



 **folkhälsan**

Folkhälsans förbund rf., Helsingfors 2015

Arbetsgrupp: Marjukka Pajulo, Eeva Ekholm, Malin von Koskull,  
Outi Kallioinen, Gun Andersson, Saija Westerlund-Cook, Laura  
Kortekangas och Heidi Jussila

Redaktör: Eva-Maria Nystén

Dagboken har utformats inom projektet Reflektiv graviditets-  
dagbok/Reflektivinen raskausajan päiväkirja och är finansierad  
med bidrag från Social- och hälsovårdsministeriet.

Utgivare: Folkhälsans förbund rf 2015

Layout: Christian Willför/ADD

Tryck: Fram, Vasa 2015

[www.folkhalsan.fi/graviditetsdagbok](http://www.folkhalsan.fi/graviditetsdagbok)

[www.folkhalsan.fi/raskauspaivakirja](http://www.folkhalsan.fi/raskauspaivakirja)

# BABYN i tankarna

## Graviditetsdagbok

### Innehåll

Bästa väntande familj .....	2
Viktiga datum.....	3
Babyns utveckling .....	4
Graviditetsveckorna 3–12 .....	6
En hälsning till babyn .....	25
Graviditetsveckorna 13–24 .....	28
En hälsning till babyn .....	51
Graviditetsveckorna 25–35 .....	54
En hälsning till babyn .....	75
Graviditetsveckorna 36–42 .....	78
En ny familjemedlem har fötts! .....	90
En hälsning till babyn .....	93
Arbetsgrupp .....	96
Vi tackar .....	96

# Bästa väntande familj

Graviditeten och fostrets utveckling är ett av de mest intressanta och mest komplicerade skedena i livet. Den här boken innehåller lättöverskådlig information om det här spännandet skedet. Det viktigaste avsnittet i boken består ändå av dina egna upplevelser och tankar. I boken beskriver vi kortfattat fostrets utveckling vecka för vecka och vad som vanligtvis samtidigt händer i den blivande mamman. Boken innehåller också praktiska tips som kan hjälpa både mamman och babyn att må bättre. Boken ska ändå inte ersätta den information som delas ut på mödrarådgivningen. Den här dagboken har ett annat syfte. Varje vecka finns det också frågor och tankar som gäller babyn och föräldraskapet som du kan reflektera över.

Boken är gjord så att du kan ha den som din egen privata dagbok eller dela den med partnern, babyn, en mor- eller farförälder eller någon annan närstående. Du kan fundera över frågorna och tankarna både ensam och tillsammans med någon annan.

Du kan också dra dig till minnes vad som hänt under graviditeten innan du fick dagboken. Hur kändes det i början av graviditeten? Det kan vara intressant att senare läsa sina egna anteckningar. Det viktigaste är ändå inte att göra anteckningar: det viktiga är att stanna upp och reflektera över tankarna och frågorna.

På en del uppslag kan du skriva en hälsning till babyn. De här kan vara roliga att läsa senare eller ta loss dem och ge dem till barnet. Det kan vara mycket värdefullt för barnet att få en sådan gåva! Här och där finns det också plats för fotografier till exempel av magen, ultraljudsbilden och den nyfödda.

Varje graviditet är unik. Ibland framskrider graviditeten inte ända till den beräknade tiden för förlossningen. Du kan använda och fylla i boken alltefter din egen situation på det sätt du anser bäst. Vi hoppas att graviditetsdagboken är både till glädje och nytta.

Vi önskar allt gott i väntetiden och intressanta stunder med dagboken!

*Utan entusiasm föds inget stort.*

*R. W. Emerson*

# Viktiga datum

Jag fick reda på att jag är gravid:

Beräknat förlossningsdatum:

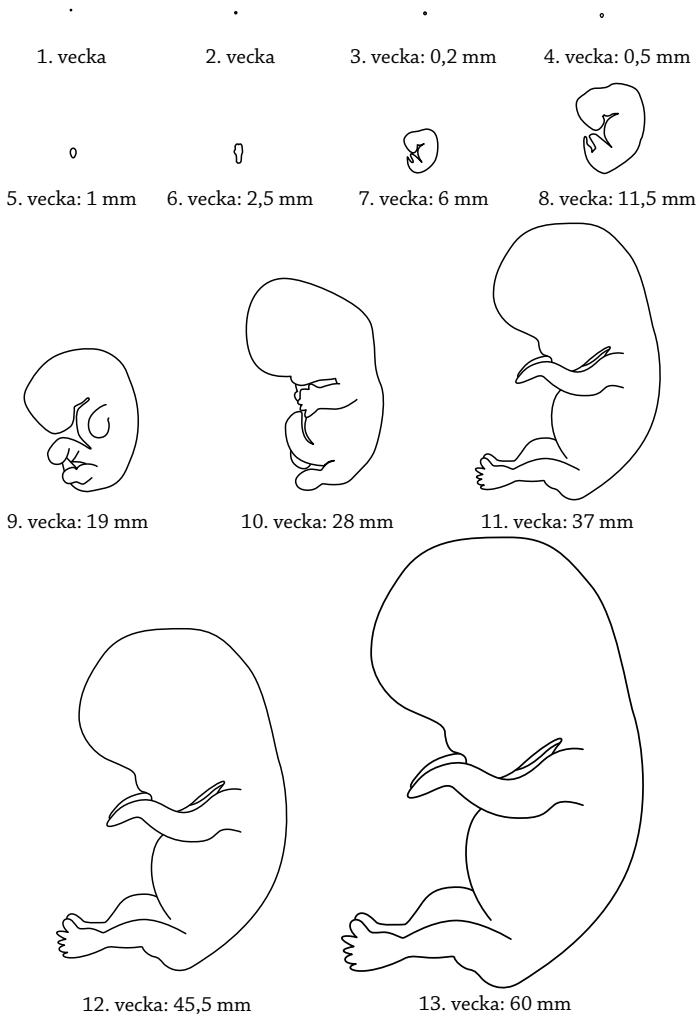
Jag hörde fostrets hjärtljud för första gången:

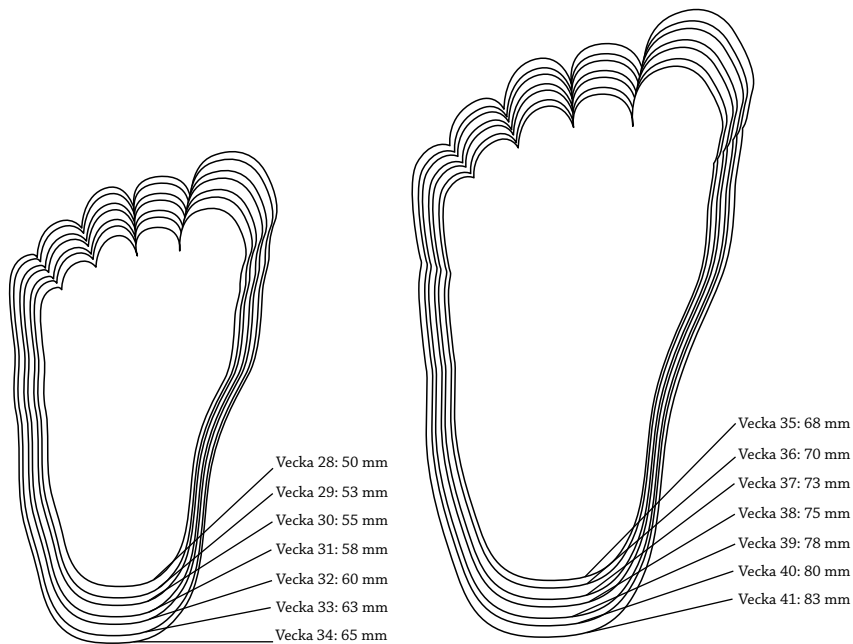
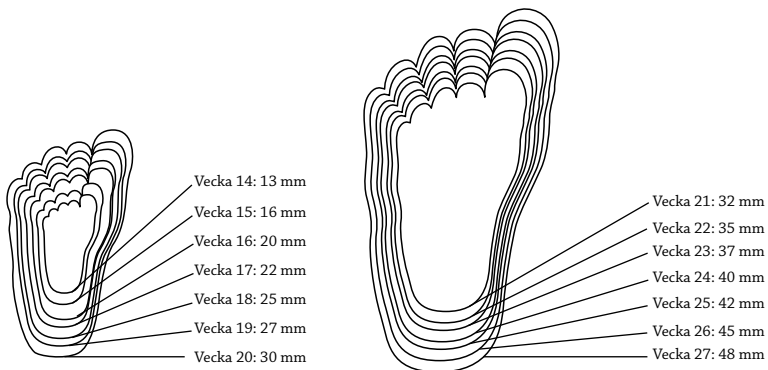
Jag kände fostrets rörelser för första gången:

Barnets pappa eller en annan närstående kände fostrets rörelser:

# Babyns utveckling

På det här uppslaget ser du hur fostret växer under de 13 första graviditetsveckorna (fostrets längd från hjässa till stjärt). Från och med graviditetsvecka 14 ända fram till den beräknade dagen talar längden på fotbladet om fostrets storlek. Eftersom tillväxten är individuell är det bra att komma ihåg att siffrorna endast är riktgivande.





*Sandvik, K. E. (red.) Vauvan odotus. Helsingfors, Vaukirja, 2014*

# Graviditetsvecka 3

(=2 fullgångna veckor)

*Embryots första  
levnadsvecka  
Fostrets storlek 0,2 mm*

## Babyn:

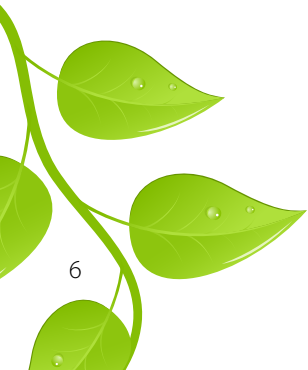
Befruktningen sker i början av veckan: spermien befruktar äggcellen. Barnets kön bestäms enligt spermien. Cellerna delas och bildar en fast cellboll, som är bara en tiondels millimeter stor. I slutet av veckan fäster sig detta pyttelilla embryo i livmoderväggen.

## Mamman:

Ännu vet du inte att du är gravid eftersom man vanligen ännu inte har några graviditetssymptom. Vissa mammor får en liten blödning när embryot fäster sig i livmoderväggen. Mammans kropp stöter inte bort nykomlingen, eftersom den befruktade äggcellen skickar en signal som berättar att den är en vän och inte en fiende.

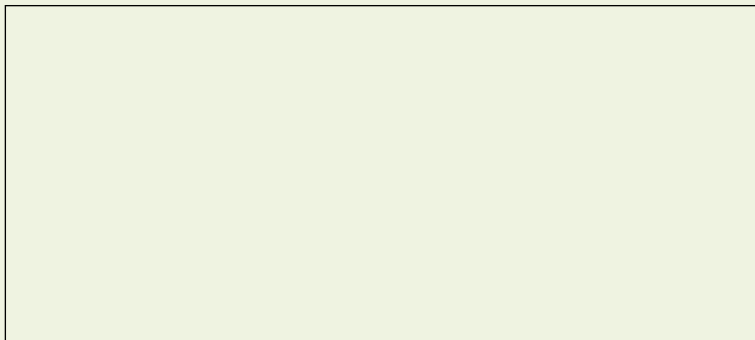
## Bra att komma ihåg:

Om du har varit gravid tidigare känner du kanske i ett mycket tidigt skede att du är gravid. Varje graviditet och varje barn är emellertid redan från början sin egen och unikt.

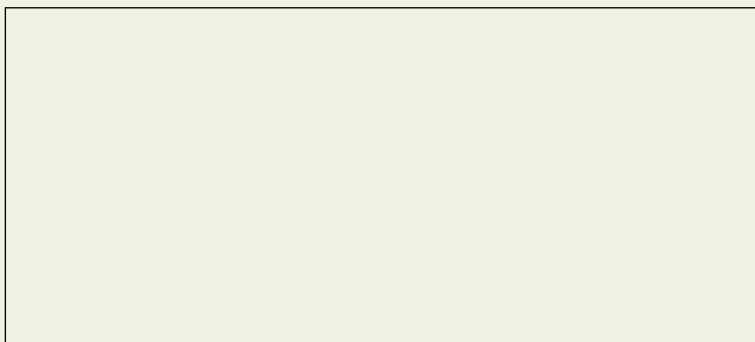




Fundera en stund över hurdana tankar, frågor eller situationer som har gjort Dig glad under den senaste tiden:

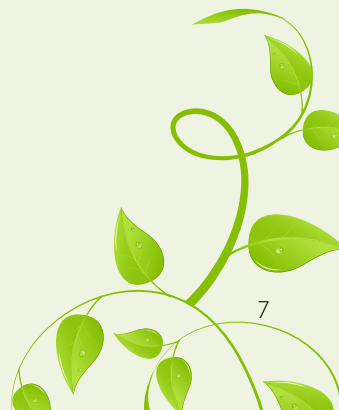


Hur tror Du att glädjen syns utåt på just Dig?



*Inget är värdefullare än den här dagen.*

*J.W. Goethe*



# Graviditetsvecka 4

*Embryots andra  
levnadsvecka  
Fostrets storlek 0,5 mm*

## **Babyn:**

Det pyttelilla embryot som fäst sig i livmoderväggen växer och utvecklas snabbt. Moderkakan börjar bildas. Mellan embryot och moderkakan bildas en liten häftstjälk som sedan blir navelsträngen. Moderkakan och navelsträngen har till uppgift att transportera syre och näringsämnen till barnet.

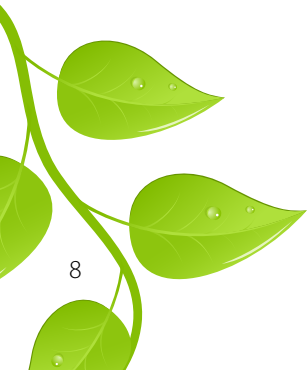
## **Mamman:**

Hormonerna som moderkakan producerar kommer ut i blodcirkulationen och graviditetstestet kan vara positivt redan den tionde graviditetsdagen. De flesta lider av illamående i början av graviditeten. Förändringarna i kroppen kan visa sig som trötthet.

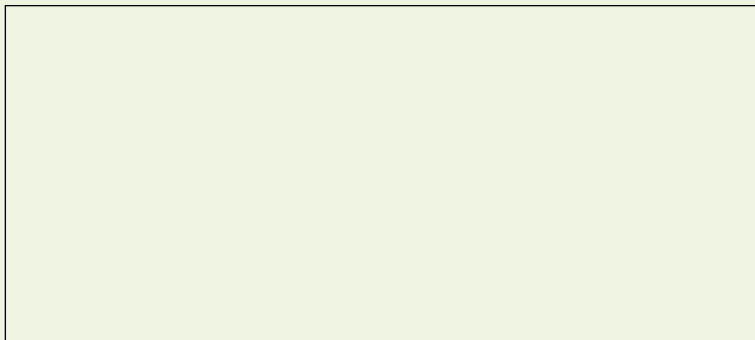
## **Bra att komma ihåg:**

Försök vila alltid när du känner att det behövs. Ät tillräckligt ofta och hälsosamt. Det här kan lindra illamåendet och är också bra för babyn.

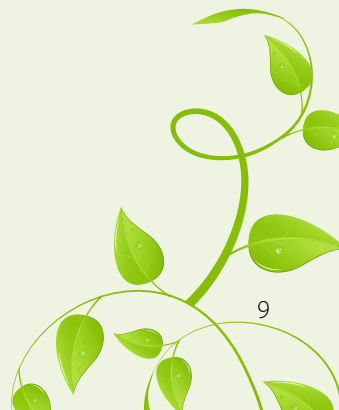
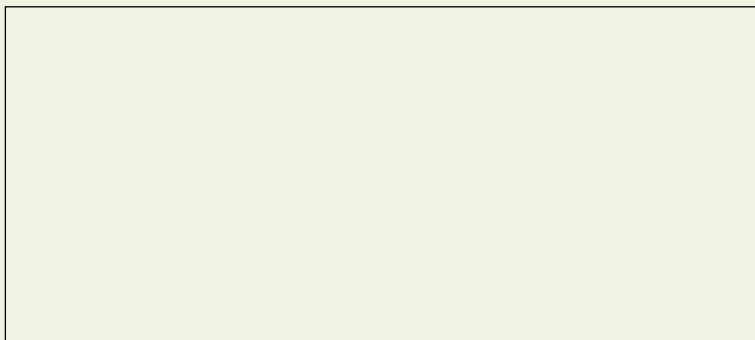
**Var och en är en unik person från första början!**



Fundera över hur Du känner Dig och hur Du upplever att Du mår just nu:



När Du tänker tillbaka på veckan, är det någon upplevelse, situation eller händelse som du minns särskilt bra? Vilken?



# Graviditetsvecka 5

0

*Embryots tredje  
levnadsvecka  
Fostrets storlek 1 mm*

## **Babyn:**

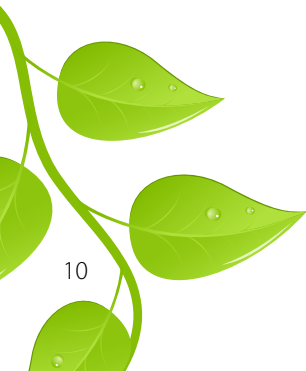
Först utvecklas embryots nervrör, omkring vilket de övriga organen börjar bildas. Blodcirkulationen börjar också utvecklas. Från och med nu växer embryot mycket snabbt. Arvsanlagen eller generna styr cellerna till rätta platser och rätta uppgifter. Största delen av vår utveckling är dock en följd av samverkan mellan arvs- och miljöfaktorer. Vid en ultraljudsundersökning syns en liten fostersäck inne i livmodern.

## **Mamman:**

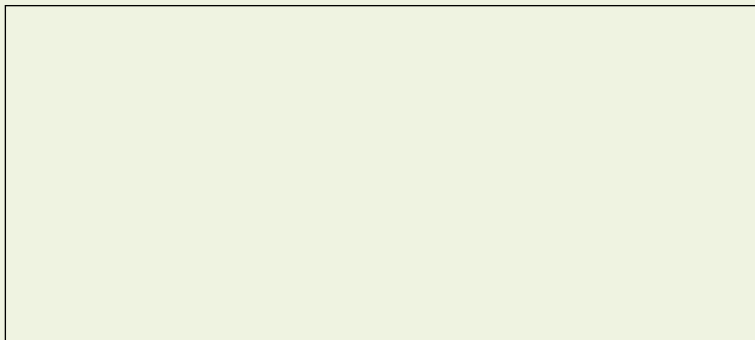
Om du anar att du är gravid får du bekräftelse då menstruationen uteblir. Graviditetstestet är också positivt. Ditt humör kan variera och du kanske märker att du är känsligare än vanligt. Ibland krävs det ganska lite för att du ska börja gråta eller bli irriterad.

## **Bra att komma ihåg:**

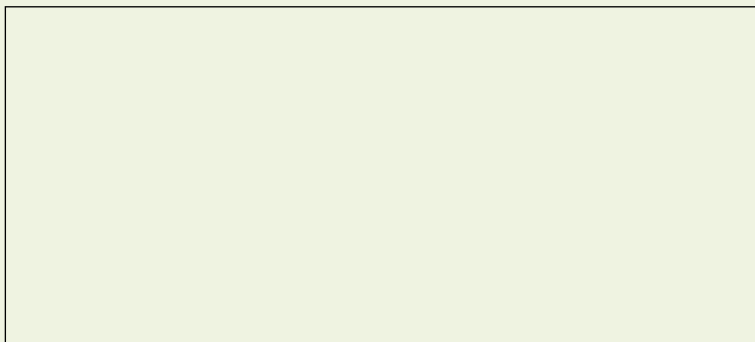
Tänk på barnet också när du är i mataffären: kom ihåg att köpa frukt, grönsaker och fullkornsprodukter. En mångsidig kost är viktig för fostrets utveckling. Genom att äta hälsosamt tar du hand om både babyn och dig själv!



Kommer Du ihåg hur det kändes när Du gjorde graviditetstestet och resultatet var positivt?

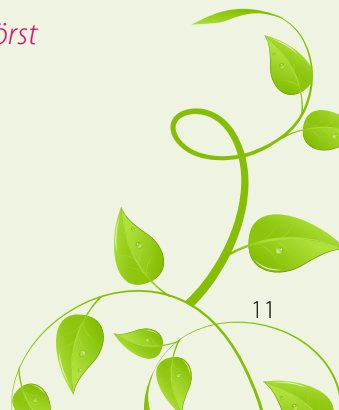


När Du tänker tillbaka på veckan, är det någon upplevelse, situation eller händelse som du minns särskilt bra? Vilken?



*Ibland är det de minsta sakerna som tar upp störst plats i ditt hjärta.*

*Nasse*



# Graviditetsvecka 6

∩

*Embryots fjärde  
levnadsvecka  
Fostrets storlek 2,5 mm*

## **Babyn:**

Alla de viktigaste organsystemen får sin början under graviditetsveckorna 5–10. Nervröret stängs och hjärtat bildas. Embryot har formen av ett C och syns redan vid en ultraljudsundersökning.

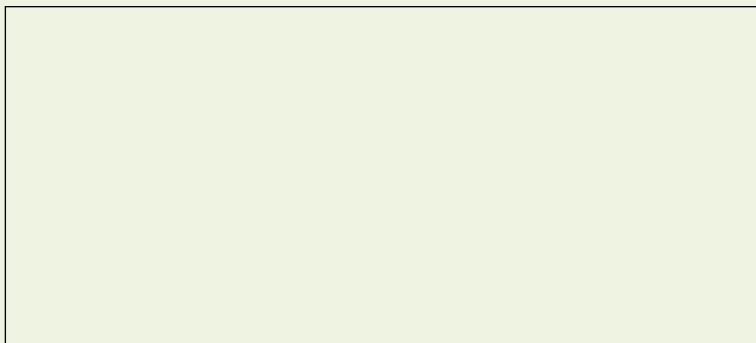
## **Mamman:**

Du kan redan känna små stickningar och ömhet i bröstet. Livmodern är ett förunderligt organ: i början av graviditeten påminner den om ett litet päron, väger bara 70 gram och har en volym på 10 milliliter. I slutet av graviditeten väger den cirka ett kilo och kan ha en volym på hela 10 liter!

