

# Amis graviditetsdagbok

Ultraljud och glömda vitaminpiller. Barnvagnsbryderi, spräckta mammabyxor och alkoholfri champagne. Och går det att spinna med mage? Missa inte Ami Hedenborgs högst gravida dagbok.

AV AMI HEDENBORG FOTO: PRIVATA

## Vecka 4 "Jag är i chock"

När gravtestet visade plus började jag storgråta. Av lycka och av ångest. Den senaste månaden har inneburit en hel del festande. Inte bara har det varit semester och sommar med allt vad det innebär av "bag-in-box" och grillkvällar, det har även varit möhippor och bröllop. Helt enkelt ett rejält alkoholintag. Och ångestdriven som jag är tänkte jag att nu när jag ÄNTLIGEN blivit med barn har jag alltså supit sönder det på en gång. Så jag ringer hulkande en barnmor-ska och frågar om allt är förstört nu. Anita, som hon heter, talar mycket lugnande till mig och säger att det är ingen fara, nu ska jag tänka framåt. Det som är gjort är gjort och det är så tidigt i graviditeten så det spelar ingen roll. Jag börjar stammande fråga vad jag får äta och inte,

jag ska ju äta kräftor i helgen. Kan man göra det? Hon ber mig titta på Livsmedelsverkets hemsida, så den närmaste halvtimmen sitter jag klistrad vid skärmen och försöker memorera vad som är okej. Men jag ger upp och lägger bara opastöriserad ost, rått kött och Östersjöfisk på minnet. Kräftor fick man äta. Allt känns överkligt. Jonas kommer hem och får ta hand om mig som storgråter igen när jag berättar för honom. Han blir jätteglad men säger samtidigt att vi måste vara lite försiktiga, att än vet vi inte helt säkert. Och det är ju sant. Var tredje graviditet slutar i missfall – hur ska det blir med den här? Jag är i chock.

**Namn:** Ami Hedenborg.  
**Ålder:** 35 år.  
**Familj:** Jonas 37 år, jurist, bonusbarnet Jonathan, 17 år, och wachtelhunden Zorba.  
**Yrke:** Journalist och skådespelare. Har under sommaren kunnat ses som programledare i Studio 24 i SVT:s digitala kanal SVT 24.

Här står jag framför vårt hus och är gravid. Fast det vet jag inte.

## Vecka 6 "Jag ser det lilla hjärtat som slår"

Jaha, jag är i vecka 6 och tre dagar. Eller hur man säger. Var hos min gynekolog idag och gjorde ett vaginalt ultraljud. Jag hade ju beställt tid hos henne redan i augusti för att påbörja vad jag trodde skulle bli en fertilitetsutredning. Nu blev det tvärtom så att säga. Jag såg det lilla

hjärtat som slog, jag trodde jag skulle dö. Och storgrät igen. Jag håller tummarna allt vad jag kan. Eftersom vi hade ett tidigt missfall ganska nyligen är jag extra orolig. Mår väldigt illa hela tiden, kräks inte men mår konstant illa. Det är ett jättebra tecken sa gynekologen. Alltid nåt.

## Vecka 8 "Nu börjar det nog synas..."

Ja herregud. Har varit toastmaster på min systers bröllop. Det gick jättebra, men jag gick på någon extra form av adrenalindos. Dagen efter var jag helt slut. Låg på soffan hela dagen och kände mig som världens mest bakfulla person, trots att det bara varit läsk i glaset hela kvällen. Folk tyckte nog att jag var väldigt märklig som skulle köra hem, dessutom på min egen systers bröllop. Gissar att de uppmärksamma börjar ana nu. Min syster hade dock fullt upp med att gifta sig så hon märkte ingenting.

Har gjort ett nytt ultraljud hos gynekologen, det var hon som frågade förra gången om jag ville göra ett till "för säkerhets skull" eftersom jag var så orolig. Det ville jag, och allt såg jättebra ut! Extremt skönt. Vi fick ett litet foto att ta hem - tyvärr ser jag inte riktigt vad som är vad.

