

Vanlig frågor under graviditeten - webb

Meta title: (max 60 tecken)

Vanliga frågor från föräldrar under graviditeten

Meta description (max 150 tecken)

Föräldrars vanligaste frågor under graviditeten får svar från Knodds barnmorska.

Rubrik (ca max 60 tecken)

Vanliga frågor om graviditet och förlossning - från blivande föräldrar

Ingress (ca 200-300 tecken)

Det uppstår många frågor under graviditeten och inför förlossningen, allt från vad som är säkert att äta till hur ont det gör att föda ett barn. Knodds barnmorska svarar på de vanligaste.

Brödtext (ca 500-1500 ord)

Gravid? Följ din graviditet, få svar på fler frågor och lär dig mer om vad som händer varje vecka genom Knodds graviditetsprogram. Du hittar det gratis i appen.

1. Kan man bada som gravid?

Fostret i magen ligger skyddat inne i livmodern, så att bada i badkar eller i vattensamlingar går utmärkt. När vattnet har gått i slutet av graviditeten ska du helt och hållet undvika att bada på grund av risken för infektion.

En del föräldrar har uppmärksammat att det finns råd som talar både för och emot att bada **jacuzzi** under graviditeten. Det finns inga allmänt vedertagna riktlinjer för detta, men du bör vara försiktig med väldigt heta bad, såsom i just bubbelpool/jacuzzi, särskilt under graviditetens första 12 veckor. Det är dock upp till dig att känna efter vad som känns okej. Det samma gäller för **floating**, där det inte finns tillräckligt med studier som fastställt att det är säkert för gravida att bada i floatingtank, samtidigt som det inte finns tecken som tyder på att det skulle vara farligt. Att bada bastu är inget problem eftersom kroppen lättare kan reglera värmen i varm luft.

2. Vad händer om man drack vin innan man visste att man var gravid?

Under graviditeten ska man inte dricka alls på grund av de allvarliga risker som finns för fostrets utveckling. Nolltoleransen för alkoholkonsumtion under graviditeten handlar om att det inte finns några säkerställda mängder man kan dricka utan ökad risk, samtidigt som man vet att alkohol är skadligt. Med det sagt så är sannolikheten inte så hög att några glas vin i vecka 4 ska ha stora konsekvenser.

3. Är det normalt att ha molande värk nertill nära ljumsken tidigt i graviditeten, ungefär som mensvärk?

Ja, det är normalt. När ägget fäster sig i livmoderns slemhinna kan man märka av en lätt blödning och eventuellt en molande värk, ungefär som mensvärk. Under graviditetens första veckor växer livmodern fort, vilket också kan göra ont ungefär som mensvärk. Detta är ofarligt och går över av sig själv. Om du får mycket ont, särskilt om du samtidigt blöder kraftigt, bör du dock kontakta vården.

4. Kan man äta sushi när man är gravid?

Enligt Livsmedelsverket går det utmärkt att äta sushi under graviditeten, så länge den är färsk och förpackad högst några få dagar. Att beställa sushi på restaurang är inga problem. Om du gör sushi hemma gäller samma som i butik: fisken ska vara nyförpackad eller ha varit fryst. Då har eventuella listeriabakterier dött och risken är minimal.

Här kan du läsa mer om vad du [kan och inte kan äta som gravid](#).

5. Kan man ha sex under graviditeten?

Under graviditeten kan din sexlust komma och gå. I vissa perioder kan du vara mer sugen på sex än någonsin, och i andra klarar du inte ens tanken på det. Det är dock fritt fram att ha sex när som helst under graviditeten, både i början och i slutet, så länge alla parter vill det. Om du inte känner dig bekväm med penetrerande slidsamlag kan det också kännas skönt att utforska andra sätt att ha sex och hitta närhet. Det är bara att experimentera - barnet i magen far inte illa.

6. Kan jag fortsätta träna under graviditeten?

Att träna under graviditeten kan hjälpa dig må bättre och orka med graviditeten lättare. Dessutom finns det studier som tyder på att om man har tränat under graviditeten så kan förlossningen bli smidigare. Vissa träningsformer, såsom hård löpträning eller ridning, kan fungera utmärkt för dig som redan är van men är kanske inte något du ska börja med mitt i graviditeten. Det finns inga satta gränser för hur mycket träning som är för mycket, utan det handlar om att vara lyhörd inför kroppens signaler. Det ska inte göra ont att träna. Lyssna på din kropp och anpassa rörelser allteftersom graviditeten fortgår så att det fortsätter kännas bra och att du orkar med.

