



# Tanka bränsle inför förlossningen

Faktablad om kost före och under förlossningen

**Mot slutet av graviditeten börjar du säkert fundera allt mer på förlossningen. Varje förlossning är unik men det är givet att förlossningsarbetet är en fysisk ansträngning för kroppen och precis som inför idrottsprestationer gör du klokt i att äta bra så du fyller dina energiförråd.**

**Vad lönar det sig då att äta före förlossningen så att livmodern orkar jobba effektivt i många timmar? Vad kan du äta under själva förlossningen? Och vad kan stödpersonen packa med för mellanmål? Här får du några tips.**

## Ladda kroppen med goda kolhydrater

Genom att äta hälsosamt, dricka tillräckligt, satsa på god muskelkondition och tillräcklig vila kommer du att orka bättre i förlossningen. Mammakraft-material-et är här ett bra stöd. Din återhämtning efter förlossningen är också snabbare om du har en bra näringsstatus. Genom att ladda upp med långsamma kolhydrater inför förlossningen kommer kroppen att lagra energi i musklerna, vilket gör att din uthållighet ökar. Satsa på att unna dig att njuta av god och näringsrik mat i gott sällskap och ladda upp för att ta emot din baby.

## Exempel på långsamma, hälsosamma kolhydrater som du kan ladda kroppen med

- Råris
- Fullkornspasta
- Grovt bröd med synliga korn
- Linser, bönor och baljväxter
- Havregrynsgröt
- Quinoa, bulgur och couscous.

## Sköt om tarmen

Inför förlossningen lönar det sig också att ge din tarm lite extra omtanke. I takt med att din baby växer får din matsäck och dina tarmar det allt trängre.

Graviditetshormonerna gör också att den glatta muskulaturen slappnar av och maten transporteras långsammare genom tarmkanalen.

Det kan ge upphov till förstoppning, speciellt i slutet av graviditeten. Det positiva är att tarmen då har mera tid att suga upp näringsämnen. Men det kan vara obekvämt för dig och orsaka illamående. Tänk på att dricka mycket, äta fiberrik mat och röra på dig så mycket du orkar.

Fibrerna gör tarminnehållet mjukare och hjälper tarmen att arbeta. Förutom att du har nytta av det inför förlossningen, förebygger det förstoppning efter förlossningen då det kan göra ont att bajsas p.g.a. svullnad eller bristningar.

## Hjälp tarmen att fungera genom att äta

- grönsaker som morötter, broccoli, blomkål, bönor och ärtor
- frukt, särskilt plommon, fikon, aprikoser, kiwi och päron
- fullkornsprodukter som fullkornspasta och grovt bröd
- grova gryn som havre och havrekli

Hur fungerar din tarm?  
Om den fungerar trögt kan du tänka på:  
Har du fått i dig fiber och vätska?  
Dricker du ännu kaffe?  
Ignorera aldrig tarmens signaler, ta dig tid  
att gå på toaletten.  
Ta 1 msk rybsolja på morgonen.

## Vad kan man äta under förlossningen?

Eftersom förlossningen vanligtvis tar över 10 timmar är det bra att tillföra energi under resan. Tänk också på att dricka små mängder ofta, så att du håller din vätskebalans i skick. Det har stor betydelse för muskelarbetet. Om du har en lågriskgraviditet och planerar att föda vaginalt kan du dricka och äta efter eget behov under förlossningen. Om du vet att du ska föda med kejsarsnitt kommer du att få direktiv på förhand om mat- och dryckesrestriktioner. Orsakerna till att man inte rekommenderas äta eller dricka just före operationer är att det finns en förhöjd risk för aspiration vid nedsövning, dvs. att maginnehåll kräks upp och dras in i lungorna.

När förlossningen sakta sätter igång kan du passa på att äta ett lätt målt mat före du åker in till förlossningssjukhuset.

Det gör ingenting att det kanske är mitt i natten. Välj något lättsmält som innehåller både kolhydrater, proteiner och fett, tex. kycklingsallad med bulgur, yoghurt med bär, frukt och nötter eller laxpasta. När förlossningen kommit igång ordentligt känner du dig knappast hungrig. Du har annat att tänka på då. Hungerkänslan hålls också borta av stresshormonerna som utsöndras i kroppen. I det här skedet kan du äta små munsbitar nu och då för att hålla energinivåerna uppe. Välj något som är lätt att tugga, som ger dig energi snabbt och som du njuter av. Du kan tänka på munsbitarna som små belöningar som tar dig närmare att få hålla babyen i famnen.

## Tips på vad man kan äta under förlossningen

- Fruktbitar, såsom melon eller bananbitar, vindruvor, mandarinklyftor.
- Smoothies eller yoghurtdryck .
- Torkad frukt, energibars eller choklad.
- Favoritdryck som kan innehålla socker för energi. Att dricka från ett sugrör eller munstycke kan kännas lättare. Om förlossningen drar ut på tiden kan det också vara bra att dricka något som fyller på med magnesium, kalium och natrium. Sjukhuset bjuder på saftsoppa och sockrad blandsaft.

## Mellanmål för dig som är med i förlossningen

Du som planerar att åka med som stödperson i förlossningen gör också klokt i att packa med lite mellanmål. Det är trist att behöva springa iväg mitt under förlossningen för att köpa sig något att äta. På förlossningssjukhuset finns det kylskåp där du kan förvara din matsäck. Ta gärna med dig något att dricka, ett par smörgåsar och lite frukt. Tänk på att många föderskor är känsliga för starka lukter, så hoppa ägg-ansjovismackan. Det är också bra att ta med lite reservenergi, så som energibars, nötter eller torkad frukt, om förlossningen drar ut på tiden.

Om det finns någon mat eller dryck som föderskan längtat speciellt efter under graviditeten kan man packa med det också och fira lite extra när babyen är född.

Gör dina egna energibars med havregryn, kokosflingor, nötter, torkad frukt och kokosolja.

