

## Informasjon til ønsket gravide

For å finne ut om du er gravid må du ta en graviditetstest. Testen sier ikke hvor mange uker du er gravid. Svangerskapet blir regnet ut fra første dag i siste menstruasjon.

Alle gravide anbefales å bruke folsyre. Folsyre er et tilskudd i form av tabletter, og du får kjøpt folsyre for gravide på apoteket, uten resept. Kjøp dette nå hvis du ikke allerede tar folsyre. Grunnen er at fosteret trenger ekstra mye folsyre i begynnelsen av graviditeten, mens nervesystemet dannes. Folsyre er en byggestein i nervecellene. Du skal ta en tablett med folsyre hver dag fram til du er ferdig med 12. uke i svangerskapet.

Det neste du bør gjøre er å bestille en time hos fastlege eller hos jordmor i kommunen for å avtale videre oppfølging gjennom svangerskapet.

Vet du ikke hvem som er fastlegen din? Ring 810 59 500 eller logg deg inn på [www.nav.no](http://www.nav.no)

Bor du i Oslo, kan du ringe 02 180 (Oslo kommunes sentralbord) og be om å bli satt over til svangerskapsomsorgen i din egen bydel.

Fastlege eller jordmor vil kunne gi deg råd og informasjon om hvordan du kan få et best mulig svangerskap og hjelper deg med å søke om fødeplass på sykehus.

For å finne ut nøyaktig hvor langt på vei du har kommet, må du ta en ultralydundersøkelse. Alle gravide får tilbud om dette som del av oppfølgingen av svangerskapet, som regel rundt uke 18.

Sex og samfunn gir ikke tilbud om oppfølging av svangerskap eller svangerskapsrelaterte plager, men dette får du hjelp til av lege/jordmor.

Vi anbefaler at du slutter med bruk av rusmidler og nikotin så lenge du er gravid.

Har du spørsmål? Ring oss på 22 99 39 00 eller chat med oss på [www.sexogsamfunn.no](http://www.sexogsamfunn.no)