

Preglife × verian

Gravid barometern

2025



Vad visar rapporten?

49 %



upplever att kraven på
nyblivna föräldrar är
mycket högre i dag

Graviditeten påverkar
karriären negativt –
trots stöd från arbetsgivaren



51 %

bland kvinnor med eftergymnasial
utbildningsnivå uppger att graviditeten
påverkar karriären negativt

34 %



mår sämre psykiskt
under graviditeten än
de gjorde innan de
blev gravida

Ett nytt liv – i ett liv som redan rymmer mycket

För många kvinnor påverkas graviditeten inte bara av det som pågår inne i kroppen, utan också av allt det som händer utanför.

En vardag där glädje och förväntan blandas med krav, jämförelser, oro och självtvivel. I en tid där tillgången till information aldrig varit större, budskapen ibland är motstridiga och den egna förmågan att avgöra vad som faktiskt är relevant blivit allt viktigare. I en verklighet där den egna upplevelsen ibland står i stark kontrast till den idealiserade bild av graviditeten som syns i sociala medier.

Lägg till allt det andra som livet också innebär, som ekonomi, arbete, relationer och praktiska vardagsbestyr, och det blir tydligt att det kan vara utmanande att vänta barn idag. För den som dessutom redan har ett eller flera barn tillkommer ofta ett logistikpussel och ansvar för andras behov, samtidigt som den egna tiden krymper.

Den här rapporten visar den verklighet många gravida kvinnor lever i – där graviditeten är en del av ett liv som redan rymmer mycket och som sällan ger möjlighet att sakta ned.

Åsa Holstein,

Chefsbarnmorska och vice vd på Preglife



Om Preglife

Preglife är en graviditetsapp som utvecklats för att ge gravida kvinnor och nyblivna föräldrar stöd, kunskap och trygghet – från de allra första veckorna i graviditeten till dess att barnet är två år.

Genom varierat innehåll i form av artiklar, videor, poddar, erbjudanden och övningar direkt i mobilen får användaren bland annat följa graviditeten och barnets utveckling vecka för vecka samt möjlighet att förbereda sig inför födseln och den första tiden som förälder.

Preglife arbetar med ett internationellt nätverk av barnmorskor, läkare och andra experter för att säkerställa att innehållet i appen alltid är faktagranskat och baserat på aktuell forskning.

Preglife används av 9 av 10 gravida i Sverige och bygger på värderingar om tillgänglighet, inkludering och tillit – med målet att ge användarna möjlighet att göra informerade val.



Om Gravidbarometern

Gravidbarometern är en årlig rapport som ger en bred bild av hur det är att vara gravid i Sverige. Rapporten har tagits fram av Preglife, Skandinavians ledande app för gravida och nyblivna föräldrar, i samarbete med Verian (tidigare Sifo samhällsundersökningar).

Undersökningen som ligger till grund för rapporten omfattar faktorer som psykisk hälsa, upplevda krav, sociala medier, ekonomi, karriär samt tillgång till information, rådgivning och stöd. Den tar även upp frågor om vaccination och var man helst vill föda.

Årets tema belyser de fallande födelsetalen, med frågor om beslutet att skaffa barn har varit självklart eller inte – och vilka skäl som ligger bakom. Undersökningen tar också upp om det finns en upplevd social förväntan på att man ska skaffa barn och vad som skulle kunna få fler att vilja bli föräldrar. En av frågorna gav deltagarna möjlighet att i fritext ge förslag till politiker om åtgärder som de tror skulle kunna bidra till att vända trenden.

Av Preglifes användare har över 2 500 gravida kvinnor slumpmässigt deltagit i undersökningen, som är den största i sitt slag i Sverige.

Nio av tio gravida kvinnor i Sverige använder Preglifes app under graviditeten, vilket ger en god representativitet i undersökningen.

Verian har kvalitetssäkrat resultaten genom att jämföra demografiska uppgifter från deltagarna med ett slumpmässigt urval av gravida kvinnor i Sifopanelen. Genom jämförelsen har de kunnat konstatera att det inte finns några systematiska skevheter i urvalet. På så sätt bedömer de att det är möjligt att dra generella slutsatser om gravida i Sverige, vilket gör resultatet särskilt betydelsefullt.

För att förstå hur gravida ser på beslutet att skaffa barn i relation till befolkningen i stort har frågorna om de fallande födelsetalen även besvarats av en kontrollgrupp med över 1 000 personer ur allmänheten (18–84 år) i Sifopanelen.

– Undersökningen är unik i sitt slag och lyfter fram en målgrupp som sällan representeras i traditionella kvantitativa undersökningar, kvinnor som väntar barn. Trots att målgruppen ofta lyfts i samhällsdebatten är det ovanligt att den inkluderas i statistiskt tillförlitliga undersökningar. Det beror på att gravida utgör en mycket liten andel av befolkningen (cirka 1 procent), vilket gör det metodologiskt utmanande och resurskrävande att samla in ett tillräckligt stort urval, säger Matz Elzén, Client Director på Verian.

Förhoppningen är att rapporten kan bidra till ökad förståelse för vad som kan påverka upplevelsen av graviditeten och beslutet att skaffa barn – och i förlängningen även födelsetalen.

Metod

För att nå gravida kvinnor skickades en webbenkät ut till ett slumpmässigt urval av Preglifes användare. En kontrollfråga ställdes för att säkerställa att personen var gravid.

För att nå den svenska allmänheten samlades intervjuer in via den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen, som är riksrepresentativt vad gäller kön, ålder och region.

Fältperiod: 24 april – 9 maj, 2025 bland gravida kvinnor som använder Preglifes app och 12 – 20 maj, 2025 bland allmänheten i Sifopanelen.

Antal intervjuer: 2 587 med gravida kvinnor och 1 096 med allmänheten.

I samtliga diagram och tabeller är totalsumman 100 procent på decimalnivå. Då siffrorna anges i heltal blir totalsumman inte alltid 100 procent efter avrundning.

Andel som svarat på undersökningen i olika åldersgrupper

Preglifes användare:

24 %

16-29 år

65 %

30-37 år

11 %

38-46 år

Allmänheten:

22 %

18-34 år

23 %

35-46 år

33 %

47-64 år

23 %

65-84 år

A thick, hand-drawn style pink line forms a wavy, irregular border around the central text.

Hur är det att vara gravid idag?

