



Matur og meðganga

Fróðleikur fyrir konur
á barneignaaldri



Góður undirbúningur

- *hefst snemma*

Konur geta undirbúið sig fyrir **meðgöngu** með því að:

- borða fjölbreyttan og næringarríkan mat
- taka fólattöflur (fólinsýrutöflur) helst a.m.k. mánuði fyrir þungun
- stefna að kjörþyngd
- hætta að reykja
- hreyfa sig daglega

ásamt því að fylgja öðrum ráðleggingum sem gefnar eru í bæklingnum.



Til verðandi foreldra

Meðganga er tími breytinga í lífi hverrar konu. Daglegt líf snýst nú ekki aðeins um eigin þarfir heldur einnig um þarfir annars einstaklings (eða jafnvel fleiri). Góð næring á meðgöngu er mikilvæg fyrir vöxt og þroska barns í móðurkviði og stuðlar að heilbrigði þess síðar á ævinni. Hún er þó ekki síður mikilvæg fyrir vellíðan og heilsu konunnar sjálfar. Á meðgöngunni gefst allri fjölskyldunni gott tækifæri til að endurskoða matarvenjur sínar og lífshætti. Í þessum bæklingi er leitast við að gefa einfaldar ráðleggingar en nánari upplýsingar er að finna á vefslóðunum sem eru aftast í bæklingnum.



Matur á meðgöngu

- venjulegur, góður matur

Konur þurfa ekki sérþæði þótt þær eigi von á barni. Venjulegur matur, fjölbreyttur og hollur, fullnægir bæði þörfum barnsins og móðurinnar með fáeinum undantekningum. Barnshafandi konur er til dæmis ráðlagt að taka B-vítamínið **fólat** í töfluformi og gæta þess sérstaklega að borða fólatríkra matvörur þar sem fólat minnkar líkur á fósturskaða. Eins þurfa flestar konur að taka **D-vítamín** aukalega. D-vítamín má fá með því að taka þorskalýsi, lýsisperlur eða fjölvítamín. Rétt meðhöndlun matvæla er sérstaklega mikilvæg á meðgöngu og örfáar fæðutegundir, svo sem hráan fisk og hrátt kjöt, er best að varast á þessum tíma.

Gott mataræði skiptir miklu máli fyrir líðan og heilsu móðurinnar og stuðlar að hæfilegri þyngdaraukningu á meðgöngu. Jafnvel þótt orkuþörfin aukist jafnt og þétt eftir því sem líður á meðgönguna þurfa barnshafandi konur ekki endilega að borða meira en þær gerðu áður þar sem flestar konur hvíla sig meira og hreyfa sig heldur minna á seinni hluta meðgögunnar.

Hæfileg þyngdaraukning á meðgöngu

- það er fullkomlega eðlilegt og æskilegt að þyngjast



Ráðleggingar um hæfilega þyngdaraukningu á meðgöngu taka mið af þyngd fyrir þungun og eru tengdar rannsóknnum á heilsu móður og barns. Konur sem eru í eða undir kjörþyngd eru ráðlagt að þyngjast meira en þeim sem eru yfir kjörþyngd. Allar konur ættu samt að þyngjast eitthvað á meðgöngu, enda er meðganga alls ekki rétti tíminn til að léttast. Megrun getur skaðað vöxt og þroska barnsins. Meiri eða minni þyngdaraukning en taflan hér fyrir neðan segir til um getur verið fullkomlega eðlileg.

Ráðlögð þyngdaraukning (kg) á meðgöngu	
Konur í kjörþyngd eða undir kjörþyngd (BMI < 25*)	12 - 18 kg
Konur yfir kjörþyngd (BMI ≥ 25*)	7 - 12 kg

*Líkamsþyngdarstuðull (BMI) = þyngd (kg)/(hæð (m) x hæð (m)).

Ef heilsan er góð, lífsmátinn heilsusamlegur og maturinn fjölbreyttur og hollur og í hæfilegu magni, ætti meiri eða minni þyngdaraukning en ráðleggingarnar segja til um ekki að vera áhyggju-efni.