## Vecka 9

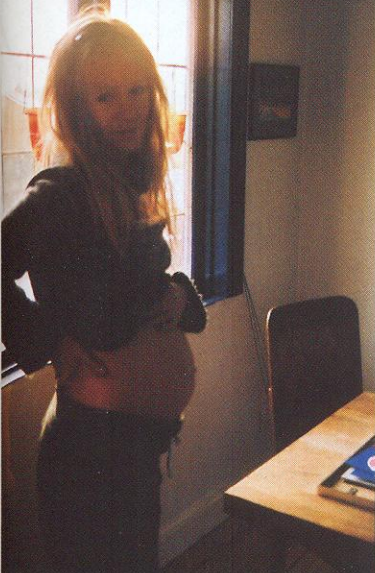
### "Stackars Jonas hade gjort världens finaste födelsedagsfrukost"

Mår fruktansvärt illa hela tiden. Stackars Jonas hade gjort världens finaste frukost på sängen till mig när jag fyllde år, bland annat smörgåsar med romröra på – nåt jag älskar annars. Men gissa om jag inte kunde få ner en bit av den där röran. Har nu dessutom fått en rejäl förkylning som gör att jag mår dubbel dåligt. Vi berättade i alla fall för hela släkten i helgen, det kändes bra att göra det.



Två av de allra första som får veta att vi väntar barn är min syster Virve och hennes (nyblivna) man Bernhard. Jag serveras alkoholfri jordgubbschampagne dagen till ära och är fortfarande rätt chockad, som synes.





Här är jag i tredje-fjärde månaden. Magen växer, illamåendet och tröttheten är konstant och det mesta är rätt jobbigt faktiskt.

## Vecka 10 "Mår alla så här illa?"

Mår allmänt skitdåligt. Börjar titta snett på människor som säger att de mår så braaa under hela graviditeten – nej JAAAAAG mårde inte dåligt ALLLLLS. Jag tror dom ljuger. Eller har förträngt hur det var. Jag äter i alla fall hela tiden, eftersom det är det enda

som kan dämpa illamåendet. Så jag blir väl jättejättejock. Eller får graviditetsdiabetes eller nåt. Suck. Att det en dag ska komma ut en bebis känns väldigt överkligt. Minst sagt.

## Vecka 13 "...och nu börjar katastroftänkandet"

Illamåendet har lagt sig tror jag. Istället har ett extremt katastroftänkande tagit vid. Jag tror nu att barnet dött. Är fruktansvärt jättejobbigt. Inte blev det bättre av att vi var på det första mötet hos barnmorskan och att vi då inte hörde

hjärtljuden. Men hon sa att det är så tidigt så man kan absolut inte vara säker på att höra nåt alls. Men jag hade ju verkligen hoppats på att få höra!!! Nu blev det en sån jätteantiklimax.



Nu är jag inne i en ganska nöjd fas. Jag är i sjunde månaden och det mesta känns helt okej. Magen är stor och fin men ännu känner jag mig inte helt otymplig. Illamåendet är borta sen länge och är inte halsbrännan slagit till.

## Vecka 14 "Jag är en dååålig väntande mamma!"

Hela den här veckan har jag stressat jättemycket och ätit jättedåligt. Jag får extremt dåligt samvete av det. Tänk om det stackars barnet inte får nån näring? Det var väl den här veckan det skulle fördubbla sin vikt, eller var det förra veckan? Inte har jag läst "Mammapraktikan" på länge heller, jag är en dåååålig väntande mamma! Vitamintabletterna har jag också glömt flera gånger, det är lika bra att erkänna på en gång! Usch.

## Vecka 15 "Köpte två skitsnygga byxor"

Känner mig väldigt tillfreds för första gången på länge. Allt hänger ihop just nu, allt känns harmoniskt. Hur flummigt det än låter. Magen bara växer och växer och jag gillar det. Var och provade mammakläder idag. Köpte två skitsnygga byxor, de var faktiskt jättesnygga. Annars tycker jag alla bara pratar om hur fula mammakläderna är, men jag håller inte med. Dyra däremot. Såg ett par extremnygga byxor på Polarn och Pyret, men de kostade 800, det kan jag helt enkelt inte lägga på ett par byxor som jag bara kommer att ha i några månader!