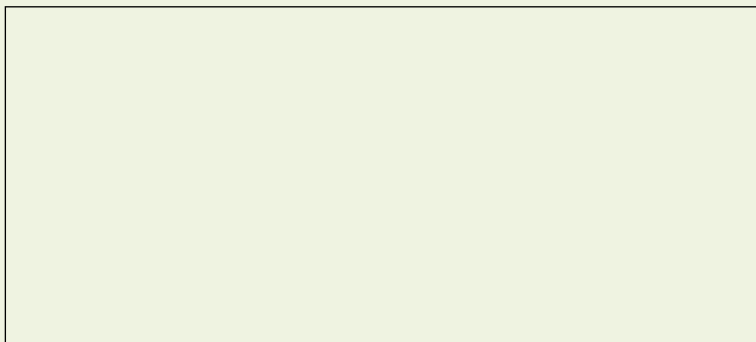
## **Bra att komma ihåg:**

Vardagssysslor och motion hjälper dig att må bra och är också bra för babyn. Graviditeten belastar speciellt rygg- och magmusklerna. Därför lönar det sig att stärka dem. Du kan syssla med all slags motion som känns bra hela graviditeten igenom. Simning och annan vattenmotion är exempel på utmärkta motionsformer för gravida.

Vi är alla olika beträffande hur våra känslor syns utåt. Fundera en stund över hurdana omständigheter eller situationer som just nu verkar glädja Din partner eller en annan person som står dig nära:

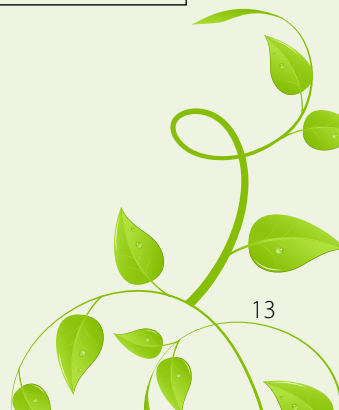


På vilket sätt verkar just hans eller hennes glädje synas utåt?



*För att fostra ett barn behövs en hel by.*

*Hillary Clinton*



# Graviditetsvecka 7



*Embryots femte  
levnadsvecka  
Fostrets storlek 6 mm*



## **Babyn:**

Lungorna, tarmarna och matsmältningsorganen börjar formas och hjärnan, kroppen och huvudet utvecklas snabbt. Huvudet växer snabbare i förhållande till de övriga kroppsdelarna. Även ögonen och öronen börjar formas. Vid en ultraljudsundersökning syns redan den lilla babyns hjärtslag.

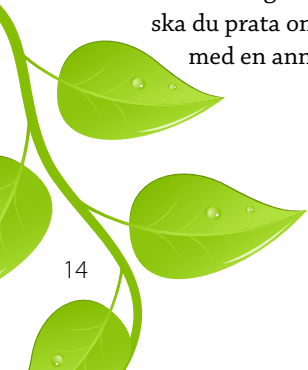
## **Mamman:**

Livmodern växer och är nu lika stor som ett litet äpple. Den växande livmodern kan ge sig till känna som ökad kissnödighet. Progesteronhormonet, som kroppen utsöndrar, kan göra dig trött.

## **Bra att komma ihåg:**

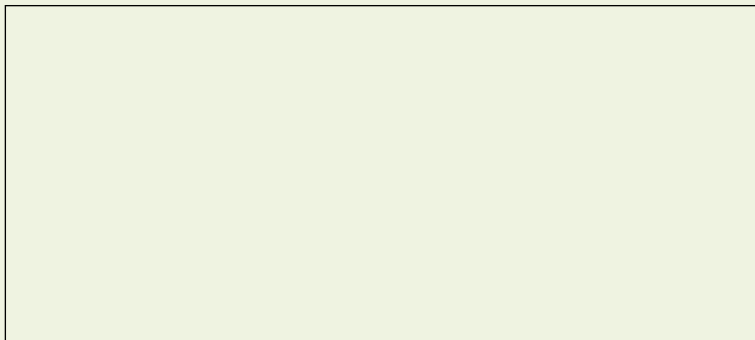
Både du och babyn behöver mycket vätska och därför ska du komma ihåg att dricka tillräckligt. Av gröna grönsaker, bönor, frukt och fullkornsprodukter får du folsyra som är viktig för babyns utveckling.

Undvik alkohol, droger och tobak under hela graviditeten. Även andra familjemedlemmars användning av rusmedel påverkar babyn. Du kan trygga barnets sunda utveckling genom att sluta använda dessa ämnen i ett så tidigt skede som möjligt. Om du har regelbunden medicinering ska du prata om det med din läkare på mödrarådgivningsbyrån eller med en annan läkare som vårdar dig.

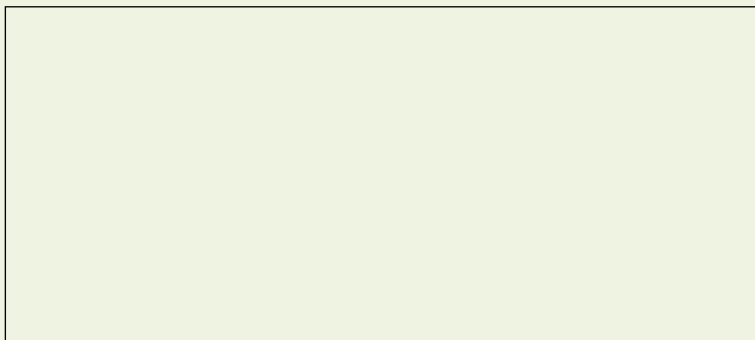




När Du tänker på att Du/Ni väntar barn, hurdana känslor väcker det hos Dig just nu?



Är det någon upplevelse, situation eller händelse från den här veckan som Du minns särskilt bra? Vilken?



*En förälder håller barnets hand för en kort stund men i sitt hjärta livet ut.*

*Okänd*



# Graviditetsvecka 8



*Embryots sjätte  
levnadsvecka  
Fostrets storlek 11,5 mm*

## Babyn:

Ansiktsdragen börjar utvecklas och man kan till exempel urskilja en liten nästipp. Käken utvecklas och mjölk-tändernas anlag börjar formas. Händerna och fötterna har formats till små tassar. I slutet av veckan har också anlagen till fingrar börjat bildas. Kroppen börjar rätas ut och den växande lilla babyn påminner om en liten böna.

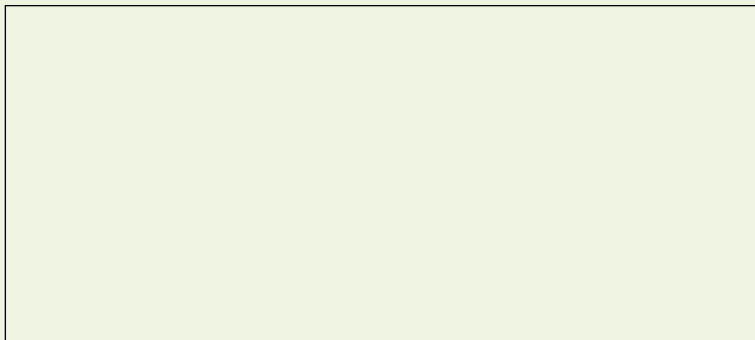
## Mamman:

Bekanta rätter och drycker kan börja kännas motbjudande. Illamåendet är oftast värst i det här skedet men lättar vanligen till all lycka senast före den 14:e graviditetsveckan. Livmodern är nu ungefär lika stor som en apelsin.

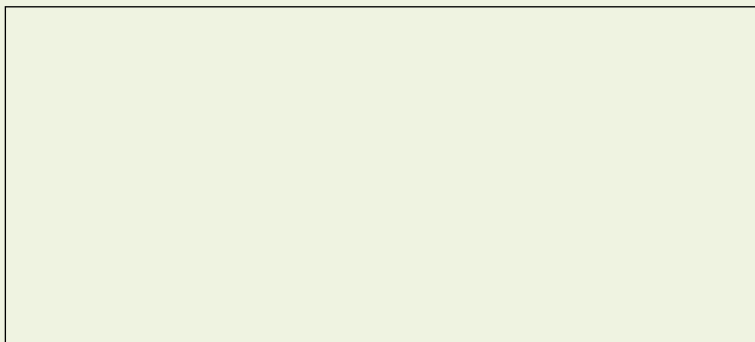
## Bra att komma ihåg:

För att lindra illamåendet är det bra att äta kvällsmålet allra sist innan du lägger dig och något smått genast när du vaknat på morgonen. Det hjälper också att vila. Även om graviditetsillamåendet ibland kan kännas mycket obehagligt är det inte skadligt för babyn och hindrar dig inte från att bli fäst vid babyn.

För vem berättade Du först att Du väntar barn? Hur kändes det att berätta detta för honom eller henne?



Hurdana känslor tror Du att tanken på graviditeten och baby'n väcker i honom eller henne?



*Ett barn är ett äventyr mot något bättre, en möjlighet att förändra livet.*

*H.H. Humphrey*



# Graviditetsvecka 9



*Embryots sjunde  
levnadsvecka  
Fostrets storlek 19 mm*



## **Babyn:**

Benen och armarna utvecklas ytterligare och början till tår syns på fötterna. Musklerna blir starkare. Positions- och balanssinnet börjar utvecklas. Embryot vänder sig instinktivt bort om till exempel livmoder-väggen rör vid huvudet. Ögonen har redan utvecklats, men fostret kan ännu inte se.

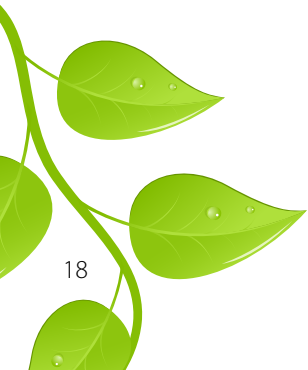
## **Mamman:**

Du kan känna dig mycket utmattad och din sinnesstämning kan variera kraftigt.

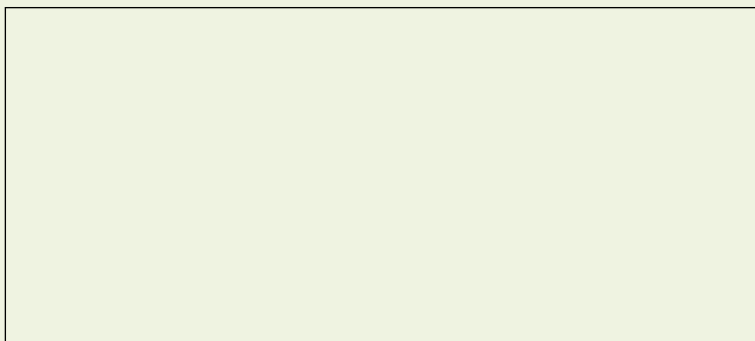
Kroppen förbereder sig på att föda ett nytt liv. Lita på att kroppen klarar av uppgiften, men lyssna noga på den.

## **Bra att komma ihåg:**

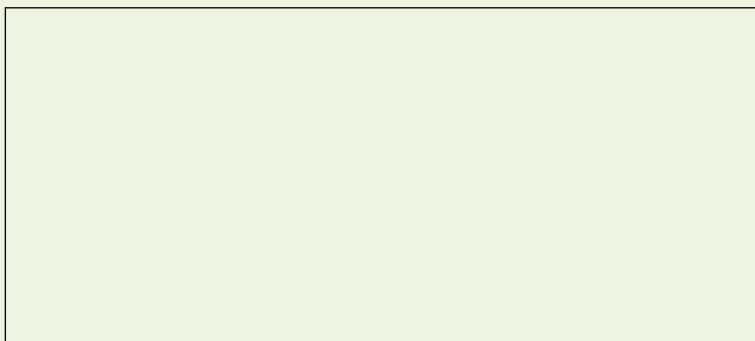
Under graviditeten blir särskilt höftböjarmusklerna och bröstmusklerna ofta spända. Det här leder lätt till att hållningen försämras och ryggen belastas. Ha som mål att röra dig och tänja regelbundet. Det är också viktigt att stärka sätesmusklerna, särskilt om du sitter mycket. Höftböjarmusklerna kan du stretcha på följande sätt: ta ett långt steg framåt turvis med vardera benet och skjut bäckenet framåt så att det känns i det bakre benets ljumske.



Hur skulle Du vilja bli ompysslad just nu?

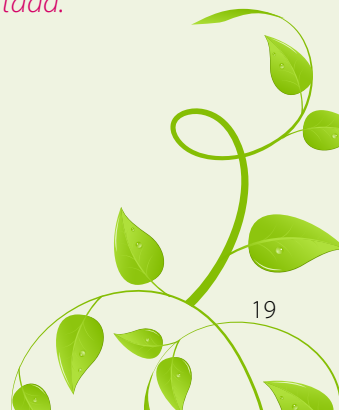


Hur tror Du att Din partner eller en annan person som står dig nära skulle vilja bli ompysslad just nu?

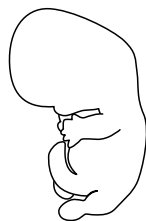


*Hemmet är inte där du bor, utan där du blir förstådd.*

*C. Morgenstern*



# Graviditetsvecka 10



*Embryots åttonde  
levnadsvecka  
Fostrets storlek 28 mm*

## Babyn:

I slutet av veckan börjar embryot redan se ut som en liten baby. Huvudet är dock fortfarande stort i förhållande till kroppen. Alla kroppsdelar och organ har börjat utvecklas. I slutet av veckan har fingrarna och tårna särat på sig och öronen har fått sin slutgiltiga form. Den växande lilla babyn rör redan på kroppen, benen och armarna, men du kan ännu inte känna rörelserna.

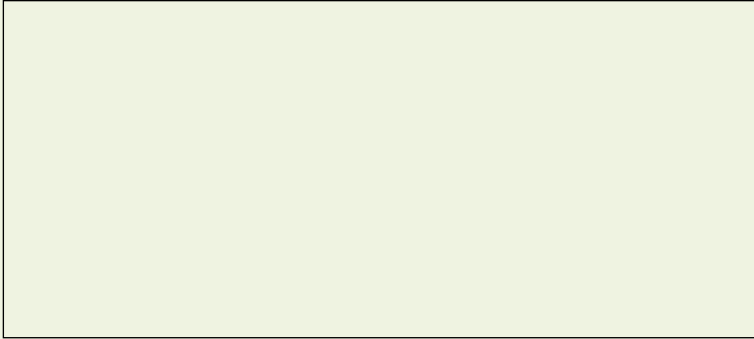
## Mamman:

Livmodern växer och är nu åtminstone lika stor som en tennisboll. Du märker kanske att kläderna redan börjar strama. Du kan ofta uppleva nya och intensiva tankar och starka känslor som ibland till och med kan kännas skrämmande. Tankarna och känslorna kan också vara sinsemellan motstridiga. Som blivande förälder börjar du kanske också betrakta dina värderingar och prioriteringar ur ett nytt perspektiv. Allt det här är normalt under graviditeten och syftet är att göra dig lyhörd för babyns signaler men också lära dig att lyssna på dig själv.

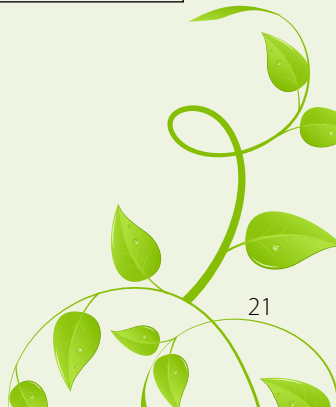
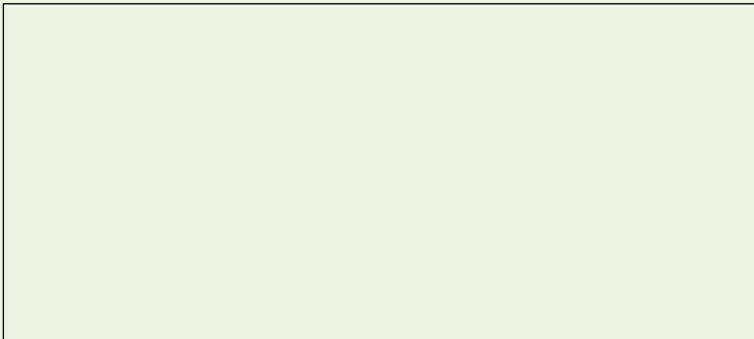
## Bra att komma ihåg:

Det kan underlätta att tala om tankar och känslor med en närstående eller till exempel med hälsovårdaren på mödrarådgivningen. Sköt om din psykiska hälsa. Gott sällskap hjälper dig att må bra och du har rätt att förvänta dig och begära att andra visar dig omtanke. Delad glädje är dubbel glädje och bekymren känns också för det mesta mindre då man talar om dem.

Har Du haft svåra eller ångestfyllda tankar eller känslor under den senaste tiden? Hurdana?



Fundera en stund över hur Din partner eller en annan person som står dig nära har det just nu. Hur tror Du att han eller hon känner sig?



# Graviditetsvecka 11



*Embryots nionde  
levnadsvecka  
Fostrets storlek 37 mm*

## **Babyn:**

Nu utvecklas kroppen snabbt, men huvudets tillväxttakt har avtagit. Under den här veckan fördubblas fostrets vikt. Lederna är redan fullt utvecklade och man kan börja urskilja de yttre könsorganen. Fostret har personliga drag och ansiktsuttryck som redan kan börja påminna om föräldrarnas drag. Ögats iris och stämbanden har börjat utvecklas. I fostervattnet kan fostret ändå inte åstadkomma ljud.

## **Mamman:**

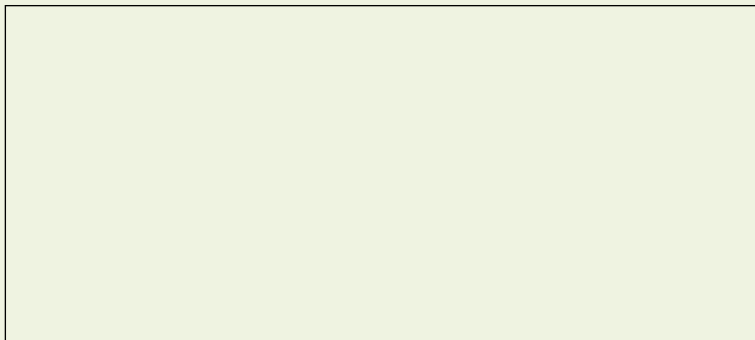
Livmodern är nu ungefär lika stor som en grapefrukt. Mammans blodmängd har ökat och ådrorna syns tydligare än förut, särskilt på benen. Vårtgården blir mörkare, vilket senare hjälper den nyfödda att hitta bröstvårtan. Människokroppen är förunderlig!

## **Bra att komma ihåg:**

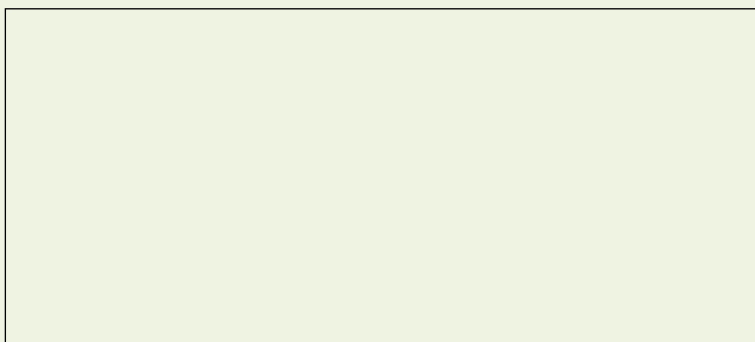
Du kan motverka åderbräck genom att nu och då lyfta upp fötterna, röra på dig tillräckligt och använda stödstrumpor. Torkad frukt är bra om du blir sugen på något sött.



Tänk på ditt barn en stund, och fundera över vilka yttre drag du speciellt önskar att han eller hon ska ärva från dig?

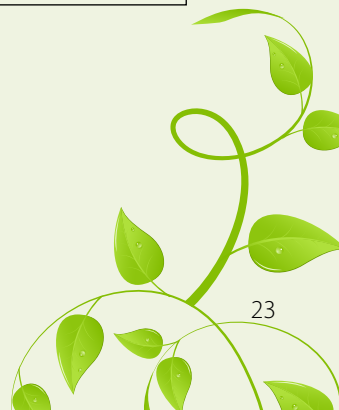


Tänk på ditt barn en stund, och fundera över vilka av den andra förälderns yttre egenskaper eller drag Du önskar att barnet ska ärva:



*Kärlek kan man dela med sig av obegränsat,  
och ändå minskar den inte.*

*A.M. Lindbergh*



# Graviditetsvecka 12



*Fostrets tionde  
levnadsvecka  
Fostrets storlek 45,5 mm*

## **Babyn:**

Alla organ har nu bildats och från och med nu börjar deras funktion utvecklas. Fostrets hud är mycket känslig och även en lätt beröring får hen att röra på sig. Anlagen för de permanenta tänderna börjar bildas under tandkötet. Utvecklingen av gommen gör att barnet kan äta och andas samtidigt. På de små fingertopparna börjar naglarna så småningom bildas.

## **Mamman:**

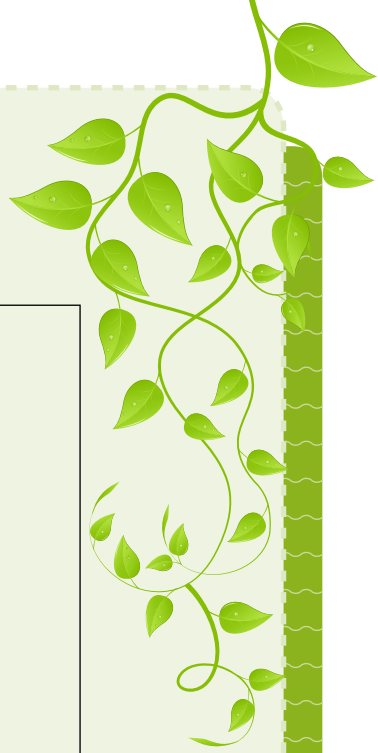
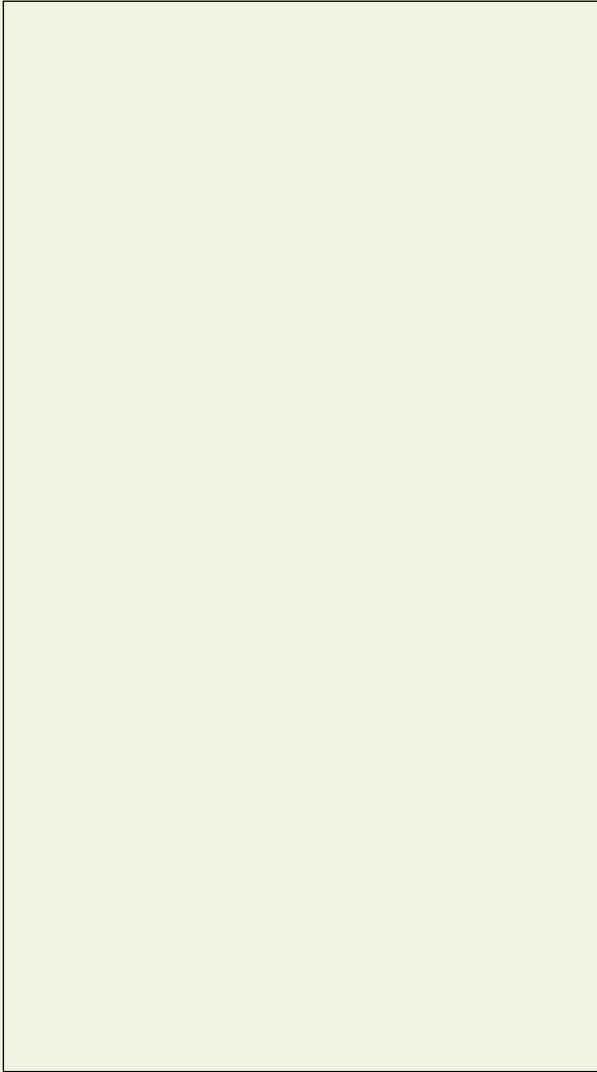
Sporadisk huvudvärk och yrsel kan bero på hormonförändringar eller stress. Förändringarna i hormonbalansen och saliven ökar risken för tandköttsinflammationer och hål i tänderna. Humörsvängningarna börjar vanligen jämnas ut, men varje graviditet är unik också beträffande det här.

