

# OFFITA Á MEÐGÖNGU

ICD greining:  
E66.9 Offita.

Í fyrstu komu í mæðravernd er m.a. upplýsingum safnað um heilsufar og áhættuþættir metnir. Liður í því er að skrá BMI. Ljósmyndir gerir áætlun um eftirlit samanber upplýsingar hér að neðan, fyrir konur með BMI  $\geq 30$ . Gera má ráð fyrir að fjórða hver kona í mæðravernd þurfi aukið eftirlit vegna BMI.

Þessi hópur er oftast með sögu um minnkaða frjósemi, PCOS, stoðkerfiseinkenni, háþrýsting, truflaðan vítamínþúska, hyperinsulinemiu og afleiðingar megrunaraðgerða.

Á meðgöngu og í fæðingu geta verið auknar líkur á ýmsum vanda. Aukin hættu er á snemmkomnu fósturláti, fósturgöllum (miðtaugakerfisgöllum), meðgönguháþrýstingi, meðgöngueitrun, meðgöngusykursýki, blóðsega, vaxtarskerðingu fósturs, þungbura, framköllun fæðingar, langdreginni fæðingu, axlarklemmu í fæðingu, bráðakeisara, blæðingu eftir fæðingu, sýkingu eftir fæðingu, innlögn á vökudeild, fósturdauða, nýburadauða.

## FLOKKUN EFTIR BMI:

- Of létt BMI  $< 18,5$
- Eðlileg þyngd BMI  $18,5 - 24,9$
- Ofþyngd BMI  $25 - 29,9$
- Offita flokkur 1 BMI  $30 - 34,9$
- Offita flokkur 2 BMI  $35 - 39,9$
- Offita flokkur 3:
  - a. BMI  $\geq 40 - 49,9$
  - b. BMI  $\geq 50$

## EFTIRFYLGD Á MEÐGÖNGU:

Almennt geta konur með offitu verið í mæðravernd í heilsugæslu. Ef BMI  $\geq 50$  er ráðlagt mat fæðingarlæknis m.t.t. eftirlits.

Auk almennra ráðlegginga um mikilvægi þess að huga að eigin heilsu (næring, hreyfing, svefn og hvíld) mætti meta þörf á frekari úrræðum eins og hreyfiseðli, tilvísun til næringarráðgjafa, lífsstílsmóttöku og öðru sem heilsugæslan býður upp á. Áhersla ætti að vera á hollt og fjölbreytt mataræði í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis um mataræði á meðgöngu og dagleg hreyfing, minnst 30 mínútur á dag. Ef slíkum ráðleggingum er fylgt má búast við lítilli þyngdaraukningu á meðgöngu en það ætti ekki að vera áhyggjuefni.

### Flokkur 1 (BMI 30-34,9)

- Skima fyrir meðgöngusykursýki.
- Meta þörf á segavörn; í upphafi meðgöngu og við 28 vikur

### Flokkur 2 (BMI 35-39,9)

- Skima fyrir meðgöngusyksýki, meta þörf á ASA og segavörn
- Skima fyrir meðgöngueitrun (BP mæling og þvagstix) á 3ja vikna fresti frá 24-32 vikna meðgöngu en á 2 vikna fresti eftir það
- Vaxtarmat með ómun við 32 vikur og 36 vikur
- Meta þörf á viðtali við lækni/fæðingarlækni eftir 36 vikna vaxtarmat
- Þjóða framköllun fæðingar við 40-41 viku

### Flokkur 3a (BMI ≥ 40)

- Skima fyrir meðgöngusyksýki, mæla TSH, meta þörf á ASA og segavörn, en BMI ≥ 40 telst til tveggja áhættuþátta í mati fyrir segavörn
- Skima fyrir meðgöngueitrun (BP mæling og þvagstix) á 3ja vikna fresti frá 24-32 vikna meðgöngu en á 2 vikna fresti eftir það
- Viðtal við lækni/fæðingarlækni við 12-16 vikur og við 36 vikur
- Vaxtarmat með ómun við 32v og 36 vikna meðgöngu
- Þjóða framköllun fæðingar við 40-41 viku meðgöngunnar

### Flokkur 3b (BMI ≥ 50).

- Viðtal eða ráðgjöf fæðingarlæknis í áhættumæðravernd í upphafi meðgöngu til að meta áhættuþætti og skipuleggja mæðravernd
- Skima fyrir meðgöngusyksýki, mæla TSH, meta þörf á ASA og segavörn, en BMI ≥ 40 telst til tveggja áhættuþátta í mati fyrir segavörn
- Skima fyrir meðgöngueitrun (BP mæling og þvagstix) á 3ja vikna fresti frá 24-32 vikna meðgöngu en á 2 vikna fresti eftir það
- Viðtal við lækni/fæðingarlækni við 28 vikur
- Viðtal/ráðgjöf við fæðingarlækni á kvennadeild við 36 vikur þar sem tekin er ákvörðun um fæðingamáta, gangsetningu eða keisara og blóðþynningu
- Vaxtarmat með ómun við 32 vikna og 36 vikna meðgöngu
- Ráðgjöf svæfingalæknis (senda beiðni um ráðgjöf og svæfingalæknir metur þörf á símtali eða viðtali)

## EFTILFYLGD EFTIR MEÐGÖNGU

Eftir fæðingu ætti að bjóða viðtal í heilsugæslu skv. verklagi heilsugæslunnar um [eftirfylgd með konum sem greinst hafa með heilsuvanda á meðgöngu](#).

MÆÐRAVERND ÞÍH APRÍL 2025