



Graviditet

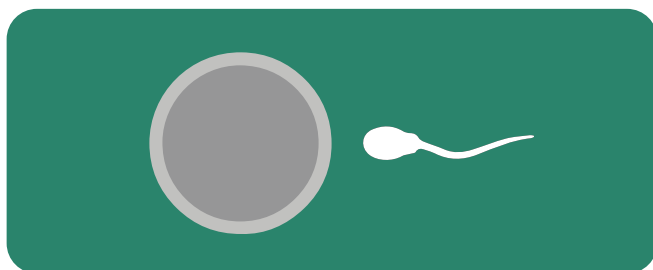


Att bli gravid betyder att bli med barn. I den här skriften kan du läsa om graviditet. Hur man blir gravid och vad som händer under graviditeten. Du kan också läsa om vilka rättigheter den som är gravid och förälder har.

Vård för gravida kallas för mödravård. Att få vård under graviditeten är gratis i Sverige. Man behöver inte vara svensk medborgare.

Bli gravid

Under puberteten börjar kroppen producera könsceller: ägg eller spermier. Det kallas för att bli könsmogen. Om ett ägg och en spermie möts kan de smälta ihop och leda till en graviditet. Det betyder att man blir med barn.

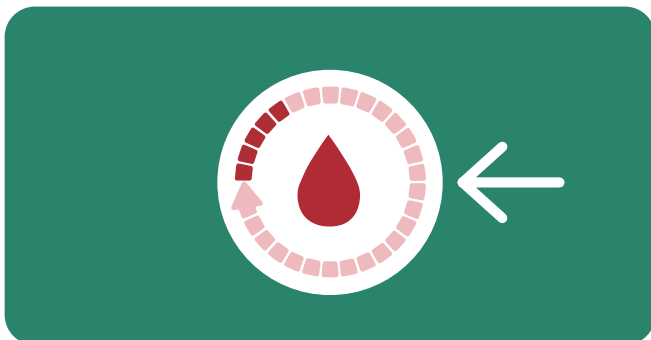


Äggen finns inuti äggstockarna, i magen. Spermierna kommer från penis vid utlösning.

Det vanligaste sättet att bli gravid är genom samlag. Då kommer spermier in i slidan. Det kan komma spermier från penis även innan utlösningen. Om någon har sperma på fingrarna och rör vid slidan, kan man också bli gravid.

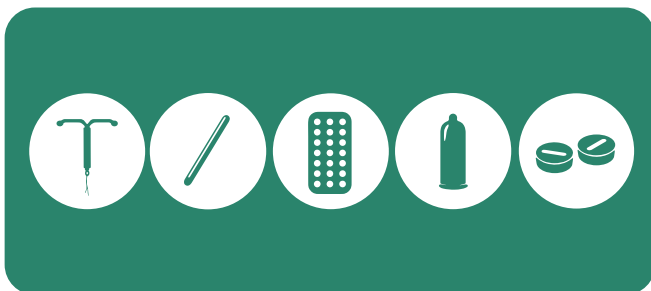
Ett annat sätt att bli gravid är genom insemination. Då förs spermier in i slidan med hjälp av en plastspruta. Så kan två kvinnor som vill ha barn tillsammans göra. Eller en person som vill bli gravid själv. Du kan läsa mer om insemination längre fram i texten.

Det går bara att bli gravid i samband med ägglossning.



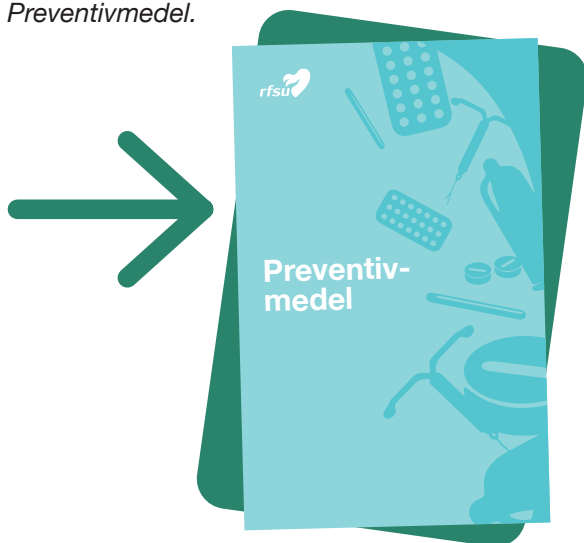
Ägglossningen inträffar ungefär två veckor innan nästa mens – men det kan vara svårt att veta exakt när den är. Den kan vara oregelbunden. Alltså hända vid olika tillfälle olika månader. Dessutom kan spermier överleva i livmodern i 4–5 dagar.