## Vecka 17 "Nej, jag har INTE känt någonting ännu"

Blir irriterad på alla som frågar om jag "känt nåt ännu". Alltså om jag känt bebisen. Jag vet att de bara frågar av välmening, men för varje gång nån frågar får jag mer ångest. NEJ jag har inte känt nåt alls! Betyder det att den har dött då eller? Jag har extremt mycket gaser i magen, och en del säger att barnet kan kännas som gaser. Men knappast såhär tror jag. Tycker det verkar lite läskigt att känna bebisen, det ska vara som en fisk säger de som vet. Jag vill inte ha en fisk i magen, verkar jätteäckligt. Men så får man väl inte säga.

ÄNTLIGEN!!! Nu har vi fått gå på ultraljud och allt såg jättebra ut. Vi såg hjärta, hjärna, inälvor, tår, fingrar, öron, ögon.

Jag är sååååå lättad. Tårarna bara strömmade medan barnmorskan höll på med ultraljudet och vi såg den lilla vännen på en skärm framför oss.

## Vecka 18 "Pruftar och rapar konstant"

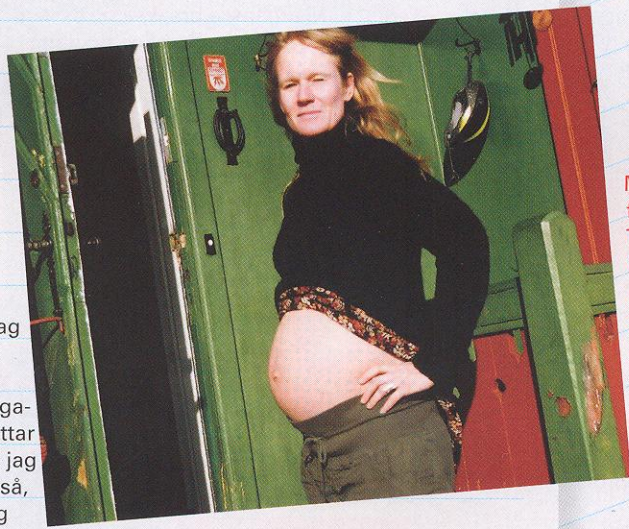
Imorgon går jag in i vecka 19. Jag hoppas att jag snart kan känna bebisen. Varje gång jag tror jag känner nåt så visar det sig vara gaser. Jag är full av gaser. Jag pruttar och rapar konstant. Saken är att jag rapade ganska mycket förut också, jag sväljer mycket luft brukar jag säga, men nu är det löjligt mycket.

På mitt jobb garvar de åt mig och kallar tingesten i magen för en drake.

Jag har kommit igång att träna igen, vilket känns jätteskönt! Samtidigt som det förstas sätter igång nya nojor. Självklart läser jag i en bok om en kvinna som minsann inte tycker att man ska träna – hon hade fått bristningar i moderkakan och en massa blödningar.

Sen var det en annan kvinna som sa åt mig att det kan bli för varmt för barnet när man spinnar. Och att det kunde blir

fosterskador. Hjälpl! Jag spinnar men jag försöker ta det någorlunda lugnt. Saken är att jag aldrig kommer ut på några "härliga promenader", så det enda sättet för mig att röra på mig är via gymmet. Och jag gillar det, så det så!

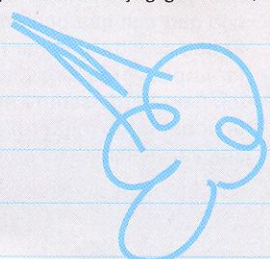


Mot slutet av sjunde månaden är jag fortfarande inne i den braiga perioden. Tror att det var mellan sjätte och åttonde månaden som det mesta kändes möjligt och lyckan var som störst. Det var en period när jag kände att jag hade en massa överskottsenergi.

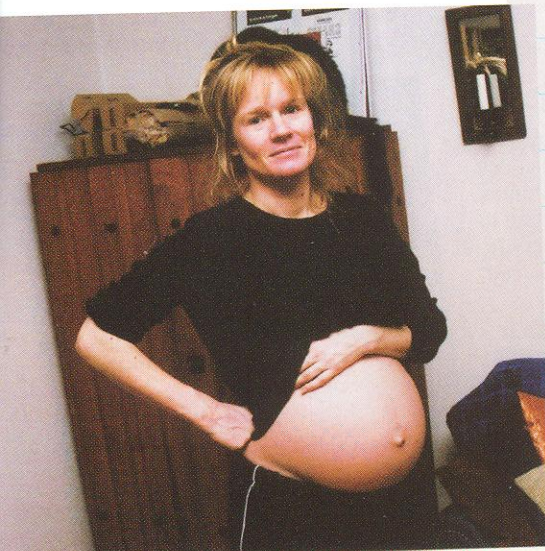
## Vecka 19 "YES!!! Nu har jag känt den!"