Frågorna i den här delen har ställts till
över 2 500 av Preglifes användare

Bäst är barnets rörelser – trötthet mest utmanande

56 %

svarar att det bästa är att det är mysigt
att känna barnets rörelser

6 av 10

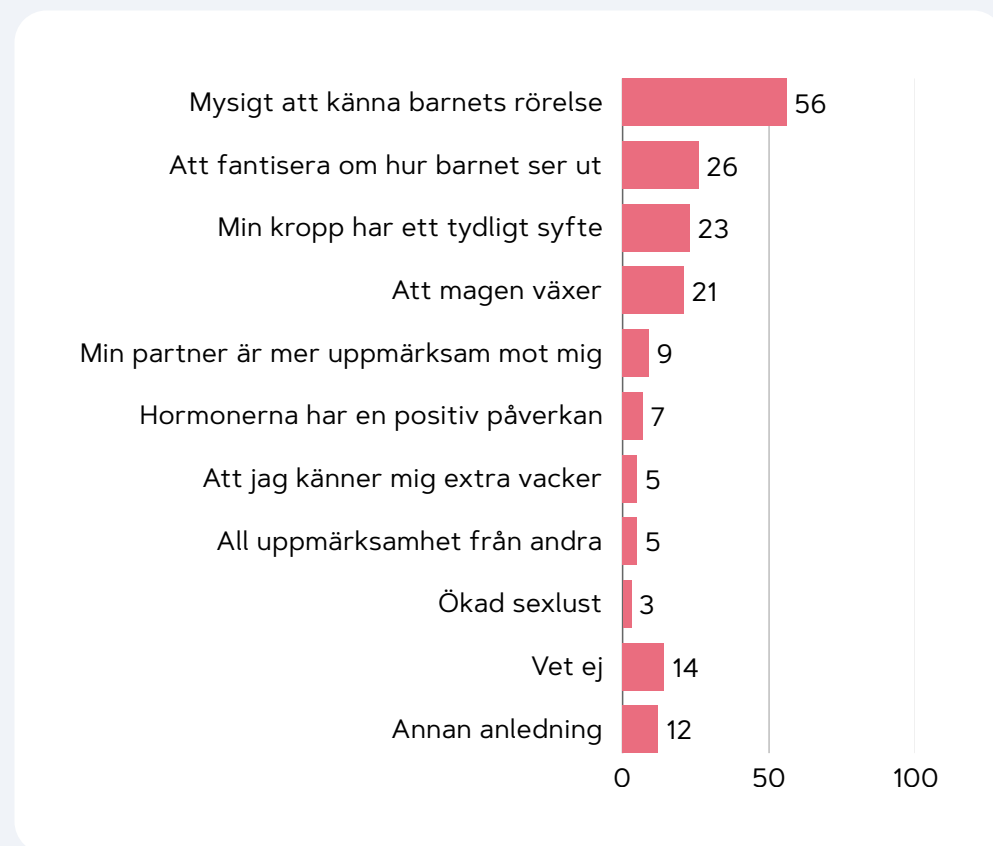
svarar att trötthet är mest utmanande



Bäst och jobbigast med att vara gravid

Flervalsfråga:

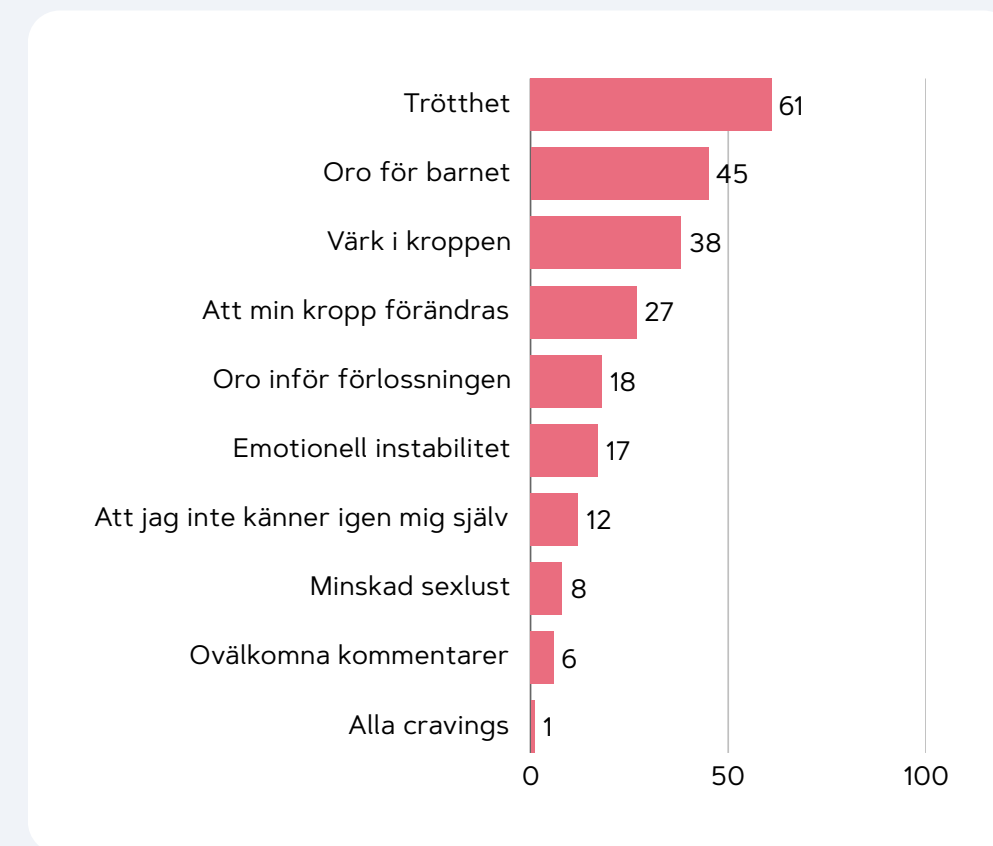
Vad upplever du är det bästa med att vara gravid?



Svarat: 2 379 personer. **Andelar visas i %.**

Flervalsfråga:

Vad upplever du är jobbigast med att vara gravid?



Svarat: 2 373 personer. **Andelar visas i %.**

Främsta skälet till att skaffa barn – är barnet!

För en övervägande majoritet är längtan efter ett barn det främsta skälet till att skaffa barn. Andelen är högre bland kvinnor mellan 16 och 34 år (85 procent), jämfört med kvinnor mellan 35 och 46 år (78 procent).

