



## 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 vítamínum 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.