Dæmi: Kona sem er 1,70 m á hæð og 67 kg fyrir meðgöngu hefur líkamsþyngdarstuðulinn 23,2 kg/m² (er í kjörþyngd). Fyrir hana er ákjósanleg þyngdaraukning á meðgöngu 12-18 kg. Lágvaxnari konur og konur vel yfir kjörþyngd ættu að miða við neðri mörkin. Við meðgöngu tvíbura eða fjölbura er eðlilegt að þyngdaraukning verði meiri en hér kemur fram.

Það þarf að gefa sér tíma til að borða, helst 3-5 máltíðir á dag

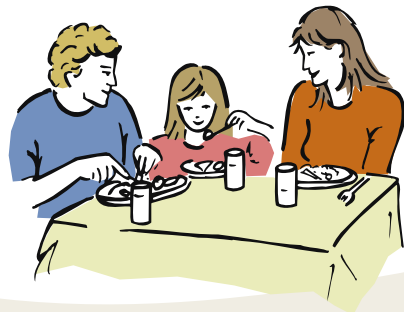
Margir hafa vanið sig á að borða óreglulega eða á hlaupum og sleppa máltíðum. Það er best fyrir bæði móður og barn að gefa sér tíma til að borða morgunverð, hádegisverð og kvöldverð og auk þess tvo til þrjá millibita yfir daginn. Þannig er tryggt að næringarefnin berist stöðugt og jafnt til barnsins.

Fjölbreytni skiptir máli til að öll nauðsynleg næringarefni fái stítt úr fæðunni. Einhæft mataræði er hins vegar ávísun á ófullnægjandi næringu. Fjölbreytni og hollusta er best tryggð með því að fá sér daglega:

- alls kyns grænmeti og ávexti, helst í hverri máltíð og sem millibita
- trefjaríkar kornvörur, svo sem morgunkorn, haframjöl eða gróft brauð
- ferskan fisk eða kjöt, egg eða bauna-/linsubaunarétti
- fitulitlar mjólkurvörur
- vatn til drykkjar

Það er um að gera að gefa sér tíma til að njóta matarins og borða hæfilega mikið. Gott er að borða heita máltíð sem inniheldur fisk, kjöt eða baunir á hverjum degi. Mælt er með olíu í matargerð og út á salöt.

Konur sem borða oft skyndibita og sælgæti og drekka mikið gos á meðgöngu eiga á hættu að þyngjast óþarflega mikið og fá lítið af nauðsynlegum næringarefnum. Það er því best að stilla neyslu slíkra vara í hóf þótt ekki sé þörf á að forðast þær algerlega einkum ef fæðið er að öðru leyti fjölbreytt og gott.



Snemma á meðgöngu finna margar konur fyrir ógleði og henni getur fylgt lystarleysi eða löngun í ákveðin matvæli umfram önnur. Ef konan léttist ekki mikið og reynir að borða sem flestar fæðutegundir er ekki ástæða til að hafa miklar áhyggjur.

Fiskur er hollur matur á meðgöngu

- en hann á ekki að borða hráan

Forðist á meðgöngu

Grafinn fisk

Kaldreyktan fisk

Harðfisk

Sushi með fiski

Súrsaðan hval

Þorskalifur

Hákarl

Sverðfisk

Stórflyðru (>1.8 m eða 60 kg)

Fýl

Fýlsegg

Borðið ekki oftari en einu sinni í viku

Túnfisksteik

Búra

Borðið ekki oftari en tvisvar í viku

Túnfisk í dós

Svartfuglsegg

Hrefnukjöt

Í fiski og öðru sjávarfangi eru mikilvæg næringarefni sem lítið er af í öðrum mat. Þar á meðal eru omega-3 fitusýrur sem eru nauðsynlegar fyrir þroska miðtaugakerfis fóstursins. Því er barnshafandi konum, rétt eins og öllum öðrum, eindregið ráðlagt að borða fisk að minnsta kosti tvisvar í viku, jafnvel oftari. Algengar fisktegundir sem finnast hér við land, svo sem ýsa, þorskur, smálúða, steinbítur, skötuselur, silungur og lax, eru heilnæm fæða sem barnshafandi konur ættu að njóta sem oftast.

