

Hugað að eigin heilsu á meðgöngu

Að huga vel að eigin heilsu eykur líkur á því að meðgangan og fæðingin gangi vel og móður og barni heilsist vel.

Á meðgöngu gefst tækifæri til að endurskoða daglegar venjur með það í huga að búa barni sínu bestu skilyrði til vaxtar og þroska.

Næring

Góð næring 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 sjálfar og stuðlar að hæfilegri þyngdaraukningu á meðgöngu. Einungis er mælt með að taka fólattöflu og D- vítamin til viðbótar við almennar ráðleggingar um gott mataræði.



Þyngdaraukning

Það er eðlilegt að þyngjast á meðgöngu. Hæfileg þyngdaraukning er til marks um góða líkamlega aðlögun móður og góðan fósturvöxt. Meðganga er hins vegar áhættuþáttur fyrir óhóflega þyngdaraukningu, sem eykur hættu á hjarta- og æðasjúkdómum og sykursýki síðar á ævinni. Bæði óhófleg þyngdaraukning og offita hefur verið tengt aukinni áhættu fyrir móður og barn. Ráðleggingar um hæfilega þyngdaraukningu á meðgöngu taka mið af þyngd móður fyrir þungun og eru tengdar rannsóknnum á heilsu móður og barns. Konum sem eru í eða undir kjörþyngd er ráðlagt að þyngjast meira en þeim sem eru yfir kjörþyngd.

Hreyfing

Regluleg hreyfing hefur jákvæð áhrif fyrir móður og barn á meðgöngu, í fæðingu og eftir fæðingu. Margt bendir til þess að hreyfing dragi úr fylgikvillum á meðgöngu og auki líkur á hæfilegri þyngdaraukningu. Hreyfing bætir m.a. blóðflæði og súrefnisflutning frá móður til barns. Hún viðheldur orku og dregur úr þreytu, kemur í veg fyrir bakverki eða dregur úr þeim, minnkar líkur á bjúgsöfnun, minnkar líkur á streitu og kvíða og bætir svefn. Mælt er með því að stunda hreyfingu í minnst 30 mínútur daglega og má skipta þessum tíma niður í 10-15 mínútur í senn. Þær konur sem fá meðgöngukvilla, sjúkdóma eða hafa sjúkdóma fyrir njóta líka góðs af reglulegri hreyfingu.



Svefn og hvíld

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. Svefnþörf er aukin á meðgöngu og konan þarf að fara fyrr að sofa en hún er vön og þarf líklega að hvíla sig meira yfir daginn. Í lok meðgöngu verður oft breyting á svefnmynstri vegna hinna miklu líkamlegu

breytinga sem eiga sér stað. Fyrirvaraverkir/samdrættir, ásamt tíðum salernisferðum geta truflað svefninn og erfitt getur verið að hvílast nægilega á nóttunni. Draumsvefn og andvökur geta einnig haft áhrif og konan vaknar oftár yfir nóttina.

Tóbak, áfengi, vímuefni

Barnshafandi konur ættu hvorki að neyta tóbaks, áfengis eða vímuefna. Áhættan sem fylgir notkun þessara efna á meðgöngu er vel þekkt. Efnin fara yfir fylgjuna og geta haft afdrifaríkar afleiðingar fyrir barnið. Ávinningurinn af því að hætta er því ótvíræður. Hægt er að fá aðstoð í mæðravernd heilsugæslunnar ef þörf krefur.

Á [Heilsuveru](#) er að finna upplýsingar um meðgöngu og ýmsar ráðleggingar.

