

BMI

BMI (body mass index) är ett förhållande mellan **längd** och **vikt**.

Normalt BMI för vuxna är 19-25.

BMI 26-29 är övervikt.

BMI 30 och uppåt räknas som fetma.

	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
1,95				15	16	17	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32
1,90			14	16	17	18	20	21	23	24	25	27	28	30	31	32	33
1,85			15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35
1,80		14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	36	38
1,75		15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	
1,70	14	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38		
1,65	15	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39			
1,60	16	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39				
1,55	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40					
1,50	18	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40						

Lagom viktuppgång under graviditeten beror på vilket BMI du hade innan.

BMI före graviditeten	Total viktuppgång
Under 20	13-18 kg
20-25	11,5-16 kg
26-29	7-11,5
Över 29	6-8 kg

Min längd Min vikt Mitt BMI

Mina frågor

.....



5 frågor om Din hälsa

Till dig som är gravid

Fyll i denna folder och visa din barnmorska vid första besöket!

Namn:

Datum:.....





1. Att röra på sig

Regelbunden fysisk aktivitet på sammanlagt 30 minuter dagligen så att man känner sig varm påverkar hälsan gynnsamt. Ökad fysisk aktivitet ger ytterligare hälsovinster.

Under en normal graviditet är det viktigt att fortsätta röra på sig varje dag.

Så här många dagar per vecka rör jag på mig så att jag känner mig varm, sammanlagt minst 30 minuter:

0 1 2 3 4 5 6 7

2. Stress

”Stress” kan för en del personer ibland vara positiv. Oftast är dock stress negativ.



”Negativ stress” kan sägas vara en känsla av att inte räkna till, att inte klara av de uppgifter som man tänkt sig utföra. Negativ stress har en mängd negativa effekter både på kroppslig och mental hälsa.

Jag upplever min nivå av negativ stress som (ringa in en siffra):

Ingen negativ stress alls 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Maximal negativ stress

3. Tobaksbruk

	Före grav	Idag	
Cigaretter			per dag/vecka
Snus			Dosor/vecka



J

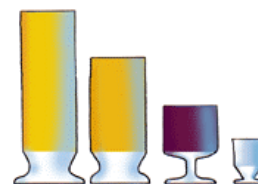
4. Alkohol

Min alkoholkonsumtion motsvarar

Före graviditeten: standardglas per vecka

Idagstandardglas per vecka

Antal dagar per vecka då jag dricker alkohol



Ett standardglas motsvarar alkoholmängden (12 gram) i antingen

- Folköl: 1 burk (½ liter)
- Starköl: 1 flaska (33 cl)
- Vin: 1 litet glas (15 cl)
- Starksprit: 4 cl

5. Maten

Tallriksmodellen visar proportionerna mellan de olika livsmedlen:

- Potatis, pasta, ris, bröd
- Grönsaker, rotfrukter, frukt, bär
- Kött, fisk, ägg, linser, bönor

Jag äter enligt tallriksmodellen

1. Ibland eller aldrig
2. Några gånger per vecka
3. En gång om dagen
4. Två gånger om dagen