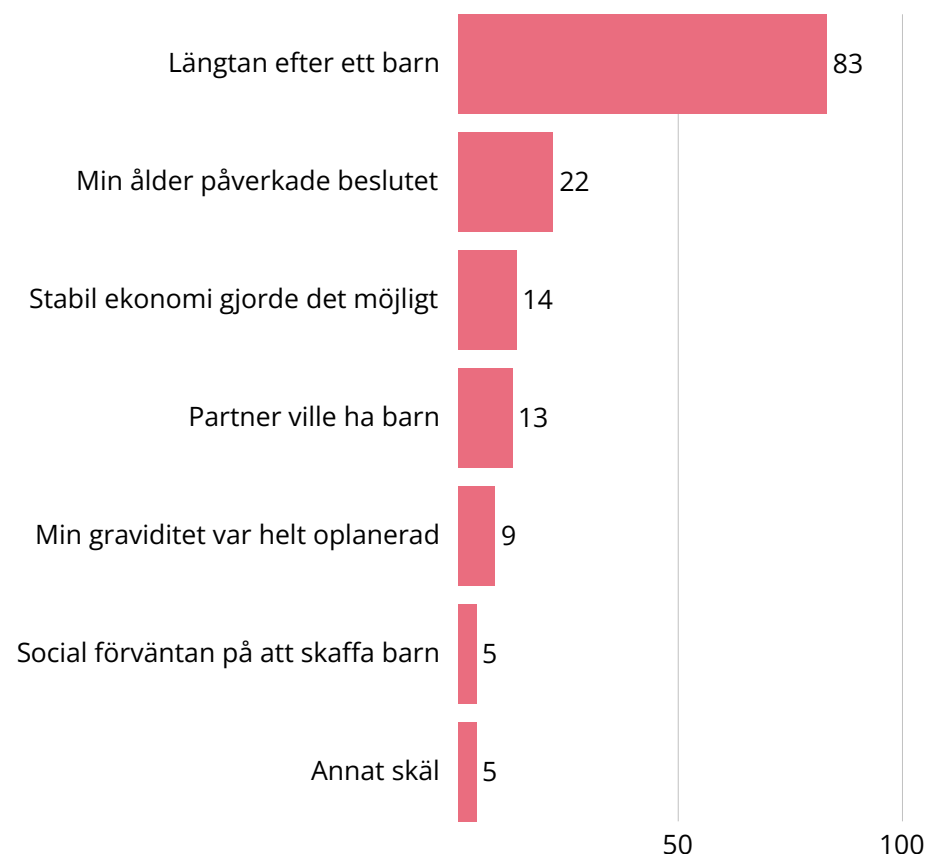
13 %

uppger att ett av de främsta skälen är att partnern vill ha barn

9 %

för nio procent var graviditeten inte planerad

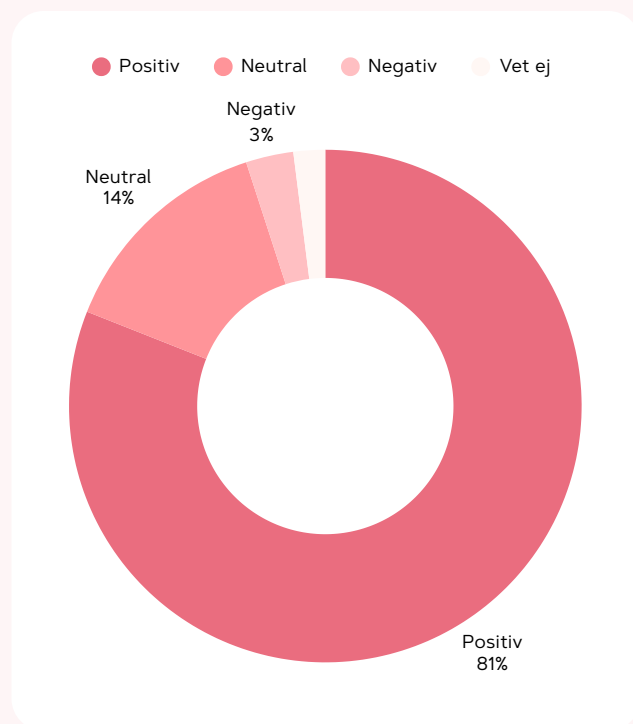
Vilka är dina främsta skäl till att skaffa barn?



Skillnad i synen på vaccination – utbildning och inkomst har betydelse

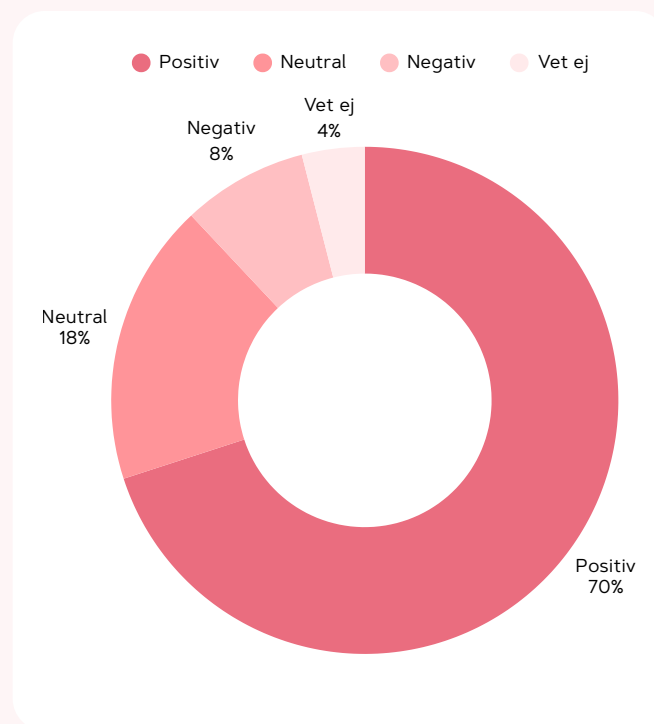
Resultatet visar att synen på vaccination varierar mellan olika grupper och är kopplad till utbildningsnivå och socioekonomisk bakgrund. Kvinnor med lägre utbildning och inkomst är mindre positiva till vaccination medan personer med högre utbildning och inkomst i större utsträckning är positiva.

Vad är din inställning till vaccination mot våra vanligaste sjukdomar?