Spermier kan inte "råka" komma in i slidan på till exempel ett badhus. Eller från en toalett. Man kan inte heller bli gravid av att svälja sperma.

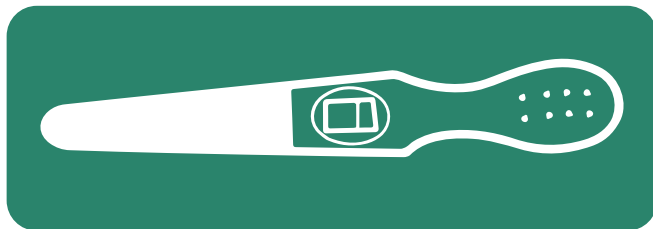


Preventivmedel förhindrar att det blir en graviditet. Om man använder ett preventivmedel är sannolikheten att bli gravid vid samlag mycket liten. Om man vill ha samlag, men inte vill bli gravid, ska man alltid använda preventivmedel.

Du kan läsa mer om preventivmedel i skriften *Preventivmedel*.



När man är gravid har man inte mens. Att mensens inte kommer när den brukar kan alltså betyda att man är gravid. För att veta säkert behöver man göra ett graviditetstest.



Ett graviditetstest är en sticka av plast man kissar på. Stickan mäter hormonnivåer i kisset. Efter några minuter visar den om man är gravid eller inte.

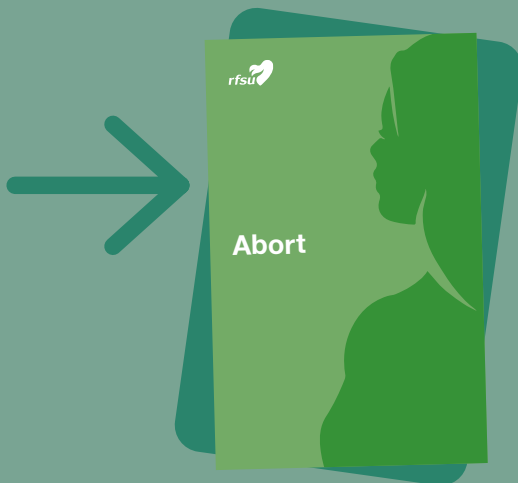
Du kan göra ett graviditetstest gratis på en mödravårdscentral, barnmorskemottagning eller ungdomsmottagning. Man kan också köpa test på apoteket.

Avsluta graviditeten

Den som är gravid, men inte vill ha barn, kan göra en abort. Det innebär att avsluta en graviditet. Det är ett enkelt och ofarligt ingrepp. Det görs med tabletter eller en liten operation.

Den som funderar på abort ska ta kontakt med en barnmorskemottagning eller kvinnoklinik. Gärna så snart som möjligt. Man kan kontakta kliniken även om man inte är säker på hur man vill göra. De kan stötta en och svara på frågor.

Läs mer om abort i skriften *Abort*.



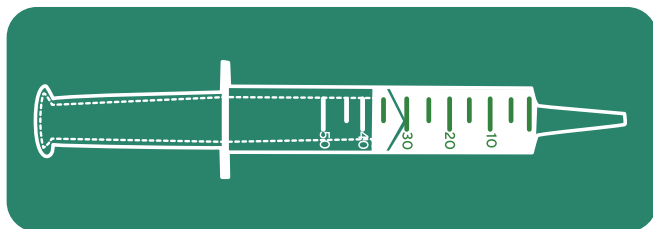
Andra sätt att bli gravid

Det vanligaste sättet att bli gravid är genom samlag. Men det betyder inte att man blir gravid direkt. En del har samlag många gånger utan att bli gravida. Andra blir med barn på en gång.

