



## Når du skal føde på Regionshospitalet Viborg

### Tillykke med graviditeten

Du har nu været til dit første lægebesøg og fået udleveret din vandrejournal, som du skal medbringe til alle undersøgelser i graviditeten.

Du tilbydes mindst 3 lægeundersøgelser i graviditeten og flere, hvis du har brug for det.

Det der sker nu, er at din læge sender kopi af din vandrejournal til fødestedet og til jordemoderen.

Du vil automatisk blive indkaldt til graviditetsundersøgelse i Kvindeklinikken på Regionshospitalet Viborg.

Du vil også få tilsendt en tid til dit første jordemoderbesøg i den jordemoderklinik, der ligger i dit nærområde. Denne tid vil være i din graviditetsuge 14-16.

Hører du ikke fra jordemoderklinikken indenfor 1-2 uger efter dit lægebesøg, bedes du dog kontakte jordemoderklinikken. Kontaktoplysninger findes på sygehusets hjemmeside. Du får i løbet af graviditeten tilbudt det antal jordemoderundersøgelser, du og din jordemoder i fællesskab vurderer, der er behov for.

Har du yderligere spørgsmål, kan du altid kontakte Jordemoderklinikken i Viborg.

**Hvis du vil vide mere om graviditet, fødsel og barsel, kan du læse om det på:**

[www.vibarn.dk](http://www.vibarn.dk)

[www.sundhedsstyrelsen.dk](http://www.sundhedsstyrelsen.dk) risikovurdering og fosterdiagnostik



## Kosttilskud i graviditeten

### Vitamin D

- Vitamin D tilskud 10 mikrogram = 400 IU dagligt i hele graviditeten.

### Kalktilskud (calcium)

- Hvis der ikke indtages mælkeprodukter anbefales tilskud med calcium sv.t. 500 mg dagligt.
- Tilførsel af calcium er tilstrækkeligt med ½ liter mælkeprodukt om dagen.

### Folinsyretilskud

- Folinsyre 400 mikrogram dagligt fra graviditeten planlægges til og med 3 mdr. henne.
- Ved tidligere neuralrørsdefekt, abort etc. anbefales folinsyre 5 mg dagligt.

### Jerntilskud

- Jerntilskud 40-50 mg dagligt fra uge 10 - eller senest fra uge 18.
- Jern skal opbevares utilgængeligt for børn.
- Jern i multivitamin medregnes ikke.
- Jerntilskuddet tages mellem måltiderne og samtidig indtagelse af C-vitamin f.eks. i form af juice øger absorptionen



## Graviditetsplan

Uge	
1+0	Graviditetsvitamin med folinsyre 400 mikrogram + D-vitamin
2+0	
3+0	
4+0	
5+0	Forventet menstruation udeblevet
6+0	Graviditeten kan påvises i urinprøve
7+0	
8+0	
9+0	1. lægeundersøgelse. Husk midtstråle urinprøve
10+0	Jerntabletter 40-50 mg dagligt resten af graviditeten
11+0	Nakkefoldsscanning – sygehuset. Automatisk indkaldelse i uge 11+0 til uge 13+6
12+0	
13+0	
14+0	Jordemoder fra uge 14-16
15+0	
16+0	
17+0	
18+0	Misdannelsesscanning – sygehuset. Automatisk indkaldelse
19+0	
20+0	
21+0	
22+0	
23+0	
24+0	
25+0	2. Lægeundersøgelse. Husk midtstråle urinprøve
26+0	
27+0	
28+0	
29+0	Jordemoder. Husk midtstråle urinprøve
30+0	
31+0	
32+0	3. Lægeundersøgelse. Husk midtstråle urinprøve
33+0	
34+0	
35+0	Jordemoder. Husk midtstråle urinprøve
36+0	
37+0	
38+0	Jordemoder. Husk midtstråle urinprøve
39+0	
40+0	Jordemoder. Husk midtstråle urinprøve
	evt. 41+3 overtidsvurdering i akut graviditetsklinik