Hráan fisk af hvaða tegund sem er (einnig harðfisk) ætti hins vegar að forðast á meðgöngu vegna baktería (*Listeria monocytogenes*) sem hugsanlega geta leynst í honum (sjá töflu). Það þarf líka að hafa í huga að í einstaka sjávarafurðum safnast aðskotaefni (t.d. þungmálmar og þrávirk lífræn efni, svo sem PCB-efni), sem barnshafandi konum, konum með börn á brjósti og konum sem hyggja á barneignir er best að forðast. PCB-efni geta til dæmis safnast fyrir í lifur og fitu sumra fisktegunda og sjávarspendýra. Þetta á þó ekki við um lýsi því þar hafa aðskotaefni verið hreinsuð burt í framleiðslunni. Önnur aðskotaefni, eins og til dæmis kvikasilfur, geta haft neikvæð áhrif á þroska fósturs og ungra barna. Hæstan styrk kvikasilfurs er jafnan að finna í stórum ránfiskum, tannhvölum og eggjum sjávarfugla.



Fólat

- vernd gegn fósturskaða

Öllum konum sem geta orðið barnshafandi er ráðlagt að taka 400 míkrogramma fólattöflu (fólínsýrutöflu) daglega auk þess að borða fólatríkan mat. Rannsóknir hafa sýnt að fólat dregur úr hættu á alvarlegum fósturskaða á miðtaugakerfi. Ávextir, grænmeti og vítamínbætt morgunkorn eru þær fæðutegundir sem eru ríkastar af fólati. Þótt mikilvægt sé að byrja að taka fólat áður en meðganga hefst er ekki ástæða til að hafa áhyggjur þó að meðganga sé þegar hafin, heldur einfaldlega byrja þegar í stað að taka fólattöflu og borða fólatríka fæðu. Ráðlagt er að taka fólattöflu daglega að minnsta kosti fyrstu 12 vikur meðgöngu.

Hollusta í grænmeti og ávöxtum

Grænmeti og ávextir hafa ýmsa góða kosti umfram það að innihalda fólat. Í grænmeti og ávöxtum er mikið af vítamínunum, steinefnum og trefjum en fáar hitaeyningar. Það er því gott markmið fyrir verðandi móður að borða „5 á dag“, það er fimm skammta af ávöxtum og grænmeti á dag. Grænmetið og ávextirnir geta verið í hvaða formi sem er: fersk, þurrkuð eða fryst og matreidd á ótal vegu.

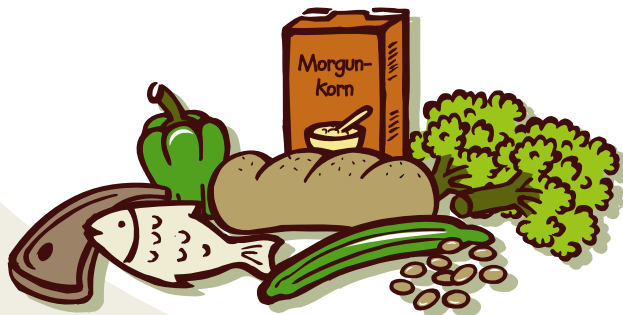
Fólatrík matvæli

Vítamínbætt morgunkorn (skoðið umbúðir), hveitíkím og hýðishrisgrjón.

Spergilkál, blómkál, kínakál, rósakál, rauð paprika, spergill, spinat og blaðsalat, avókadó, kartöflur, rauðkál, hvítkál, tómatar, græn paprika, laukur, blaðlaukur, gulrætur.

Hnetur, möndlur, baunir, til dæmis sojabauinir, hvítar baunir og bakaðar baunir.

Banarar, appelsínur, rífsber, jarðarber, appelsínusafi, sveskjusafi.



Járnrik matvæli

Kjöt, blóðmör, baunir og linsubaunir, þurrkaðir ávextir, dökkgrænt grænmeti, járnþætt morgunkorn, gróft korn, fræ og gróft brauð.

