

GODE RÅD til gravide om medisinbruk

RÅD TIL DEG SOM BRUKER MEDISIN FAST

- Planlegg helst medisinbruken i god tid før graviditet. Du og legen kjenner sykdommen din best, og sammen kan dere finne den behandlingen som passer best for deg. Hvis du allerede er gravid og bruker eller trenger å bruke medisiner, ta kontakt med legen din så tidlig som mulig.
- Ikke slutt med medisiner (eller endre dosen) på egen hånd. Snakk alltid med legen din først. I mange tilfeller kan ubehandlet kronisk sykdom hos mor utgjøre en større risiko for barnet i magen enn selve medisinene.
- Bruk svangerskapskontrollene til å ta opp spørsmål om medisinbruk, og oppgi alltid at du er gravid når du henter ut medisiner på apoteket.
- Bruk medisinene akkurat slik legen har bestemt. Ved enkelte typer medisiner kan gravide trenge å øke dosen for å få samme effekt som før graviditeten.

TA KONTAKT MED LEGE

- Hvis du er gravid og blir akutt syk eller lurer på om alt er normalt
- Hvis du bruker faste medisiner og oppdager at du er gravid
- Hvis du er usikker på medisinbruk under graviditet

Foreldrebrosjyre nr. 23

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyter og helsesykepleier. Brosjyren er utarbeidet på grunnlag av tilgjengelig litteratur og ressurser på publiseringstidspunktet i samråd med eksterne sakkyndige. Brosjyren må ikke erstatte kontakt med, undersøkelse hos eller behandling av kvalifisert helsepersonell. Du kan bruke den når du snakker med helsepersonell og apotek. Helsepersonell er selv ansvarlig for bruk av brosjyrens innhold i rådgivning eller pasientbehandling.

Forfattergruppe: G.C. Havnen (farmasøyt, RELIS Sør-Øst, Tryggmammamedisin.no), H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), M. Falck (barnelege, Oslo universitetssykehus), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, UiO), A.D. Midtsund (helsesykepleier, Oslo kommune).

Gjennomlest av: Olav Spigset (overlege, Avdeling for klinisk farmakologi, St. Olavs hospital).

Illustratør: Elisabeth Moseng, Illustratørene.

Sist revidert februar 2026. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.



Mange gravide må vurdere om de skal bruke medisiner under svangerskapet. Her får du praktiske råd om legemiddelbruk hos gravide.

BØR GRAVIDE HELST UNNGÅ ALL MEDISINBRUK?

Nei, det stemmer ikke. Friskest mulig mor er også best for barnet. Bruk av medisiner i svangerskapet kan derfor være viktig både for deg og barnet i magen. Du bør likevel alltid rådføre deg med helsepersonell før bruk av reseptpliktige medisiner, naturmidler eller kosttilskudd utover de vanlige graviditetstilskuddene. For reseptfrie legemidler bør du sjekke i gode informasjonskilder om middelet trygt kan brukes av gravide.

VANLIGE SVANGERSKAPSPLAGER

Forkjølelse, svangerskapskvalme, sure oppstøt og ulike smerte er de vanligste plagene i svangerskapet. Som regel bør du først prøve tiltak og råd uten medisiner for å lindre eller dempe slike plager. Hvis slike tiltak ikke er nok, kan det være aktuelt å bruke medisiner. I så fall er det generelt anbefalt at gravide bruker medisiner i laveste virksomme dose og ikke lenger enn nødvendig.

Noen reseptfrie medisiner skal ikke brukes av gravide, med mindre det er avtalt med lege. Et viktig eksempel er smertestillende medisiner som inneholder virkestoffene ibuprofen (f.eks. Ibux®), naproxen og diklofenak.

