



Matur og meðganga

Góð næring á meðgöngu er mikilvæg fyrir vöxt og þroska barnsins og fyrir vellíðan og heilsu konunnar sjálfar.

Fjölbreytni skiptir máli til að öll nauðsynleg næringarefni fái úr fæðunni. Best er að fá sér **daglega**:

- alls konar **grænmeti og ávexti**, helst í hverri máltíð og sem millibita,
- trefjaríkar **kornvörur**, svo sem morgunkorn, haframjöl eða gróft brauð,
- ferskan **fisk, kjöt, egg eða bauna- og linsubaunarétti**,
- fitulitlar **mjólkurvörur** (2-3 glös á dag) og **vatn** til drykkjar.

Fólasín minnkar líkur á fósturskaða og því er barnshafandi konum, sem og konum sem geta orðið barnshafandi, ráðlagt að taka daglega B-vítamínið **fólasín** (einnig nefnt fölinsýra, fölin eða fólat) í töfluformi (400 mikrógrömm á dag sem samsvarar 0,4 mg) og gæta þess sérstaklega að borða fólasínríkar matvörur (er meðal annars að finna í grænmeti, ávöxtum og vítamínbættu morgunkorni).

D-vítamín: Eins er konum ráðlagt að taka **D-vítamín** aukalega, t.d. eina teskeið af þorskalýsi daglega, lýsisperlur eða fjölvítamín sem inniheldur D-vítamín.

Járn: Að auki ráðleggja lækningar eða ljósmóður sumum konum að taka járn á seinni hluta meðgöngu, ef járnleysi gerir vart við sig.

Fjölvítamín: Ekki þarf að taka fjölvítamíntöflur nema talið sé að mataræðið sé ekki nógu fjölbreytt.

A-vítamín: Á meðgöngu er **aldrei** æskilegt að taka inn meira en ráðlagðan dagsskammt af vítamínnum og steinefnum - ef tekið er inn lýsi og fjölvítamín þá verður að muna að velja fjölvítamín án A og D-vítamíns. Ufsalýsi, lifur, lifrarpýlsu, lifrarpaté og lifrarkæfu ætti ekki að neyta á meðgöngu þar sem það inniheldur margfaldan ráðlagðan dagsskammt af A-vítamíni.

Fiskmeti: Í fiski og öðru sjávarfangi eru mikilvæg næringarefni sem lítið er af í öðrum mat. Því er barnshafandi konum, rétt eins og öllum öðrum, eindregið ráðlagt að **borða fisk að minnsta kosti tvisvar í viku, helst oft**, og velja bæði feitan og magran fisk, en fisk á ekki að borða hráan.

Rétt meðhöndlun matvæla og hreinlæti við matreiðslu er sérstaklega mikilvægt á meðgöngu.

Barnshafandi konum er að auki ráðlagt **að forðast á meðgöngu**:

- hráan fisk, hrátt kjöt, grafinn fisk, kaldreyktan fisk, sushi með fiski, súrsaðan hval, þorskalifur, hákarl, sverðfisk, stórflyðru, fyl, fylsegg.
 - ufsalýsi, lifur, lifrarpýlsu, lifrarpaté, lifrarkæfu
 - áfengi, vímuefni og tóbak er best að sleppa alveg þar sem þetta skaðar beinlínis fóstrið.
 - náttúru- og fæðubótarefni ber að varast á meðgöngu
 - 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.
- Að auki er ráðlagt að halda kaffi, te, kóladykkjum og orkudrykkjum í lágmarki.

Góð munnhirða er mikilvæg á meðgöngu, burstu tennurnar oft og reglulega, með mjúkum tannbursta og flúortannkremi, og nota tannþráð daglega.

Barnshafandi konum er ráðlagt að hreyfa sig daglega í að minnsta kosti 30 mínútur.