YES!!! Nu har jag känt den! En morgon när jag vaknade kände jag de berömda bubblorna som liksom sprack. (Men det är långt ifrån någon fiskstjärt som en del påstår!) Sen tryckte jag lite där jag kände bubblorna och då sög det liksom till och jag kände tydligt hur nåt rörde sig! Varje kväll och varje morgon ligger jag och känner på magen för att känna rörelserna och det är jättehärligt! När jag kommer tillbaka till Stockholm igen ska Jonas få känna.

Vänd







Åttonde månaden. Nu börjar det bli tungt. Halsbrännan är för jävlig rent ut sagt och sömnen jättejobbig.

## Vecka 21 "En sak har jag bestämt – ingen manlig barnmorska"

Jag har börjat läsa om förlossningen, har köpt **Gudrun Abascals** bok om att föda. Känner att jag både är livrädd för det som väntar, och att jag samtidigt ser fram emot det, nästan längtar. Men frågan är verkligen hur det kommer att vara för en kontrollmänniska som mig! Jag vill ju veta hela tiden vad som händer och gärna säga åt barnmorskorna vad de ska göra typ!  
Några saker har jag i alla fall bestämt mig för. Som att jag absolut inte vill ha en manlig barnmorska, jag vill att det ska vara en kvinna som vet hur det känns att ha ett

underliv och som förstår min rädsla för att spricka. Det är nämligen den andra saken jag bestämt mig för, att försöka sitta på huk och föda, för att minska risken att spricka. Sen är det tredje att jag vill ha lavemang. Jag vill INTE bajsas på mig mitt i allt. Men så fick jag höra igår att om man använder lavemang så kan man tydligen få mycket oregelbundna värkar? Jaja, vi får väl se hur det blir. Men visst kan man vara förberedd och ha ett ganska gott hum om hur man vill ha det. Om man nu är en sådan som jag, som vill det alltså.

## Vecka 23 "Folk stirrar i gymmet"

Tycker att folk stirrar på mig i gymmet. Vet inte om de tycker att jag är knäpp som tränar fast jag är gravid, om de tänker "värst vilken kalaskula hon skaffat i jul" – eller om de bara tittar för att jag är gravid helt enkelt?

## Vecka 26 "Klart man ska ha en kombi!"

Kom på mig själv häromdagen med att sitta och tjuvlyssna på tre nyblivna mammor. Har också, helt sjukt, börjat titta på vilka barnvagnar som folk går omkring med. Inte på barnen utan på barnvagnarna alltså. Har fattat som så att stora hjul verkar bra. Men orkar egentligen inte sätta mig in i den djungel det

verkar vara att välja en dylik tingest och har bara snappat upp ordet "kombi". Det verkar ju jättebra! Hade ingen aning om att bebisen först ska ha en liggvagn och sedan en sittvagn! Klart man ska ha kombi! Eller? Sen finns ju den här duovarianten också? Hoppas vi kan få låna av någon snäll själ!



Nionde månaden. Nu är jag rätt trött på att vara gravid och jag vill att bebisen ska komma ut. NU!

## Vecka 27 "Gravidyoga är verkligen jätteskönt"

Sen jag började pendla mellan Stockholm och Växjö har det blivit allt färre styrketräningsspass. Däremot försöker jag komma iväg på gravidyoga när jag är hemma. Det är verkligen jätteskönt! I den ena gruppen är jag den som ska föda först, märklig känsla.

## Vecka 28 "Kliver upp sex på morgonen – en lördag!"

Mår ganska bra, kan bli extremt trött och ändå vakna tidigt på mornarna för att sen inte kunna somna om. Väldigt irriterande. I lördags vaknade jag klockan sex på morgonen, det har jag väl inte gjort på en helg under flera år tror jag. Efter en

halvtimmes vridande gick jag upp och gjorde varm choklad och en smörgås och satt och läste tidningen i en timme. Sen kunde jag faktiskt gå tillbaka och sova. Det var faktiskt ganska skönt att sitta där i lugn och ro vid frukostbordet.

