

Ernæring

Under undfangelse, graviditet og amning



Ernæring

- **Ernæring under undfangelse**
 - Tips
 - Folinsyre
 - Hvis det bare ikke fungerer ...
- **Ernæring under graviditet**
 - Graviditetstilskud
 - Jod
 - Hvad du bør undgå
 - Graviditetskvalme
 - Vægtøgning
- **Ernæring under amning**
 - 6 tips

Ernæring under undfangelse



Tips

For nogle er undfangelsesfasen en kort periode, og for andre det er en lang rejse. Her er et par tips:



- Reducer alkoholforbruget, undgå rygning og ulovlige stoffer. Hvis du har brug for at tage medicin, så tal med din læge om dit ønske om at blive gravid.
- Følg kostrådene fra vores ernæringskurser. Inkluder masser af olier rige på Omega-3 og Omega-6 fedtsyrer. Spis 2 portioner frugt og 3 portioner grøntsager dagligt. Drik mindst 1,5 liter vand om dagen.
- Arbejd på at reducere overskydende vægt og inkorporer regelmæssig fysisk aktivitet i din rutine.
- Overvej at tage folinsyretilskud.
- Hvis du har D-vitaminmangel, kan tilskud anbefales.

Folinsyre

Folinsyre er et vitamin. Når en gravid kvinde har for lidt folinsyre i kroppen, kan det påvirke barnets rette udvikling. Det er derfor læger og *Netzwerk Gesund ins Leben* anbefaler at tage folinsyretabletter før og under de første tre måneder af graviditeten.

Der anbefales 400 mikrogram folinsyre om dagen, som kan fås på apoteker.



Hvis det bare ikke fungerer ...

Nogle gange er det ikke nemt at blive gravid – uanset din kost. Så undgå at købe tilfældige kosttilskud, du kan finde på internettet. Der er mulighed for at få lavet forskellige næringsstofftest, enten for egen betaling eller gennem tillægforsikring.



Hvis du er interesseret i dette, så kontakt din gynækolog eller måske en alternativ behandler. Angiv tydeligt, at du selv ønsker at dække udgifterne til testene. Hvis en mangel er identificeret, kan du blot supplere det specifikke næringsstof.

Ernæring under graviditet



Uanset om din graviditet var planlagt, sket gennem yderligere medicinsk støtte eller en overraskelse, måske endda uønsket, vil bekymringer og spørgsmål ledsage dig i et stykke tid.

Først når du det magiske 12-ugers mærke, derefter vil du have regelmæssige aftaler med din gynækolog. I de kommende uger vil du også begynde at indse, hvordan dit liv ændrer sig. Stress ikke for meget. Nyd tiden med det lille mirakel i maven. Vælg bøger, der dækker de emner, du har brug for lige nu.

Nu **skal du helt undgå alkohol. Ikke en eneste dråbe!** Hvis du havde en drink i de første to uger af din graviditet, skal du ikke bekymre dig. I løbet af de første to uger gælder et 'alt eller intet'-princip. Hvis din graviditet fortsætter efter den anden uge, har embryoet ikke taget skade.



Graviditetstilskud



Din krop har faktisk brug for mere nu end før, ikke flere kalorier, men bestemt flere vitaminer og mineraler.

Der er ikke længere et argument imod **at** tage særlige **graviditetstilskud**. Sørg for at du har tilstrækkelig mængde **folinsyre** og tag **magnesiumcitrat** mod kramper i benene, forstoppelse og/eller væskeophobning. Vær dog forsigtig med ikke at fremkalde diarré med det; hvis det sker, skal du straks reducere dosis.

Det ville være fantastisk, hvis du kunne klare at drikke **2 liter vand dagligt** fra dette tidspunkt af.

Jod ¹

Under graviditeten kræver mødre og deres babyer en tilstrækkelig mængde jod, hvilket er afgørende for skjoldbruskkirtlen.

Læger og *Netzwerk Gesund ins Leben* anbefaler at tage jodtabletter under hele graviditeten. Du har brug for 100 til 150 mikrogram jod om dagen. Disse tabletter kan fås på apoteker.



Så vær opmærksom på følgende punkter ¹:

- Gennem hele din graviditet: spis sundt.
- I de første måneder af graviditeten: spis ikke mere end normalt.
- I de sidste måneder af graviditeten: spis lidt mere.
- I de første tre måneder af graviditeten: tag yderligere 400 mikrogram folinsyre om dagen.
- Gennem hele din graviditet: tag yderligere 100 til 150 mikrogram jod om dagen.



Hvad du bør undgå ¹

Under graviditeten bør du afstå fra at ryge eller indtage alkohol. Både cigaretter og e-cigaretter er skadelige for dit ufødte barn, og alkohol kan være skadeligt for dit barns helbred.

Undgå at indtage rå animalske produkter under graviditeten. Det betyder ingen sushi, rå kød, røde bøffer, rå æg eller upasteuriseret ost. De fleste kogte animalske produkter er dog sikre, såsom kogt eller grillet fisk eller hådkogte æg.

Vær forsigtig med kaffe og sort te, da de indeholder koffein. At drikke mere end to kopper kaffe om dagen er ikke godt for din baby. Det er bedst at undgå energidrikke helt.





Graviditetskvalme

Dette kan være udfordrende, for nogle så meget, at de fravælger yderligere graviditeter. Hvad kan hjælpe?

- Spis små portioner (5 små måltider om dagen).
- Sut på en ispind, eller lav økologisk citronis derhjemme.
- Drik citronvand i små mængder i løbet af dagen.
- Prøv ingefærslik.
- Kontakt lægen og overvej medicin, hvis ubehaget bliver for voldsomt.



Vægtøgning

Under graviditeten må du gerne tage på i vægt. Sørg dog for, at din vægtøgning stemmer overens med medicinske anbefalinger.

Find venligst en specifik BMI-beregner online, der fortæller dig, hvor meget du skal tage på, og på hvilket tidspunkt under din graviditet. Dette fungerer som en rettesnor. Nogle kvinder kan opleve betydelig væskeophobning tidligt i graviditeten, og der kan være minimal synlig ændring mod slutningen. Hvis du er usikker, så tøv ikke med at kontakte din gynækolog .



Ernæring under amning



Et ordsprog siger: graviditeten varede i ni måneder, og det tager ni måneder for kroppen at komme sig. Selvom dette ikke altid er præcist, understreger det vigtigheden af at fortsætte med at passe godt på dig selv i de kommende måneder. Ud over efterfødselsøvelser og babykurser skal du blive ved med at være opmærksom på din ernæring. Det anbefales også at tage et specifikt tilskud i ammeperioden.



6 tips ¹

1. Drik rigeligt, især vand og sukkerfrie drikkevarer.
2. Spis en masse grøntsager, salater og frugter.
3. Inkluder korn i din daglige kost, såsom brød, ris eller pasta – helst fuldkorn.
4. Vær opmærksom på mængden, når det kommer til kød, fisk og pølser - vælg magre muligheder.
5. Brug smør, olie og fløde sparsomt.
6. Begræns dit forbrug af slik og snacks .



Kilder :

1. Bundeszentrum für Ernährung (Federalt Center for Ernæring) www.bzfe.de

©Remote Health EU, 2023, sponsoreret af Erasmus+

Forfatter: Sabrina Germann, alternativ behandler

Design og oversættelse: Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München eV

Dansk oversættelse: Rikke Hilman

Redaktion: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München eV

Illustrationer med tilladelser fra Canva

www.remote-health.eu



Co-funded by
the European Union