En del försöker bli gravida under en längre tid, utan att bli det. Om det är svårt att bli gravid kan man söka hjälp från vården. De tar reda på vad svårigheterna består i. De tar också reda på vilka behandlingar man kan få.

Ibland beror svårigheterna på att ens egna ägg eller spermier inte fungerar. Då kan man få donerade ägg eller spermier. De kommer från en donator. Det är en person som har gett bort dem för att hjälpa andra att bli gravida.

Donatorn blir inte förälder till barnet. Däremot har barn som blivit till med hjälp av en donator rätt att få veta det.



Insemination betyder att man för in spermier i slidan. Det kan göras på ett sjukhus eller en klinik. Det kan också göras hemma.

Man kan få donerade spermier om de egna inte fungerar. Två kvinnor som vill ha barn ihop kan också få det. En person med livmoder som vill bli gravid själv kan också få det.

En annan metod att bli gravid kallas *IVF, provrörsbefruktnig*. Vid IVF låter man ägg och spermier smälta samman i ett laboratorium. Äggen och spermier kan vara ens egna. De kan också vara donerade. När ägget och spermien smält samman sätter man in det i livmodern på den som vill bli gravid.

Under graviditeten



Den som är gravid – och vill fortsätta vara det – kan gå till en mödravårdscentral, MVC. Ett annat namn är barnmorskemottagning. Ring till mottagningen och boka en tid.

På mödravårdscentralen får man träffa en barnmorska. Sedan träffar man samma barnmorska flera gånger under graviditeten.

Det är gratis att gå dit och man kan få hjälp med en tolk. Att gå till mödravårdscentralen är frivilligt.

På mottagningen berättar de hur en graviditet brukar vara. De svarar på frågor och man kan berätta hur man mår och känner. De erbjuder också kontroller och provtagningar. De görs för att se till att mamman och fostret mår bra. Det är vanligt att man får lämna blodprov, urinprov och testa blodtrycket.



Barnmorskan ger också information om hur det brukar bli när barnet är fött. Den berättar om amning och hur man kan förbereda sig inför förlossningen. Till exempel får man information om hur en förlossning går till, vilka sjukhus man kan föda på och olika smärtlindringsmetoder.

En graviditet brukar pågå i 40 veckor.
Det är ungefär nio månader.

Den som är gravid känner ofta många olika slags känslor. Det kan kännas spännande och roligt. Men också skrämmande och överväldigande.

En del känner sig ledsna och oroliga. Trots att de trodde att de skulle känna sig lyckliga. Många tror att alla andra känner lycka och mår bra när de är gravida. Men så är det inte. Att man känner sig ledsen och orolig kan bero på att hormoner påverkar känslorna. Men också på att mycket i livet håller på att förändras. Prata med din barnmorska om dina känslor.

Att bära ett barn kan vara en stor påfrestning. Det är vanligt att känna sig trött och illamående. Eller få ont i till exempel ryggen och höfterna. En del får klåda, halsbränna eller högt blodtryck. Berätta för barnmorskan hur du har det. Barnmorskan kan ge hjälp, tips och råd.

Våga fråga om det är något du undrar över. Håll inte besvär för dig själv. Det går ofta att göra situationen lättare.

De som arbetar på mottagningen har tystnadsplikt. Det betyder att de inte får berätta saker om dig för någon annan. Tolkar har också tystnadsplikt.

Till dig som är partner

Att vänta på ett barn är en stor sak – även om man inte själv har barnet i sin mage. Det kan väcka många känslor. Det kan kännas både spännande och läskigt. Kanske undrar man hur det kommer att bli när barnet är fött. Kanske känner man mindre än man trodde att man skulle känna.

