

## Välkomna till EndoGyn Barnmorskemottagning!

Stort grattis till din/er graviditet och välkomna till EndoGyn! Nedan kommer lite information och en plan för de kommande besöken hos din barnmorska. Om du behöver rådgöra med barnmorska eller läkare utanför de planerade mötena så erbjuder vi också digital vård via vår app och hemsida.

### Kostråd

Under graviditeten funderar många på sina kostvanor, att äta bra mat gynnar både dig som gravid och bebisen i magen. I din mapp finns ett häfte med tips baserade på Livsmedelsverkets råd. Du kan läsa mer på [livsmedelsverket.se](http://livsmedelsverket.se)

### Vaccinering under graviditeten

Du som är gravid rekommenderas vaccination mot kikhosta, covid-19 och influensa (under höst och vinter efter vecka 12). Riktlinjerna kring vaccination under graviditet uppdateras, den senaste informationen kan du se här: [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

### Vad händer nu?

Schemat nedan är baserat på basprogram för förstföderska, för dig som är omföderska kan programmet se annorlunda ut med mindre täta besök.

#### **Inskrivningsbesök 1:**

Informationsmöte och samtal + provtagning.

#### **Inskrivningsbesök 2:**

Samtal om fosterdiagnostik och vaccin + provtagning. Tidigt ultraljud ingår om det önskas.

#### **Besök 16 veckor:**

Samtal om mående och inför förlossning

#### **Besök 20 veckor:**

Samtal om amning och kroppen, arbete och ledighet under graviditet.

**Från och med nu mäter vi magen, lyssnar på bebisens hjärta och tar prover vid varje besök:**

#### **Besök 25 veckor:**

Information om fosterrörelser, föräldragrupper och förlossningsföreläsning.

#### **Besök 29 veckor:**

Tankar och samtal kring kommande förlossning

**Besök 31 veckor:**

Uppföljning tobak och alkohol

**Besök 33 veckor:**

Samtal om tiden efter förlossningen

**Besök 35 veckor:**

Tiden efter förlossning och preventivmedel

**Besök 37 veckor:**

Vi sammanfattar graviditeten, amningsönskemål, viktig information till vården.

**Besök 39 veckor:**

Samtal och information inför förlossning och ev igångsättning.

**Besök 40 veckor:**

Samtal och information inför förlossning och ev igångsättning.

**Eftervårdsbesök:**

Bokas i samråd med barnmorska och läkare efter behov: Vi hörs via video inom två veckor.

Besöken bokas sedan utifrån behov kring: samtal om förlossningen, gynekologisk undersökning, amningsstöd och preventivmedelsrådgivning.

**Besöken anpassas efter den gravidas (och ev partners) behov av information och samtalsämnen. Därför kan besöken se annorlunda ut än i programmet ovan <3**