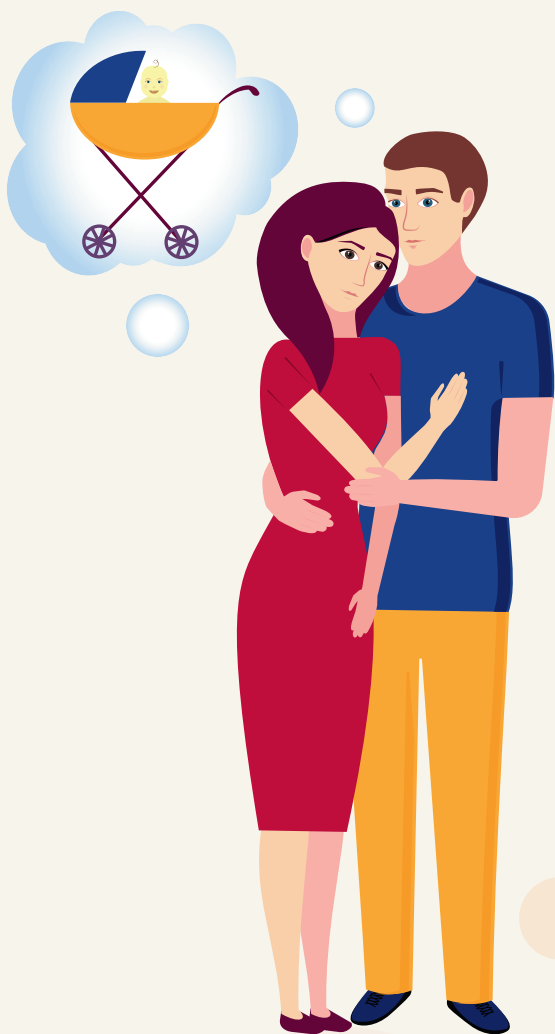




Ernæring

Under undfangelse, graviditet og amning



UNDFANGELSESFASEN: TIPS TIL SUCCES

- Forberedelse:
 - Reducer alkohol, stop rygning, undgå stoffer.
 - Følg kostvejledningen: Omega-3, Omega-6, frugt, grøntsager, vand.
 - Oprethold en sund vægt gennem motion.
- Tilskud:
 - Overvej folsyre og D-vitamin.
 - Test for mangler ved udfordringer med undfangelse.

GRAVIDITET: NÆRING OG TRIVSEL

- Nyd rejsen:
 - Fejr den magiske 12-ugers milepæl.
 - Vælg relevante bøger som vejledning.
- Essentielt under graviditeten:
 - Undgå alkohol fuldstændigt.
 - Overvej graviditetstilskud: magnesiumcitrat, folsyre.
- Jod:
 - Tag 100-150 mikrogram dagligt.
 - Jodtabletter fås på apoteker.
- Hvad du skal undgå:
 - Ingen rå animalske produkter; begræns koffein.
 - Ingen rygning eller alkohol.
- Kvalmestyring:
 - Spis små, hyppige måltider.
 - Prøv ingefærkarameller; konsulter læge ved behov.
- Vægtstyring:
 - Følg anbefalede retningslinjer.
 - Brug BMI-beregner; konsulter din gynækolog.



AMNING: PLEJ DIG SELV

- Genopretning og ernæring:
 - Fokus på efterfødsels-pleje.
 - Overvej specifikke tilskud under amning.
- Tips til en balanceret diæt:
 - Drik tilstrækkeligt.
 - Spis mere af: grøntsager, frugt, fuldkorn, magert protein.
 - Spar på fedtet; begræns slik og snacks.

