

CHECKLISTA FÖR DIN NPF GRAVIDITET



VAD FINNS I LISTAN?

Att vara gravid med en NPF-diagnos kan vara utmanande. De här listorna är för att underlätta för dig att må bra och hantera förändringarna som kommer med en graviditet. Du kommer att hitta följande:

- Timeline över graviditen
- Kom ihåg listan
- Må bra lista
- Stödlistan
- Vill du ha mer stöd?

VEM ÄR JAG?

Jag som gjort listan heter Emma Åslin Stårsta. Jag är en autistisk doula och mammacoach med ADHD.

Jag jobbar med föräldrar som har, eller misstänker att de har, en NPF-diagnos.



FYRA TRIMESTRAR

En graviditet pågår i ungefär nio månader, du kommer gå igenom tre trimestrar som kommer påverka dig på olika sätt. Alla har inte samma symptom samtidigt, så se det här som en generell överblick över vad du kan förvänta dig.

FÖRSTA TRIMESTERN

Ungefär tom vecka 14

- Illmående/kräkningar
- Trötthet
- Ökad vätska i kroppen

ANDRA TRIMESTERN

Ungefär vecka 14 till 28

- Mer energi
- Bebisens rörelser börjar kännas
- Graviditeten kan bli ett hyperfokus
- Kroppen kan vara distraherande

TREDJE TRIMESTERN

Ungefär vecka 28 till födseln

- Svårt att röra sig pga större kropp
- Sömnsvårigheter
- Nesting; vilja förbereda hemmet för bebis

FJÄRDE TRIMESTERN

Tolv första veckorna efter födseln

- Snabba hormonförändringar
- Ökad risk för depression
- Barnet kan bli ett hyperfokus
- Amma kan ge oxytocin, eller skapa frustration

KOM IHÅG

En kom ihåg lista kan hjälpa dig att hålla koll under graviditeten.

“Gravidhjärnan” är ett känt uttryck som syftar till att gravida personer har svårare att komma ihåg saker. Med en NPF-diagnos kan det bli ännu svårare!

Jag har fyllt i några grejer som kan vara bra att komma ihåg, fyll i resten med et just du behöver komma ihåg.



Ladda ner checklista för NPF graviditet



Boka tid hos barnmorskan



Boka tid hos läkare (om du äter medicin)



Boka tid hos psykolog (om du har)



“TIPS & STÖD” LISTA

Fyll på med människor i din omgivning som kan hjälpa dig på olika sätt.
Fråga gärna personer om det finns något de kan göra för att hjälpa dig,
antingen under graviditeten eller post-partum.

VEM?	VAD KAN HEN HJÄLPA MIG MED?

MÅ BRA LISTA

Den här listan kan du fylla i med sådant som hjälper dig att må bra. Fördela de i kolumnerna "enkelt", "medel" "svårt" där du väljer hur mycket mental och fysisk energi det kräver av dig att göra detta. För ett exempel se nästa sida där jag fyllt i några av mina "må bra" grejer.

Använd listan för att komma ihåg att göra det du mår bra av.

KATEGORI	ENKELT	MEDEL	SVÅRT
HYPERFOKUS/ SPECIALINTRESSE			
MAT			
DAGSLJUS/ FRISK LUFT			
RÖRA PÅ KROPPEN			
SOCIALT			
MENTALT			

MÅ BRA LISTA

Den här listan kan du fylla i med sådant som hjälper dig att må bra. Fördela de i kolumnerna "enkelt", "medel" "svårt" där du väljer hur mycket mental och fysisk energi det kräver av dig att göra detta. För ett exempel se nästa sida där jag fyllt i några av mina "må bra" grejer.

Använd listan för att komma ihåg att göra det du mår bra av.

KATEGORI	ENKELT	MEDEL	SVÅRT
<i>HYPERFOKUS/ SPECIALINTRESSE</i>	Skriva	Läsa i lugn och ro	
<i>MAT</i>	Färdiga bars, kokta ägg, vattenflaska	Hemlagad mat	Skära upp sallad
<i>DAGSLJUS/ FRISK LUFT</i>	Promenad runt gården	Skogspromenad	Åka på utflykt
<i>RÖRA PÅ KROPPEN</i>	Kort promenad	Träna med video hemma	Åka till gymmet
<i>SOCIALT</i>	Prata med familjen		Middag med vänner
<i>MENTALT</i>		Meditation	

VILL DU HA MER STÖD?

Jag hoppas att de här listorna har varit till hjälp för dig och att du kan komma tillbaka till dem under din graviditet.

JAG VILL HJÄLPA DIG VIDARE!

Du kan få stöd av mig som doula och mammacoach både under och efter din graviditet.

Skicka ett mail eller kolla hemsidan om vill boka samtal.

A circular portrait of a woman with short brown hair and glasses, smiling. She is wearing a white lace top. The background of the portrait is a solid red color.

Här finns jag

www.helamoderskapet.se

kontakt@helamoderskapet.se

Emma