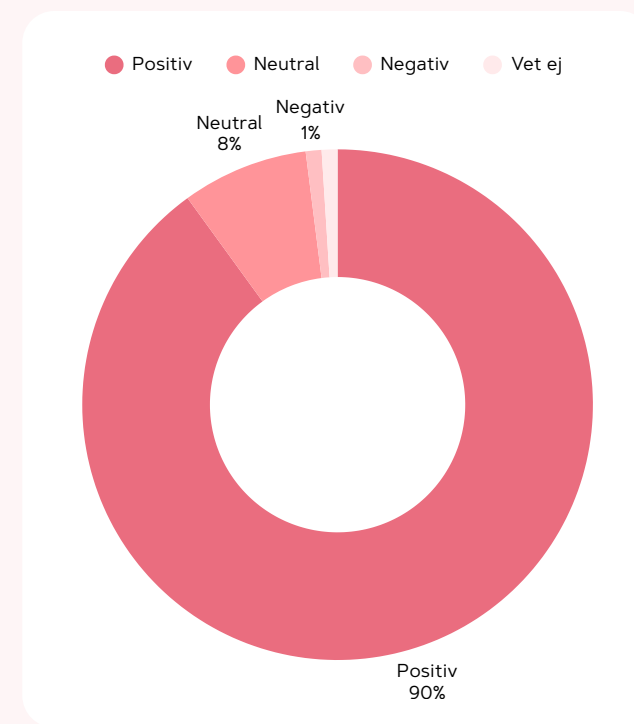
Svarat: 2 334 personer. **Andelar i %.**

Vad är din inställning till vaccination under graviditeten?



Svarat: 2 334 personer. **Andelar i %.**

Vad är din inställning till vaccination av barnet under dess första år?



Svarat: 2 334 personer. **Andelar i %.**



90 %

är positiva till att vaccinera barn under ett år

70 %

är positiva till vaccination under graviditeten

Inställningen till vaccination varierar också beroende på om vaccinationen gäller den som är gravid eller barnet.

För vaccination av barn under ett år är andelen positiva generellt högre jämfört med vaccination under graviditeten och också bland de med lägre utbildning och inkomst.

Stöd och rådgivning under graviditeten

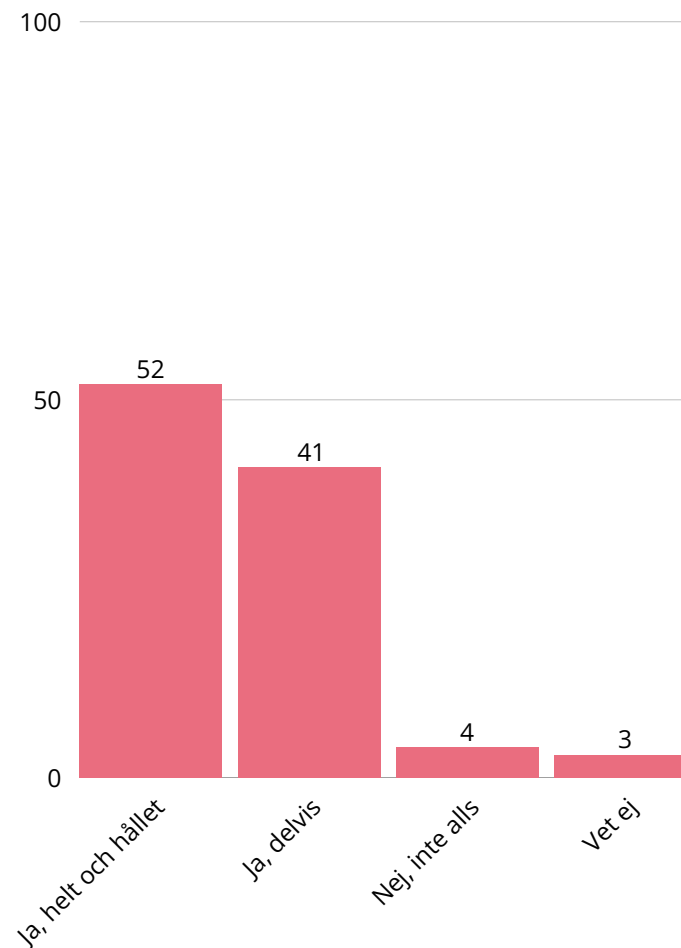
52 %

upplever att de får tillräckligt med stöd och rådgivning under graviditeten. Siffran är något högre bland kvinnor som har eftergymnasial utbildning som högsta utbildningsnivå. Men också bland gravida kvinnor som redan har barn

41 %

Upplever att de delvis får tillräckligt med stöd och rådgivning under graviditeten. Bland de som uppger att de mår sämre psykiskt är motsvarande siffra 59 %.

Upplever du att du får tillräckligt med stöd och rådgivning under din graviditet?



Svarat: 2 361 personer. **Andelar visar i %.**



Mödravården har en viktig roll i att bära upp och följa den gravida genom hela processen – både medicinskt och känslomässigt. Samtidigt ser vi att en stor grupp upplever att det stöd de får inte alltid är tillräckligt. Här kan tillgången till digital, faktagranskad information spela en viktig roll i att stärka tryggheten och komplettera det personliga stödet.

Åsa Holstein

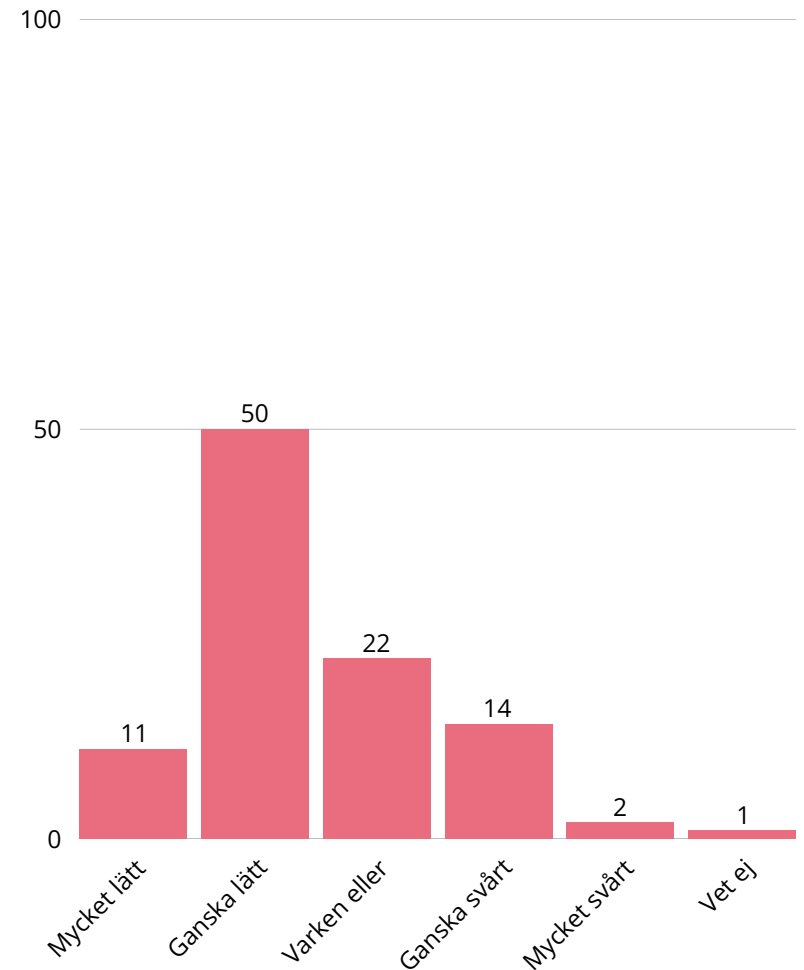
Chefsbarnmorska och vice vd på Preglife

I ett ständigt informationsflöde – vad går att lita på?

