



Vejledning til svangerskabsjournal

Det vil være os til stor hjælp, hvis du vil udfylde nogle af felterne i svangerskabsjournalen på forhånd. Hvis der er noget, du ikke ved, husker eller forstår, så spring bare det punkt over.

På 1. side øverst bedes du udfylde dit personnummer, navn, adresse, e-mail og telefonnumre.

Du bedes også udfylde feltet med **"Sociale oplysninger"**.

Under **"Tidligere fødsler"** kan du, hvis du allerede har børn, udfylde hvilke år, dine børn er født. I "Lev" og "Død" krydser du af for om barnet er levende eller dødt.

- Under **"GA"** kan du (hvis du ved det) skrive hvor mange uger henne i graviditeten du var, da du fødte. Hvis du fødte lige til tiden, var det 40 uger.
- I **"Vægt"** kan du skrive barnets vægt ved fødslen.
- I **"Graviditetsforløb"** kan du skrive Nat (for naturlig) hvis det var en helt normal graviditet. Ellers fylder vi den ud, når du kommer.
- I **"Fødselsoplevelse"** kan du skrive "God", "Neutral" eller "Dårlig" – som du nu synes, det var.

Under **"Tidligere aborter"** kan du skrive årstal.

- Under **"Prov. uge"** skriver du - hvis det var en provokeret abort - hvor mange uger du var henne.
- Under **"Spon.uge"** skriver du - hvis det var en spontan abort - hvor mange uger du var henne.

Under **"Anamnese"** i feltet **"Sidste mens.1.dag"** skriver du datoen for 1. dag i din sidste menstruation, hvis du er sikker på den. Hvis du ikke er sikker kan du skrive ca. (dato) eller bare måneden eller (hvis det er helt håbløst) sæt et "??".



- Det er bedre at skrive usikkerheden end at give en meget tvivlsom dato.
- Ved siden af det felt står **”Cyklus”**. Det er antallet af dage fra 1. dag i den ene menstruation til 1. dag i den næste, når du altså ikke får p piller. Mange har lidt uregelmæssige menstruationer – så er det OK at skrive 28-29 dage eller 26-35 dage, eller hvad det nu måtte være.
- Så hop ned til **”Arbejds miljøpåvirkning”** hvor du kan skrive hvilket arbejde, du har (f.eks. ”pædagog” eller ”sekretær”), antal timer, du arbejder og barnefaderens arbejde.
- Under **”Allergi”** kan du skrive, om der er noget, du er allergisk over for.

På side 2 bedes du skrive personnummer og navn.

- Udfyld evt. **”Medicin”** og kryds gerne af for om du er **”MFR vaccineret”**.
- Du bedes udfylde felterne for **”tobak, alkohol andre rusmidler”** og hvis der er **”noget specielt vedrørende kost eller motion”** (vegetar eller eliteidræt eller lignende).

Alle andre felter (og dem, du har været i tvivl om) fylder vi ud, når du kommer.

Husk at tage papirerne med til lægen til svangerskabskontrollen.

Tak for hjælpen



Vejledning til Vandrejournal

Det vil være os en stor hjælp, hvis du vil udfylde nogle af felterne i vandrejournalen på forhånd. Hvis der er noget, du ikke ved, husker eller forstår, så spring bare det punkt over.

På 1. side øverst bedes du udfylde dit personnummer, navn, adresse, e-mail og telefonnumre.

I næste rubrik står der: **"Sidste mens. 1. dag"** - der skriver du datoen for 1. dag i din sidste menstruation, hvis du er sikker på den. Hvis du ikke er sikker kan du skrive ca. (dato) eller bare måneden eller (hvis det er helt håbløst) sæt et "?".

- Det er bedre at skrive usikkerheden end at give en meget tvivlsom dato.
 - Ved siden af det felt står **"Cyklus"**. Det er antallet af dage fra 1. dag i den ene menstruation til 1. dag i den næste, når du altså ikke får p piller. Mange har lidt uregelmæssige menstruationer – så er det OK at skrive 28-29 dage eller 26-35 dage, eller hvad det nu måtte være.
-

På næste linje skriver du din **"vægt og højde"** (uden sko), hvis du kender den.

På side 2 skal du bare skrive personnummer og navn.

Husk at tage papirerne med til lægen til svangerskabskontrollen.

Tak for hjælpen