

Rekommenderad uppföljning:

	Utskrivning:	6 veckor:	3 månader	6 månader	12 månader
Besöksdatum:					
Blodtryck[†] (mmHg)	☐ Avvikande	☐ Avvikande	☐ Avvikande	☐ Avvikande	☐ Avvikande
Vikt (Kg)	☐ Avvikande	☐ Avvikande	☐ Avvikande	☐ Avvikande	☐ Avvikande
Body mass index (Kg/m ²)	☐ Avvikande	☐ Avvikande	☐ Avvikande	☐ Avvikande	☐ Avvikande
Midjemått (cm)	☐ Avvikande	☐ Avvikande	☐ Avvikande	☐ Avvikande	☐ Avvikande
Protein på urinsticka			☐ Avvikande	☐ Avvikande	☐ Avvikande
Hemoglobin (g/dL)		☐ Avvikande	☐ Avvikande	☐ Avvikande	☐ Avvikande
eGFR[*] (mL/min/1.73 m ²)		☐ Avvikande	☐ Avvikande	☐ Avvikande	☐ Avvikande
OGTT^{**} (mmol/L)		☐ Avvikande		☐ Avvikande	
HbA1c^{***} (%)		☐ Avvikande		☐ Avvikande	
Lipidprofil			☐ Avvikande		

Om det behövs och/eller där resurser finns tillgängliga; [†]Årlig kontroll efter 12 månader postpartum rekommenderas.
För kvinnor som genomgått: ^{*}Njurpåverkan under graviditeten, ^{**} Graviditetsdiabetes.

Högt blodtryck



Kontakta läkare



Ta mediciner regelbundet



Sträva efter ett blodtryck på 130/90 mmHg eller lägre

Övervikt



Ha hälsosamma kostvanor



Sträva efter en hälsosam vikt



Håll dig aktiv genom fysisk träning

Avvikande prover



Kontakta läkare



Upprepas provtagning efter 6 månader



Besök för referens

Namn

Födelsedatum

Förlossningsdatum

Information om ditt barn

Gestationsålder vid förlossning
veckor dagar

Födelsevikt
gram

Längd
cm

Huvudomfång
cm

Kön ☐ Flicka ☐ Pojke

Graviditeten och tiden efter förlossning är bra tillfällen att undersökas för riskfaktorer för framtida hjärtsjukdom och diabetes.

Graviditeten kan betraktas som naturens stresstest som utmanar din kropp, inklusive ditt hjärta.

Din bakgrundsinformation

Röker du? ☐ Ja ☐ Nej

Hade du högt blodtryck innan graviditeten? ☐ Ja ☐ Nej

Hade du diabetes innan graviditeten? ☐ Ja ☐ Nej

Har din mamma eller syster/systrar haft högt blodtryck eller preeklampsi under graviditeten? ☐ Ja ☐ Nej

Har din mamma, pappa eller syskon högt blodtryck? ☐ Ja ☐ Nej

Har din mamma, pappa eller syskon diabetes? ☐ Ja ☐ Nej

Har din mamma, pappa eller syskon någonsin haft en hjärtinfarkt eller stroke? ☐ Ja ☐ Nej

Har du haft en hjärtinfarkt eller stroke? ☐ Ja ☐ Nej

Ditt barns hälsokontroller och vaccinationsbesök är utmärkte tillfällen för dig att fylla i detta formulär tillsammans med din vårdgivare.

Förvara detta formulär tillsammans med ditt barns vaccinationskort/BVC-bok som en enkel påminnelse.

Riskindikatorer

Har du haft några graviditetsrelaterade riskfaktorer för diabetes eller hjärtsjukdom?

Preeklampsi	☐ Ja	☐ Nej
Graviditetshypertoni	☐ Ja	☐ Nej
Graviditetsdiabetes	☐ Ja	☐ Nej
Placentaavlossning	☐ Ja	☐ Nej
Förtidsbörd (<37 veckor)	☐ Ja	☐ Nej
Tillväxthämmat foster	☐ Ja	☐ Nej
Dödfött barn/intrauterin fosterdöd	☐ Ja	☐ Nej

Fråga din vårdgivare om du är osäker på om du drabbats av någon av ovanstående komplikationer.

Kvinnor med högt blodtryck under graviditeten löper högre risk att drabbas av framtida hälsorelaterade komplikationer.



Du är i riskzonen

Om du har bokat i JA i någon box i din bakgrundsinformation och/eller riskindikatorer

Visste du?

Att ha haft högt blodtryck och/eller graviditetsdiabetes under graviditeten innebär inte att du säkert kommer att utveckla hjärtsjukdom eller diabetes i framtiden. Det är dock viktigt att ha kontroll på ditt blodtryck och blodsocker för att minimera risken.

Vad du kan göra för att minska risken



Håll dig aktiv genom att träna minst 150 minuter per vecka



Amma så länge som möjligt



Sträva efter att ha en hälsosam kroppsvikt



Få minst 6 timmars sömn regelbundet



Ät en varierad kost rik på färgglada frukter och grönsaker, inklusive nötter och frön; och minska salt-, fett- och sockerintag.



Gå på dina rutinemässiga hälsokontroller i primärvården



Lev rökfritt



Planera din nästa graviditet och låt det gå minst 12 månader mellan graviditeterna. Ta kontakt med sjukvården för att få hälsorådgivning innan nästa graviditet och kontakta mödravårdscentralen tidigt i graviditeten.

Du rekommenderas att gå på hälsokontroller

- Kontroll av blodtrycket är viktigt för att minska risken för att utveckla hjärtsjukdom efter graviditeten
- Kroppsvikt, Body Mass Index och midjemått ger en övergripande bild av din hälsa
- Analys av protein och socker i urinen är ett test för att upptäcka underliggande njursjukdom och diabetes
- Lågt hemoglobin betyder att du har anemi (blodbrist) och kanske behöver behandling
- Estimerad glomerulär filtrationsgrad (eGFR) mäter din njurfunktion
- Glukosbelastningstest (OGTT) 75 gram oralt, används för att screena för typ 2-diabetes
- HbA1c återspeglar din genomsnittliga blodsockernivå de senaste 3 månaderna