## **Bra att komma ihåg:**

Om du känner dig yr eller svag kan det hjälpa att lyfta upp benen och tänk också på att resa dig långsamt från liggande ställning. Det hjälper också att äta mellanmål. Hälsosam kost och regelbunden tandborstning och användning av tandtråd håller tänderna rena och hela. I Finland har familjer som väntar sitt första barn rätt till en bedömning av munhälsotillståndet. Genom att sköta om sin egen hälsa sköter föräldrarna också om babys hälsa.

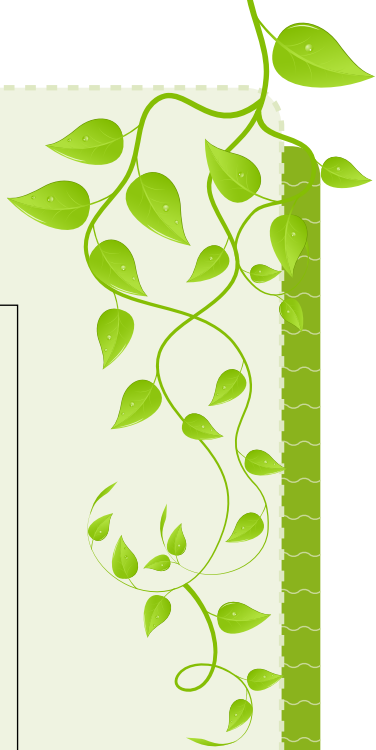
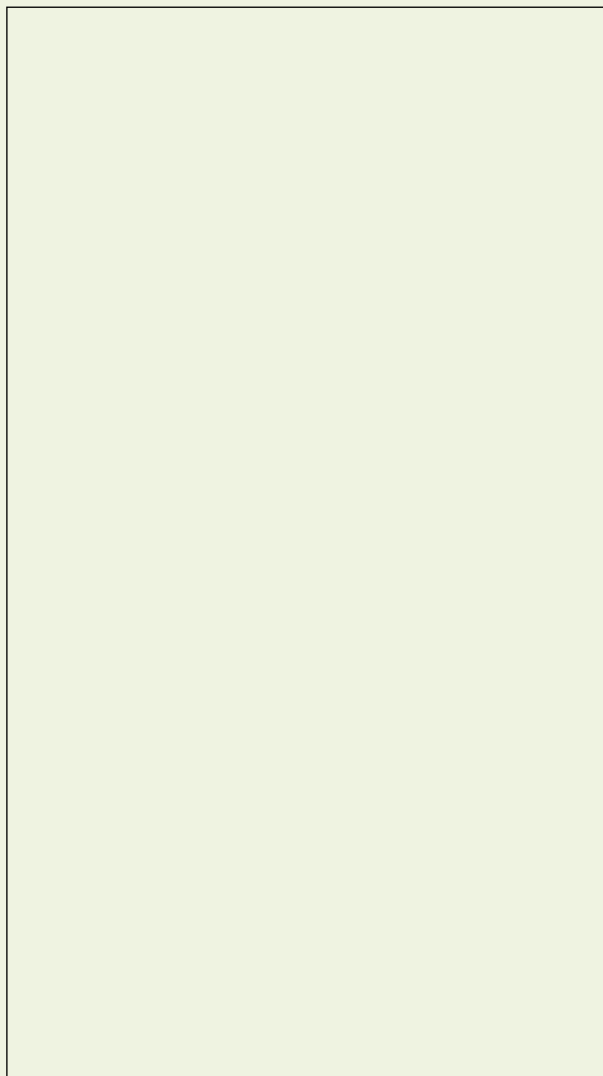
*En hälsning till Dig, min baby:*

*datum* \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

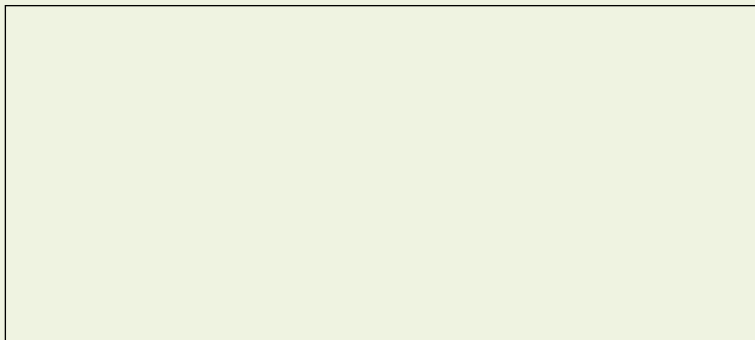


*En bild som minne till Dig, min baby:*

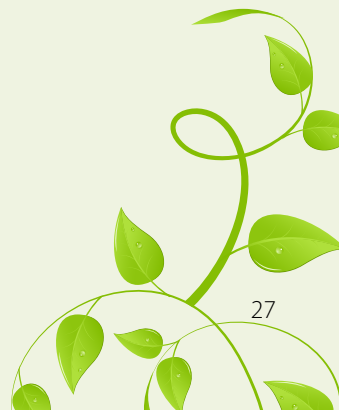
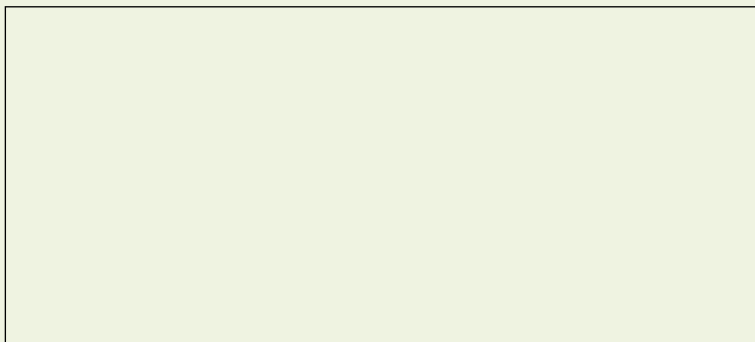
*datum* \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_



Har Du lagt märke till i vilka situationer Du tänker speciellt mycket på Din baby?



Är det någon upplevelse, situation eller händelse från den här veckan som Du minns särskilt bra? Vilken?



## Graviditetsvecka 13



*Fostrets elfte  
levnadsvecka  
Fostrets storlek 60 mm*

### **Babyn:**

Fostret har redan mycket för sig i livmodern. Fostret gör andningsrörelser, gäspar, suger och sväljer. Ibland för han eller hon in tummen i munnen. Fostret har redan en sökreflex och öppnar munnen när något vidrör ansiktet. Efter födseln hjälper sökreflexen babyn att hitta näringsskällan. Alla mjölkttänder har börjat växa och könsorganen kan redan tydligt identifieras.

### **Mamman:**

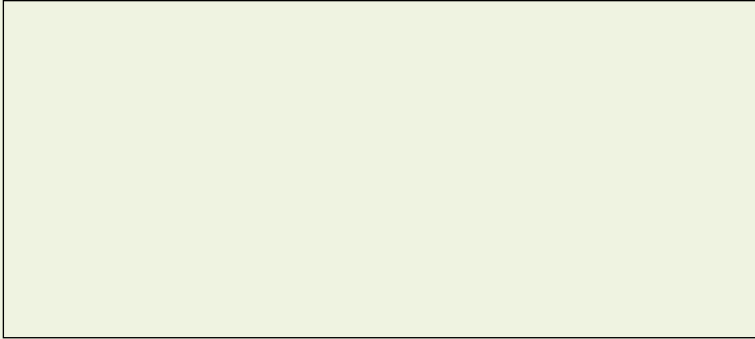
Risken för att den här graviditeten skall sluta i missfall är nu liten. Man kanske redan kan se att den nedre delen av magen har börjat bli rundare. Då livmodern växer kan det knipa till i nedre delen av magen och du kan bli kissnödig oftare. Kläder som inte stramar underlättar blodcirkulationen och får dig att må bättre. Tröttheten börjar ofta släppa i det här skedet. Benägenheten för urinvägs- och jästsvampinfektioner ökar under graviditeten.

### **Bra att komma ihåg:**

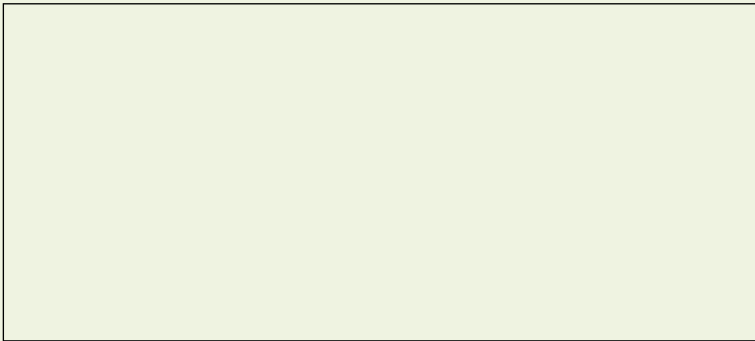
Babyns benbyggnad behöver kalcium för att utvecklas. Mjölk och mjölkprodukter är bra kalciumkällor.

Du kan trygga barnets sunda utveckling genom att undvika alla rusmedel (alkohol, droger, tobak, snus). Också om du slutar använda rusmedel i ett senare skede av graviditeten är det till fördel för barnet. Om du har regelbunden medicinering ska du prata om det med din läkare på mödrarådgivningen eller med en annan läkare som vårdar dig.

Är det någon skillnad för Dig om babyn är en flicka eller en pojke? Tänker Du på barnet som en flicka eller en pojke?



Fundera över orsaken till det här och varifrån tanken eventuellt kommer:



*Två gåvor är det enda man vill ge sitt barn: rötter och vingar.*

*Hodding Carter*



# Graviditetsvecka 14



*Fostrets 12 levnadsvecka  
Fotens längd 13 mm*

## Babyn:

Nu börjar graviditetens andra trimester, den period då fostrets tillväxttakt är som snabbast. Fostret rör sig aktivt och rörelserna har blivit smidigare. Fostret rör redan på tårna och händerna och kan röra på tummen separat från de andra fingrarna. Armarnas längd är redan i nästan samma förhållande till kroppens längd som vid födseln, men benen är ännu korta. Smaklöskarna börjar fungera och fostret känner att fostervattnet smakar olika.

## Mamman:

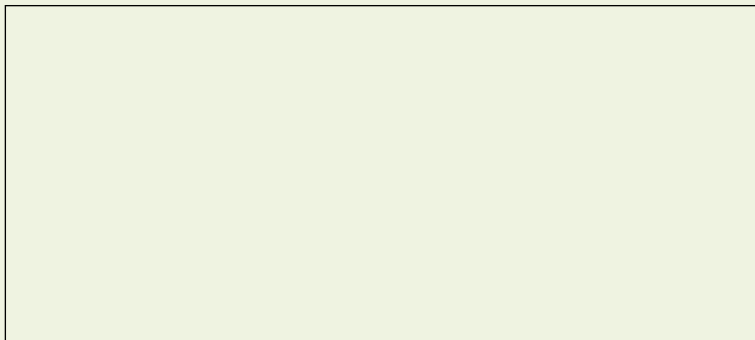
Illamåendet lättar vanligtvis senast vid den 14:e graviditetsveckan. Under graviditeten ökar blodmängden och blodet tunnas ut, vilket leder till att blodets hemoglobinhalt sjunker. Du behöver alltså mer järn än normalt.

## Bra att komma ihåg:

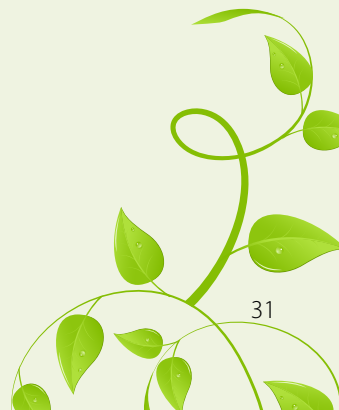
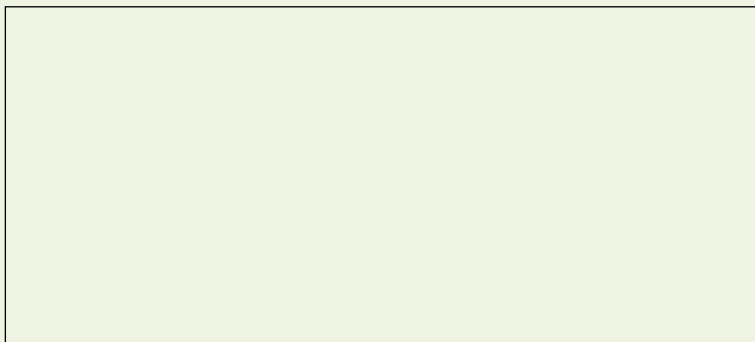
Fostret behöver näring också om du själv inte är hungrig och därför är det bra att äta små måltider regelbundet. Det mår du själv också bra av, du förebygger halsbränna och ser till att blodsockret hålls stabilt. Försäkra dig om att du får tillräckligt mycket järn via kosten. Plommonsaft är till exempel en utmärkt järnkälla och hjälper också mot förstoppning.



Kommer Du ihåg hur det kändes när Du hörde babyns hjärtljud för första gången? Kan Du beskriva känslan?



Hurdana känslor och förnimmelser väcks hos Dig för tillfället när Du tänker på babyn?



# Graviditetsvecka 15



Fostrets 13 levnadsvecka  
Fotens längd 16 mm



## Babyn:

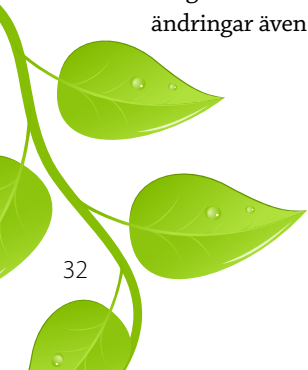
Fostret rör sig redan ganska mycket i livmodern, även om du ännu inte själv känner rörelserna. Fostret vänder på huvudet, gör griprörelser med händerna, rör vid sitt ansikte och sparkar med benen. Hårets växtsätt har redan fastställts. I slutet av veckan väger fostret omkring 50 gram.

## Mamman:

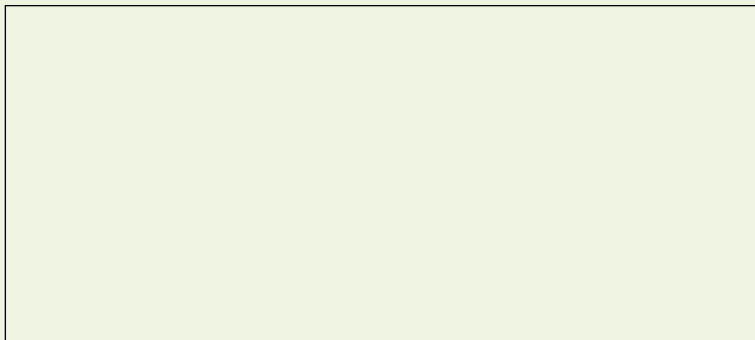
Hos de flesta börjar graviditeten redan synas även utanpå: bröstet växer och magen blir rundare. Förändringarna i kroppen kan till en början kännas förbryllande. När du trycker på nedre delen av magen kan du känna livmoderns övre kant ungefär mitt emellan naveln och blygdbenet. En mörk rand eller *linea negra* kan ha uppkommit på huden på magen. Den uppkommer då hormonförändringarna som graviditeten medför påverkar hudens pigmentceller.

## Bra att komma ihåg:

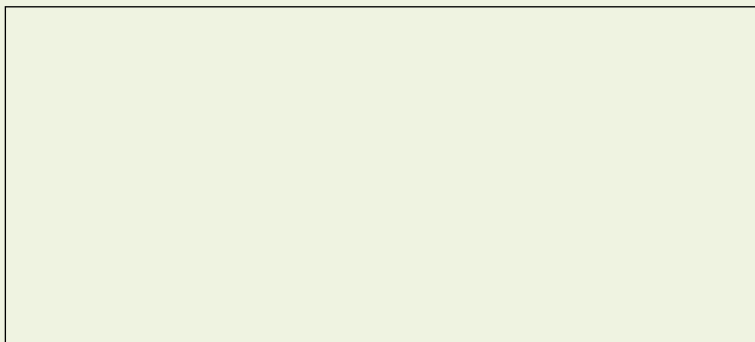
Ett bra parförhållande är en trygghet för barnet. Förändringsskedet som graviditeten innebär kan också sätta parförhållandet på prov. Om du upplever problem eller hot i förhållandet ska du kontakta mödrarådgivningen för att få hjälp. Graviditeten är en chans att börja om och göra ändringar även i parförhållandet.



Tänk på Din baby en stund och fundera över vilka av Dina karaktärsdrag Du speciellt önskar att babyn ska ärva av Dig:

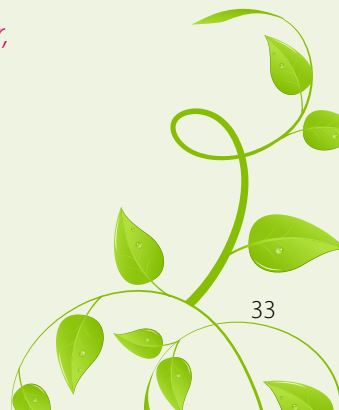


Är det någon upplevelse, situation eller händelse från den här veckan som Du minns särskilt bra? Vilken?



*Du kan ge dem din kärlek, men inte dina tankar,  
ty de har egna tankar.*

*K. Gibran*



# Graviditetsvecka 16



*Fostrets 14 levnadsvecka  
Fotens längd 20 mm*

## **Babyn:**

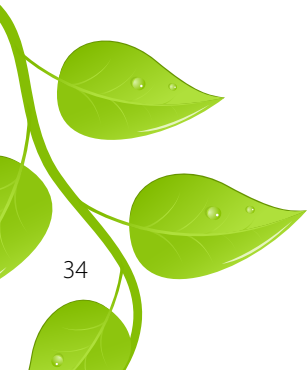
Fostrets kropp växer nu snabbare än huvudet. Halsen rätas ut, hakan är inte längre tryckt mot bröstet och huvudet är mer upprätt än tidigare. Öronen har nu nästan funnit sina slutgiltiga platser. Ögonlocken är fortfarande slutna. Naglar börjar växa på de pyttesmå tårna. Babyn skulle ännu kunna krypa ihop i en tekopp.

## **Mamman:**

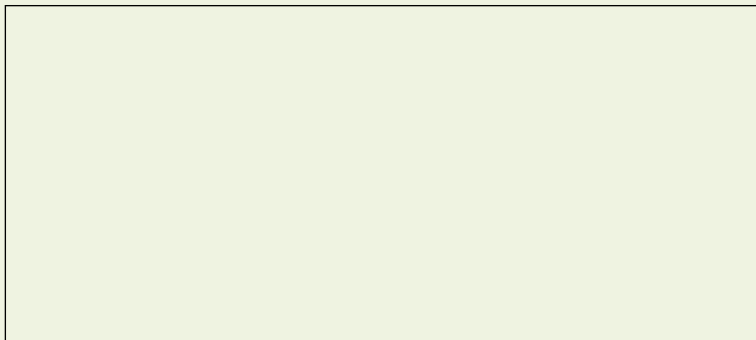
Blodådrorna i bäckenet utvidgas under graviditeten. Slidans slemhinna blir blåskiftande och vävnaden blir tjockare och sväller. Den sexuella lusten kan öka under graviditeten. Njut av det!

## **Bra att komma ihåg:**

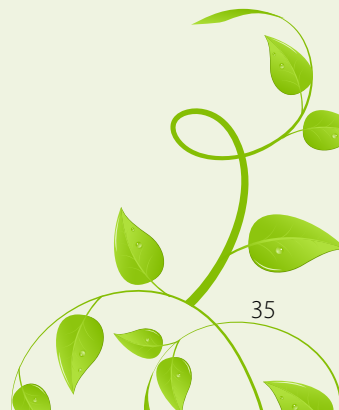
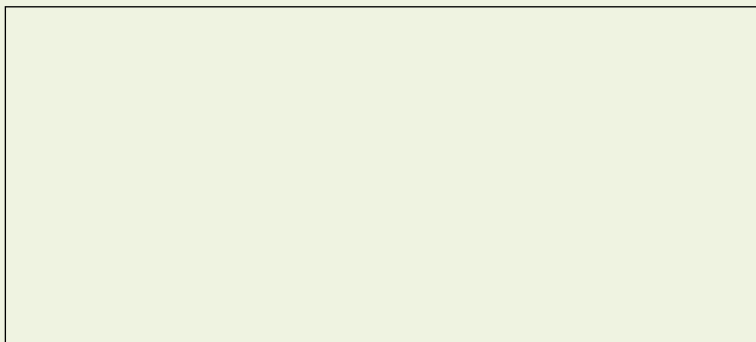
Det blir allt viktigare att kunna slappna av, då barnet växer snabbt och mammans kropp och sinne måste arbeta hårdare än vanligt. Fundera över hur du bäst kan slappna av och njuta av ditt tillstånd just nu. Du har rätt att unna dig lyx, men fäst uppmärksamhet vid vad du äter – det gynnar inte bara dig, utan också babyn.



Tänk på Din baby en stund och fundera över vilka av den andra föräldrarnas karaktärsdrag Du önskar att babyn ska ärva:



Vem alla tror Du tänker på babyn?  
För vem alla tror Du att babyn är viktig redan nu?



# Graviditetsvecka 17



*Fostrets 15 levnadsvecka  
Fotens längd 22 mm*



## **Babyn:**

Navelsträngen är en viktig länk mellan fostret och moderkakan. Blodet som strömmar genom navelsträngen transporterar näringsämnen från mamman till fostret och slaggprodukter från fostret till mamman, för att sedan utsöndras ur hennes kropp. Fostret kan redan blinka med ögonen, rynka på ögonbrynen och knyta näven. Dessutom övar fostret sig på att göra andningsrörelser. De instinktiva rörelserna ökar. I slutet av veckan väger fostret cirka 140 gram.