Den ökade tillgången till information skapar också nya utmaningar, bland annat att avgöra vad som är tillförlitligt men också att sälla bland information och bedöma vad som är relevant.



Anser du att det är lätt eller svårt att sälla bland all information om graviditet som finns på nätet?



Svarat: 2 354 personer. **Andelar visar i %.**

Svårare att sålla bland information för förstföderskor

22 %

av förstföderskor svarar att de tycker att det är ganska till mycket svårt att sålla bland information. Motsvarande siffra för kvinnor som har barn är 11 %

3 av 5

uppger att det är lätt att sålla bland den information som finns online





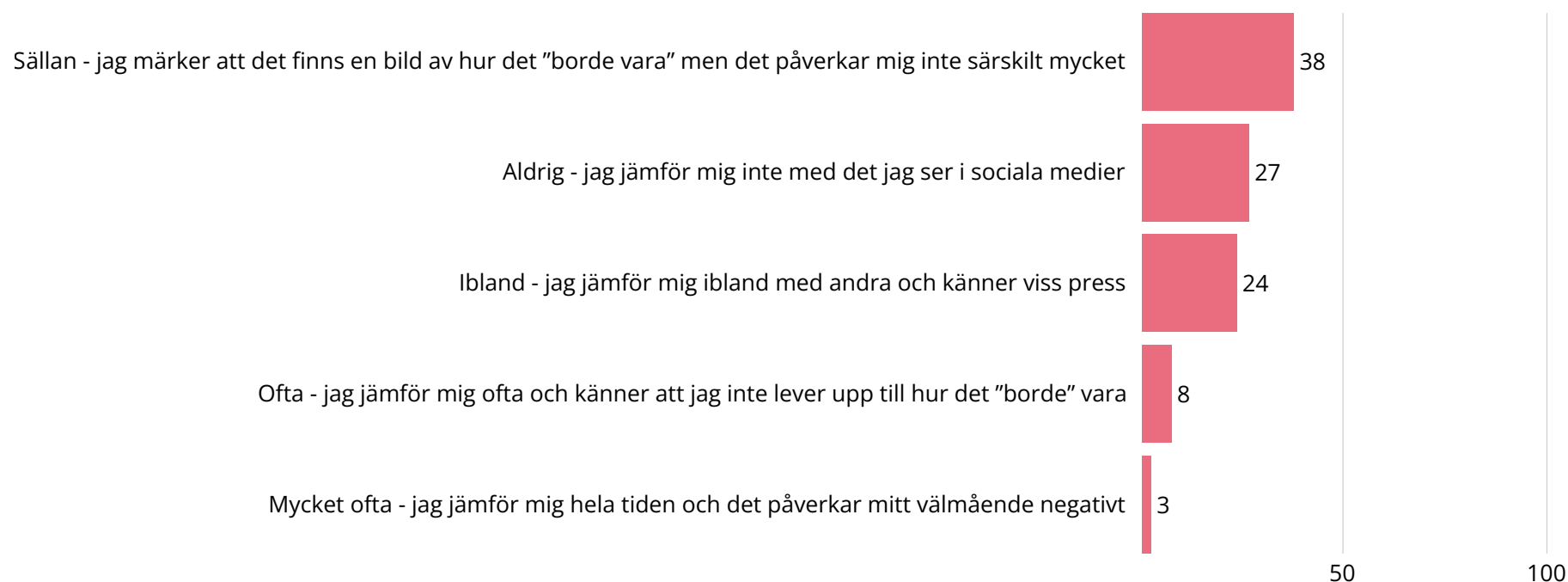
Som barnmorska ser jag hur svårt det kan vara att sälla i all information som finns – särskilt för den som väntar sitt första barn. Tidigare erfarenhet av att vänta och föda barn kan göra det lättare att värdera och ta till sig råd, men trygghet skapas också genom att hålla sig till källor man vet är tillförlitliga.

Åsa Holstein

Chefsbarnmorska och vice vd på Preglife

Gravid i en verklighet som skiljer sig från flödet i sociala medier

Händer det att du känner att din graviditet inte lever upp till den bild du ser i sociala medier?



Svarat: 2 258 personer. **Andelar visar i %.**

Fler än en av tre jämför graviditeten med den bild de ser i sociala medier



35 %

svarar att deras egen upplevelse av graviditeten ibland till mycket ofta inte "lever upp till" den bild de möter i sociala medier

Av de kvinnor som mår sämre psykiskt under graviditeten svarar nästan hälften (48 procent) att de upplever att graviditeten inte lever upp till den bild de ser i sociala medier. En av fem svarar att de mycket ofta jämför sig med innehåll i sociala medier eller ofta upplever att graviditeten inte lever upp till hur det "borde vara".



Vi vet att sociala medier påverkar unga kvinnors psykiska hälsa och att algoritmer tenderar att förstärka det mest tillrättalagda. Som barnmorska ser jag hur detta väcker oro och känslor otillräcklighet hos många gravida. Det handlar inte om individuella val, utan om vilka bilder som dominerar det digitala rummet. Psykisk hälsa under graviditeten är en samhällsfråga vi måste ta på största allvar.

Åsa Holstein

Chefsbarnmorska och vice vd på Preglife

Var vill kvinnor föda?

