



### Hvordan kan du forebygge plager:

- Ta hensyn til at du som gravid trenger mer søvn og hvile.
- Justere tempoet i hverdagen og sørge for å få små pauser gjennom arbeidsdagen.
- Sørge for fysisk aktivitet og frisk luft.
- Spise sunn mat og drikke vann.
- Begrense tunge løft og bruke gode sko
- Bruke det du har lært om riktig forflytningsteknikk.

Les mer på "Gravid og trygg" - [www.helsedir.no/gravid](http://www.helsedir.no/gravid)

Tiltaket foregår i samarbeid med fysioterapeut i HMS - Øst

### Ta først kontakt med din nærmeste leder

#### Jordmørtjenesten i Elverum:

Jordmor Åse Rommetveit  
Tlf 62 43 60 60  
[ase.rommetveit@elverum.kommune.no](mailto:ase.rommetveit@elverum.kommune.no)

Jordmor Vera Kristin Sæther  
Tlf 62 43 60 60  
[vera.sefer@elverum.kommune.no](mailto:vera.sefer@elverum.kommune.no)

Elverum 2011



## Informasjon til ansatte i Elverum kommune

# Gravide i jobb



Elverum kommune  
Svangerskapsomsorgen