## **Mamman:**

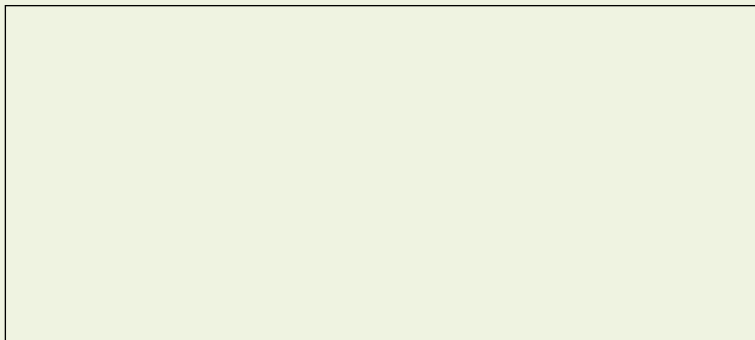
Moderkakan är ett förunderligt organ. Den sköter syretillförseln till fostret under hela graviditeten, producerar hormoner som hjälper mammans kropp att anpassa sig till graviditeten och den skyddar fostret. Största delen av bakterierna kan till exempel inte tränga igenom moderkakan.

## **Bra att komma ihåg:**

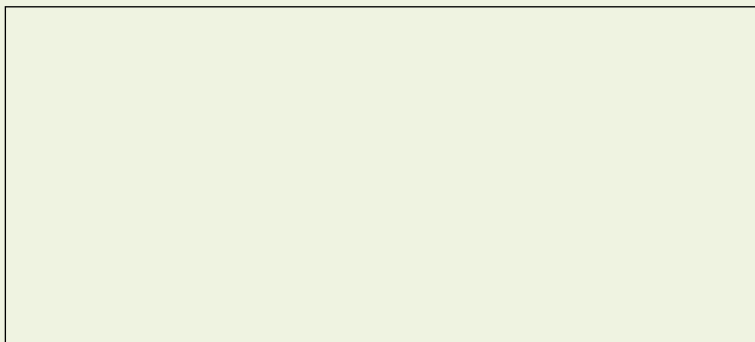
Moderkakan kan ändå inte skydda fostret mot allt, utan de flesta läkemedel, alkohol och andra rusmedel tränger igenom den. Alkohol och tobak skadar bland annat hjärnans tillväxt och utvecklingen hos fostret. På mödrarådgivningen följer personalen med hur babyn och familjen mår. Via mödrarådgivningen kan också förmånerna som hör till graviditeten ordnas.



Vilken bra erfarenhet från Din egen barndom skulle Du vilja överföra eller har Du redan överfört till Din egen familj?

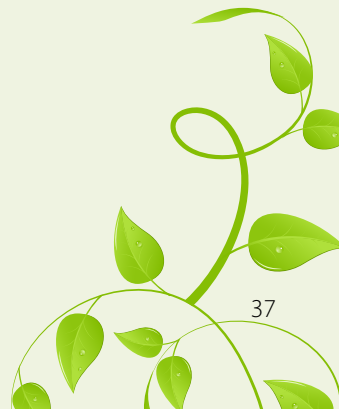


Är det någon upplevelse, situation eller händelse från den här veckan som Du minns särskilt bra? Vilken?

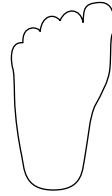


*Du kan inte välja dina föräldrar, men du kan bestämma hurdan mor eller far du själv är.*

*M.W. Edelman*



# Graviditetsvecka 18



*Fostrets 16 levnadsvecka  
Fotens längd 25 mm*



## **Babyn:**

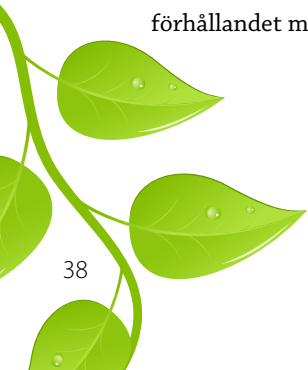
Matsmältningen fungerar redan: fostret sväljer fostervatten och i tarmarna samlas barnbeck som blir barnets första avföring. Finger- och tåspetsar har utvecklats. Fostret har redan unika fingeravtryck! På ytan av nerverna bildas ett fett ämne som försnabbar signalerna mellan nervcellerna. Benen börjar hårdna. I slutet av veckan väger fostret redan cirka 200 gram.

## **Mamman:**

Magen blir allt rundare. Fostrets första rörelser kan kännas som fjärilar i magen eller som när det kurrar i magen. Mammans hjärta arbetar under resten av graviditeten nästan med dubbel effekt jämfört med tiden före graviditeten.

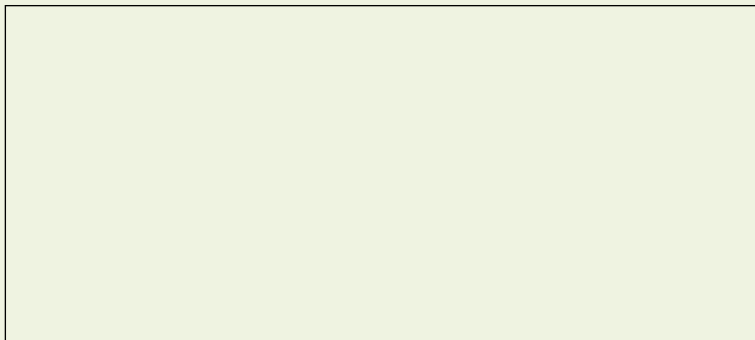
## **Bra att komma ihåg:**

Till graviditeten hör ofta positiva tankar och känslor men också mycket rädslor och osäkerhet. Det är naturligt att känna sig osäker eftersom livet snart kommer att förändras i hög grad. Du kanske också funderar på ditt förhållande till dina egna föräldrar och dina upplevelser från den tidiga barndomen. Ibland kan minnena göra ont. Graviditeten kan emellertid också ge nya synvinklar och bidra till positiva förändringar i förhållandet mellan olika generationer.

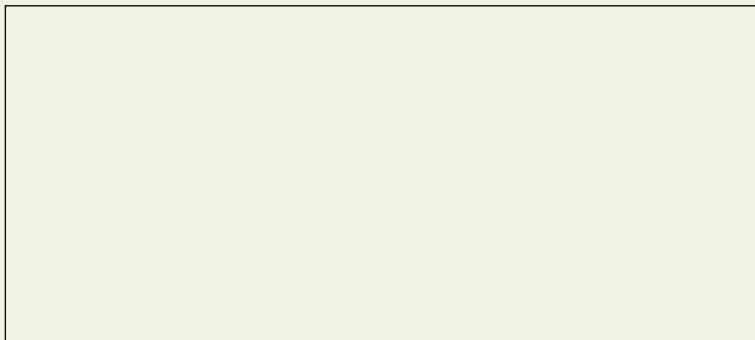




Föreställ Dig att Du är ett litet barn. Vilken egenskap skulle Du allra helst önska att Dina föräldrar hade?

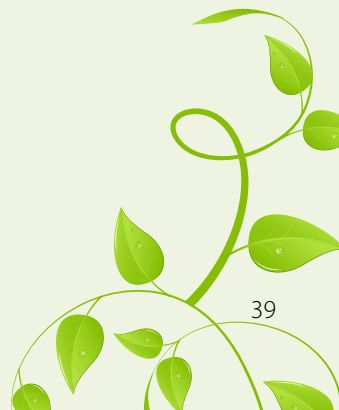


Vad skulle Du vilja ge ditt barn som Du inte hade som barn?

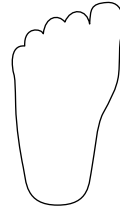


*När ett barn föds, föds också föräldrarna.*

*Okänd*



# Graviditetsvecka 19



*Fostrets 17 levnadsvecka  
Fotens längd 27 mm*



## **Babyn:**

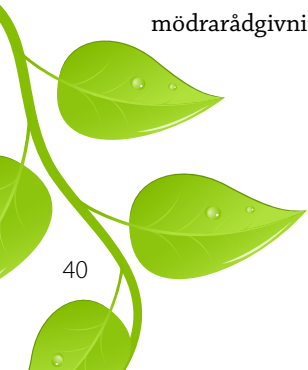
På fostrets hud bildas ett dunigt ludd (lanugo). Det bidrar till att det krämiga fosterfettet som skyddar fostrets hud hålls kvar. Vid födseln har största delen av luddet försvunnit. Ibland har fostret hicka. Mamman kan känna hickan som en liten rörelse i magen som återkommer med några sekunders mellanrum. Hickan pågår högst en halv timme åt gången. Fostret väger nu ungefär 250 gram.

## **Mamman:**

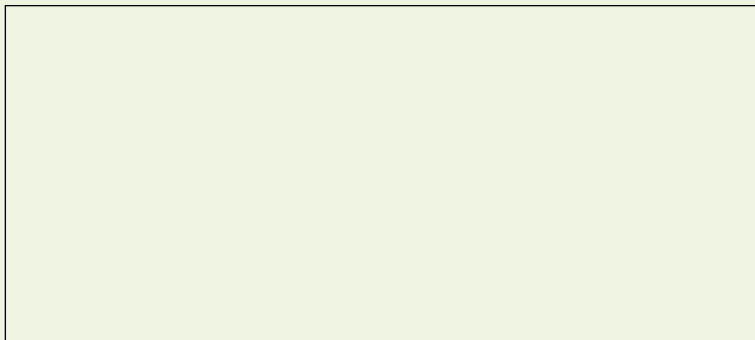
Viktökningen tilltar under de följande 12 veckorna. Pigmentförändringarna som hormonerna orsakar kan leda till att det uppstår mörkare fläckar på huden, s.k. leverfläckar. För det mesta bleknar fläckarna efter förlossningen. Genom att använda solkräm kan du förebygga uppkomsten av leverfläckar.

## **Bra att komma ihåg:**

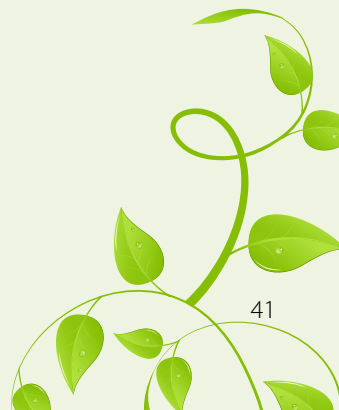
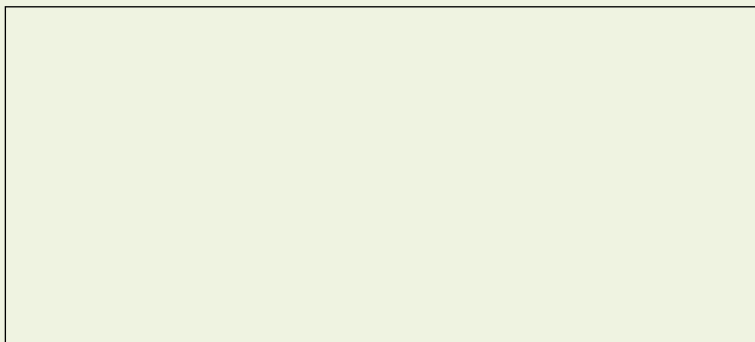
Kom ihåg att reservera tid för lugn och ro och avkoppling varje dag. Lyssna på dig själv, din kropp och på babyn. Om du upplever att du alltför ofta är ensam och tycker att det är svårt att vara ensam ska du söka sällskap eller be vänner eller bekanta komma på besök. Om du inte har närstående eller om de är långt borta kan du be om stöd via mödrarådgivningen.



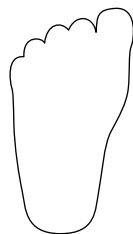
Vilken egenskap hos Din egen mamma skulle Du önska att Du själv har som mamma?



Är det någon upplevelse, situation eller händelse från den här veckan som Du minns särskilt bra? Vilken?



## Graviditetsvecka 20



*Fostrets 18 levnadsvecka  
Fotens längd 30 mm*



### **Babyn:**

Fostret kan redan höra dina hjärtslag och din hjärtrytm. Fostret sover och är vaket lika mycket som en nyfödd. När du går kan det hända att du vaggar fostret till sömns. När fostret sover kryper hen ihop i sin favoritställning. De personliga anletsdragen, till exempel håret och ögonbrynen, kan redan urskiljas. I slutet av veckan väger fostret omkring 300 gram.

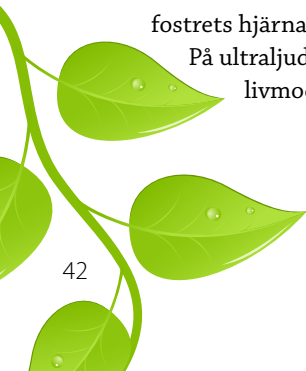
### **Mamman:**

De flesta mammor känner babyns rörelser för första gången under graviditetsveckorna 19–21. Omfödelskor eller mycket slanka mammor kan eventuellt känna rörelserna redan i ett tidigare skede. Att känna babyns rörelser är ett betydelsefullt skede under graviditeten och många mammor upplever att det bidrar till att stärka förhållandet till barnet. Du kan få barnet att reagera och röra sig när du lägger dig på rygg och lugnt smeker magen. Om du är uppmärksam kan du få kontakt med ditt barn.

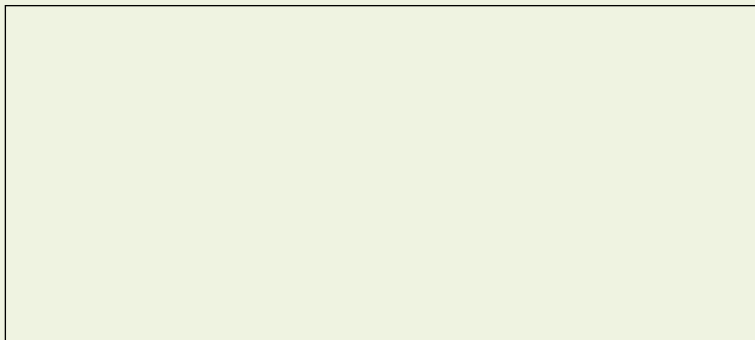
### **Bra att komma ihåg:**

Ungefär i detta skede genomgår de flesta en ultraljudsundersökning av fostret. Då kontrollerar man att fostret har vuxit och att till exempel fostrets hjärna, hjärta, kropp, ben och armar har utvecklats normalt.

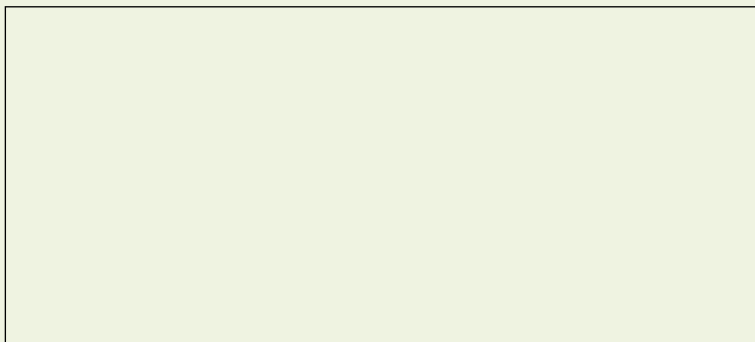
På ultraljudsbilden kan ni själva se fostrets hjärtslag och rörelser i livmodern. Vad gör fostret under undersökningens gång?



Vilken egenskap hos Din egen pappa skulle Du önska att Du själv har som förälder?

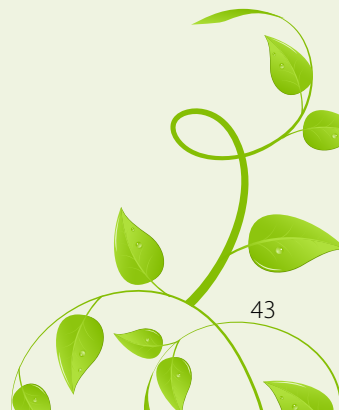


Är det någon upplevelse, situation eller händelse från den här veckan som Du minns särskilt bra? Vilken?

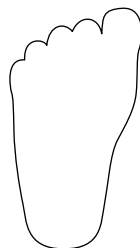


*Om du vill att dina barn ska komma ihåg dig i morgon, ska du tillbringa tid med dem idag.*

*Okänd*



# Graviditetsvecka 21



*Fostrets 19 levnadsvecka  
Fotens längd 32 mm*



## Babyn:

Fostret rör sig redan mycket i fostervattnet. Fostret snurrar, böjer kroppen, vänder sig och slår kullerbyttor. Fostret övar sig också på att suga. En del undersökningar visar att flickor och pojkar rör på sig på olika sätt redan i livmodern: flickorna rör till exempel mer på munnen. Benen börjar redan vara i rätt proportion till den övriga kroppen. Ansiktet är rofyllt, ögonen är slutna och munnen är utvecklad.

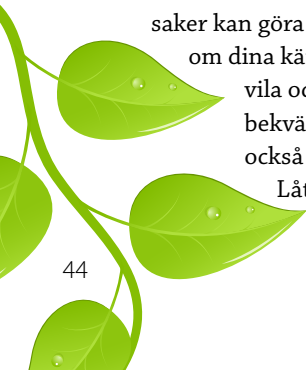
## Mamman:

Livmodern har vuxit ytterligare och dess övre kant är nu ungefär i höjd med naveln. Ämnesomsättningen och blodcirkulationen har blivit livligare och du kanske svettas mer än tidigare. Babyn håller dig också varm. Det är viktigt att dricka tillräckligt: fostervattnet byts med några timmars mellanrum. Många mammor märker att naglarna och håret blir kraftigare och växer snabbare än normalt under graviditeten. Fostrets hjärtljud hörs redan om man sätter ett stetoskop mot mammas mage.

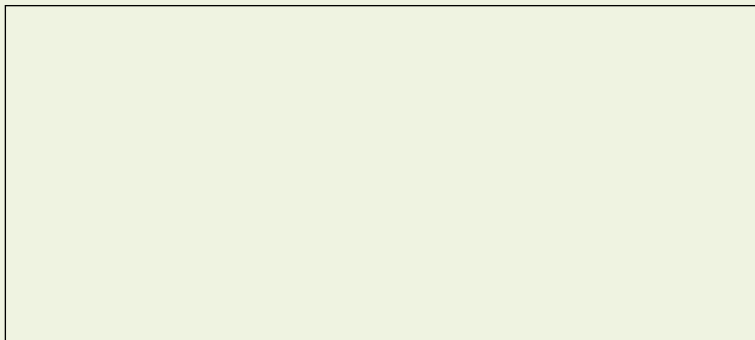
## Bra att komma ihåg:

Du har kanske lagt märke till att dina känslor åker berg- och dalbana: Du kan vara mer irriterad och mer tankspridd än normalt. Överraskande saker kan göra dig rörd. Det kan lätta om du talar med dina närstående om dina känslor och även om mindre viktiga saker. Kom ihåg att vila och fäst uppmärksamhet vid din ställning: det kan kännas bekvämast att ligga på sida och att ha en ganska fast madrass, också kuddar som stöder kroppen kan hjälpa.

Låt kroppen blomstra och kom också ihåg att njuta!

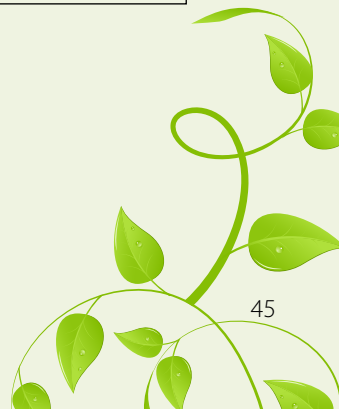
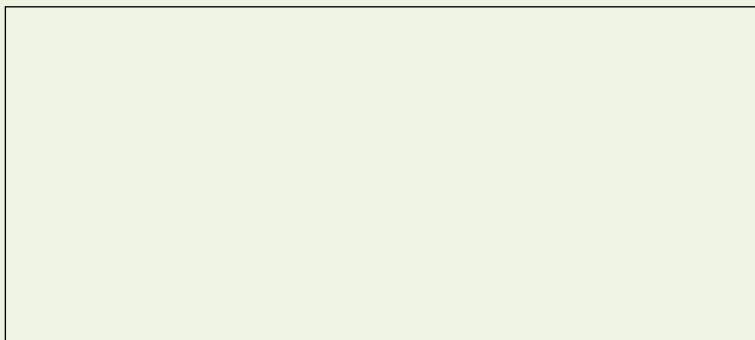


Vad tror Du att babyn väntar sig och behöver av Dig just nu, i det här skedet av graviditeten?



*Till babyns pappa eller en annan närstående:*

Vad tror Du att babyns mamma väntar sig och behöver av Dig just nu, i det här skedet av graviditeten?



# Graviditetsvecka 22



*Fostrets 20 levnadsvecka  
Fotens längd 35 mm*

## Babyn:

Fostret ser nu ut som en nyfödd i miniatyr, även om lagret av underhudsfett ännu är mycket tunt. Hjärnan växer snabbt och den snabba tillväxten fortsätter ända fram till barnets femte levnadsår. Hörseln utvecklas och benen i mellanörat, som förmedlar ljud från ytterörat till hjärnan, börjar hårdna. Fostret reagerar på kraftiga ljud i omvärlden men kan ännu inte urskilja vad ljuden är. Fostrets längd är nu cirka hälften av längden vid det beräknade förlossningsdatumet.

## Mamman:

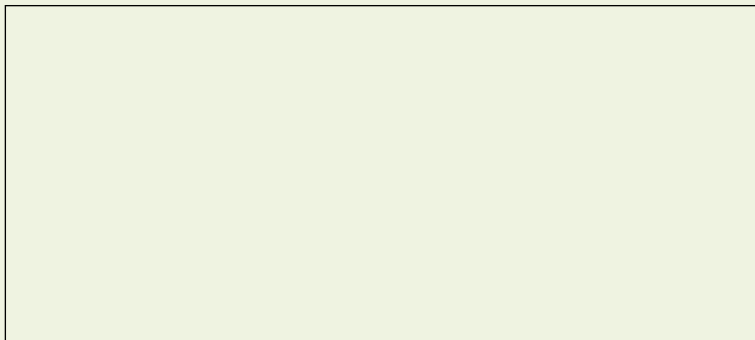
De flesta mammor mår bra i detta skede av graviditeten. Halsbränna är dock ett vanligt besvär eftersom hormonerna får slutmuskeln i matstrupen att slappna av och magen töms långsammare. Det lönar sig att äta lite mat åt gången men mångsidigt och ofta. En del mammor kan känna att livmodern då och då blir hård. Sådana smärtfria sammandragningar hör till en normal graviditet.