5 %

uppger att de skulle vilja föda hemma om de hade möjlighet att välja fritt

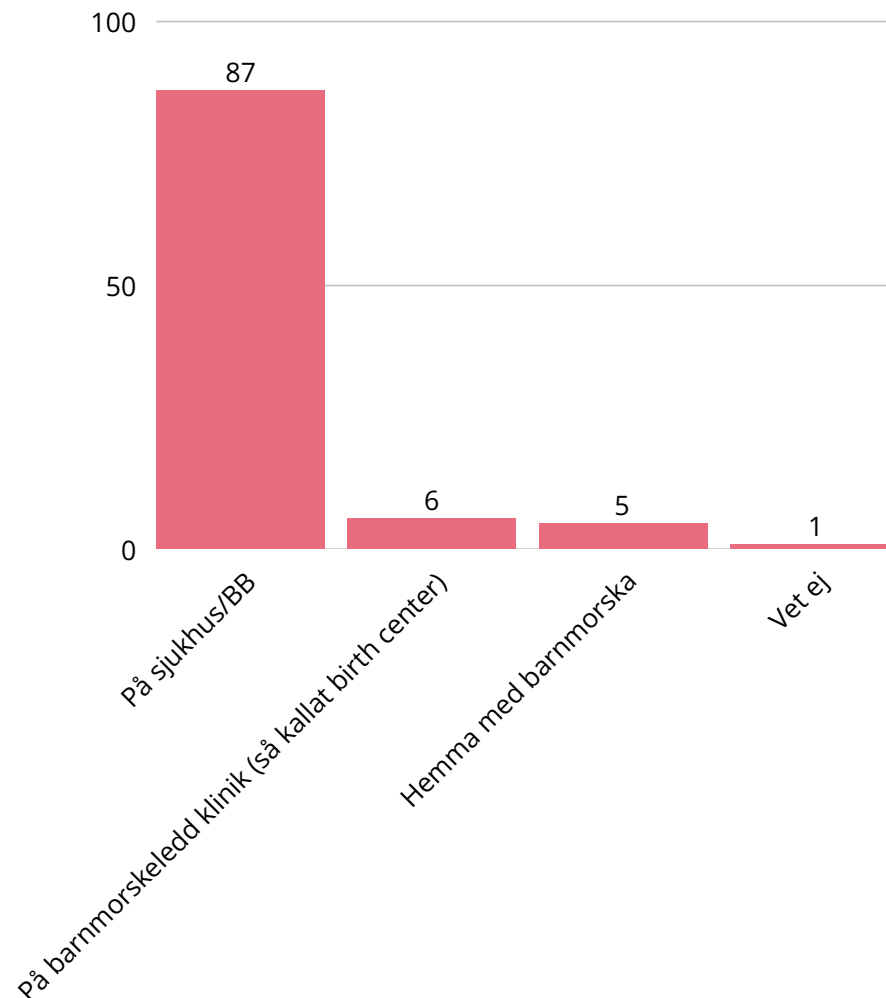
6 %

svarar att de vill föda på barnmorskeledd klinik, så kallat "birth center"

87 %

vill föda på BB eller sjukhus

Om du själv fick välja, var skulle du helst vilja föda ditt barn?



Svarat: 2 162 personer. **Andelar visar i %.**



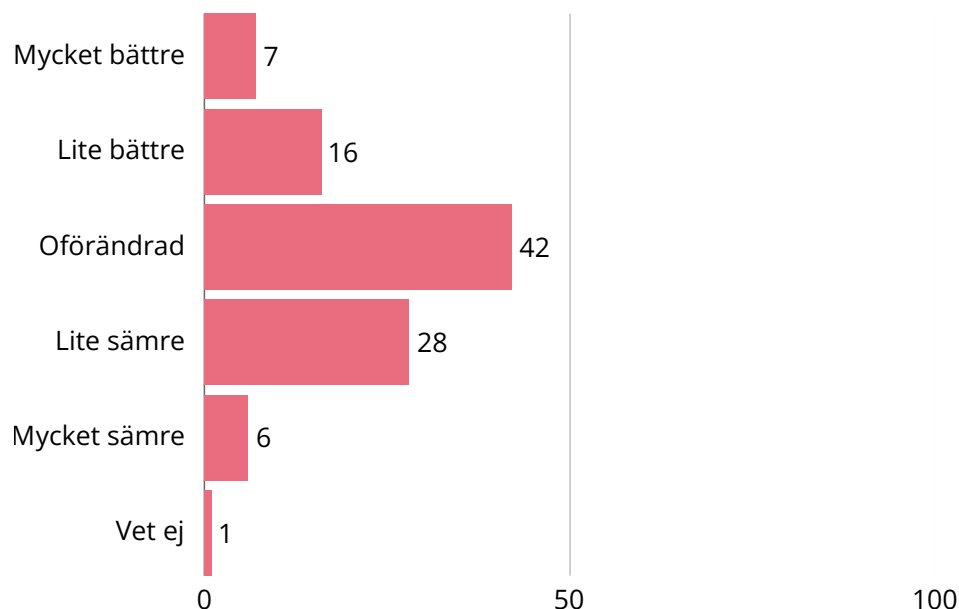
Så länge hemfödelse inte är ett tillgängligt alternativ för alla, vet vi faktiskt inte hur många som skulle välja det. För mig som barnmorska handlar det ytterst om kvinnors rätt att bestämma över sin egen kropp och få välja det som känns tryggast – inte om platsen i sig.

Åsa Holstein

Chefsbarnmorska och vice vd på Preglife

Fler än var tredje kvinna mår psykiskt sämre under graviditeten

Hur bedömer du att din psykiska hälsa är under graviditeten, jämfört med innan du blev gravid?



Svarat: 2 343 personer. **Andelar i %.**

34 %

Mår sämre psykiskt under graviditeten än de gjorde innan de blev gravida

40 %

Bland de som redan har barn är siffran 40 procent

1 av 5

Drygt en av fem gravida kvinnor svarar att de mår bättre psykiskt jämfört med innan

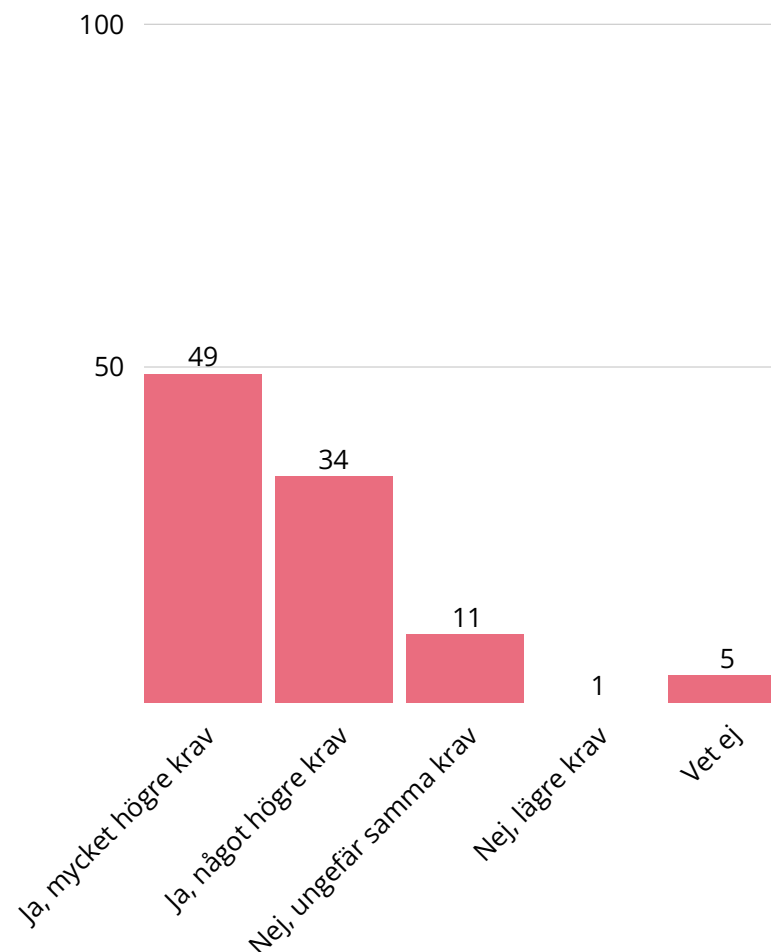
Mycket höga krav på nyblivna föräldrar i dag

