



Planlegger du å bli gravid?

Graviditet er det tidspunktet i livet da kvinner er mest motiverte for en livsstilsendring. Å bære frem et nytt liv er en gylden mulighet for å kutte ut usunne vaner, få et bedre kosthold og mosjonere – ikke minst for barnets del.

Selv om rådene er kjente, følger overraskende få kvinner dem i praksis.

Myndigheter i mange land har satset på informasjonskampanjer overfor kvinner som har planer om å bli gravide, men nå viser britisk forskning at helseanbefalingene før et svangerskap i stor grad ignoreres, til og med av kvinner som planlegger det.

Alkohol, røyk og for lite folat

Forskere ved universitetet i Southampton fulgte 12 500 britiske kvinner mellom 20-34 år, hvorav noen planla å bli gravide, mens andre ikke gjorde det. Det viste seg at veldig få av dem som senere ble gravide, fulgte offisielle helseråd i forbindelse med svangerskapet.

Vanlige råd til kvinner som kan bli gravide er å ta tilskudd med folat på 0,4 milligram daglig, unngå alkohol, slutte å røyke, spise sunt og variert og å mosjonere jevnlig.

Følger råd når graviditeten er kjent

Av de 12 500 kvinnene ble 238 gravide innen tre måneder – 71 av disse ble gravide innen én måned. Få av disse kuttet ned på alkoholinntaket og tok et folattilskudd, og kun en liten andel

stumpet røyken, sammenlignet med de som ikke ble gravide, viser undersøkelsen som nylig ble publisert i British Medical Journal.

Fra det øyeblikket kvinnene visste at de var gravide, var det betraktelig flere som fulgte rådene.

Ifølge leder for undersøkelsen, professor Hazel Inskip, er det et problem at kvinner ikke vet når de kommer til å bli gravide.

For noen tar det en måned, mens for andre kan det ta to år. Det gjør det vanskeligere å følge de anbefalte helserådene.

Et tips kan derfor være at også partneren forsøker å endre livsstil, for å støtte kvinnen.

Vanskelig å holde seg helt alkoholfri

De fleste vestlige land råder gravide til å ikke drikke alkohol.

Men, grunn av alkoholens rolle i sosiale sammenhenger kan det dessverre være vanskelig å gjennomføre dette konsekvent uten å måtte forklare hvorfor, eller fortelle andre at man prøver å bli gravid.

Nødvendig med bedre informasjon

Forskerne konkludere med at det er et behov for økt oppmerksomhet på helseanbefalinger i forbindelse med graviditet. Fordi mange graviditeter ikke er planlagte, er behovet bedre kosthold og livsstil hos kvinner i fruktbar alder generelt, desto mer nødvendig.

Kilde: Britisk Medical Journal (BMJ 2009;338:b481 og BMJ 2009;338:b22) og Helsedirektoratet.no