

Du som har tankar kring din vikt efter graviditeten



Primärvården Skåne 2021.
Foto: Marcus Lunds teck, Scandimay.

Har du nyligen fött barn? Har du övervikt och önskar att gå ner i vikt efter din graviditet? Om du känner dig motiverad att förändra dina mat- och levnadsvanor, kan du få hjälp av dietisten på din vårdcentral.

Du erbjuds en kostbehandling som kallas Leva-metoden. Du får då ett första samtal hos dietisten där ni tillsammans gör en individuell kostplan med de förändringar som är aktuella för dig. Din fortsatta kontakt med dietisten har du genom ett digitalt stöd via 1177.se.

För mer information, kontakta dietisten på din vårdcentral. Du behöver ingen remiss.

Dina matvanor påverkar dig och hela familjen

Viktminskning och hälsosamma matvanor efter graviditeten minskar risken för komplikationer för både dig och fostret om du blir gravid igen. Bättre matvanor minskar också din risk för att bli sjuk i till exempel diabetes eller hjärt- och kärlsjukdomar.

Leva-metoden står för Livsstil vid effektiv viktminskning under amning. Den har utvecklats och utvärderats vid Göteborgs Universitet och ger effektiv och säker viktminskning efter graviditet.