Járn

- þörfin eykst á meðgöngu

Á meðgöngu eykst þörf fyrir járn meira en fyrir flest önnur næringarefni. Ástæðan er sú að blóðmagn í líkamanum eykst svo hægt sé að flytja næringu og súrefni til fóstursins og járníð er nauðsynlegt fyrir blóðið. Í flestum tilfellum er nóg að bregðast við þessari auknu þörf með því að borða daglega járnrikan mat (sjá töflu). Gott er að hafa í huga að járníð í matnum nýtist líkamanum betur ef C-vítamínrikur matur (til dæmis ávextir, ávaxtasafi og grænmeti) er borðaður samhliða járnriku mat. Járníð í matnum nýtist hins vegar verr ef te, kaffi, kakó eða mjólk er drukkið með máltíðinni.

Í mæðravernd er fylgst vel með blóðhag barnshafandi kvenna og jafnvel þótt verðandi móðir borði hollan mat getur henni verið ráðlagt að taka inn aukaskammt af jární.

Kalk og D-vítamín

- fyrir beinin

Kalkþörf eykst á meðgöngu þar sem bein barnsins taka til sín mikið af þessu byggingarefni frá móður. Auðveldast er að uppfylla kalkþörfina með tveimur til þremur glösum eða diskum af mjólk eða mjólkurvörum, en það er jafnframt hæfilegur dagskammtur. Þær konur sem ekki drekka mjólk geta valið kalkbætta sojamjólk. Best er að velja fitulitlar vörur því mjólkinn er orkurík og hefur að geyma mettaða, harða fitu. Ostur getur komið í stað mjólkur að hluta til því 25 grömm af osti innihalda álíka mikið af kalki og eitt mjólkurglas. Athugið að í flestum fjölvítamíntöflum er ekki kalk, enda þarf að innbyrða þrjár til fjórar kalktöflur til að ná ráðlögðum dagskammti af kalki sem er 1000 mg á dag á meðgöngu.

D-vítamín er nauðsynlegt til að kalkið nýtist líkamanum. Fáar fæðutegundir innihalda D-vítamín nema lýsi og feitur fiskur, svo sem lax og síld. Konum er eindregið ráðlagt að taka annað hvort teskeið af þorskalýsi (5ml), lýsisbelgi eða fjölvítamín með D-vítamíni.



Lifur, bæði úr land- og sjávardýrum og matvæli unnin úr lifur, svo sem lifrarpylsa, lifrarpaté, eða önnur lifrarkæfa, er ekki ákjósanlegur matur á meðgöngu vegna mikils magns af A-vítamíni.

Er ástæða til að taka fjölvítamín?

Þær konur sem borða fjölbreyttan og næringarríkan mat þurfa yfirleitt ekki að taka önnur vítamín en fólat og D-vítamín og ef til vill einnig járn á seinni hluta meðgöngu. Leiki hins vegar grunur á að mataræðið sé ekki nógu fjölbreytt og vel samsett er sjálfsgagt að taka til dæmis eina venjulega fjölvítamíntöflu á dag eða vítamíntöflur sem sérstaklega eru ætlaðar konum á meðgöngu. **Ekki á að taka meira en ráðlagðan dagskammt og þær konur sem taka lýsi þurfa að muna að velja fjölvítamín án A-vítamíns.** Ástæðan er sú að A-vítamín getur hugsanlega skaðað fóstur sé þess neytt í miklu magni. Ufsalýsi ætti ekki að taka á meðgöngu þar sem það inniheldur margfaldan ráðlagðan dagskammt af A-vítamíni.

Kaffi, te, kóladyrkkir og orkudrykkir

- *best að halda í lágmarki*



Í kaffi, tei, (bæði grænu og svörtu) orku- og kóladyrkkjum er koffín sem er talið auka líkur á fósturláti sé þess neytt í stórum skömmtum. Best er að drekka ekki meira en sem svarar einum til tveimur bollum af kaffi eða þremur til fjórum bollum af tei á dag. Koffínmagn er heldur minna í kóla- og orkudrykkjum en þó er æskilegt að stilla neyslu þeirra einnig í hóf.

Áfengi og tóbak

- *vímugjöfum er best að sleppa alveg*

Áfengi og tóbak skaða beinlínis fóstrið og nýlegar rannsóknir hafa sýnt að best er að sleppa bæði áfengi og tóbaki algjörlega á meðgöngu.

