Á síðasta þriðjungu meðgöngu eykst þrýstingur frá stækkandi legi á aðliggjandi æðar og líffæri. Því er mælt með að kona sofni á hlið því það getur bætt blóðflæði um fylgju til barnsins. Sumum konum finnst gott að nota koddan við bak og kvið til að haldast sem mest á hliðunum yfir nóttina.

## Lærðu að þekkja hreyfingar barnsins

Það er skemmtilegt og áhugavert að kynnast barninu sínu á meðgöngunni. Móðirin fylgist með daglegum hreyfingum barnsins sem gefur henni tækifæri til þess að vera í nánum tengslum við það. Þannig lærir hún að þekkja hreyfingamyndir barnsins. Hvert barn er einstakt og því er mikilvægt að þekkja hvað er eðlilegt fyrir barnið þegar kemur að tíðni og mynstri hreyfinga. Barnið á að halda áfram að hreyfa sig reglulega út meðgönguna. Hreyfingar barnsins eru besta merkið um að því líði vel.

Fyrstu hreyfingar barnsins eru eins og loftbólur eða ólga í maganum. Smám saman skynjar móðirin greinileg spörk og hreyfingar sem gefa henni staðfestingu á lífinu sem vex innra með henni. Konur finna sífellt meira fyrir hreyfingum barnsins upp að 32 vikum en eftir það haldast þær svipaðar út meðgönguna. Hins vegar breytist skynjun fósturhreyfinga þegar dregur nær fæðingunni. Barnið færir neðar í grindina og skorðar sig sem veldur því að tilfinningin fyrir hreyfingum þess verður önnur. Barnið tekur meira pláss með aukinni stærð og getur því ekki hreyft útlími eins mikið.

Eftir því sem fæðingin nálgast aukast samdrættir í leginu sem getur valdið því að hreyfingar finnast ekki eins vel.

Ef þú ert óviss um hvort einhverjar breytingar hafi orðið getur verið gott að koma sér fyrir í ró og næði til þess eins að meta hreyfingar barnsins. Taktu eftir hversu lengi barnið er að hreyfa sig tíu sinnum. Hreyfingarnar geta falið í sér spörk eða hnoð. Hiksti er ekki hreyfing. Ef þú finnur fyrir tíu hreyfingum á innan við tveimur klukkustundum og barnið heldur áfram að hreyfa sig eins og venjulega þá getur þú verið róleg. Ekki er mælt með notkun tækja til heimanota til að nema hjartslátt því það er ekki nægjanlegt til að meta vellíðan barnsins.

Það er alltaf mikilvægt að hlusta á eigið innsæi. Þó að flestar meðgöngur gangi vel fyrir sig þá hefur verið sýnt fram á að minnkaðar hreyfingar barns geti bent til þess að barnið sé í vanda. Ef hreyfingar barns eru minni en þú ert von að finna þá ættir þú að ræða við ljósmóður eða lækni. Ekki bíða til morguns eða eftir næsta tíma í mæðravernd.

Til viðbótar við það sem fram hefur komið hér að framan þá er mikilvægt að hafa samband við meðgönguvernd eða aðra heilbrigðisstofnun ef eftirfarandi einkenni eru til staðar:

- Hiti, 38,5 eða yfir
- Blæðing frá leggöngum
- Verkir sem hverfa ekki við hvíld eða hefðbundna verkjameðferð
- Höfuðverkur sem hverfur ekki við hvíld eða hefðbundna verkjameðferð
- Óþægindi við þvaglát
- Uppköst/ógleði, sérstaklega í tengslum við verki
- Skyndileg bjúgmyndun á höndum, fótum eða í andliti
- Stöðugur kláði
- Legvatnsleki
- Yfirþyrmandi áhyggjur um að eitthvað sé að

# Hvert skal leita

## Heilsugæslustöðin þín

Á hverri heilsugæslustöð eru ljósmæður og lækningar sem veita símaráðgjöf alla virka daga frá kl. 08:00–16:00.

## Utan dagvinnutíma

Á höfuðborgarsvæðinu er ráðlagt að leita til bráðamóttöku kvennadeildar, s. 543-1000.

## Landsbyggðin

Á landsbyggðinni leita konur til sinnar heilbrigðisstofnunar.

Meðganga á að vera spennandi tími. Foreldrahlutverkið hefst strax í upphafi meðgöngunnar.

Ræddu við ljósmóður um heilsu þína og heilsu barnsins og hvernig þið getið unnið saman að farsælli útkomu.

## Tenglar

Meðganga og fæðing | Heilsuvera

<https://throunarmidstod.is/svid-thih/maedravernd/>

Spörkin telja (sporkintelja.is)