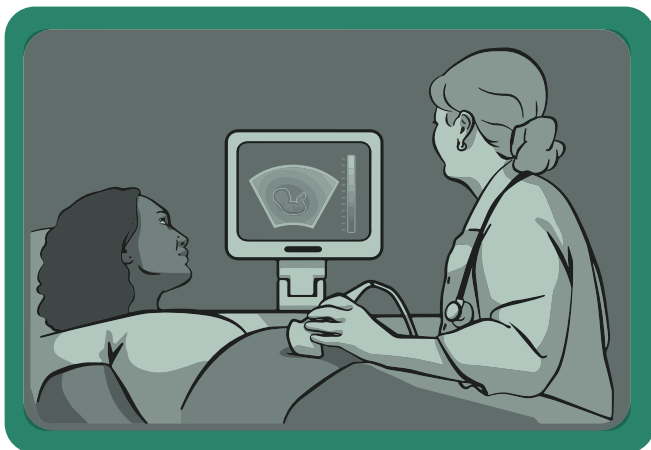
Att vara den som står bredvid kan också kännas märkligt. Graviditeten pågår inte i ens egen kropp. Det kan vara svårt att förstå att det verkligen är ett barn på väg.

En del tycker att deras partner förändras under graviditeten. Kanske känner den som är gravid starka känslor. Blir arg. Eller gråter ofta. Försök att prata med varandra. Berätta hur ni upplever situationen.

Det finns böcker och kurser som vänder sig till dig som är partner. Där får du mer kunskap. Följ gärna med till barnmorskan. Då får du veta mer om vad som händer i magen.

Den som är partner kan också träffa barnmorskan själv. Det kan vara skönt att prata med någon om sina tankar och känslor.

Försök att vara ett stöd för den som är gravid. Den som bär barnet behöver kärlek och omtanke. Fråga hur personen mår. Och vad du kan göra för att hjälpa till.



Ultraljud

Ultraljud är en slags undersökning. Med ultraljud kan man se fostret inuti magen. Rörliga bilder visas på en skärm. Det går ofta att få med sig en bild hem.

Med ultraljud kan man se om det är ett eller flera foster. Man kan se hur länge graviditeten har pågått. Det går också att se om fostret verkar må bra.

Kring vecka 20 erbjuds alla en ultraljudsundersökning. Ibland görs flera ultraljud under en graviditet.

Vad är missfall?

Missfall betyder att graviditeten avbryts av sig själv. Fostret stöts ut ur kroppen innan det växt färdigt. Missfallet märks genom att man börjar blöda från slidan.

Att få ett missfall tidigt i en graviditet är vanligt. De flesta missfall sker innan vecka 12.

Att få missfall betyder för det mesta inte att det är något fel på kroppen.

Det är vanligt att känna sig sorgsen efteråt. Sök stöd hos någon: din partner, en vän eller din barnmorska. Via mödravårdscentralen kan man träffa en kurator eller psykolog om man behöver det.

En blödning under graviditeten kan också bero på något annat. Om man börjar blöda ska man söka vård omedelbart.

Mat, träning och hälsa

Barnmorskan ger råd om mat, dryck och hälsa under graviditeten.

Viss mat bör man undvika att äta. Annan mat kan det vara bra att äta extra mycket av. Kostråden handlar om att man själv ska må bra och orka med graviditeten. Men också om fostrets hälsa.

I en del mat finns det miljögifter. Sådana bör inte foster få i sig. Man bör också undvika alkohol, rökning och droger under graviditeten.

Gravida uppmanas att röra på sig. Att ta promenader, styrketräna, simma eller gå på yoga. Träning gör kroppen starkare och piggare. Under graviditeten kan man få olika slags besvär. Det kan vara bäckensmärta, värk i ryggen eller ont i knäna. Prata med barnmorskan. Det finns råd om hur man kan anpassa vardagen. Vad man bör göra, och vad man bör undvika att göra.

