

Graviditet – du finder også link i teksten

Den første konsultation på klinikken foregår når du er mellem 8. & 9. graviditets uge –

Bestil tid ved vores klinikpersonale Nina.
Ved denne konsultation vil der blive:

- oprettet vandre- og svangerskabsjournal.
- Der bliver taget blod- og urinprøve og blodtryksskontrol.
- Der vil være vejledning om kost, vitaminer og motion, du kan læse mere her [Kost og motionsråd til gravide](#)
- NAKKEFFOLD: Du får information om nakkefoldsskanning og doubletest - klik forbi [Nakkefoldsscanning og doubletest](#). Doubletest tages altid på hospitalet hvor scanningen foregår
- Information og tidsbestilling [Nordsjællands hospitaler](#)

Fakta

- Nakkefoldsskanning og doubletest er et landsdækkende tilbud til alle gravide i Danmark

Fakta

Hvis du planlægger at blive gravid, er der en række forhold, der bør planlægges for at optimere graviditeten.

- Får du fast medicin, bør du kontakte din læge for at sikre dig, om du bør skifte præparat eller justere dosis.
Undgå rygning, alkohol og andre rusmidler
- Spis sundt og varieret, dyrk motion og tab dig, hvis du er overvægtig
- Brug din praktiserende læge, hvis du ønsker hjælp til at planlægge din graviditet

[Før du bliver gravid](#)

Fakta

- Hvis du planlægger at blive gravid, er der en række forhold, der bør planlægges for at optimere graviditeten
- Får du fast medicin, bør du kontakte din læge for at sikre dig, om du bør skifte præparat eller justere dosis
- Undgå rygning, alkohol og andre rusmidler
- Spis sundt og varieret, dyrk motion og tab dig, hvis du er overvægtig
- Brug din praktiserende læge, hvis du ønsker hjælp til at planlægge din graviditet

[Virus og gravide](#)

[10 gode råd ved bækkenløsning](#)

Fakta

- Bækkensmerter under graviditeten rammer ca. halvdelen af alle kvinder
- Ved bækkenløsning er alle tre bækkenled involverede, og det rammer årligt 2-10 % af de gravide
- Symptomerne kan komme når som helst, og kan give forskellige former for smerte og påvirkning af funktionen
- fra lette til invaliderende symptomer
- Smerterne forsvinder hos langt de fleste i løbet af de første tre måneder efter fødslen
- Individuel behandling i form af graviditetstilpasset træning, træning i varmtvandsbassin og akupunktur kan i nogle tilfælde hjælpe.