## Bra att komma ihåg:

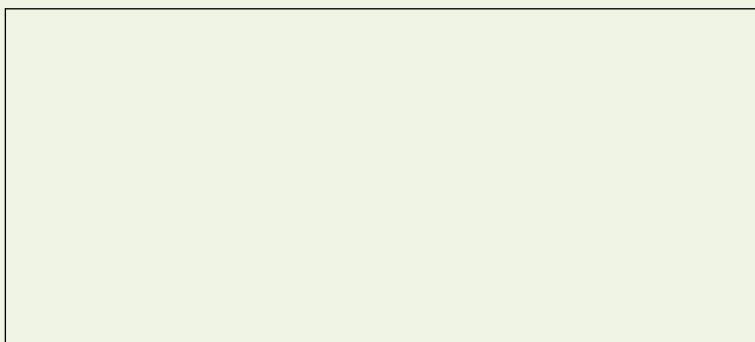
Den extra näring som mamman behöver under graviditeten motsvarar bara en extra smörgås och ett mjölkglas per dygn – man behöver alltså inte äta för två. Behovet av D-vitamin är däremot klart större. Ett dagligt tillskott av D-vitamin rekommenderas därför till gravida och ammande. Det är svårt att tillgodose behovet av D-vitamin enbart via kosten.



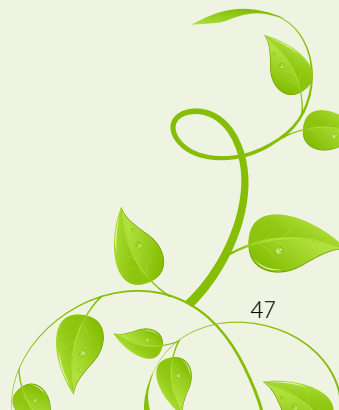
Om Du kunde ställa en fråga till babyn just nu,  
vad som helst, vad skulle Du vilja fråga?



Är det någon upplevelse, situation eller händelse från den här  
veckan som Du minns särskilt bra? Vilken?



*Mamman är barnets kanal till världen: det som  
påverkar mamman påverkar också barnet.*



# Graviditetsvecka 23



*Fostrets 21 levnadsvecka  
Fotens längd 37 mm*

## **Babyn:**

Fostret börjar utveckla en egen dygnsrytm: ibland är fostret piggare och ibland är det dags att vila. Händernas storlek och muskelstyrkan har ökat så att fostrets grepp redan är ganska kraftfullt. Fostret väger nu cirka ett halvt kilo.

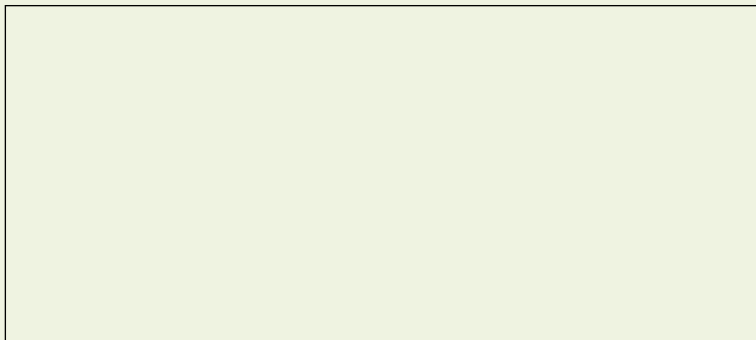
## **Mamman:**

Smärtor i ryggen och bäckenområdet är vanliga, eftersom ledbanden tänjs ut under graviditeten för att underlätta förlossningen. Du kan också känna magsmärter då livmodern växer och då ligamenten som håller livmodern på plats tänjs ut.

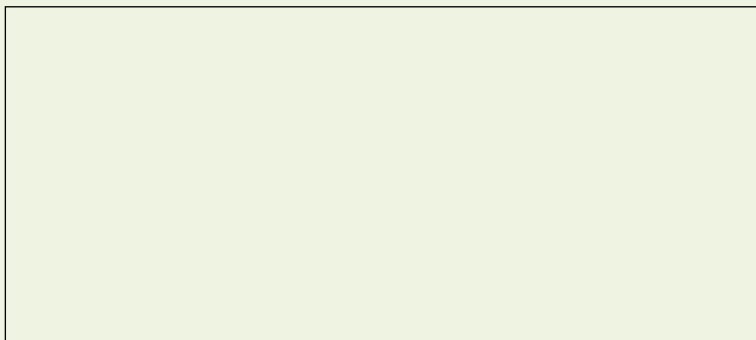
## **Bra att komma ihåg:**

Du kan lindra ryggsmärtorna genom att upprätthålla en bra muskelkondition. Om du har ont i nedre delen av ryggen är det bäst att använda stadiga skor med låg klack. Besvär i axlarna och övre delen av ryggen lindrar du genom att gymnastisera: placera ett finger på vardera axeln och rulla sedan på axlarna. Om du har återkommande ryggsmärter eller om det förekommer slemmig flytning ur slidan i samband med smärtorna ska du kontakta mödrarådgivningen.

Vilka egenskaper tror Du just nu kommer att vara Dina bästa egenskaper som mamma?

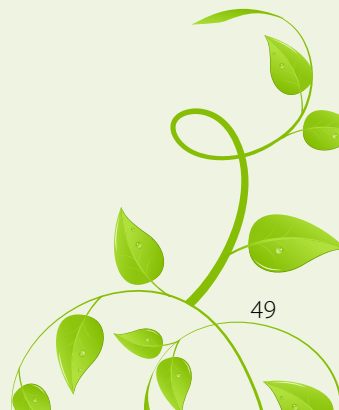


Vilka egenskaper tror Du just nu kommer att vara den andra förälderns bästa egenskaper som förälder?



*Barn är bra för själen.*

*F. Dostojevski*



# Graviditetsvecka 24



*Fostrets 22 levnadsvecka  
Fotens längd 40 mm*

## **Babyn:**

Fostret hör dina hjärtslag och din röst när du talar. På samma sätt hör fostret de ljud som uppstår i tarmarna och när du andas. De andra ljuden i familjen blir småningom också bekanta. Fostret har fortfarande tunn, genomskinlig och mycket känslig hud. Fostret ökar nu snabbt i vikt.

## **Mamman:**

Din mage växer ungefär i samma takt som babyn. När du slappnar av kan du känna att babyn blir ivrig och börjar röra på sig. Du känner redan tydligt fostrets rörelser, men det tar ännu några veckor innan andra också kan känna rörelserna genom bukväggen. Andra kan däremot redan höra fostrets hjärtslag när de trycker örat mot din mage eller använder till exempel en toalettpappersrulle som stetoskop.

## **Bra att komma ihåg:**

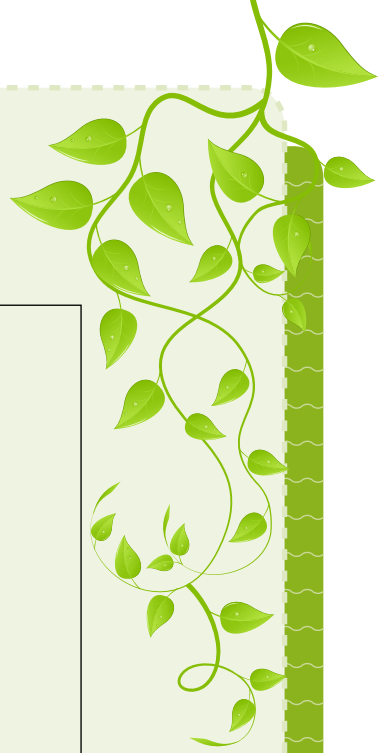
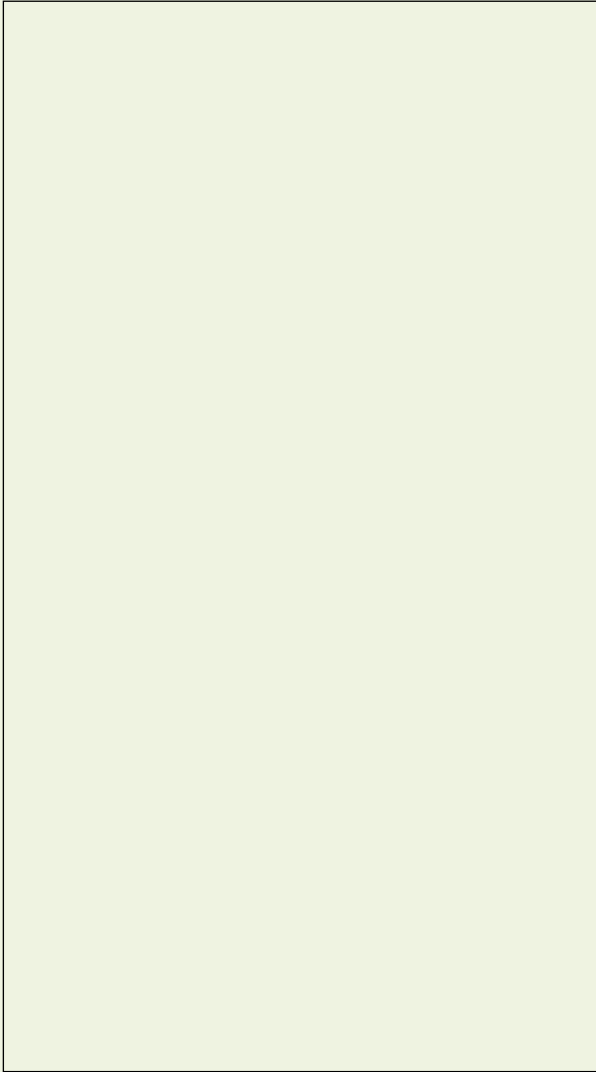
Sjung eller tala gärna till babyn redan nu. Bekanta ljud som babyn har hört under tiden i livmodern lugnar ner honom eller henne också efter födseln.

Du kan motionera så mycket som du vill, så länge det känns bra.

Undvik dock grenar där du kan få hårda slag mot magen. Promenader, simning och att tänja passar bra för gravida.

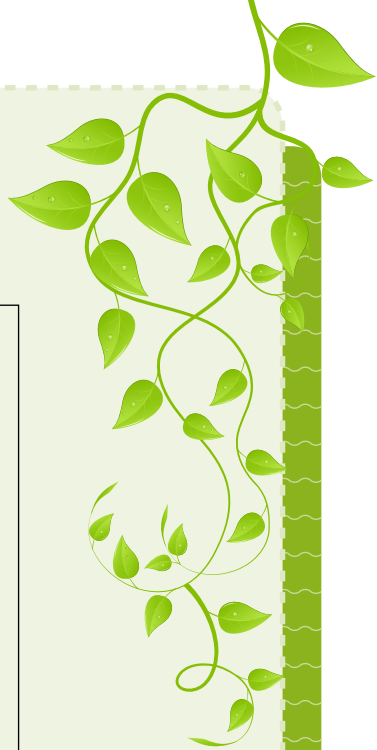
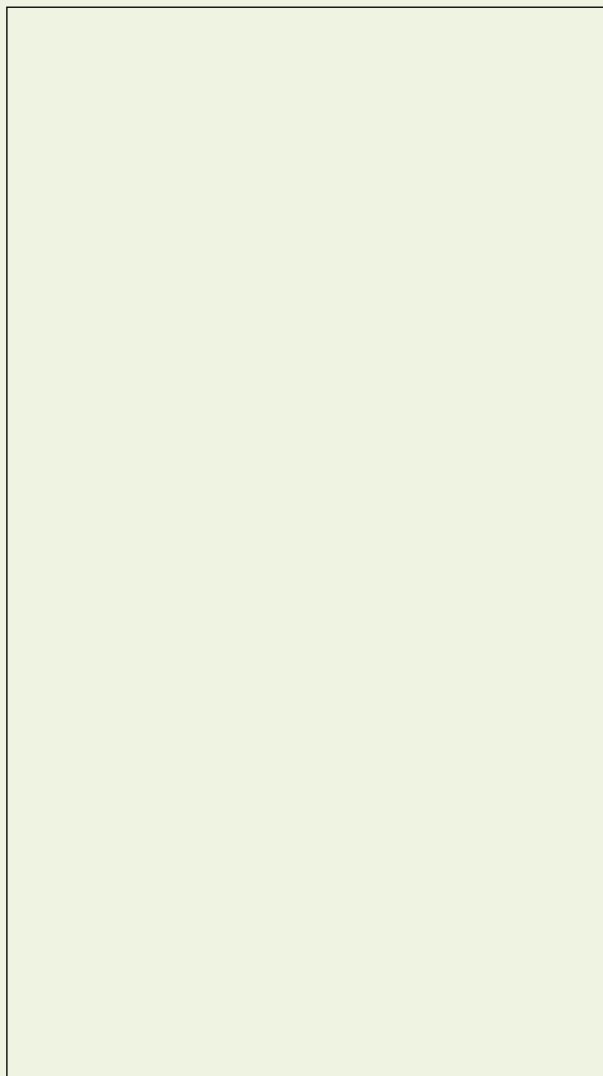
*En hälsning till Dig, min baby:*

*datum* \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

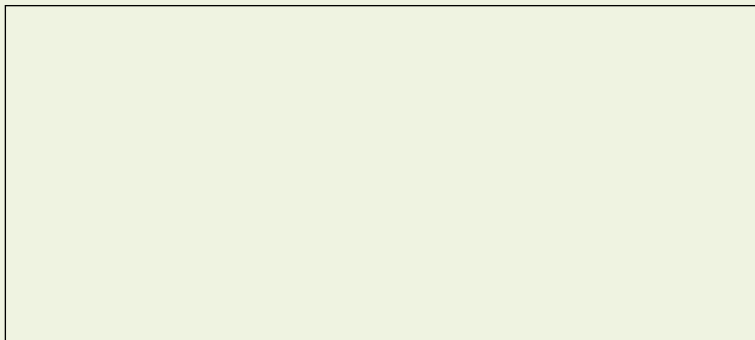


*En bild som minne till Dig, min baby:*

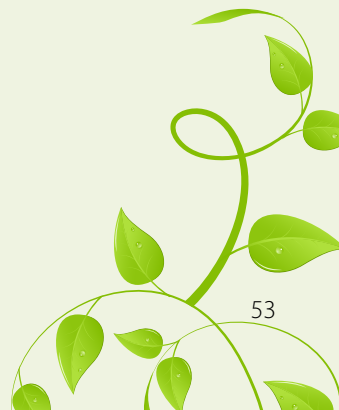
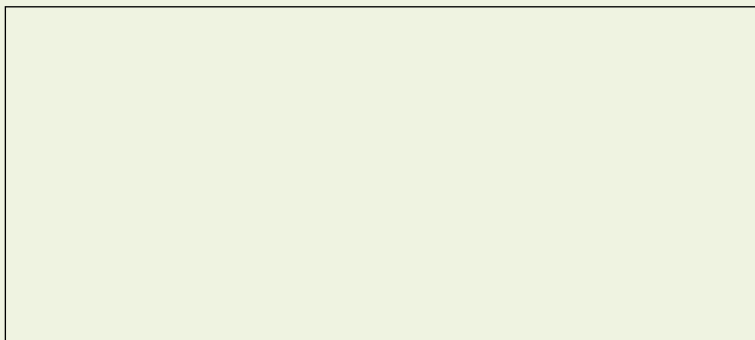
*datum* \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_



Har Du känt att babyn rör sig? Hurdana rörelser har Du lagt märke till? Hurdana känslor har det här väckt hos Dig?



Har Du märkt på vilka situationer eller omständigheter babyn reagerar genom att röra sig mer än vanligt?



# Graviditetsvecka 25



*Fostrets 23 levnadsvecka  
Fotens längd 42 mm*

## Babyn:

Fostrets hud blir rosa i takt med att de små blodkärlen under huden, dvs. kapillärerna, bildas. Även blodkärlen i lungorna utvecklas. Huden är rynkig eftersom bindvävnad saknas under huden. Munnen och läpparna är mycket känsliga för beröring. När handen är nära munnen börjar fostret suga på tummen eller de andra fingrarna. Greppet är kraftigare än hos en nyfödd. Från och med nu kan fostret med hjälp också klara sig utanför livmodern.

## Mamman:

Huden kliar ofta då den tänjs ut på magen. Du kan lindra klådan genom att smörja huden med bassalva eller olja. Det kan också kännas avslappnande att massera magen och babyn känner redan när du smeker magen.

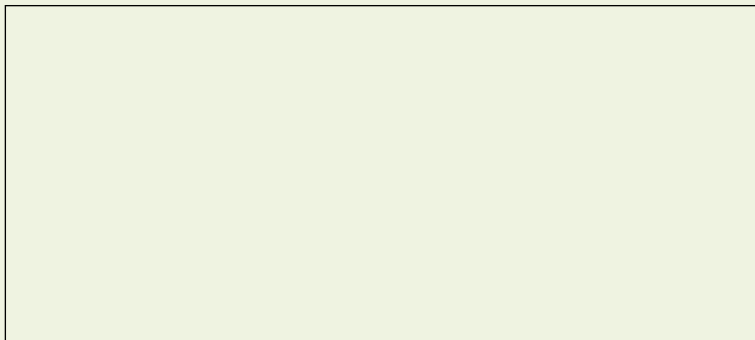
Om bäckenbottenmuskulaturen är i gott skick, återhämtar du dig snabbare efter förlossningen och undviker framfall av livmodern och urinblåsan.

## Bra att komma ihåg:

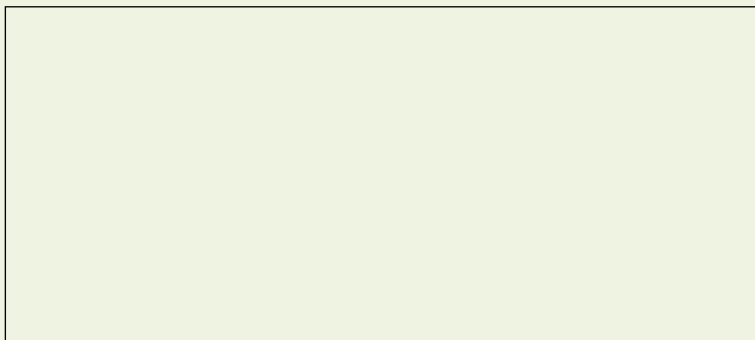
Det är bra att regelbundet träna bäckenbottenmusklerna. Du kan hitta musklerna till exempel genom att suga på fingret. Då märker du att de dras samman. Tränade bäckenbottenmuskler kan också öka den sexuella njutningen. Sex skadar inte babyn, var kreativa när ni söker lämpliga ställningar.



Lyssna en stund på Din baby. Hur tror Du att hen har det i livmodern just nu?



Hur kändes det att se babyn vid ultraljudsundersökningen?  
Hurdan upplevelse var det för Dig att titta på bilden?



*Nöj dig inte bara med att göra – stanna upp och lyssna: ditt barn försöker berätta något för dig.*

*S. Provence*



# Graviditetsvecka 26



*Fostrets 24 levnadsvecka  
Fotens längd 45 mm*

## **Babyn:**

Fostrets näsborrar har börjat öppnas och fostret gör ibland andningsrörelser. Lungorna utvecklas när fostervattnet sköljer dem. Fostervattnet skyddar och stöder fostrets rörelser och håller fostret varmt och rent. Fostret är ännu så litet att det finns mycket utrymme att röra sig på inne i din mage, och fostret stärker dagligen sina muskler. I slutet av veckan väger fostret omkring 800 gram.

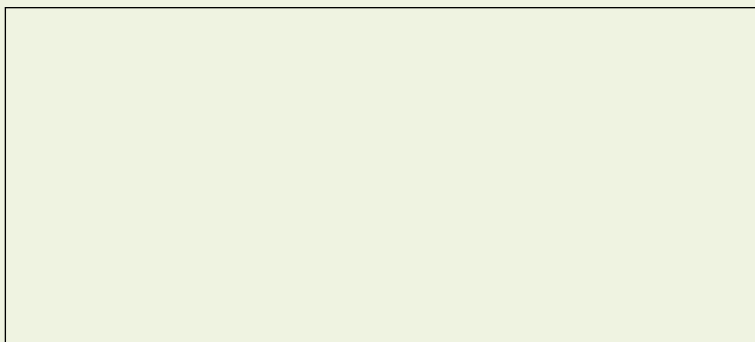
## **Mamman:**

Under besöken på mödrarådgivningen mäts blodtrycket och urinen undersöks eftersom förhöjt blodtryck och protein i urinen hör till symptomen vid graviditetsförgiftning. Symptom på graviditetsförgiftning kan också vara smärta i övre delen av magen, huvudvärk, synrubbningsar och att du mår dåligt. Om du har sådana symptom ska du kontakta mödrarådgivningen.

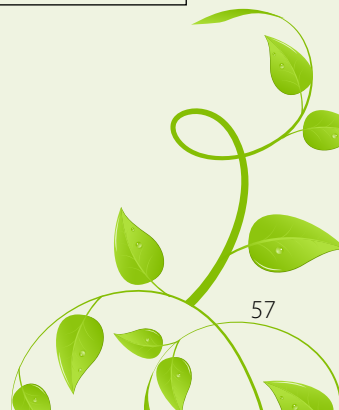
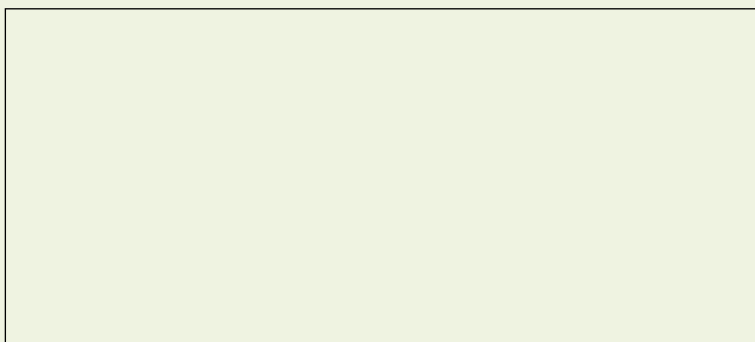
## **Bra att komma ihåg:**

Det är bra att öva sig på att medvetet slappna av musklerna. När du lär dig att slappna av i bäckenbottenmusklerna klarar du bättre av gynekologiska undersökningar och förlossningen. Placera ett finger på läpparna och blås. Du märker att bäckenbotten slappnar av.

Vilka framtida situationer med babyn väntar Du mest på?  
Vilka stunder tror Du i det här skedet att kommer att vara de  
finaste tillsammans med barnet?



Är det någon upplevelse, situation eller händelse från den här  
veckan som Du minns särskilt bra? Vilken?



# Graviditetsvecka 27



*Fostrets 25 levnadsvecka  
Fotens längd 48 mm*

## Babyn:

Graviditetens sista trimester har börjat. Lungorna utsöndrar ett visst ämne, surfaktant, som hjälper babyn att andas utanför livmodern. Hjärnan fortsätter att växa snabbt och sinnesfunktionerna utvecklas. Babyn växer till och med mer än en centimeter på längden denna vecka.