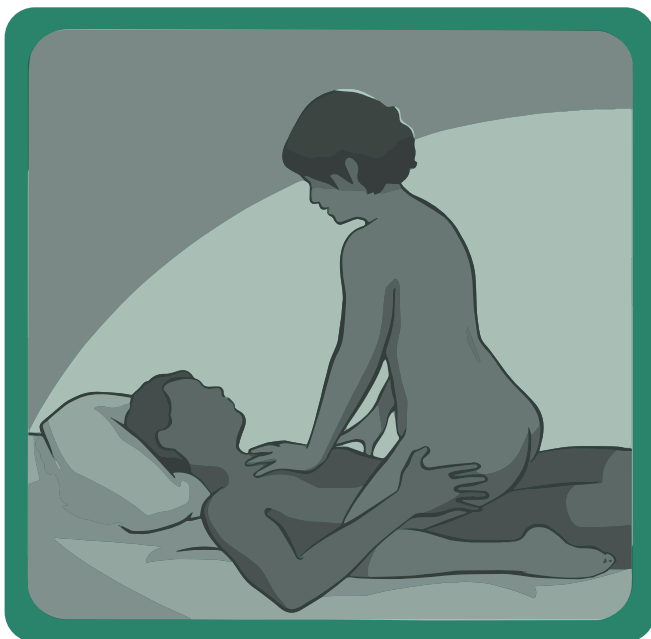
Hot och våld

Alla människor har rätt att slippa hot, kränkningar, våld och sexuella övergrepp. Lever du i en relation där du inte känner dig trygg? Det finns hjälp att få. Prata med barnmorskan eller polisen.

Kvinnofridslinjen är en stödtelefon för den som utsätts för hot eller våld. Telefonnumret är 020-50 50 50. Samtalet är gratis och syns inte på telefonräkningen. Du behöver inte berätta vem du är.

Kvinnofridslinjen har tolkar. När de svarar får du berätta vilket språk du pratar. Om du behöver en tolk får du vänta kvar i luren. Den tar en liten stund innan tolken kopplas in.

Ring 112 om situationen är akut.



Sex under graviditeten

Det går bra att ha sex under graviditeten.
Både med sig själv och med någon annan.
Fostret kan inte bli skadat. Det ligger väl skyddat
inne i magen.

En del känner mer lust till sex under graviditeten.
Andra känner mindre. Om man vill ha sex eller inte
bestämmer man själv.

Om graviditeten är komplicerad kan en läkare säga
att man bör undvika sex. Då ska man förstås lyssna
på det.

Rättigheter för gravida

Om man blir sjuk när man är gravid har man rätt till sjukpenning. Det är precis som när man inte är gravid.

Om man inte kan arbeta på grund av graviditeten kan man få graviditetspenning. Till exempel om ens arbete är tungt eller skadligt. Den som är gravid har rätt till en arbetsmiljö som är säker. Arbetsgivaren måste anpassa miljön för att minska riskerna.

Man ansöker om sjukpenning och graviditetspenning hos Försäkringskassan. De kan också svara på frågor.

Det är förbjudet att säga upp en person från jobbet för att den är gravid. En arbetsgivare får inte avsluta ett vikariat. Eller säga upp en provanställning i förtid.

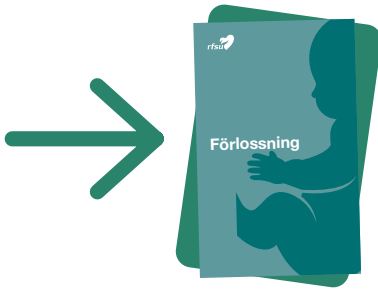
Har du ett fast jobb? Då har du rätt att komma tillbaka till det efter föräldraledigheten.

När barnet är fött

Nästan alla i Sverige föder barn på sjukhus, på BB. Vilket sjukhus man ska föda på brukar bestämmas under graviditeten.

Barn kan födas genom slidan. Eller med hjälp av en operation som heter kejsarsnitt. Då gör en läkare ett snitt i magen och livmodern och lyfter ut barnet. Du kan läsa mer i skriften *Förlossning*.

Efter några veckor får den som har fött barn komma tillbaka till mödravårdscentralen. Då pratar man om



hur man mår efter förlossningen. Man kan också få råd om preventivmedel.

Det är det sista besöket man gör på mödravårdscentralen. Nu är man istället välkommen till *barnvårdscentralen, BVC*.

Barnvårdscentralen följer barnets utveckling och ger vaccinationer. De ger också föräldrarna stöd. Det kostar ingenting att gå dit.