Läs allt om [träning under graviditeten - för alla träningsnivåer](#).

7. Hur tungt kan jag lyfta/bära och kan jag fortsätta med mitt fysiskt ansträngande arbete?

En del gravida har fysiskt krävande arbetsuppgifter, andra vill gärna påta i trädgården och bära på tunga jordsäckar. Kanske har du redan barn som gärna vill bli buret? Precis som med träning handlar det om att lyssna på sin kropp. Alla graviditeter och kroppar är olika, så det går inte att sätta absoluta värden. Om du känner av sammandragningar i samband med att du lyft något tungt eller ansträngt dig, avbryt det du håller på med.

För dig som har ett fysiskt ansträngande jobb med tunga lyft och monotona rörelser kan det bli aktuellt att ansöka om graviditetspenning. Det innebär att du kan få ersättning upp till 60 dagar innan beräknat förlossningsdatum om du inte kan utföra dina arbetsuppgifter eller få andra uppgifter att göra. Du kan läsa mer om graviditetspenning hos [Försäkringskassan](#).

8. Är det säkert att vaccinera sig under graviditeten och vilka vaccinationer rekommenderas?

Det finns några vaccin som rekommenderas under graviditeten. Det första är **vaccin mot covid-19**, som är säkert att ta när som helst under graviditeten som skyddar både dig och barnet mot komplikationer som sjukdomen kan medföra. Folkhälsomyndigheten rekommenderar att vaccinationen görs efter graviditetsvecka 12.

Det andra är **influensavaccin**, som rekommenderas efter vecka 12 och ges under höst och vinter. Om du blir sjuk i influensa mot slutet av graviditeten kan det leda till allvarlig sjukdom och påverka fostret. Vaccinet är säkert för både dig och barnet i magen.

Slutligen rekommenderas också **vaccination mot kikhosta**, som ges efter vecka 16. Kikhosta kan bli allvarlig och ibland till och med dödlig för spädbarn. Genom att du som är gravid vaccineras får även barnet ett skydd som håller tills barnet kan vaccineras vid 3 månaders ålder.

De flesta övriga vaccin är säkra att ta även under graviditeten eller har inte påvisat någon ökad risk, men om du inte absolut behöver ta ett vaccin för att du ska resa någonstans där det är nödvändigt kan du gott vänta tills barnet är fött.

9. När syns det att man är gravid?

Som så mycket annat under graviditeten är det här individuellt. Vanligt är att det börjar synas ungefär runt vecka 14, men det är inte ovanligt att man når vecka 20 utan att det egentligen märks så mycket. För dig som fött barn förut kommer det troligtvis synas tidigare, eftersom kroppen redan varit med förr och lättare kan ge utrymme för den växande livmodern.

10. Går det att själv göra så att förlossningen kommer igång?

Det finns olika skrönor om hur man själv kan sätta fart på förlossningen när den vaggande väntan blivit för tung. Du kanske har hört talas om att man ska ha sex, äta kryddstark mat, gå i trappor, eller något annat knep. Det finns dock inget vetenskapligt belägg för att någon av dessa metoder fungerar, men om det hjälper dig få tiden att gå de sista dagarna är det fritt fram att beställa extra stark sås till allt.

11. Kommer jag bajs på mig vid förlossningen?

Det kan både hända att man kräks och att det kommer lite bajs under förlossningen. Det beror på att bebisen trycker på olika nerver eller tar upp all plats nere i bäckenet.

Personalen på förlossningen har dock varit med förr och torkar upp utan att ens höja på ögonbrynen. Det kan till och med ses som ett gott tecken eftersom det betyder att barnet

nu är på väg. Dessutom är ett av de tidiga tecknen på att förlossningen sätter igång att man blir lös i magen av alla hormoner som frigörs i kroppen, så du kanske inte ens har så mycket kvar i tarmarna som kan komma ut. När du väl är mitt uppe i förlossningen kommer du ha fullt upp med att tänka på annat och troligtvis inte bry dig så mycket om vad kroppen gör, utöver det fantastiska att den föder fram ditt barn.

