



## Pinlige spørsmål for gravide?

Er det ting du synes er pinlig å ta opp med lege og jordmor angående graviditeten din? Her tar vi for oss noen vanlige spørsmål.

Vær klar over at helsepersonell har hørt og sett det meste, og sjelden lar seg sjokkere. Har du spørsmål utover det vi svarer på her, så ikke nøl med å ta kontakt. Selv om du synes det er pinlig, kan du være sikker på at legen ikke vil heve et øyebryn over spørsmålene dine.

### **Jeg har voldsomt intense drømmer hver natt – er det normalt?**

- Ja, det er vanlig når man er gravid. Ingen vet nøyaktig hvorfor det er slik, men det har antakeligvis en sammenheng med hormonforandringer og forstyrret søvnmønster.

### **Jeg har små pupper/silikon. Får jeg problemer med å amme?**

Brystenes størrelse eller utseende har ingenting med ammeevnen å gjøre. Kvinner med små bryster kan amme like godt som kvinner med store bryster. Brystenes størrelse har med fettvev å gjøre, og ikke melkekjertler.

### **Det lekker fra brystene mine!**

- Det er normalt. Hos noen gravide kvinner lekker brystene råmelk, mens andre igjen tilsynelatende ikke har noen melk i brystene før barnet kommer. Alt er like normalt og har ingenting med ammeevnen å gjøre.

### **Jeg har et voldsomt behov for salt og søt mat – kan det skade babyen?**

- Når du er gravid, er det viktig at du er bevisst kostholdet ditt og spiser sunt og variert. Likevel vil ikke babyen ta skade av det dersom du har behov for usunne ting innimellom. Mange kvinner får lyst på rare matvarer under graviditeten. Det er uvisst hvorfor, men i det aller fleste tilfeller er det ikke skadelig verken for mor eller barn. Er du usikker, snakk med legen din.

### **Normalt med mye utflod?**

- De fleste kvinner får mer utflod når de er gravide. Dette er helt normalt og ufarlig og skyldes hormonforandringer. Dersom du har andre plager, eller utfloden lukter ubehagelig, bør du ta kontakt med legen for å utelukke en infeksjon.

### **Finnes det en kur mot slappe bryster?**

- Dessverre finnes det ingen mirakelkur mot slappe bryster, og dessverre er det slik for de aller fleste kvinner at brystene endrer form etter graviditet/amming. De fleste opplever at brystene blir litt mindre og slappere.

Under graviditeten vil de fleste erfare at brystene blir større, og det kan lønne seg å investere i bh-er som gir nødvendig støtte. Dette er ikke først og fremst for å forhindre slappe bryster etter svangerskap og amming, men for å begrense strekkmerker. For de kvinnene som allerede har store bryster er dette ekstra viktig.

Det er umulig å forutsi hvordan en kvinnes kropp vil reagere på graviditeten. Noen slipper nærmest umerket i fra det hele, mens andre opplever at kroppen forandres for alltid.

### **Er det trygt å ha sex?**

- Med mindre legen din har sagt noe annet, er det helt trygt å ha sex mens du er gravid. Barnet tar ikke skade av det. Når svangerskapet nærmer seg slutten, kan det være situasjoner hvor sex frarådes, for eksempel dersom mormunnen har begynt å åpne seg eller vannet har gått.

### **Kan jeg drikke alkohol/røyke?**

- Du skal naturligvis helst ikke gjøre noen av disse tingene uansett. Likevel – dersom du har drukket og røyket før du oppdaget at du var gravid, er det ingenting du kan gjøre med det. Sjansen er uansett stor for at det har gått helt fint med babyen din. Det er mange gravide før deg som har opplevd det samme og har født fine, friske barn.

Det frarådes å drikke alkohol under svangerskapet. Det er umulig å fastslå nøyaktig hvor mye alkohol som er skadelig for fosteret, og norske myndigheter anbefaler derfor å være helt avholdende – for sikkerhets skyld.