MEDISINER OG FOSTERUTVIKLING

Noen svært få medisiner skal ikke brukes av gravide fordi de kan være uheldige for fosteret. Fosteret er mest sårbart for skader av legemidler i første trimester. Etter første trimester kan noen få medisiner forstyrre vekst og modning av organene til barnet. For at dette skal skje, må mor som regel bruke medisinen over tid. Dette betyr at det er viktig å vurdere medisinbruken din sammen med helsepersonell så tidlig som mulig.

BRUK GODE INFORMASJONSKILDER

Gravide søker gjerne informasjon om medisiner på nettet, men ofte er denne informasjonen mangelfull eller utdatert. Vær kritisk til det du leser. Dette gjelder også medisineråd fra venner og familie.

Når det kommer til råd om medisinbruk under svangerskapet, bør du bare stole på ekspertråd fra helsepersonell.

FAKTA

- Det fødes i overkant av 50 000 barn i Norge hvert år.
- Noen nyfødte er syke eller fødes med fosterskader (ca. 3-4 barn av 100 nyfødte). I de aller fleste tilfeller har dette helt andre årsaker enn mors bruk av medisiner.
- Spontanaborter skjer hyppig fra naturens side, uavhengig av medisinbruk (ca. 1 av 6 gravide).



Dessverre er pakningsvedleggene heller ikke alltid den beste kilden til informasjon om legemidlers sikkerhet hos gravide og ammende. Teksten her kan være strengere enn det forskningen og erfaringen tilsier. Du kan derfor få andre råd av helsepersonell enn det som står her.

Trygg Mammamedisin er en offentlig tjeneste som gir informasjon om medisiner til gravide og ammende. Nettadressen til tjenesten er www.tryggmammamedisin.no

VIKTIGE VITAMINER OG MINERALER

De fleste gravide trenger tilskudd av vitaminer og mineraler. En god løsning kan være å ta en multivitamin- og mineraltablett daglig fra planlegging av graviditet eller fra så snart du vet at du er gravid.

Tilskuddet bør inneholde 400 mikrogram folsyre (folat), 200 mikrogram jod og 10 mikrogram D-vitamin. Det er særlig viktig å ta 400 mikrogram folat de første 12 ukene av svangerskapet, men du kan trygt fortsette med samme multivitamin- og mineraltablett videre i graviditeten.

En del gravide trenger ekstra jerntilskudd, og behovet for jern skal vurderes i svangerskapsomsorgen før uke 16. Andre viktige vitaminer og mineraler er vitamin B12, omega-3-fettsyrer og kalsium. Du bør ikke øke dosen av vitaminer eller mineraler, hvis dette ikke er avtalt med lege eller jordmor.

TRENGER DU JOD ELLER JERN?

De fleste gravide i Norge trenger å ta tilskudd av 200 mikrogram jod daglig. Noen gravide trenger jerntilskudd. Ved første svangerskapskontroll måles jernnivået for å finne ut om du trenger tilskudd av jern. I brosjyren «Gode råd om jern og gravide» kan du finne mer informasjon. Multivitaminer kan være en god måte å få i seg nok vitaminer og mineraler for gravide.

TA VAKSINENE DU TRENGER

Hvis du planlegger å bli gravid, kan det være lurt å sjekke at du har tatt anbefalte vaksiner — slik sikrer du både din egen helse og barnets helse. Folkehelseinstituttet anbefaler at gravide vaksineres mot kikhoste, influensa og korona.

Kikhostevaksine gis vanligvis i svangerskapsuke 24. Vaksine mot influensa og korona anbefales i 2. eller 3. trimester, men kan være aktuelt tidligere dersom du tilhører en risikogruppe.

VÆR FORSIKTIG MED NATURMIDLER

Norske helsemyndigheter anbefaler at gravide generelt skal være forsiktige med naturmidler. Denne generelle forsiktighetsregelen skyldes ikke at slike naturmidler nødvendigvis er farlig for gravide, men at vi ikke vet sikkert at de er trygge. I de fleste tilfeller er nytten av slike midler også dårlig dokumentert.