12. Vad är det för skillnad på sammandragningar, förvärkar och förlossningsvärkar?

Sammandragningar kan ske så tidigt som vecka 16 och blir allt vanligare ju längre graviditeten går. Sammandragningar gör inte ont men kan kännas konstigt samtidigt som magen blir hård. Det här är livmodern som tränar på att dra ihop sig inför förlossningen. De uppstår oregelbundet och brukar lägga sig när man vilar. De är dock inte det samma som värkar.

Värkar sätter igång när kroppen gör sig redo för förlossning. **Förvärkar** sprider sig från toppen av magen nedåt. Till skillnad från sammandragningar gör de ont och blir allt kraftigare med tiden, men de är inte regelbundna. När förvärkarna blir regelbundna och allt mer intensiva övergår de till **förlossningsvärkar**. Då är det mindre än 10 minuter mellan värkarna och det gör mer ont än vid förvärkarna. En del gravida har inga förvärkar utan går direkt in i förlossningsvärkar.

Att träna på andningen och förbereda sig mentalt kan hjälpa dig som ska föda att ta dig igenom värkarbetet på ett smidigare, mer positivt sätt. I Knodds profylaxkurs hittar du information, övningar och goda råd från vår barnmorska - alltihopa gratis i appen.

13. Hur ont gör det egentligen att föda ett barn?

Det går inte att hymla med det: att föda ett barn gör riktigt ont. Många tycker att de starkaste värkarna under öppningsfasen är värst, medan andra minns den brännande smärtan när bebisen tränger ut genom slidan. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att det inte gör konstant ont i flera timmar. Man får pauser mellan varje värk då det inte gör ont alls, och kroppens eget smärtlindringssystem går på högvarv. Det finns också möjlighet till medicinsk smärtlindring när du väl är på förlossningsavdelningen. Bäst av allt är att naturen gjort i ordning det hela så att när bebisen väl är här är det många som upplever smärtan som bortblåst. Då finns bara barnet på bröstet och kärlek i hela kroppen.

14. Vad är egentligen ett babyskydd?

Babyskydd är helt enkelt namnet för den bilbarnstol man använder från det att barnet är nyfött till ungefär 6-9 månaders ålder. Bebisen sitter bakåtvänd i bilen och stolen fästs antingen i en basplatta eller med hjälp av säkerhetsbältet. För er som åker egen bil hem från BB kan det vara bra att köpa och träna på att installera babyskyddet i samband med att ni [packar BB-väskan](#), så är ni redo när det gäller.

Inläggstext för FB (50-80 tecken)

Barnmorskan svarar på föräldrars vanligaste frågor om graviditet och förlossning.

Responsive search ads

Titel 5-10 st (max 30 tecken)

- *Vanliga frågor*
- *Knodds gravidprogram*
- *Graviditet*
- *Träning gravid*
- *Vaccin under graviditet*
- *Olika värkar*
- *Normalt - gravid*
- *Barnmorskans svar*
- *Tunga lyft*
- *babyskydd*

Description 2-4 st (max 90 tecken)

- *Svar på föräldrars vanliga frågor om graviditet och förlossning från Knodds barnmorska*
- *Kan man bada som gravid? Och andra svar på vanliga frågor om graviditet.*

Fråga till föräldrar:

- Frågorna i den här artikeln kom direkt från blivande föräldrar till oss på Knodd. Vad har du själv för frågor om graviditeten och att bli förälder? Skicka in din fråga så kan vi ge fler råd till föräldrar här på webben.

Konkurrerande sidor

Källor

https://docs.google.com/document/d/1zAy_iU1J_xtYxv4kLq8WslGjWCoEC_jVwbbHxgG_WyA/edit ← Från appen

Även använt tidigare med granskade artiklar från preggoappen.

Nya källor:

<https://sparadiset.se/behandling/floating/>

<https://www.rfsu.com/sv/inspiration/graviditet/checklista-13-vanliga-tecken-pa-graviditet/>

<https://www.1177.se/Stockholm/barn--gravid/graviditet/graviditetsbesvar-och-sjukdomar/samma-ndragningar-och-varkar/>

<https://ntf.se/konsumentupplysning/barn-i-bil/baby-9-man/>

Övrigt/bra att veta

Glöm inte:

- Internlänkning till relevanta artiklar
- Få in minst 2 app-CTA kopplade till ämnet
- Fråga till föräldrar

Mall:

<https://docs.google.com/document/d/1tIRaElqZPkXD42gJVm9glbYIsgeXKCXc1LpJENhHBqA/edit?usp=sharing>

Undvika i största mån att benämna appen som “Knodd-appen”.