Røyking i svangerskapet gjør at morkakens funksjon blir nedsatt og at barnet får mindre næringsstoffer og dermed lavere fødselsvekt enn barn av ikkerøykende mødre. Alle skadelige stoffer fra sigarettøyken går også over i barnets blod.

### **Kan jeg slanke meg?**

- Det er ikke nå du skal gå hardt inn for å gå ned i vekt, og såkalte slankekurer skal du holde deg unna når du er gravid ettersom de ofte kutter ned på en del viktige næringsstoffer. Under graviditeten er det viktig med et sunt kosthold og regelmessig mosjon. Du kan gjerne kutte ut

søtsaker og usunn mat, men ikke reduser kaloriinntaket ditt drastisk. Det vil tappe deg for krefter og være ugunstig for barnet ditt.

### **Jeg er forstoppet!/Jeg plages av luft i magen.**

- Hormonet progesteron gjør tarmene slappere og langsommere og forårsaker treg mage og luft. For å redusere problemet, er det viktig med regelmessig mosjon, å ta deg god tid under måltider og å tygge maten godt. Peppermyntete skal visstnok også hjelpe mot luft i magen.

### **Jeg lekker urin!**

- Ettersom magen blir større og livmoren presser på blæren, er det vanlig at gravide kvinner opplever at det er vanskelig å holde tett i alle situasjoner. Knipeøvelser virker forebyggende mot lekkasjer.

### **Jeg har små kuler rundt brystvortene mine – hva er det?**

- Disse kulene er små kjertler som utskiller en smørende, beskyttende og desinfiserende væske. Dette er brystenes måte å forberede seg på amming på.

### **Jeg har fått pigmentflekker i ansiktet og en mørk linje fra navlen og ned.**

- Under svangerskapet er det vanlig at huden forandrer seg. Areola, området rundt brystvortene, blir mørkere. Mange får også en mørk stripe fra navlen og ned mot kjønnsårene. Pigmentflekker rundt øynene, i kinnene og andre steder hvor huden er tynn er ikke uvanlig.

Pigmentforandringene skyldes hormoner, og vil som regel blekne noe etter fødselen. Det kan være lurt å beskytte huden i ansiktet mot ytterligere pigmentering av solen ved å bruke en høy solfaktor.

### **Økt hårvekst**

- Under graviditeten får kvinner gjerne tykkere, blankere og flottre hår på grunn av hormonforandringer. Dessverre vil også håret andre steder på kroppen også vokse tettere i denne perioden, og det er vanlig å få mer hår i ansiktet, på brystene, magen og ryggen. Det er irriterende, men trøst deg med at det som regel går tilbake av seg selv etter at kroppen stabiliserer seg etter fødselen.

### **Er det vanlig å få sterkere kroppslukt og svette mer enn normalt?**

- Ja, under svangerskapet er det vanlig å svette mer, og ha en tydeligere kroppslukt. Nok en gang er hormonene syndebukkene. Forsøk en annen deodorant for å minimere plagen.

### **Jeg tror jeg har hemoroider ...**

- Hemoroider er utvidete blodkar rundt endetarmen som forårsaker kløe, smerte eller blødninger. Mange kvinner får hemoroider under svangerskapet eller fødselen – særlig under pressriene. Presset fra livmoren og forstoppelse kan også bidra til at hemoroider oppstår.

For å lindre plagene kan det hjelpe med ispakker eller et varmt bad. Hemoroider i forbindelse med svangerskap og fødsel vil noen ganger forsvinne av seg selv. Gjør de ikke det, bør du ta kontakt med legen for å få hjelp.

**Jeg har fått små hudfliker i armhulen! Hva er dette?**

- Mange kvinner får små hudfliker på brystene, i armhulene, på halsen eller i nakken under svangerskapet. Det er uvisst hvorfor. Flikene kan enkelt fjernes dersom det er ønskelig.