

Mat - Kalorier  
Kropp - Trening - Slit  
Vekt - Måltid - Ensomhet - Glede  
Skam - Familie - Skyld - Uro  
Tristhet - Usikkerhet - Forventning  
Kjærlighet - Redsel



“Jeg visste ikke at problemene mine rundt mat, måltider og trening og det negative forholdet jeg hadde til meg selv, kunne være spiseforstyrrelse. Nå er jeg glad for at jeg ba om hjelp. ”

Hanne 32 år

## HVEM KAN HJELPE?

- ▶ Fastlegen
- ▶ Jordmor
- ▶ Fødeavdelingen
- ▶ Helsesøster
- ▶ Familievernkontor
- ▶ Psykiatriske poliklinikk
- ▶ Spesialavdelinger for spiseforstyrrelser
- ▶ Familie, venner

**Interesseorganisasjoner har ulike tilbud som kurs, selvhjelpsgrupper, hjelpetelefoner.**

## HVA KAN DU GJØRE SELV?

- ▶ Fortell dine nærmeste hva du strever med
- ▶ Våg å si fra når du trenger hjelp og avlastning
- ▶ Forbered og planlegg så mye du kan
- ▶ Vær åpen med helsepersonell om spiseproblemene
- ▶ Informer legen om medikamenter og preparater du bruker
- ▶ Oppretthold kontakten med helsepersonell gjennom graviditet og etter fødsel
- ▶ Bruk heftet "Gravid" fra Helsedirektoratet [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)
- ▶ Gi deg selv god egenomsorg

## SLITER DU MED Å FINNE ORD?

**Kanskje denne brosjyren kan være til hjelp.**

Brosjyren er utarbeidet av:



Prosjektet er finansiert av:



Informasjon om Spiseforstyrrelser

# Gravid? Mamma?

**Strever du med  
mat, kropp eller vekt?**

## HVA ER SPISEFORSTYRRELSE?

- ▶ Når tanker, følelser og handlinger i forhold til mat, kropp og vekt påvirker livskvalitet i hverdagen, kan du ha en spiseforstyrrelse?
- ▶ Sykdomstegnene er som oftest uttrykk for følelsesmessige vansker.

- ▶ Å være gravid og bli mor fører til store forandringer.
- ▶ Har du et vanskelig forhold til mat, kropp eller vekt kan dette gjøre forandringene enda mer krevende.
- ▶ En spiseforstyrrelse kan utvikle seg i løpet av svangerskapet, andre har hatt sykdommen lenge.
- ▶ For mange går ikke spiseforstyrrelse over av seg selv i forbindelse med svangerskap og etter fødsel.
- ▶ Kanskje er du redd for hva andre vil tenke om at du sliter med spiseforstyrrelse og har ansvar for barn?
- ▶ Mange holder spiseforstyrrelsen skjult og føler seg alene.

**For at du og barnet ditt skal få best mulig hjelp, er det viktig at du forteller om vanskene dine.**

**Du er ikke alene!**

**Flere gravide og mødre har en spiseforstyrrelse.**



**Tar du ansvar  
for deg selv,  
tar du vare på  
barnet ditt**

## PÅVIRKER SPISEFORSTYRRELSEN BARNA?

### GRAVIDITET

Under graviditeten kan du oppleve både bedring og forverring av spiseforstyrrelsen. Det er ikke uvanlig at plagene kommer tilbake eller øker etter fødselen. Har du hatt spiseforstyrrelse tidligere kan det for noen komme tilbakefall av symptomer i forbindelse med svangerskap og fødsel.

### LOJALITETSKONFLIKT

Spiseforstyrrelsen og barnet krever tid og oppmerksomhet. Mødre med spiseforstyrrelse kan oppleve en lojalitetskonflikt mellom sykdommen og barnet. Dette kan bidra til økt skyld, skam og stress, som igjen kan gi økte symptomer.

### ÅPENHET

For de aller fleste er det vanskelig å være åpen om problematiske sider ved livet. Ved å være åpen om problemene og søke hjelp tar du hensyn til deg selv, barnet ditt og familien din. Åpenhet kan bidra til at du får økt forståelse, støtte og hjelp både fra de som står deg nær, og helsepersonell.

### FOSTERET

Vi vet at mors fysiske og psykiske helsetilstand har betydning for fosteret. Alvorlig feil- og underernæring i svangerskapet utsetter kroppen for belastninger som kan innvirke på fosteret. Ernæringstilstanden påvirkes bl.a. av overspising, oppkast, ensidig kosthold, restriktivt kosthold, overtrening og ulike medisiner og preparater.

### BARNET

Kontakten mellom mor og barn er viktig for barnets utvikling. Spiseforstyrrelsen stjeler både tid og oppmerksomhet og virker inn på konsentrasjon, overskudd og humør. Dette vil kunne virke inn på samspillet med barn.