## Vecka 30 "Häck och lår har fått ett större omfång"

Flera personer säger att jag har en "fin mage". Jag har förstått att det verkar betyda att de inte tycker att jag har gått upp i vikt nån annanstans. Fast det stämmer inte, för häck och lår har definitivt fått ett större omfång. Men jag ligger ju precis på kurvan, så allt är väl som det ska. Får konstiga frågor också som typ "är allt bra?" Ja vad svarar man på det? Jag brukar säga att jag hoppas det, och sen säger jag peppar, peppar... och tar i nåt av trä och i mitt huvud. Suck. Nio månaders oro, förberedelse – och längtan.

## Vecka 31 "Soffa, skötbord, barnvagn... När ska vi hinna!"

Skulle hemskt gärna ha smuttat på lite vin i helgen, men vågade inte det. Jag vågar knappt ta en lättöl! Börjar få panik över allt som vi inte gjort här hemma, och allt som måste göras NUUUU. Soffa, skötbord, barnvagn och hej och hå. När ska vi hinna allt?

## Vecka 33 "Romresa med tjejkompisarna – och hårda sammandragningar"

Just hemkommen från några dagar i Rom med mina tjejkompisar. Det var en helt fantastisk resa men jag är helt slut. Vi har gått och gått och gått och mina fötter är helt svullna. Jag har liksom ont i trampdynorna. Dessutom hade jag flera hårda sammandragningar som gjorde mig orolig, barnet sparkar till ibland så att jag

liksom hoppar till. Första natten sov jag dessutom bara två timmar, det var ett satans liv på 50 spanska ungdomar som bodde på samma våningsplan som oss, plus att jag hade en halsbränna utan like. Den där hemkuren med potatisvatten funkar inte alls på mig – det gör däremot tabletter från apoteket!



## Vecka 34 "Känner mig ynkelig, trött och liten"

Det verkar som vi kommer att få låna en hel del saker av vänner. Skönt! Liggvagn, BabyBjörn, säng, gunga, bilbarnstol och kläder i massor har vi blivit erbjudna. Jättesnällt! Det som nu ska inhandlas är en ny soffa som jag ska kunna krypa upp och

amma i samt ett skötbord.

Det var lite fånigt när jag var hos barnmorskan igår, för hon sa förra gången att hon skulle ta prover på mig den här gången, och så gjorde hon inte det. Och jag som inte brukar vara tyst märker hur jag inte kan komma

mig för med att be henne ta ett blodprov i alla fall, för säkerhets skull. Så jäkla fånigt av mig. Varför gjorde jag inte det? Gråter för övrigt för ingenting, eller för allting snarare. Känner mig ynkelig, trött och liten. Och sliten. Men längtar mycket efter barnet!!!

## Vecka 35 "Jag längtar faktiskt efter förlossningen"

Vi har varit på besök på bb, det kändes jättebra! Jag längtar faktiskt efter förlossningen, nåt jag inte trodde jag skulle göra innan jag blev med barn. Självklart är jag fullständigt livrädd också, men de positiva känslorna överväger faktiskt. Personalen kändes

jättebra och det verkade vara en väldigt skön miljö att vara i. En ny komplikation har inträtt. Mina fingrar svullnar upp helt otroligt mycket på nätterna, jag kan alltså knappt röra dem! Jättekonstigt! Det känns som jag har reumatism eller nåt, helpooky!

## Vecka 37

### "Spräckte mammabyxorna"

Vi har varit och firat påsk på landet. Det var jätteskönt och jättegott, men tyvärr spräckte jag mina favoritmammabyxor på en taggtråd. Otroligt irriterande. Alla vill ta på magen och frågar hur det är och det är både kul och jobbigt, beroende på dagsformen. Och på vem som frågar.

## Vecka 39 "Varje kväll tror jag att det ska hända något"

Imorgon är The Day egentligen. Då går jag in i vecka 40 och det är det datumet som det är sagt egentligen. Men så lär det väl inte bli. Känns just nu som bebisen kommer att stanna i minst två veckor till därinne. Samtidigt har jag ganska kraftiga förvärringar mest hela tiden, så varje kväll tror jag att det ska hända nåt, men det gör det ju inte. Jag känner hur jag börjar bli mer och mer nervös, det hela känns näs-

tan ännu mer överkligt än det nånsin har gjort. Ska jag föda ett barn? Ska jag och Jonas ta hand om ett barn resten av vårt liv? Det känns helt sjukt faktiskt. Jag drömmer mycket, mycket. Det är ofta små barn inblandade i drömmarna på olika sätt. Där emot har jag inte drömt om förlossningen alls. Beror antagligen på att min förträgningsmekanism räcker ända in i mitt undermedvetna.

