

# GRAVIDITET

SENEST REVIDERET JANUAR 2026

## FØR GRAVIDITET

- Hvis du bruger fast medicin, har en kronisk sygdom eller ikke er MFR-vaccineret, anbefales en lægesamtale ved planlægning af graviditet.
- Graviditetstests fra apoteket er meget specifikke og pålidelige. Er testen negativ, og menstruationen udebliver, bør den gentages efter 14 dage.
- Du forbereder en sund graviditet ved at:
  - Tage tilskud af 400 mikrogram folsyre dagligt fra graviditeten planlægges og til 12 uger inde i graviditeten
  - Undgå rygning, nikotinprodukter og alkohol.
- Læs om sunde vaner i graviditeten, herunder kost og motion, samt hvilke mad- og drikkevarer du bør undgå eller begrænse under din graviditet: [https://sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Foerste-1000-dage/Sunde\\_vaner\\_8\\_-udgave-2022.ashx](https://sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Foerste-1000-dage/Sunde_vaner_8_-udgave-2022.ashx)

## GRAVIDITET

- Se skema nedenfor.
- Husk vitamin tilskud:
  - Fortsæt 400 mikrogram **folsyre** dagligt til og med graviditetsuge 12
  - 10 mikrogram **D-vitamin** dagligt gennem hele graviditeten (25 mikrogram til veganere/vegetarer).
  - 500 mg **calcium** dagligt gennem hele graviditeten (ved lav kalkindtag i kosten).
  - 40-50 mg **jern** dagligt fra 10. graviditetsuge.
  - Veganere/vegetarer anbefales et tilskud på 9 mikrogram vitamin **B12** dagligt gennem hele graviditeten og i ammeperioden.
- Vaccinationer:
  - **RSV, COVID-19** og **Influenzavaccination** i 2.-3. trimester (tilbydes vanligt, men kan variere, i perioden ca 1. oktober til januar)
  - **Kighostevaccination** fra graviditetens fulde 24 uger til fulde 32 uge, normalt i forbindelse med lægebesøg i uge 25 eller i uge 32.
- Vi anbefaler APP'en: MIN GRAVIDITET – sundhedsvæsenet
- Tilbud andre steder:
  - AquaFitness for gravide (mod betaling): [Læs mere om AquaFitness for gravide hos Lystrup Svømning](#)
  - Familieiværksætterne – Inspiration til en god start på familielivet, tilmeld før uge 25: <https://sundhedspleje.aarhus.dk/tilbud-til-dig-og-dit-barn/har-du-et-lille-barn-eller-et-paa-vej>
  - Fødselsforberedelse, ve-træning mm: [Læs mere om fødselsforberedelse, ve-træning mm. hos FOF Aarhus](#)
  - Gravid og sund – små skridt i en sundere retning: [Læs mere om gravid og sund hos Folkesundhed Aarhus og Aarhus Jordemoderpraksis](#)

- Parrådgivning for forældre: [Læs mere om parrådgivning for forældre hos Aarhus Kommune](#)
- Rygestopkurser og individuelle tilbud: [Læs mere om rygestopkurser og individuelle tilbud hos Aarhus Kommune](#)
- Tilbud via sundhedsplejen: <https://sundhedspleje.aarhus.dk/tilbud-til-dig-og-dit-barn/har-du-et-lille-barn-eller-et-paa-vej>

## EFTER FØDSEL

- Se skema nedenfor.
- Vi anbefaler APP'en: MIN BABY - det første år

# GRAVIDITETS SKEMA

GRAVIDITETSUGE	HVOR	HVAD
1+0	Husk!	400 mikrogram <b>folsyre</b> dgl til uge 12. 10 (25) mikrogram <b>D-vitamin</b> dgl. 500 mg <b>calcium</b> dgl.
6+0	Hjemmetest	Graviditeten kan påvises med urinprøve.
9+0 (8+0-13+6)	<b>Sygeplejerske og 1.Lægeundersøgelse</b>	Husk midtstråle urinprøve. Vi anbefaler at begge forældre deltager. Blodprøve.
10+0	Husk!	<b>Jerntabletter</b> 40 - 50 mg dagligt
11+0	Ambulatoriet, sygehus	Nakkefoldsskanning i uge 11+0 - 13+6
18+0	Ambulatoriet, sygehus	Ultralydsundersøgelse for misdannelser i uge 18+0 - 21+60
25+0	<b>2.Lægeundersøgelse</b>	Husk midtstråle urinprøve. Planlæg <b>Kighostevaccine</b> med os ( <i>Gives senest 1 uge før fødsel</i> ).
13+0-fødsel	Vaccinationscenter	<b>RSV, Covid og influenzavaccine</b> (Fra 1.okt-ca jan).
32+0	<b>3. Lægeundersøgelse</b>	Husk midtstråle urinprøve.
14+0, 21+0, 29+0, 35+0, 37+0, 39+0, (41+0)	Jordemoder	
5 uger efter fødslen	<b>1. Børneundersøgelse</b> af baby.	Vi anbefaler at begge forældre deltager.
8 uger efter fødslen	<b>4. Lægeundersøgelse</b>	Evt gynækologisk undersøgelse. Snak om prævention.