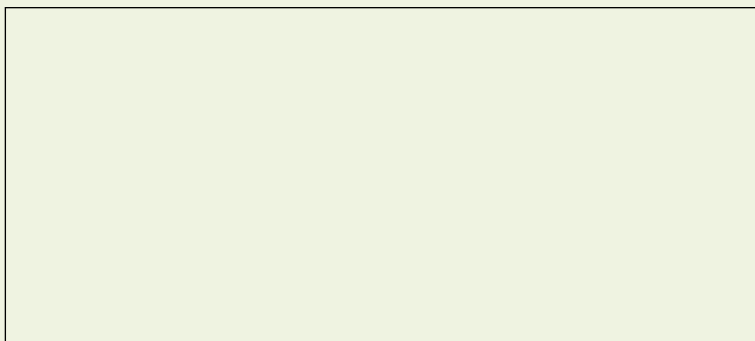
## Mamman:

Under graviditeten sväller slemhinnorna och detta kan till exempel leda till att du har täppt näsa. Förändringarna i slemhinnorna ökar också risken för jästsvampsinfektioner i slidan. Dina drömmar kan förändras och det du funderar på eller grubblar över på dagen kan återspeglas i drömmarna. Ofta förekommer ett eller flera barn i drömmarna.

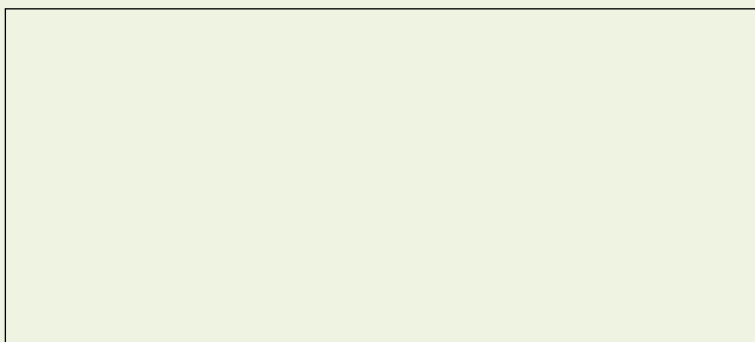
## Bra att komma ihåg:

Drömmarna är sinnets sätt att hantera såväl positiva saker, t.ex. önskaningar och förväntningar, som rädslor och bekymmer. Se dina drömmar som något som berikar det mänskliga sinnet. Fäst inte för stor vikt vid dem. Ibland kan det vara bra att samtala om de tankar och känslor som drömmarna väckt med någon.

Vilka framtida situationer med babyn känner Du Dig mest osäker inför? Vilka stunder tror Du i det här skedet att antagligen kommer att vara de svåraste för Dig?

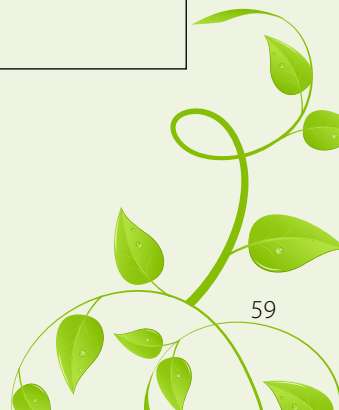


Fundera en stund över vilka framtida situationer med barnet som Din partner eller någon annan närstående kanske känner sig mest osäker inför. Vilka stunder tror Du att kommer att vara de svåraste för honom eller henne?



*Njut av barnet sådant som det är  
– då växer och utvecklas barnet bäst.*

*B. Spock*



## Graviditetsvecka 28



*Fostrets 26 levnadsvecka  
Fotens längd 50 mm*

### **Babyn:**

Fostret börjar ha en tydligare rytm i hur hen sover och är vaken. Fostrets rörelser blir kraftigare allt eftersom musklerna blir starkare, rörelserna kan till och med väcka dig på natten. Ögonlocken börjar öppna sig och fostret kan förnimma ljus. Sug- och sväljfärdigheterna utvecklas hela tiden: fostret tränar upp sina färdigheter för att klara livet utanför livmodern. Fostret väger nu cirka ett kilo.

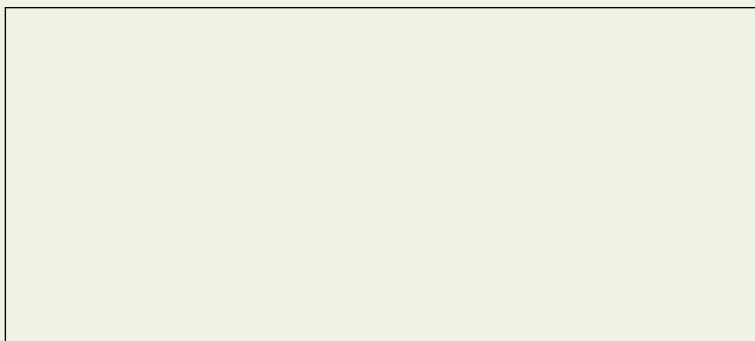
### **Mamman:**

Fjärilarna i magen blir till rörelser som allt lättare kan identifieras som babyns rörelser. Du kan möjligen skilja på händernas och benens rörelser. Ibland kan du urskilja fostrets dygnsrytm. Fostret vaknar ofta när mamman stannar upp och sover när mamman rör sig. Alla barn är dock ända från början individer också beträffande hur de rör på sig.

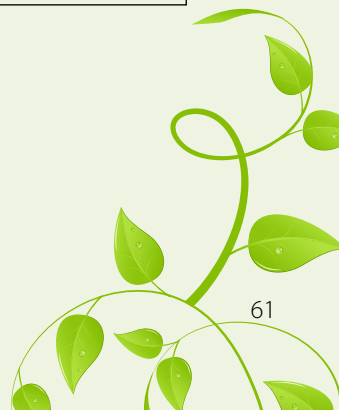
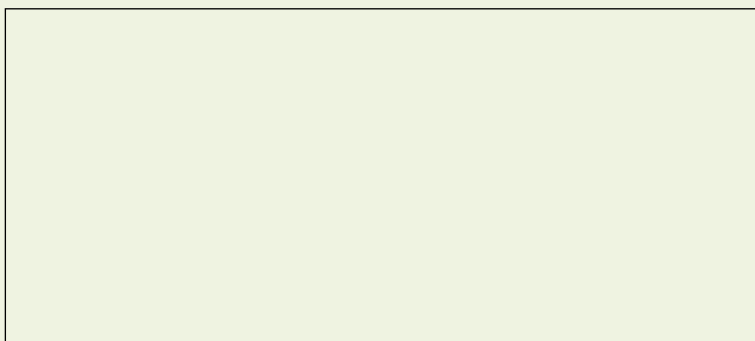
### **Bra att komma ihåg:**

Varje gravid mammas kropp har en egen unik form och storlek. Du kan vara stolt över din egen kropp – den har en viktig uppgift just nu! Du kan ta en bild av din mage och ge den som ett minne till barnet. Det kan vara intressant för barnet att titta på bilden senare och ni kan ta bilden till hjälp när ni berättar om tiden när ni väntade honom eller henne.

Kommer Du ihåg den stund eller den situation då Du första gången verkligen insåg att Du/Ni faktiskt väntar barn?  
Hurdan var den stunden?



Är det någon upplevelse, situation eller händelse från den här veckan som Du minns särskilt bra? Vilken?



## Graviditetsvecka 29



*Fostrets 27 levnadsvecka  
Fotens längd 53 mm*

### **Babyn:**

Mängden underhudsfett ökar och huden blir mjukare och slätare. Fostret reagerar allt mer på ljus, ljud, smaker och lukter. Känslensinnet är välutvecklat. Inne i livmodern ser världen rosa ut då ljuset lyser genom bukväggens blodkärl. Babyns hjärna kan nu reglera andningen och kroppstemperaturen. En del barn skulle redan klara sig utanför livmodern utan hjälp av en andningsmaskin.

### **Mamman:**

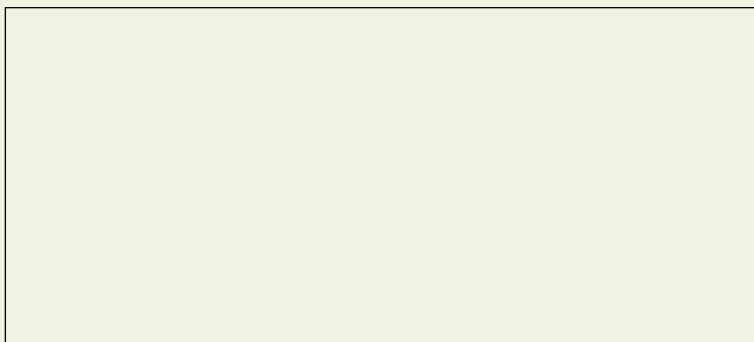
Du kan tidvis känna smärta i bäckenregionen: i blygdbensfogen, ljumskvecken, på lårens insidor eller i höfterna. Smärtorna beror på att bäckenbenen rör sig, men de försvinner till all lycka efter förlossningen. Eftersom livmodern pressas mot urinblåsan behöver du troligtvis gå på toaletten oftare än förut.

### **Bra att komma ihåg:**

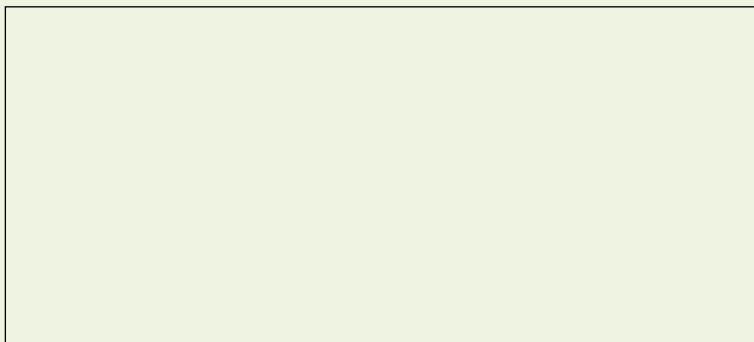
Om du lider av smärtor i blygdbensfogen ska du försöka undvika stora töjningsrörelser och långa steg. Det kan gå lättare att sova om du ligger på sida och har en kudde mellan benen. Du kan stärka sätesmusklerna genom att sätta dig på huk och resa dig upp. De djupa mag- och ryggmusklerna tränar du genom att gå ner på alla fyra och lyfta upp motsatt arm och ben turvis. Förutom bra stödmuskler kan du få hjälp av ett stödbälte runt bäckenet. Vid behov får du hjälp av en fysioterapeut vid hälsovårdscentralen.



Har Du märkt att Din egen sinnesstämning, Ditt humör eller något Du gör påverkar babyn i livmodern? Vad har Du lagt märke till i fråga om det här?



Har Du talat till babyn eller försökt få kontakt med hen genom att lätt trycka på magen? Hur har det känts? Har Du märkt att barnet ibland svarar Dig på något sätt?



## Graviditetsvecka 30



### Babyn:

Hjärnan blir allt mer veckad och därigenom utvecklas fostrets hjärnfunktioner. Fostret är redo att höra din röst, känna igen din doft och smaka på just din modersmjölk. Fostret kan röra på ögonen. Ögonen är öppna nästan hela tiden och fostret övar sig på att se. På natten, eller när du har mycket kläder på dig, är det mörkt också i livmodern. Vid födseln kan barnet skilja mellan klara röda, gröna och gula nyanser.

*Fostrets 28 levnadsvecka  
Fotens längd 55 mm*

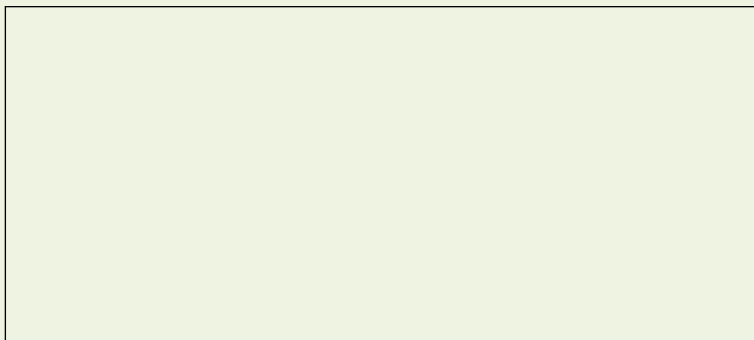
### Mamman:

Fostret vänjer sig redan i livmodern vid olika smaker eftersom din kost påverkar fostervattnets smak. Man antar att fostervattnets smak till och med kan vara av betydelse för vilka smaker barnet börjar tycka om! Din nattsömn kan bli osammanhängande: det kanske gör ont i ryggen, benen kan kännas oroliga eller så vill babyn ha sällskap. Om det är möjligt, försök lyssna på babyn och njuta även av de stunder när du inte kan sova.

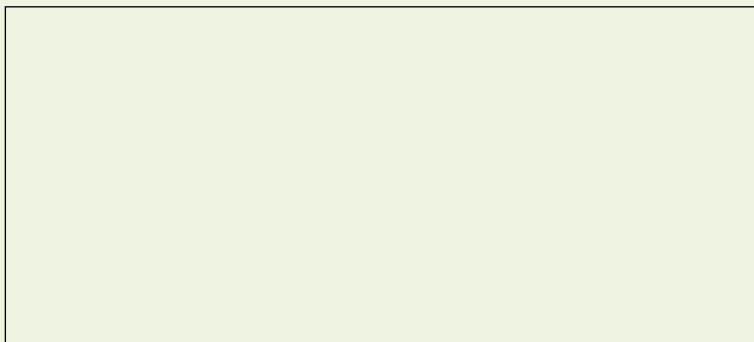
### Bra att komma ihåg:

Att lyssna på lugn musik lugnar ner babyn. När babyn har blivit van vid viss musik har den musiken en lugnande effekt också efter födseln. Om ni talar med och sjunger mycket för babyn redan under graviditeten känner babyn igen era röster efter födseln. Även andra ljud i hemmet blir bekanta för babyn redan före födseln. Babyn har med all sannolikhet redan något slags minne.

*Till partnern eller en annan nära person:*  
Har Du redan känt babys rörelser genom att känna på  
mammans mage? Kommer Du ihåg vad Du tänkte när Du  
kände rörelserna första gången?



Är det någon upplevelse, situation eller händelse från den här  
veckan som Du minns särskilt bra? Vilken?



## Graviditetsvecka 31



*Fostrets 29 levnadsvecka  
Fotens längd 58 mm*

### Babyn:

Hjärnan utvecklas fortfarande. Babyn övar sig flitigt på de färdigheter som han eller hon behöver efter födseln, till exempel att suga.

Utrymmet i livmodern minskar då babyn växer. Det kan vara bekvämare för babyn att placera sig med huvudet nedåt i fosterställning med benen uppdragna mot bröstkorgen. Hos pojkar sjunker testiklarna ner från bukhålan till pungen före födseln och hos flickor flyttas äggstockarna till bäckenet.

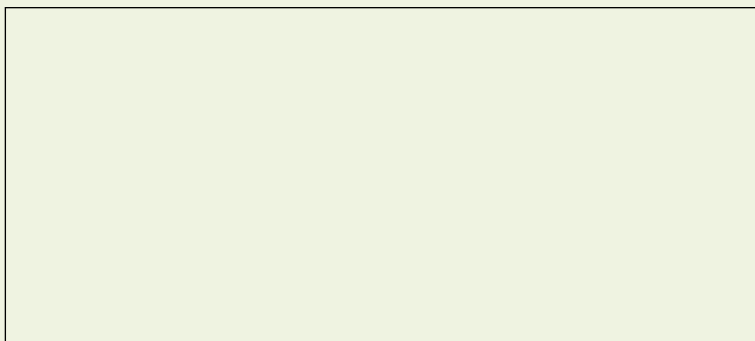
### Mamman:

Du tänker allt mer på babyn under dagens lopp. Under graviditeten kan känslorna bli mer intensiva – det är helt normalt. Det här kan vara en tid för betydande personlig tillväxt: du är fortfarande du, men snart är du också förälder till din baby. Ibland kan det vara svårt att klara av känslosvallet. Samtala med dina närmaste och ta också upp det här med personalen på mödrarådgivningen.

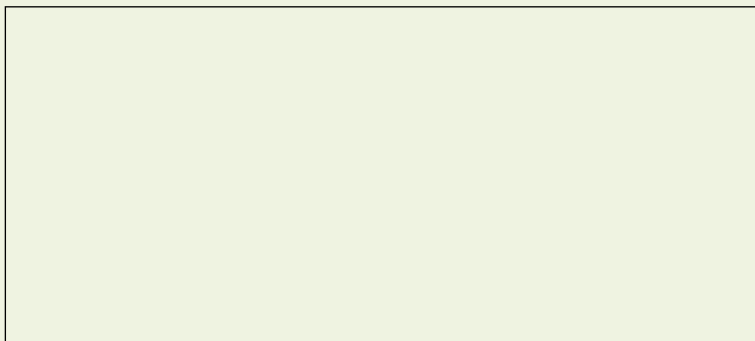
### Bra att komma ihåg:

Ni har kanske redan förberett er för babyns ankomst i hemmet och gjort en del inköp. Har ni redan planerat var babyn ska sova och var ni sköter honom eller henne? Det är självfallet viktigt med konkreta förberedelser. Å andra sidan är det bra att komma ihåg att babyn i första hand behöver sina föräldrar, inte saker.

Har Du eller Ni redan funderat på ett namn till barnet?  
Varifrån kommer just Er babys namns eller efter vem uppkallas  
babyn?

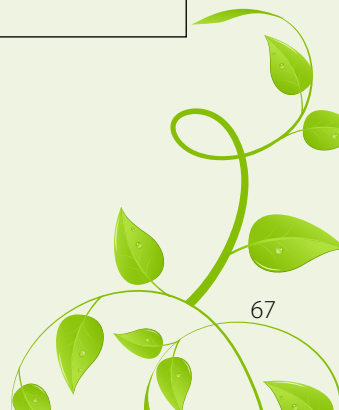


Hurdana saker i hemmet anser Du är viktiga för babyn? Vilka  
ställen eller färger tror Du att babyn särskilt kommer att tycka  
om i sitt framtida hem?



*Lyssna noga på barnet  
– du lär dig mycket.*

*G. Weinberg*



## Graviditetsvecka 32



*Fostrets 30 levnadsvecka  
Fotens längd 60 mm*

### **Babyn:**

Alla fem sinnen (syn, hörsel, känsel, lukt och smak) har redan utvecklats. Fostret kan sträcka sig mot ljus som kommer utifrån.

Luktsinnet börjar dock fungera först efter födseln då babyn börjar andas luft. Vid födseln är känselsinnet det känsligaste och mest utvecklade.

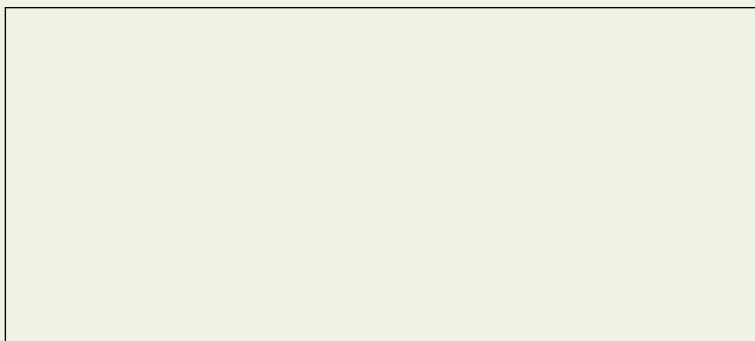
### **Mamman:**

Fostrets ställning och placering i livmodern påverkar formen på din mage. Din mage kan skilja sig mycket från en annan mammas mage. Babyns rörelser kan synas utåt. Du kan också lättare röra vid din baby genom att smeka din mage och ibland svarar babyn på din beröring.

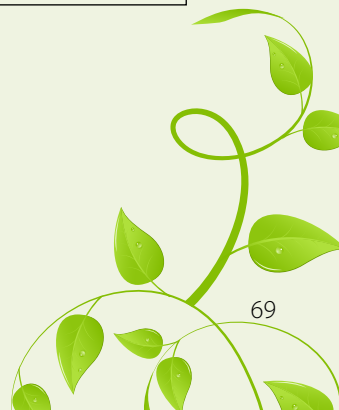
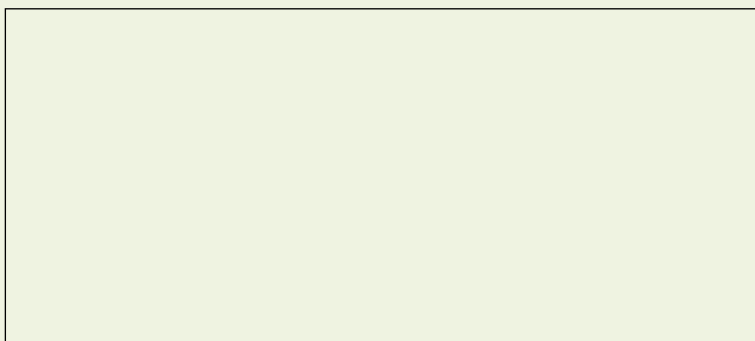
### **Bra att komma ihåg:**

Kom fortsättningsvis ihåg att röra på dig regelbundet och att stärka de djupa mag- och ryggmusklerna. Det hjälper både dig och din baby under förlossningen och efteråt. När ryggens hållning ändras blir axlarna lätt spända. Du kan be någon som står dig nära massera din rygg till exempel med en tennisboll.

Hur lätt ger sig Din baby till känna och meddelar att hen finns till? Hurdan personlighet verkar babyn ha utgående från vad Du hittills har observerat?



Är det någon upplevelse, situation eller händelse från den här veckan som Du minns särskilt bra? Vilken?



## Graviditetsvecka 33



*Fostrets 31 levnadsvecka  
Fotens längd 63 mm*

### Babyn:

Fostrets fettvävnad ökar och fostret börjar allt mer likna en baby. Fostret kan ha placerat sig högt uppe nära dina lungor eller lägre ner mot bäckenet. Fostret undersöker sin omgivning med munnen genom att beröra, suga och slicka. Navelsträngen som går från moderkakan till fostret är ungefär en halv meter lång. Fostret leker med navelsträngen och kan klämma på den, men navelsträngen skadas inte.

### Mamman:

Då babyn och livmodern växer kan du känna av små besvär som hör till en normal graviditet. Det kan hända att du blir andfådd fortare än vanligt då livmodern stiger uppåt mot mellangärdet. Det är också vanligt att armarna och benen är en aning svullna. Benen kan kännas trötta och ringarna går inte längre på fingrarna. Händerna kan vara avdomnade och klumpiga på morgonen. En del mammor får åderbräck.