Náttúru- og fæðubótarefni

- *ber að varast á meðgöngu*

Ekki er mælt með notkun náttúru- og fæðubótarefna á meðgöngu þar sem áhrif á fóstur eru oft óljós. Hér er átt við efni eins og fitubrennslutöflur, kreatín, ginseng, ginko biloba, CLA og fleiri slík efni. Best er að ráðfæra sig við lækni, næringarráðgjafa eða ljósmóður um notkun þessara efna.

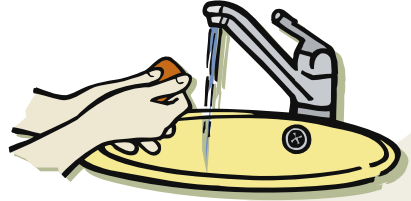
Lyf

- *einungis að læknisráði*

Ekki skal taka nein lyf án þess að ráðfæra sig við lækni, ljósmóður eða lyfjafræðing, hvort sem lyfin eru lyfseðilsskyld eða ekki. Látið ávallt vita að von sé á barni.

Hreinlæti við matreiðslu

- enn mikilvægara en áður



Hreinlæti í eldhúsinu, kringum mat og matargerð, er alltaf mikilvægt en fær aukið vægi á meðgöngu þar sem skaðlegar bakteríur og sníkjudýr geta haft áhrif á heilsu bæði móður og fósturs.

Atriði sem þarf að hafa í huga:

- Þvo sér oft og vel um hendurnar.
- Hita kjöt og fisk nægilega (yfir 75° C).
- Setja alla matarafganga í ísskáp að máltíð lokinni.
- Ekki borða hráan fisk, hrátt kjöt, hrá egg eða drekka ógerilsneydda mjólk.
- Ef óvissa er um hvort matvæli eru hrá (t.d. reykt eða kryddlegin) þá er betra að neyta þeirra ekki.
- Forðast gamla matarafganga, t.d. af soðnu eða steiktu kjöti.
- Halda soðnum matvælum frá hráum til að hindra krossmengun. Þvo alltaf skurðbretti og önnur áhöld þegar skipt er úr einni gerð hráefnis yfir í aðra (svo sami hnífur og bretti séu til dæmis ekki notuð fyrir kjúkling og hrátt grænmeti).
- Skola alltaf ávexti og grænmeti áður en það er borðað.
- Brýna þessi atriði fyrir öllum sem matreiða á heimilinu.

Mataræði á ferðalögum erlendis

- hreinlæti er lykilatriði

Áður en farið er í ferðalög til útlanda er barnshafandi konum og mæðrum með börn á brjósti bent á að kynna sér ráðleggingar heilbrigðisyfirvalda í viðkomandi löndum varðandi fiskneyslu. Ekki er æskilegt að borða mjúka osta eða mygluosta erlendis. Við gerð þeirra er oft notuð ógerilsneydd mjólk auk þess eru í þeim góð vaxtarskilyrði fyrir ýmsar bakteríur. Varist einnig paté eða kæfur. Vert er að undirstrika mikilvægi þess að borða ekki hrá matvæli, svo sem fisk, kjöt og egg.

Tennur

- *góð munnhirða er mikilvæg á meðgöngu*

Vegna hormónabreytinga eru tannholdsbólgur algengur fylgikvilli meðgöngu. Ef blæðir úr tannholdinu eru það fyrstu merki þess að tannholdsbólga sé til staðar og því mikilvægt að bursta tennurnar með mjúkum tannbursta oftast en venjulega og nota tannþráðinn daglega.

Matarvenjur geta breyst á meðgöngunni. Ógleði getur leitt til tíðra aukabita og sumar konur sækja meira í sætindi. Þetta eykur hættu á tannskemmdum. Því er nauðsynlegt að huga vel að munnhirðunni, bursta tennurnar með flúortannkremi oftast en venjulega, tryggja sykurlaust tyggjö eftir neyslu aukabita og nota tannþráðinn daglega. Flúorskolun tanna veitir enn frekari vörn gegn tannskemmdum. Góð munnhirða móður á meðgöngu leggur grunninn að tannheilsu barnsins í framtíðinni.