## Vecka 40 Äntligen!

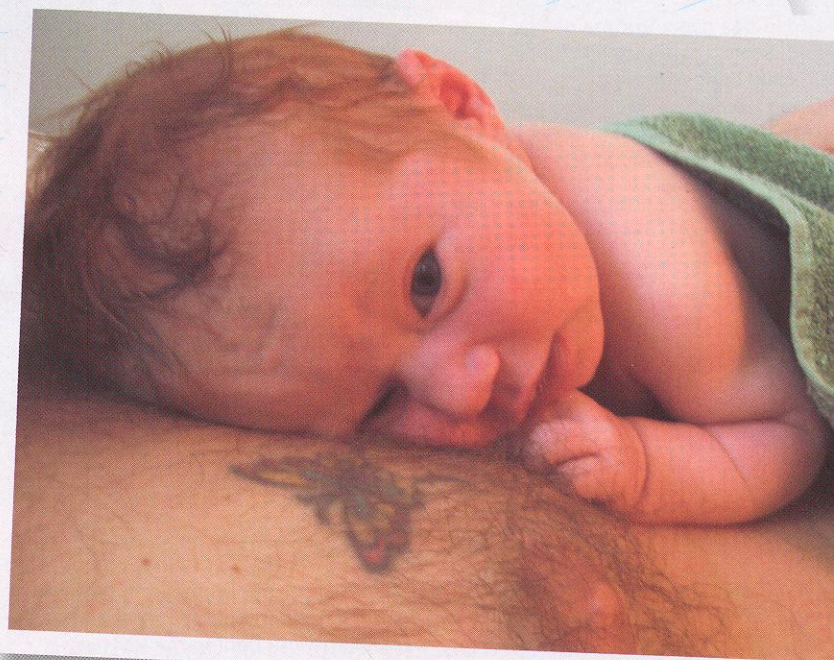
Prick på utsatt datum, den 29 april, gick vattnet vid tiotiden på morgonen. Vi åkte in för en kontroll, men eftersom allt såg bra ut fick jag åka tillbaka hem och vila – och vänta. På kvällen satte det igång med full kraft. Efter några timmars intensivt värkarbete åkte vi in till sjukhuset vid tiotiden, då var jag öppen tre cm. Trodde själv att det var minst åtta, det kändes så... Länge fungerade det bra med först bara mas-

sage och värmedyna, sen lustgas (jag äääälskade den!!!) – men efter tio timmars värkarbete var jag HELT slut. Epiduralen blev min räddning. Efter ytterligare åtta timmar föddes så äntligen Tuva Klara Josefin klockan 16.00 på valborgsmässoafton. På två mastodontkrystningar var hon ute med ett plopp. Hon vägde 2 900 gram, var 50 cm lång – och alldeles rödhårig. Och helt fantastisk förstås!

## Vecka 38 "Varför har de inte uppfunnit ofarlig smärtlindring?"

Har skrivit en jättelång födel-seplan – hoppas inte barnmorskorna som läser den tycker att jag verkar skitjobbig. Har i alla fall kommit fram till att jag vill föda så "naturligt" som möjligt, det vill säga utan medicinska hjälpmedel. Förutom lustgas då. Men det handlar absolut INTE om att jag är emot smärtlindring, jag skulle GÄRNA ha fullständig smärtlindring om de hittat en kroppens Alvedon, typ. Ofarligt

och allverkande. Men som det är nu så verkar ju varenda jäkla smärtlindningsmetod påverka barnet och mig på ett dåligt sätt. Eller i alla fall riskera att göra det: som att det kan leda till värksvaghet, vilket i sin tur kan leda till värkstimulerande åtgärder, vilket i sin tur kan leda till sugklocka och att man spricker. Nej tack säger jag till det. Men, men... vi får väl se hur det blir sen i slutändan.



Nyfödd Tuva på pappas mage.