



HELSEATTEST for MOR etter fødsel

har deltatt i MumCare-studien
ved Forskningscenter for Fødselshjelp og Kvinnesykdommer,
Kvinnesenteret, Oslo universitetssykehus.

Dato:

Underskrift:

Din informasjon:	Barnet ditt:
Fødselsdato for deg selv:	Fødedato for ditt sistfødte barn:
	Svangerskapslengde (uker):
Alle årstall du har født barn:	Fødselsvekt (gr):
	Kjønn:

Hvis du vil ha skjemaet digitalt, kan du skanne
denne QR-koden:



Vi anbefaler at du tar vare denne helseattesten sammen med
barnets vaksinasjonskort, slik at du kan legge til de kommende
registreringene ved dine helsekontroller.

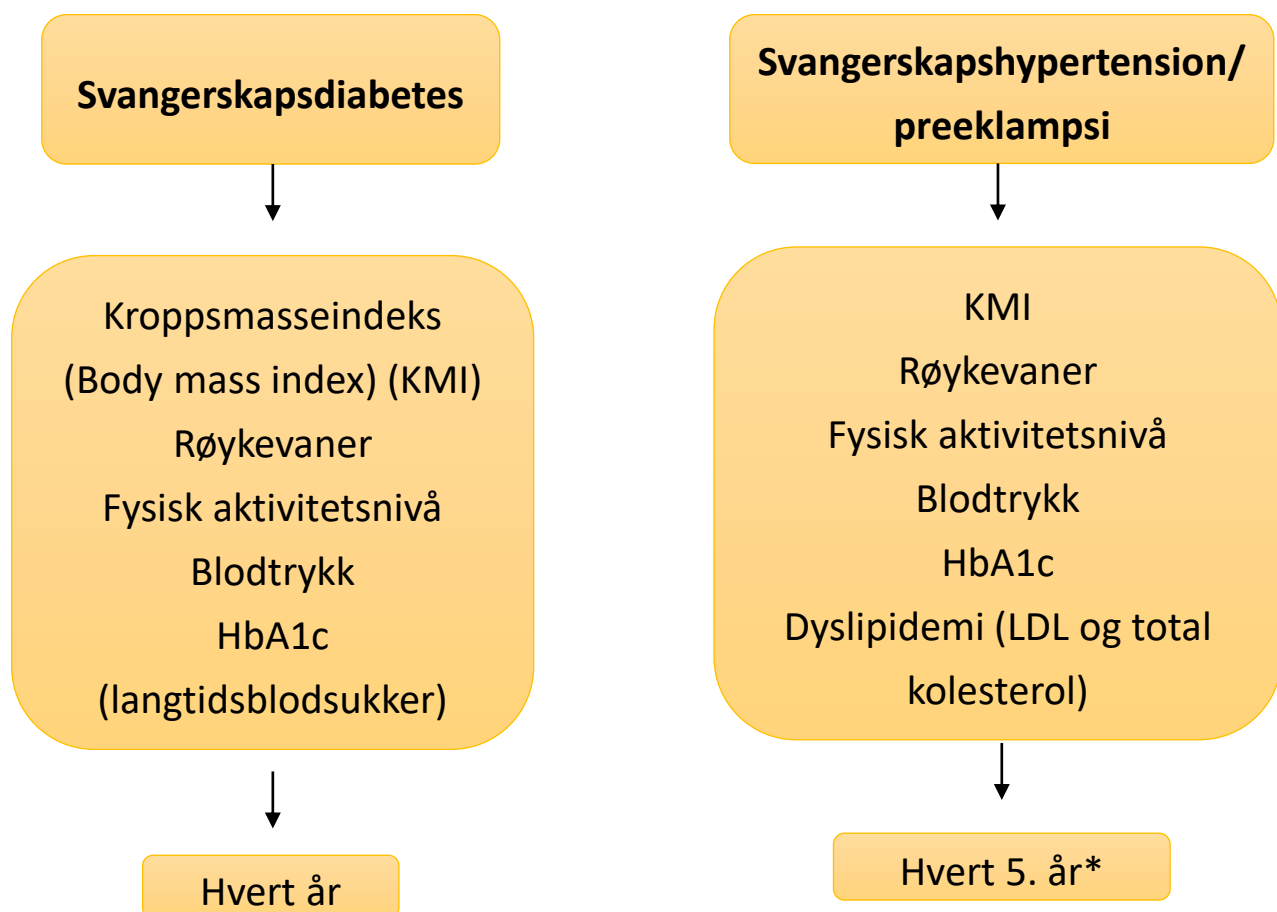




DINE SVANGERSKAPSKOMPLIKASJONER i siste svangerskap

Din diagnose i svangerskapet:	Din(e) baby (er) opplevde:
□ Svangerskapshypertensjon □ Preeklampsi □ HELLP-syndrom □ Eklampsi □ Svangerskapsdiabetes	□ For tidlig fødsel □ Dødfødsel □ Tilveksthemming i svangerskapet

ANBEFALT OPPFØLGING FRA ETT ÅR ETTER SVANGERSKAPSKOMPLIKASJONER



*Som et minimum. Hyppigere oppfølging kan være aktuelt dersom andre risikofaktorer foreligger

Svangerskapskomplikasjoner er assosiert med økt risiko for en rekke hjerte- og karsykdommer, men du kan gjøre noe for å redusere denne risikoen. Husk å følge opp med de anbefalte helsekontrollene!



FØLG MED

Dette kan hjelpe deg og ditt helsepersonell til å få bedre forståelse av din hjerte- og karhelse og en mer hensiktsmessig helseoppfølging videre i livet.

Før svangerskapet	Ved fødsel	3-4 måneder etter fødsel	1 år etter fødsel
Høyde (cm): Vekt (kg): KMI (kg/m²):	Vekt: KMI:	Vekt: KMI: Blodtrykk: HbA1c:	Vekt: KMI: Blodtrykk: HbA1c:

Følg med på viktige påvirkelige risikofaktorer fremover						
Anbefalte prøver	MumCare 14-18 mnd kontroll	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
Blodtrykk (mmHg)						
Vekt (kg)						
KMI (kg/m²)						
HbA1c (mmol/mol)						
LDL kolesterol (mmol/L)						
HDL kolesterol (mmol/L)						
Total kolesterol (mmol/L)						
S triglyserider (mmol/L)						





Din innsats for din egen hjerte- og karhelse er viktig

God helseoppfølging og sunn livsstil bidrar til å senke risiko for senere sykdom

Vil du vite mer? Her finner du nyttig informasjon fra Helsenorge og Helsedirektoratet om hvordan du kan ta vare på helsen din.

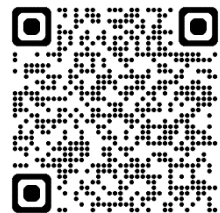
Fysisk aktivitet:



Kostråd:



Snus- og røykeslutt:



Forebygging av hjerte- og karsykdom:



Ved tidlig å identifisere modifiserbare risikofaktorer for hjerte- og karsykdom, slik som høyt blodtrykk, kan tidlige tiltak sette i gang for å forebygge sykdomsutvikling i blodkar og vev, og dermed hindre sykdom.

Kontaktinformasjon:

Dersom du har spørsmål til resultatene, ta gjerne kontakt med en av studiemedarbeiderne:

Belen Oteiza Aguirre, belote@ous-hf.no (Lege, studiemedarbeider)

Miriam Sollie, mircon@ous-hf.no (Lege, studiemedarbeider)