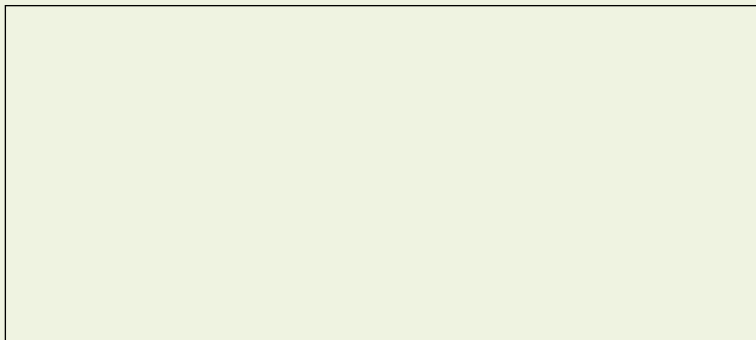
### Bra att komma ihåg:

Ibland är det bra att låta benen vila och lyfta upp dem på en pall. Det kan också lätta att rulla på vristerna. Kom ihåg att vila och koppla av varje dag. Att sitta och gunga i gungstol gör till exempel både babyn och dig gott.

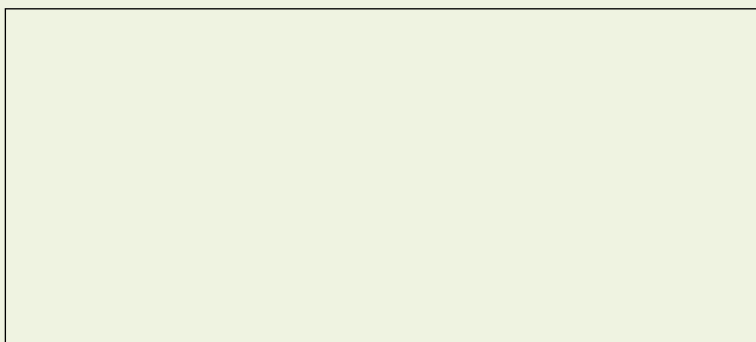
Under mödrarådgivningens familjeförberedelsekurs behandlas graviditeten, förlossningen och barnsängstiden. Även pappor har nytta av att delta i kursen eftersom båda föräldrarnas liv kommer att förändras.



Livet förändras när barnet föds. Skrämmar förändringarna Dig?  
Vad är det som känns särskilt skrämmande?

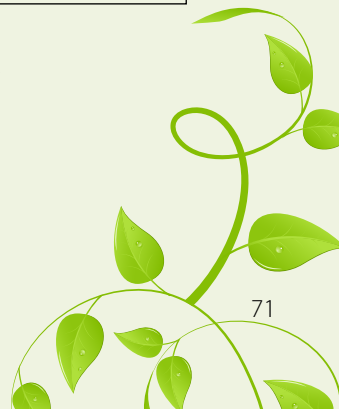


Fundera en stund på om någon av de stundande förändringarna verkar oroa Din partner eller någon annan nära person.  
Vad tror Du speciellt bekymrar honom eller henne?



*Sträck ut din hand till ett barn som behöver dig,  
och du får uppleva stor glädje.*

*Flavia*



## Graviditetsvecka 34

### Babyn:

Fostret har ögonen öppna när hen är vaken och slutna när hen sover – precis som en nyfödd. Vid födseln är babyns ögon vanligen blå. Den egna ögonfärgen börjar synas när ögonen har utsatts för dagsljus i ett par veckors tid. Fostret är redan så pass stort att han eller hon snarare lutar sig mot livmoderväggen än fritt flyter omkring i fostervattnet. Under den här veckan växer babyn till och med över en centimeter på längden och väger drygt två kilo.



*Fostrets 32 levnadsvecka  
Fotens längd 65 mm*

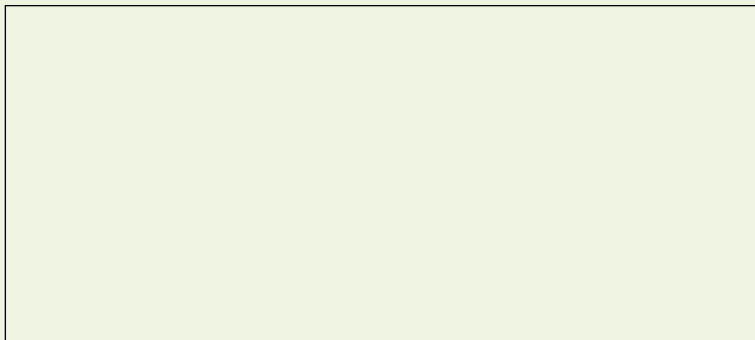
### Mamman:

Din kropp börjar förbereda sig på förlossningen. Brösten är redan beredda på sin nya uppgift och kan utsöndra gulaktig råmjölk eller kolostrum. Den stundande förlossningen och livet med barnet efter förlossningen gör de flesta mammor och pappor fundersamma och spända. Om förlossningen känns skrämmande ska du berätta det för hälsovårdaren på mödrarådgivningen.

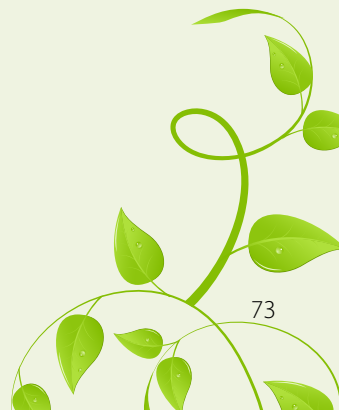
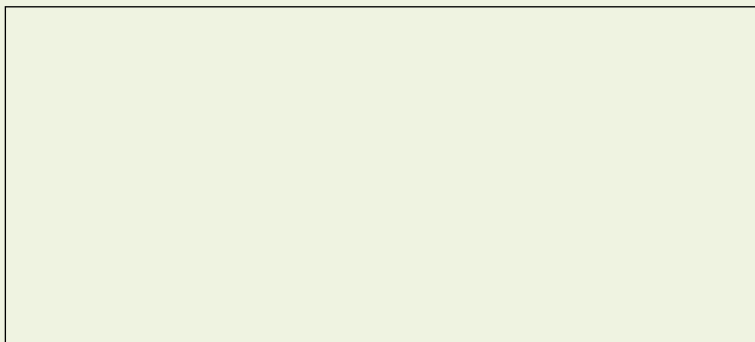
### Bra att komma ihåg:

Du kan förbereda dig på förlossningen genom att söka information om den eller genom att samtala med dina vänner, släktingar och bekanta. På många orter finns frivilliga förlossningsstödpersoner, doulor. Med doulan kan du tala om allt som gäller förlossningen och om du vill kan du också be henne komma med till förlossningen. Lita på dig själv och din kropp under förlossningen – du är byggd för att klara av uppgiften.

Finns det redan ett emotionellt band mellan Dig och Din baby?  
Hur skulle du beskriva det?



Är det någon upplevelse, situation eller händelse från den här veckan som Du minns särskilt bra? Vilken?



## Graviditetsvecka 35

### Babyn:

Mängden underhudsfett ökar. Fettet bidrar till att hålla fostrets kroppstemperatur jämn och fungerar också som energilager. Huden är nu rosa. Om du skulle kunna lägga ditt finger i babyns handflata skulle babyn nu gripa tag i ditt finger.



*Fostrets 33 levnadsvecka  
Fotens längd 68 mm*

### Mamman:

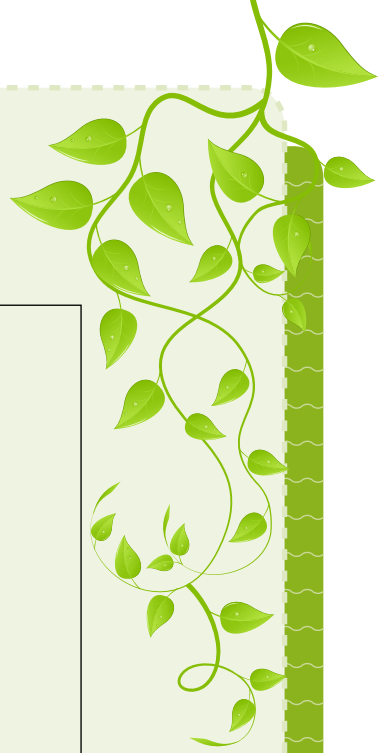
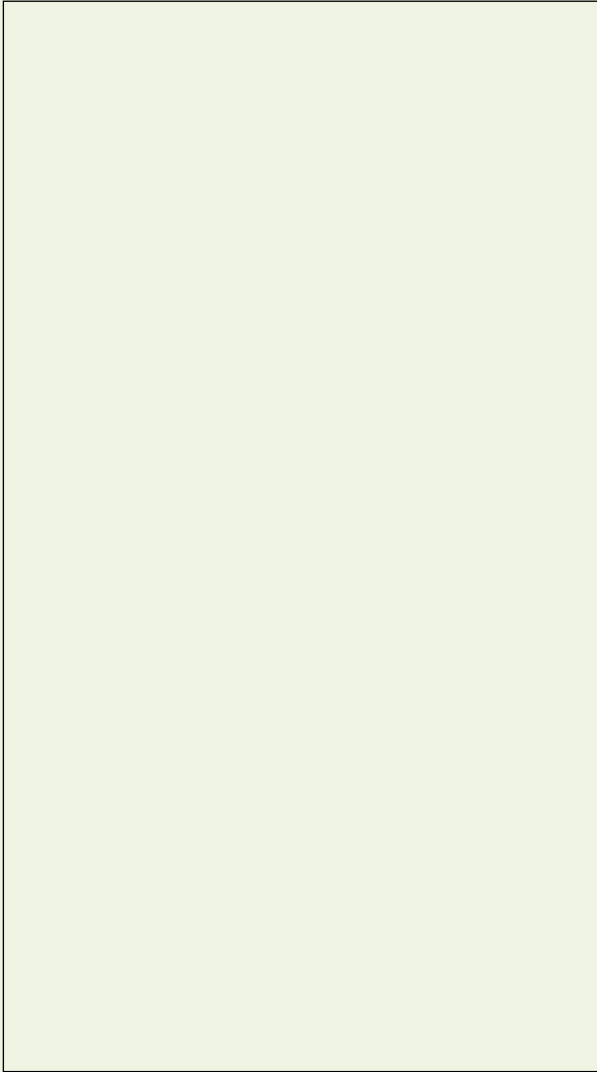
Ibland kan du känna dig väldigt trött, ibland mycket energisk. Din aptit kan också variera kraftigt. Du och babyn behöver fortfarande mycket järn. Fortsätt att äta små måltider under dagens lopp eftersom babyn behöver näring oberoende av din aptit.

### Bra att komma ihåg:

Du kan fortfarande motionera och sköta de normala vardagsrutinerna. Du får mer tid för att umgås med babyn om du på förhand fryser ned mat som du lätt kan värma efter att babyn fötts. Partnern eller någon annan nära person kan också hjälpa dig med det här.

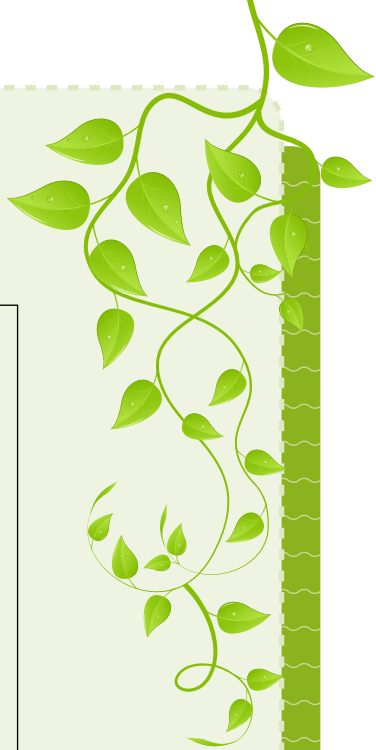
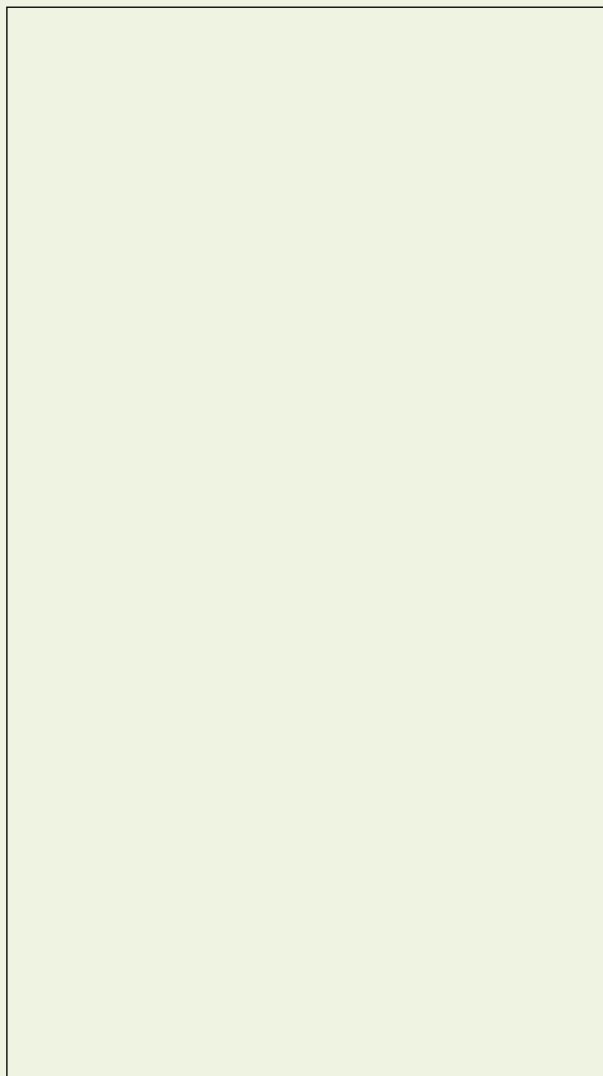
*En hälsning till Dig, min baby:*

*datum* \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

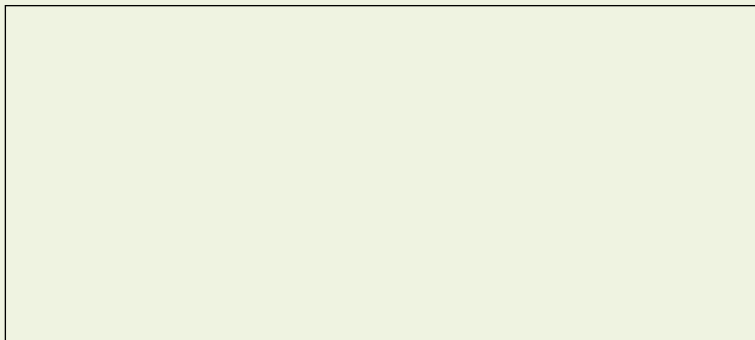


*En bild som minne till Dig, min baby:*

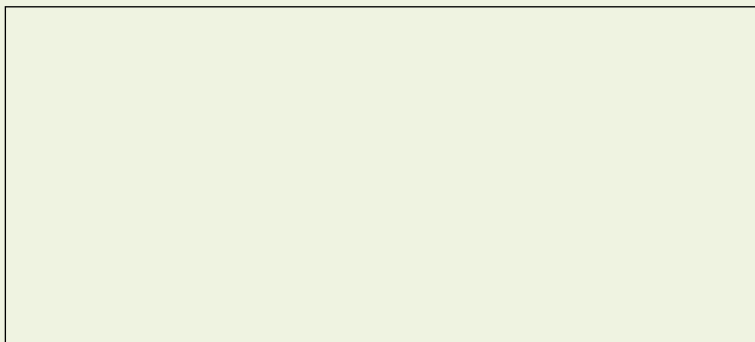
*datum* \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_



Förlossningen närmar sig. Hurdana känslor och tankar väcker det hos Dig just nu?



Fundera en stund över hurdana känslor och tankar Du tror det här väcker hos Din partner eller en annan nära person:



*Lycklig är den som gläder sig åt sina barn.*

*T. Fuller*



# Graviditetsvecka 36

## Babyn:

Babyns första avföring, barnbeck, bildas i tarmen av fostrets duniga lanugobehåring, döda celler och fostervatten. Babyn tömmer tarmen några timmar efter förlossningen. Under graviditeten har antikroppar transporterats från mamman till babyn via moderkakan. Dessa antikroppar skyddar fostret mot olika infektioner. Babyn bildar också själv antikroppar.



*Fostrets 34 levnadsvecka  
Fotens längd 70 mm*

## Mamman:

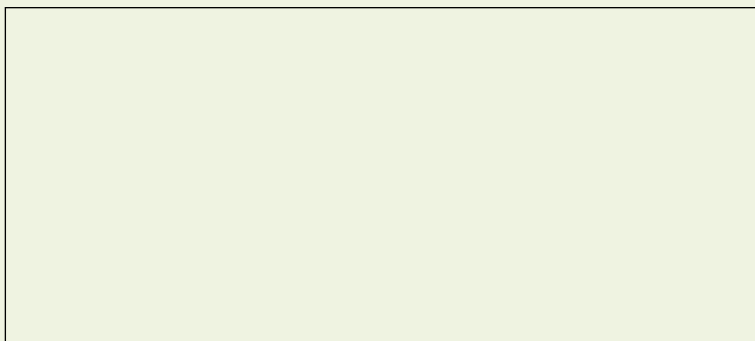
När babyn flyttar sig lägre ner i livmodern mår du bättre och har lättare att andas. Kissnödigheten kan dock öka ytterligare. Ungefär i det här skedet träffar du läkaren på mödrarådgivningen för att diskutera förlossningssättet.

## Bra att komma ihåg:

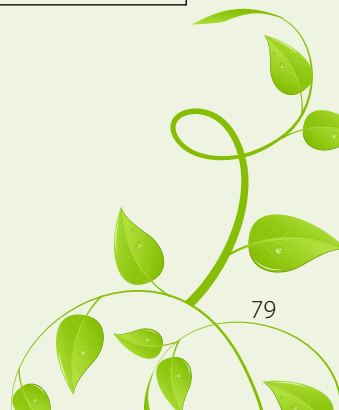
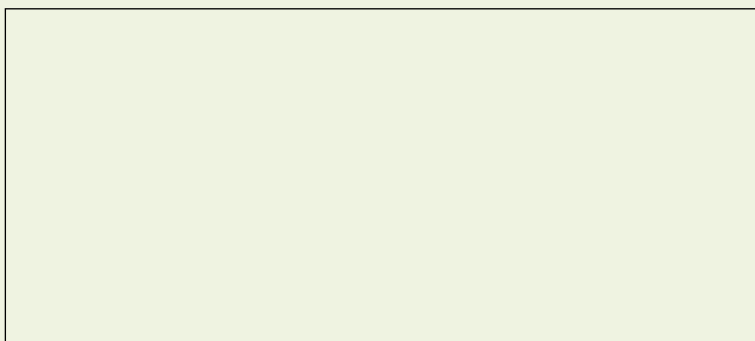
Nu är det dags att ladda batterierna, läsa böcker, titta på bra filmer, sjunga och lyssna på musik. Planera vad ni behöver ta med er till förlossningssjukhuset. I sjukhusväskan kan ni bland annat packa ner sköna kläder för babyn. Vad önskar ni att det fästs uppmärksamhet vid på sjukhuset? Vad är viktigt för er? Vad förväntar ni er av varandra under förlossningen?



När Du tänker på framtiden med Ditt barn, vilket åldersskede väntar Du mest på? Vilket skede tror Du kommer att ge Dig mest glädje?



Är det någon upplevelse, situation eller händelse från den här veckan som Du minns särskilt bra? Vilken?



## Graviditetsvecka 37

### Babyn:

Fostrets skelett har ännu inte hårdnat helt utan ger efter, vilket gör det lättare för babyn att passera genom förlossningskanalen. Även skallbenen ger efter och fogarna är öppna så att huvudet kan forma sig i förlossningskanalen. Fostrets händer och fötter kan kännas genom bukväggen som små bubblor, eftersom det redan börjar bli ganska trångt i magen. Fostret kan redan ha mycket hår. I slutet av veckan väger fostret nästan tre kilo.



*Fostrets 35 levnadsvecka  
Fotens längd 73 mm*

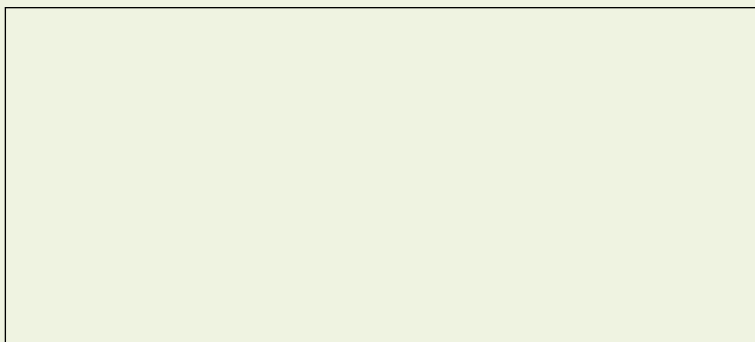
### Mamman:

Då förlossningen närmar sig blir sammandragningarna kraftigare och förbereder livmodermunnen för förlossningen. När livmodermunnen öppnas börjar den utsöndra sekret. De egentliga förlossningssammandragningarna är annorlunda: de återkommer regelbundet, är smärt samma och gör det svårt för dig att koncentrera dig på något annat. De har dock en mycket viktig uppgift eftersom de för babyn framåt, mot födelsen.

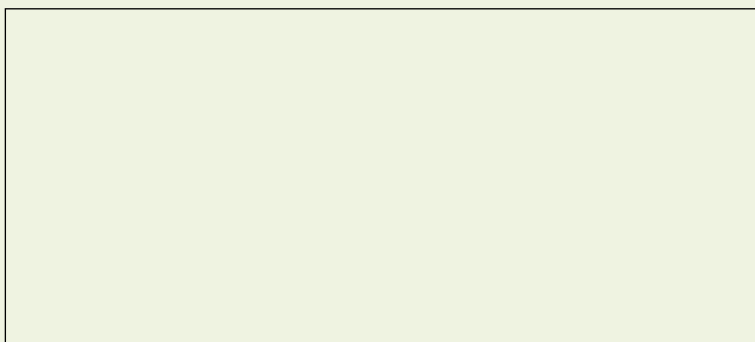
### Bra att komma ihåg:

Kom ihåg att lyssna på dina tankar och din kropp under de kommande veckorna och att vila tillräckligt. Under de första veckorna behöver babyn hudkontakt och intensiv närhet. Bröstmjölken har många fina egenskaper och är precis vad den lilla babyn behöver. Vad har du för tankar om amning och vad önskar du? Vad anser din partner?