Man går till barnvårdscentralen första gången när barnet är nyfött. Ibland gör barnvårdscentralen hembesök. Då kommer en sköterska hem till en. Den ger tips och råd för den första tiden.

Barnvårdscentralen har stor kunskap om små barn. Om sömn, matvanor, säkerhet och sjukdomar. Vänd dig dit när du har frågor.

Ibland erbjuder barnvårdscentralen kurser. De ordnar också föräldragrupper. Föräldragruppen är för föräldrar som fått barn ungefär samtidigt. Man brukar ses flera gånger. Ibland ger sköterskan värdefull information. Andra gånger ses man bara och fikar. Genom föräldragruppen kan man lära känna andra som är i samma situation.

När barnet är litet går man till barnvårdscentralen ganska ofta. Sedan blir det mer sällan. Barnet är välkommet dit tills det är sex år gammalt. Efter det tar elevhälsan i barnets skola över.

Öppna förskolan är en verksamhet för små barn och deras föräldrar. Man går dit när man vill, om man vill. Det brukar finnas en lokal inomhus med leksaker och böcker. Och en gård med lekplats. Ibland ordnas aktiviteter, som korvgrillning. Det brukar finnas kaffe att köpa. Och möjlighet att värma barnmat.

På öppna förskolan kan man träffa andra föräldrar. Ens barn kan leka med andra barn.

Öppna förskolan är gratis. Barnvårdscentralen vet var din närmsta öppna förskola finns.

Rättigheter för föräldrar

När barnet är fött behöver en förälder vara hemma och ta hand om det. Under den tiden kan man få föräldrapenning. Det är en ersättning för att man inte kan arbeta, studera eller söka jobb under tiden.

Man kan få föräldrapenning i 480 dagar. Hur mycket pengar man får varje dag beror på hur mycket man tjänade innan.

Två föräldrar kan dela på föräldradagarna. Man bestämmer själva om man ska vara hemma lika mycket. Eller om en ska vara hemma mer. 60 dagar är personliga. De kan man inte ge bort till den andra.

Att båda är hemma med barnet kan vara bra. Då lär båda föräldrarna känna bebisen. Det gör det lättare att dela lika – också längre fram. Båda föräldrarna får dessutom möjlighet att jobba eller studera när barnet är litet.

Försäkringskassan kan svara på frågor om föräldrapenning.

När barnet blivit lite äldre kan det börja i förskolan. Förskolan tar hand om barnet när man själv arbetar, studerar eller söker jobb.

Hur mycket förskolan kostar beror på hur mycket föräldrarna tjänar.

Ta reda på vilka regler som gäller där du bor. Det står på kommunens webbsida. I många städer behöver

man ställa barnet i förskolekö. Det brukar gå att göra det redan när barnet är några månader gammalt.

När man har barn har man rätt att gå ner i arbetstid. Har du barn under 8 år? Då har du rätt att minska din arbetstid till 75 procent av heltid. Man får inte lön för den tid man inte arbetar.

Om ens barn blir sjukt behöver man ta hand om det. Om man måste stanna hemma från arbetet får man ersättning. Det kallas för *Vård av barn*, VAB.

Barnets föräldrar kan få sådan ersättning. Det kan också en annan vuxen få, till exempel en släkting.

Försäkringskassan kan svara på frågor om VAB.

***I Sverige har alla gravida
rätt till mödravård.
Alla har också rätt att gå
till barnvårdscentralen.
Vård till barn kostar
ingenting i Sverige.***

Att skapa förutsättningar för att förändra och förbättra människors liv har varit RFSU:s målsättning ända sedan starten 1933.

RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå håll på fördomar, öka kunskapen och den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU har ett frihetsperspektiv och rättighetsperspektiv på sexualiteten som utgår från allas frihet att vara, frihet att välja och frihet att njuta. När du köper en produkt, är medlem, samarbetar eller stödjer RFSU:s arbete bidrar du till fortsatt förändring av människors liv.

RFSU är en medlemsorganisation.

Vill du bli medlem? anmäl dig på

www.rfsu.se/medlem

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på

www.rfsu.se