Nästan varannan svarar att de upplever att kraven på nyblivna föräldrar är mycket högre i dag, jämfört med när deras föräldrar fick barn. Upplevelsen är särskilt vanligt bland kvinnor med gymnasieutbildning som högsta utbildningsnivå och bland de med lägre inkomstnivå.

Av de som redan har ett eller flera barn svarar 53 procent att de tycker att kraven är mycket högre i dag. Motsvarande siffra bland förstföderskor är 45 procent.



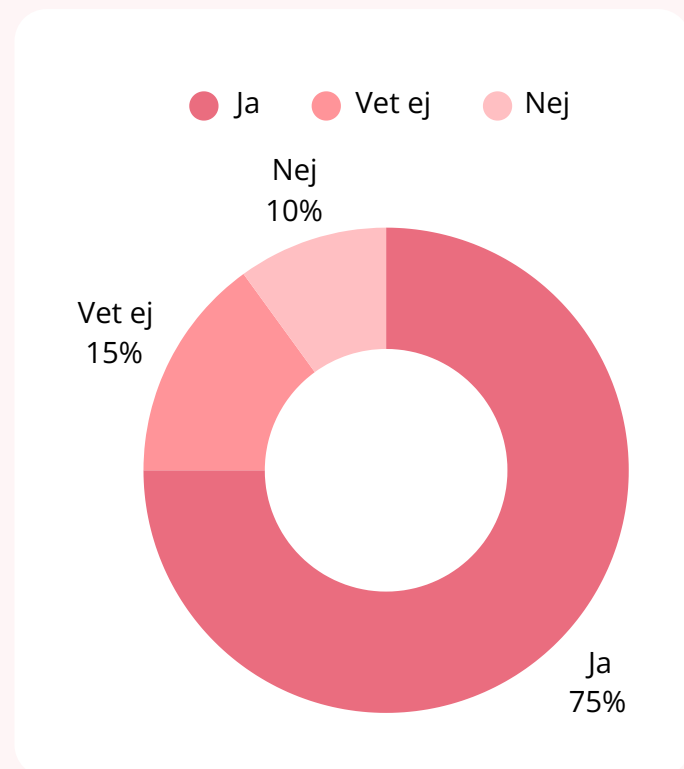
Tror du att det är högre krav på nyblivna föräldrar idag jämfört med när dina föräldrar fick barn?



Svarat: 2 260 personer. **Andelar i %.**

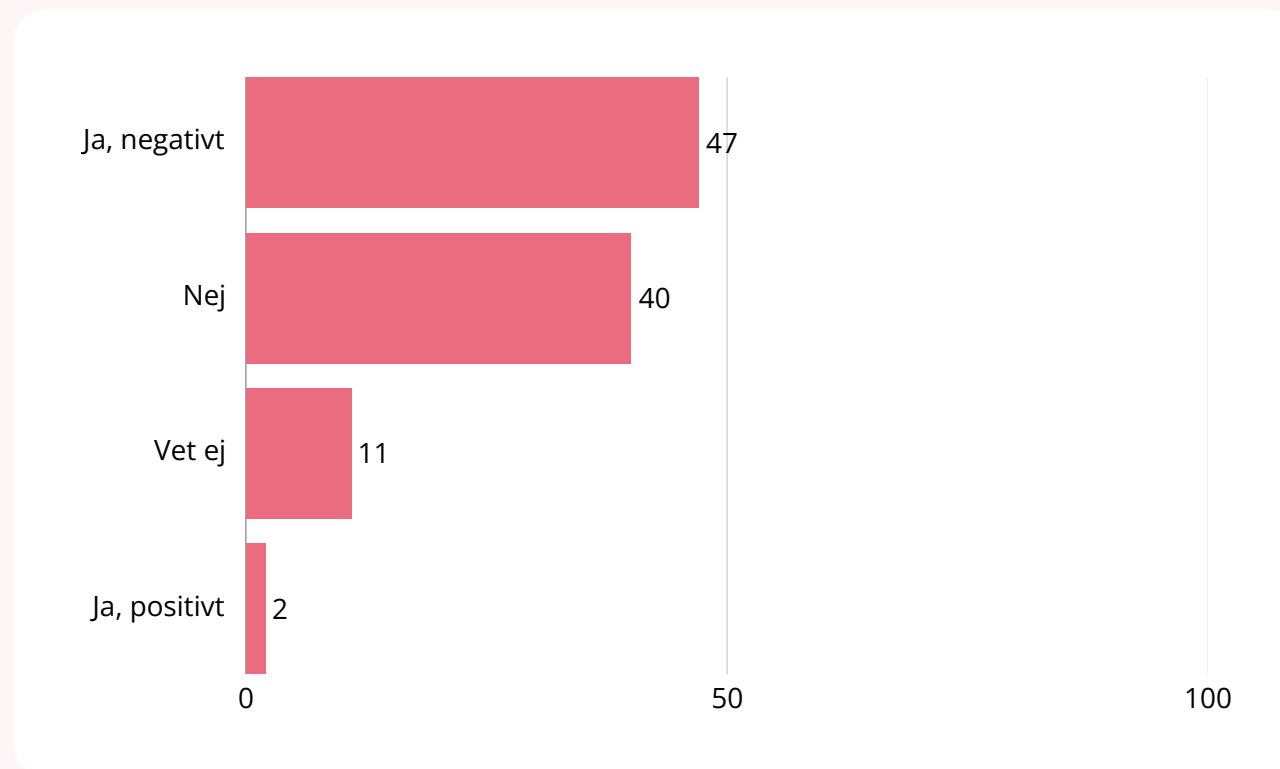
Graviditeten påverkar karriären negativt – trots stöd från arbetsgivaren

Upplever du att din arbetsgivare är välvillig och förstående under din graviditet?