Har babyn gett några signaler som berättar hur han eller hon kan tänkas ha det just nu? Hur tror Du att babyn har det inne i magen?



Hurdana tankar, önskningar eller känslor väcks hos Dig när Du tänker på det första mötet mellan Dig och Ditt barn?



*Ge barnet lite kärlek. Du får den mångfaldigt tillbaka.*

*J. Ruskin*



## Graviditetsvecka 38

### Babyn:

Fostret sjunker vanligtvis ner i bäckenin-gången ungefär 2–4 veckor före förloss-ningen, oftast med huvudet nedåt. Det är dock svårt att förutspå förlossningstid-punkten, eftersom varje graviditet fram-skrider enligt sin egen tidtabell. Nästan 90 procent av barnen föds inom två veckor från den beräknade tiden, antingen före eller efter. Fostrets hud är täckt med ett fett skyddslager, fosterfett. Även om mängden fosterfett minskar under slutet av gra-viditeten finns en del kvar och fungerar som glidmedel under förloss-ningen och skyddar barnets hud under de första dagarna.



*Fostrets 35 levnadsvecka  
Fotens längd 75 mm*

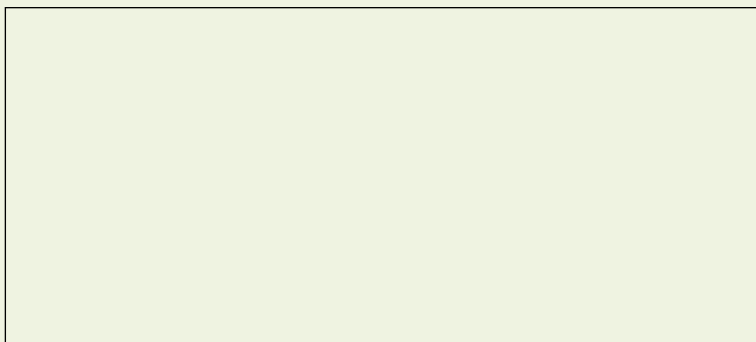
### Mamman:

De kommande veckorna är en tid av väntan. Försök medvetet slappna av under dagens sysslor. Det är också viktigt att försöka slappna av när sammandragningarna har börjat och under förlossningen. Du kanske känner dig otymplig och redan väntar på att få ha din mage för dig själv. Men tro det eller inte: du kommer troligtvis också att sakna den tid då du kände babyens små sparkar!

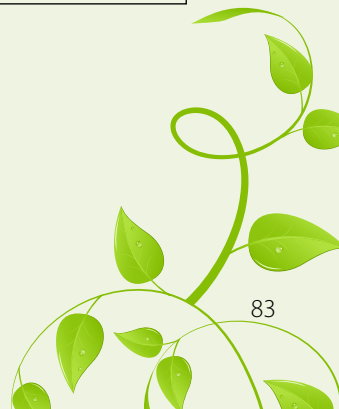
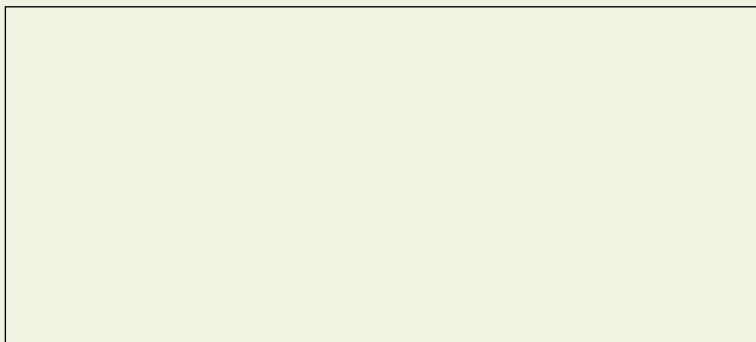
### Bra att komma ihåg:

När du sysslar med något du tycker om hålls du på gott humör. Vad tycker du om att göra? Vad hoppas du att du kan göra med ditt barn när han eller hon är litet äldre? Lämplig motion hjälper också både dig och babyen att må bra. Dans till bra musik och simning är exempel på motionsformer som pas-sar ännu i graviditetens slutskede. Det kan också hela familjen göra tillsammans.

När Du tänker på framtiden med Ditt barn, vilket åldersskede tror Du kommer att bli mest utmanande för Dig själv? Vilket kommer att bli det lättaste?



Är det någon upplevelse, situation eller händelse från den här veckan som Du minns särskilt bra? Vilken?



# Graviditetsvecka 39

## Babyn:

Under de sista graviditetsveckorna växer fostret långsammare. Produktionen av surfaktant i fostrets lungor ökar och den dunlika lanugobehåringen på huden börjar försvinna. Vid födseln har babyn mer än sjuttio olika reflexer som hjälper honom eller henne att klara sig utanför livmodern. Fostrets handgrepp blir allt starkare och gripreflexen är kraftig.



*Fostrets 37 levnadsvecka  
Fotens längd 78 mm*

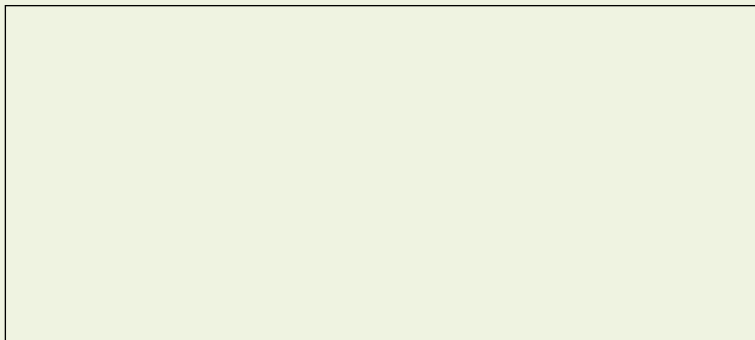
## Mamman:

Många känner sig rastlösa och väntetiden kan kännas lång. Förlossningen börjar när tiden är inne. Du kan känna dig klumpig och du rör dig långsamt. Att livsrytmen blir långsammare har sin betydelse eftersom babys takt är långsam.

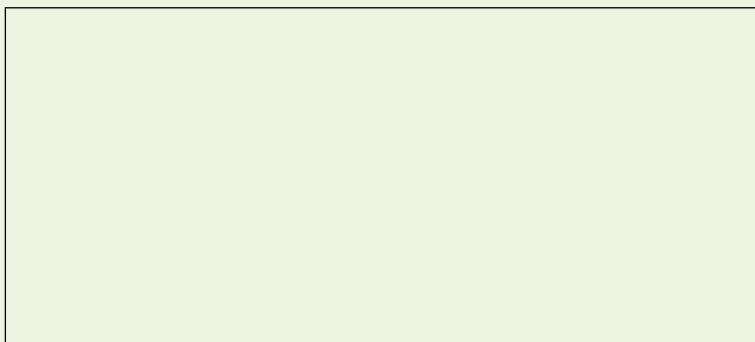
## Bra att komma ihåg:

Gripreflexen kan vara till hjälp när du ammar. När babyn har fötts kan du märka att han eller hon suger kraftigare på bröstet om du samtidigt låter honom eller henne gripa tag i ditt finger, din hud eller dina kläder. Det är också bra för babyn att mamman får njuta mellan varven. Fundera på vad du skulle njuta av och be din partner eller en annan närstående att ordna det.

Upplever Du att Din baby redan nu har hjälpt Dig till nya insikter? Vad?

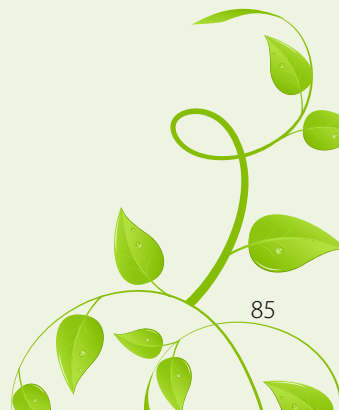


Vad skulle Du just nu vilja berätta för babyn eller fråga babyn?



*Barn behöver kärlek, i synnerhet då de inte förtjänar det.*

*H.S. Hulbert*



## Graviditetsvecka 40

### Babyn:

Barnets beräknade födelsedag är i slutet av denna vecka! Vid födseln väger barn i medeltal 3 700 gram och är cirka 50 centimeter långa. Pojkar är i genomsnitt en aning längre och tyngre än flickor. Den nyföddas ansikte ser litet ut jämfört med huvudet i övrigt: hakan är liten och ansiktsbenen är ännu inte fullt utvecklade. När bihålorna växer ändras barnets ansiktsform. Detta pågår ännu efter att barnet har fyllt tre.



*Fostrets 38 levnadsvecka  
Fotens längd 80 mm*

### Mamman:

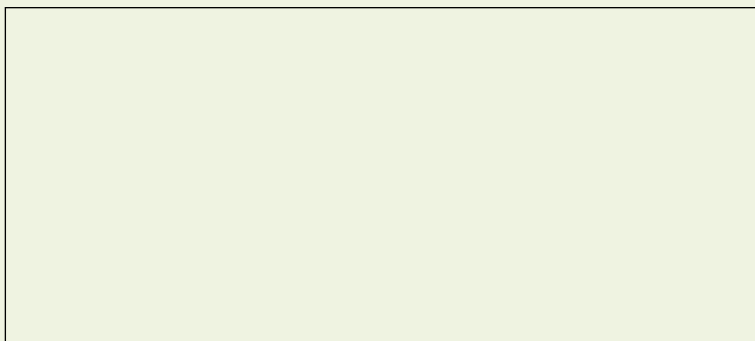
Förlossningen kommer i gång antingen med sammandragningar eller genom att fostervattnet går. När förlossningen framskrider blir sammandragningarna starkare och smärtsammare och de fortsätter även om du byter ställning. Sammandragningarna pågår ca 30–90 sekunder i taget. När livmodermunnen har öppnat sig så att den inte mera är i vägen för barnets huvud brukar barnmorskorna säga att "livmodermunnen är helt öppen". Om du är osäker på om förlossningen har börjat eller inte kan du ringa sjukhuset och be om råd.

### Bra att komma ihåg:

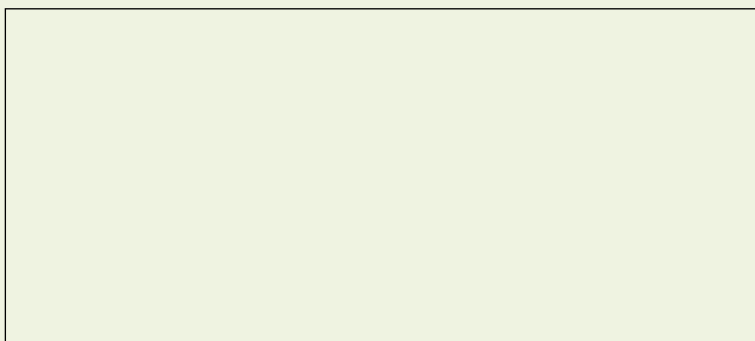
Modersmjölken är en fantastisk produkt: den ger babyn mer av mammas antikroppar och de näringsämnen babyn behöver. Modersmjölken vårdar också både mammas bröstvårtor och babyns hud. En nyfödd kan urskilja sin egen mammas mjölk från andra mammors bröstmjolk. Amning är ett samarbete mellan mamman och babyn. Ibland går det fint från första början, men ibland krävs litet mer övning. Till exempel efter ett kejsarsnitt kommer amningen vanligen igång något långsammare. Om du av en eller annan orsak inte kan amma njuter babyn ändå av att dofta och smaka på bröstet och undersöka det.



Föreställ Dig att Din baby kunde fråga Dig något i det här skedet. Vad tror Du att babyn särskilt skulle vilja veta om sin familj?



Är det någon upplevelse, situation eller händelse från den här veckan som Du minns särskilt bra? Vilken?



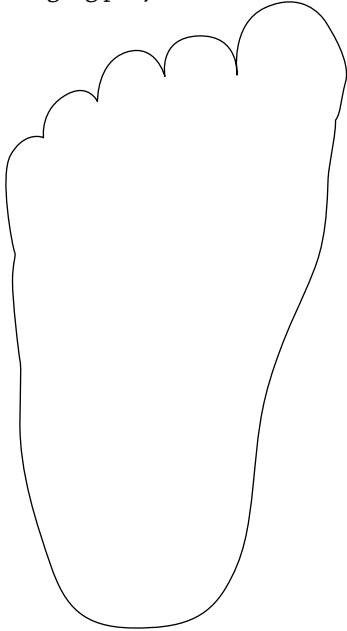
*Barn – där har vi en trevlig början på en människa!*

*D. Herold*



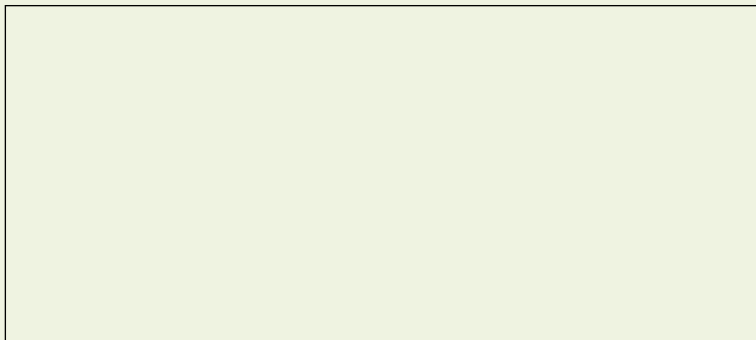
## Graviditetsvecka 41 och 42

Det beräknade förlossningsdatumet kom och gick, men oroa dig inte – förlossningen kommer nog igång i sinom tid. Varje barn är unikt och föds enligt sin egen tidtabell. Graviditeten kallas överburen när den har varat 14 dygn längre än beräknat, dvs. när antalet fullgångna graviditetsveckor är 42. Då kan förlossningen sättas igång på sjukhuset.



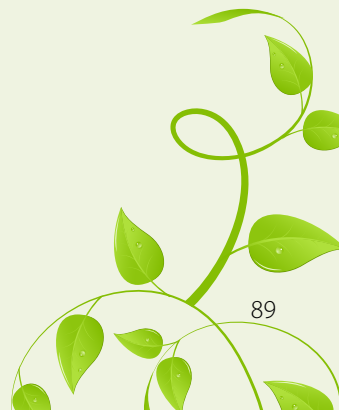
*Fostrets 39 levnadsvecka  
Fotens längd 83 mm*

Hurdana tankar, känslor eller händelser har Du haft den här veckan?



*Ty inte ens en konung börjar sin tillvaro på annat sätt: för alla finns en enda väg in i livet.*

*Vishetens bok (Apokryferna)*



## En ny familjemedlem har fötts!

När tiden går och barnet växer kan stämningen under den första tiden lätt falla i glömska. För varje barn har dock situationen varit helt unik:

Hur minns Du dagen då Du åkte iväg till förlossningen?

Hur upplevde Du förlossningen?

Hur tror Du att Din partner, en annan närstående eller Din stödperson upplevde förlossningen?

Hur tror Du att babyn upplevde förlossningen och tiden på sjukhuset?

Hur skulle Du beskriva känslan då Du för första gången såg Din baby?

Hur upplevde Du de första dagarna med babyn?

Hur var det att komma hem med babyn? Vad eller vilken stund minns Du bäst?

Vilken stund med babyn har hittills varit mest oförglömlig för Dig?

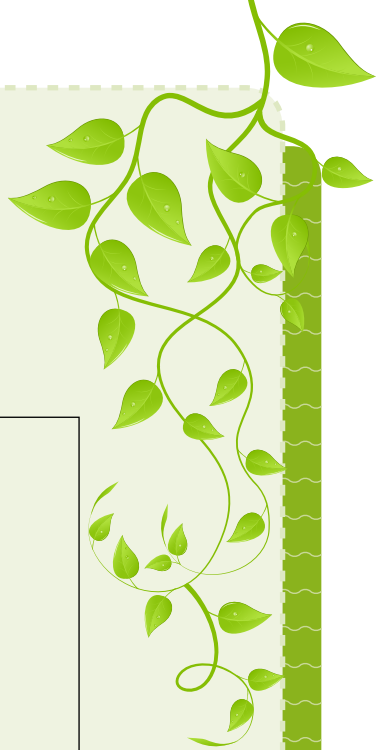
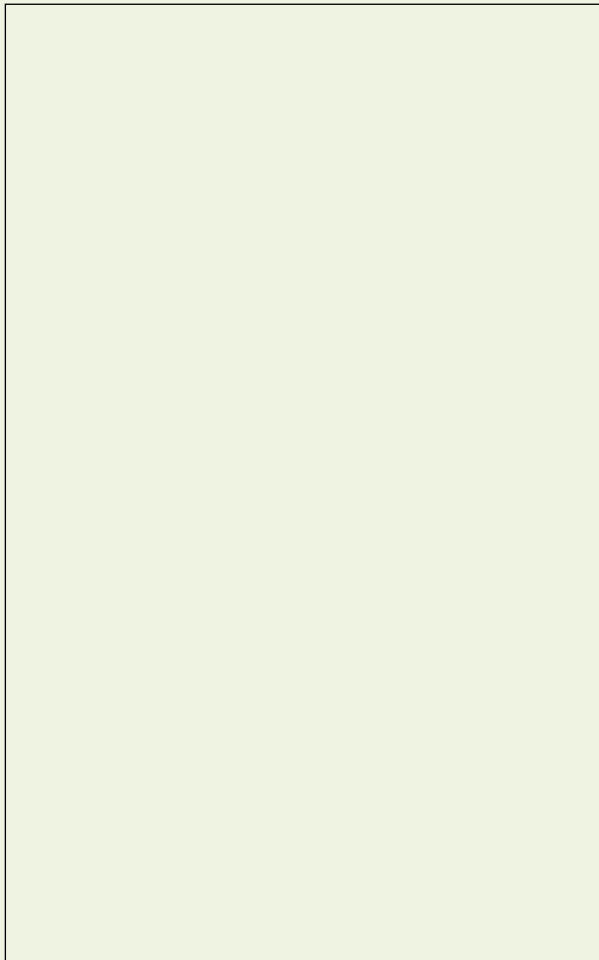
Om Du skulle få önska tre saker till Ditt barn i framtiden, vad skulle Du välja?

Varma gratulationer till er alla!

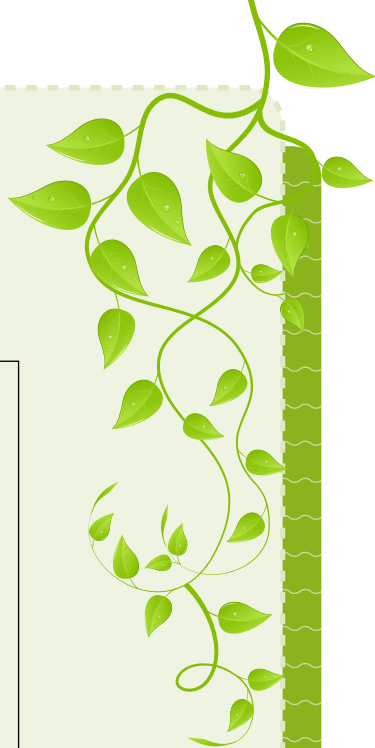
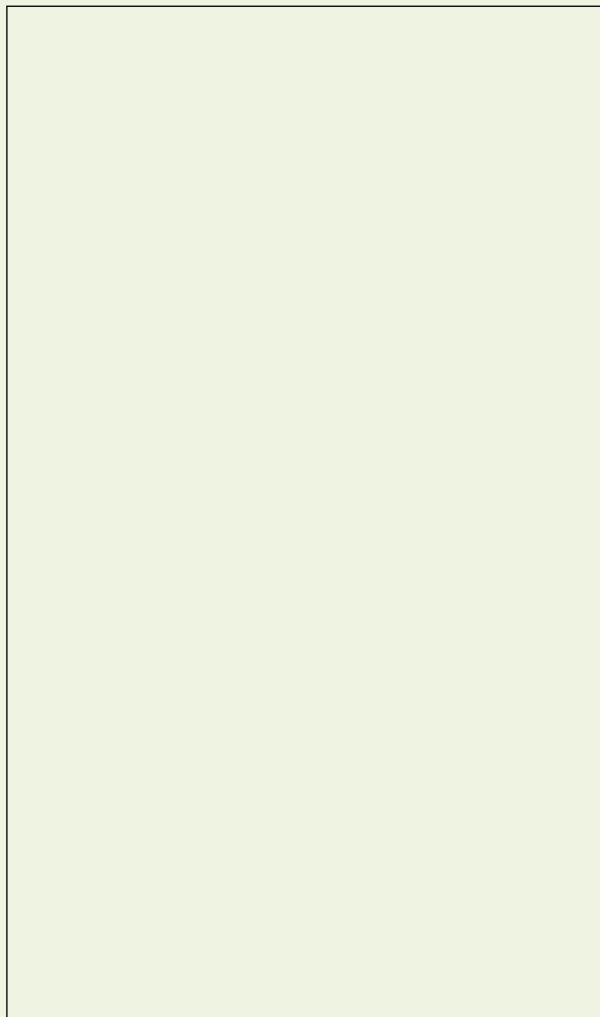
*En hälsning till Dig, min baby,  
från de första dagarna efter*

*Din födelse:*

*datum \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_*



*Ett minne till Dig:  
ett fotografi av Dig som nyfödd:  
datum \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_*







# Arbetsgrupp

*Marjukka Pajulo*, specialist inom barnpsykiatri, docent i småbarnspsykiatri, Åbo universitet och Finlands Akademi

*Eeva Ekholm*, specialläkare inom perinatologi, docent i obstetrik och gynekologi, Kvinnokliniken, Åbo universitetscentralsjukhus och Åbo universitet

*Malin von Koskull*, specialsjukskötare, HVK, amningshandledarutbildare, projektchef, Folkhälsans förbund

*Outi Kallioinen*, specialsjukskötare, psykoterapeut, arbetsgruppen för små barn, Barnpsykiatriska kliniken, Åbo universitetscentralsjukhus

*Gun Andersson*, socialarbetare, familjeterapeut, avdelningschef, Folkhälsans förbund

*Saija Westerlund-Cook*, MSc in Policy Research, Projektkoordinator, ICDP utbildare, Folkhälsans förbund

*Laura Kortekangas*, ML, specialläkare inom barnpsykiatri, Barnpsykiatriska kliniken, Åbo universitetscentralsjukhus

*Heidi Jussila*, ML, specialläkare i psykiatri, forskare som förbereder sin doktorsavhandling, Åbo universitetscentralsjukhus och Åbo universitet

## Vi tackar

Gravida mammor

Tuovi Hakulinen-Viitanen, forskningschef, Institutet för hälsa och välfärd

Matti Klockars, professori emeritus, Folkhälsans förbund

Mikaela Wiik, fysioterapeut, Folkhälsans förbund

Petra Turja, fysioterapeut, Folkhälsans förbund