Hreyfing

- *reglulega og við hæfilegt álag*

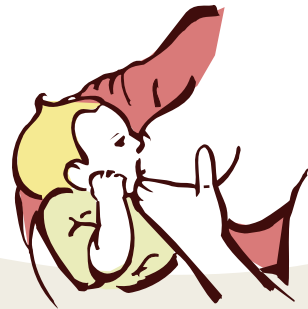
Reglubundin hreyfing er mikilvægur þáttur í heilsusamlegu lífneri, líka á meðgöngu. Mælt er með að minnsta kosti 30 mínútna hreyfingu á dag. Það er ekki ástæða til að hætta að hreyfa sig þótt von sé á barni, þvert á móti er jafnvel enn brynna að stunda einhvers konar hreyfingu við hæfi. Þær konur sem ekki hafa hreyft sig reglulega fram til þessa geta byrjað á rólegum æfingum, gönguferðum eða sundi á meðgöngunni. Þær konur sem hafa stundað mikla og erfiða líkamsrækt fyrir meðgöngu geta haldið því áfram en ættu að ráðfæra sig við ljósmóður eða lækni um hæfilega ástundun og takmarkanir við þjálfun á meðgöngu.



Sund veitir góða hreyfingu á meðgöngu og heitir pottar í hófi við líkamshita eru í góðu lagi.

Gott mataræði við brjóstgjöf

- er jafn mikilvægt og á meðgöngu



Það sem hér hefur verið sagt um góðan og næringarríkan mat á meðgöngu á einnig við meðan á brjóstgjöf stendur. Þó er í lagi að borða hráan fisk, s.s. sushi, reyktan og grafinn fisk, en að sjálfsgöðu þarf áfram að gæta fyllsta hreinlætis. Konur með barn á brjósti þurfa að gæta þess sérstaklega að drekka nógan vökva á hverjum degi. Vatn er besti drykkurinn en ekki er gott að drekka mikið af kaffi eða kóladykkjum. Það er eðlilegt að vera nokkrum kílóum þyngrri eftir fæðingu en fyrir meðgöngu og best er að léttast jafnt og þétt. Margar konur standa þó í stað eða léttast mjög hægt fyrstu mánuðina. Sá tími sem barn er haft á brjósti er alls ekki rétti tíminn til að fara í stranga megrun eða reyna að léttast hratt.

Nánari upplýsingar

Ef þú vilt meiri fróðleik um mataræði á meðgöngu eru frekari upplýsingar á heimasíðum Lýðheilsustöðvar (www.lydheilsustod.is)
Miðstöðvar mæðraverndar (www.hg.is)
Matvælastofnunar (www.mast.is)

Líkamsþyngdarstuðul (BMI) er hægt að reikna á www.lydheilsustod.is
Bæklinginn „Fólat fyrir konur sem geta orðið barnshafandi“ er að finna á www.lydheilsustod.is

Frekari upplýsingar um fólat og meðgöngu er að finna á heimasíðu Landlæknis-embættisins (www.landlaeknir.is)

Nánari upplýsingar um tannvernd fyrir barnshafandi konur má finna á www.tannheilsa.is

Gagnlegar upplýsingar um meðgöngu og brjóstagjöf er einnig að finna á heimasíðu Kvinnasviðs Landspítala (www.landspitali.is/kvinnasvid)

Unnið af sérfræðihóp á vegum Miðstöðvar mæðraverndar, Lýðheilsustöðvar og Umhverfisstofnunar (nú Matvælastofnun) í samvinnu við Landlæknisembættið, 2004. 2. útgáfa 2006. 3. útgáfa 2008.

Njóttu meðgöngunnar

- Borðaðu góðan og næringarríkan mat.
- Hreyfðu þig reglulega eins og þér líkar best.
- Mundu að barnið er öruggara án áhrifa áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna.
- Finndu slökunarleið sem hentar þér og þú getur fléttað inn í daglegt líf, t.d. lestur, tónlist, hugleiðslu, leikfimi, gönguferðir eða böð.
- Gerðu eitthvað sérstakt fyrir sjálfa þig eða barnið, eitthvað sem þér finnst gott og skemmtilegt.
- Notfærðu þér þjónustu mæðraverndar.