Svarat: 2 131 personer. **Andelar i %.**

Upplever du att din karriär påverkas av att du är gravid?



Svarat: 2 131 personer. **Andelar i %.**

Karriären påverkas mest för kvinnor med högre utbildning

35 %

bland kvinnor med gymnasieutbildning som högsta utbildningsnivå uppger att graviditeten påverkar karriären negativt



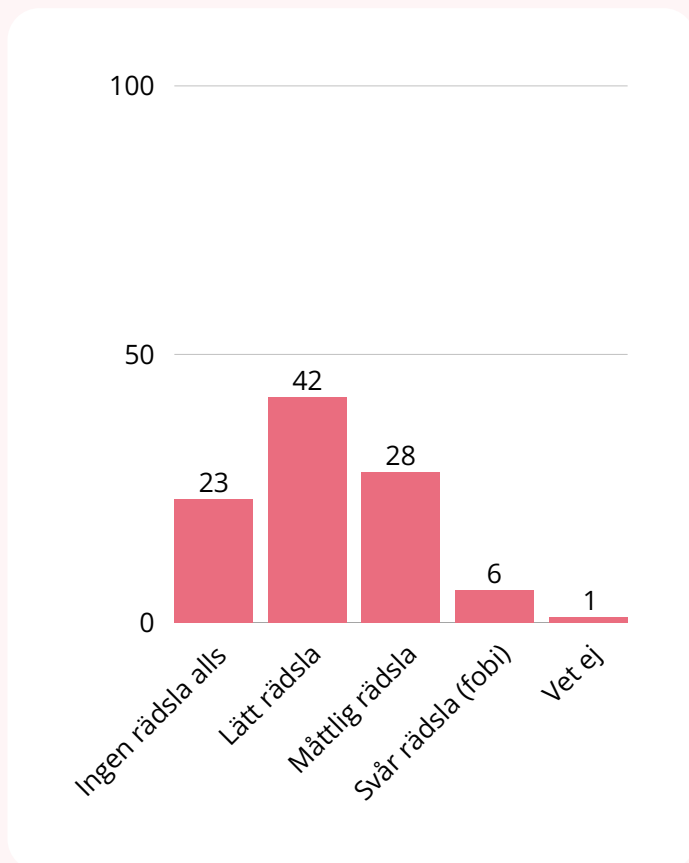
51 %

bland kvinnor med eftergymnasial utbildningsnivå uppger att graviditeten påverkar karriären negativt



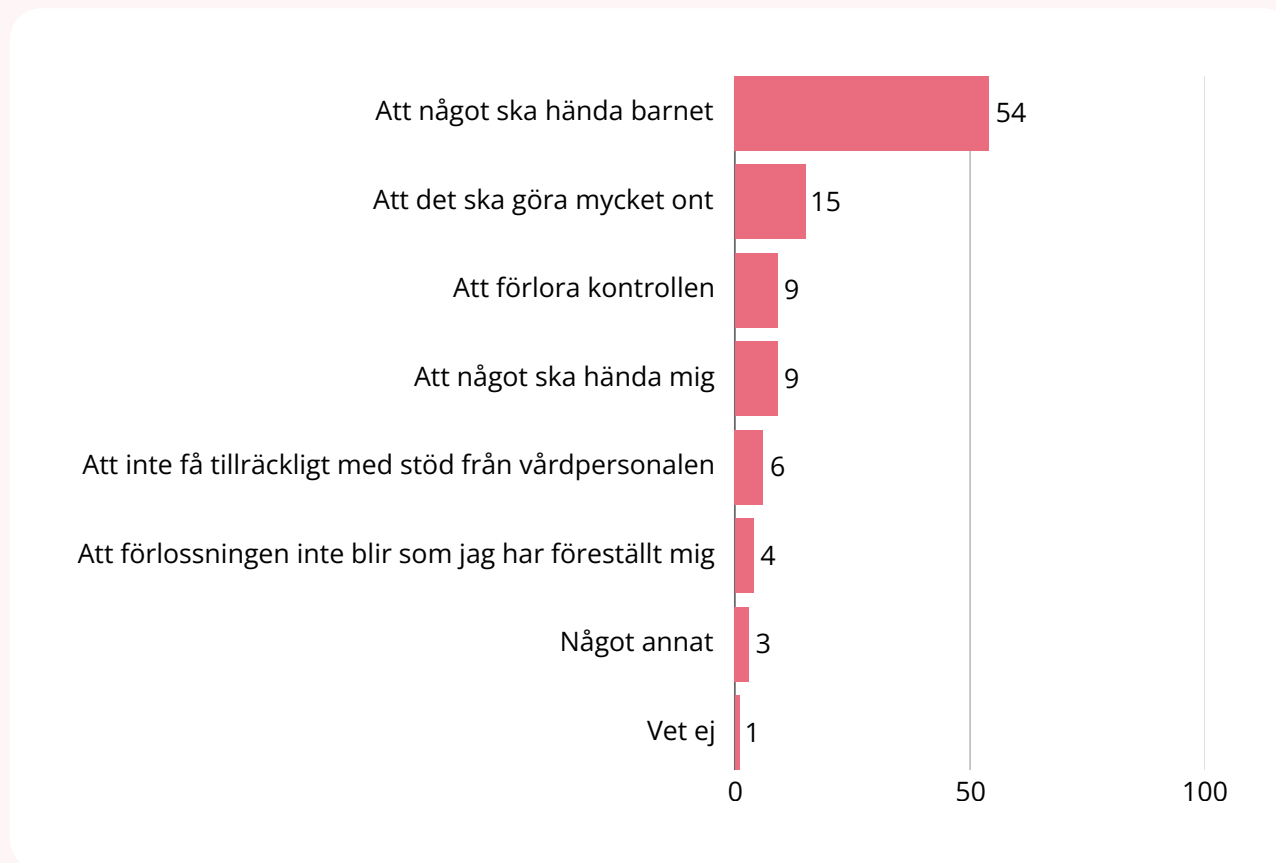
Tre av fyra är rädda för att föda

Känner du rädsla inför förlossningen?



Svarat: 2 160 personer. **Andelar i %.**

Vad är du mest orolig för när du tänker på förlossningen?



Svarat: 2 152 personer. **Andelar i %.**

Rädsla inför födseln

3 av 4

gravida kvinnor uppger att de känner rädsla inför förlossningen – från lätt till svår rädsla

21 %

av förstföderskor är rädda att det ska göra mycket ont, jämfört med 10 procent bland de som redan har barn



A thick, pink, wavy line that forms a rectangular border with rounded corners and a scalloped edge, enclosing the central text.

ÅRETS TEMA

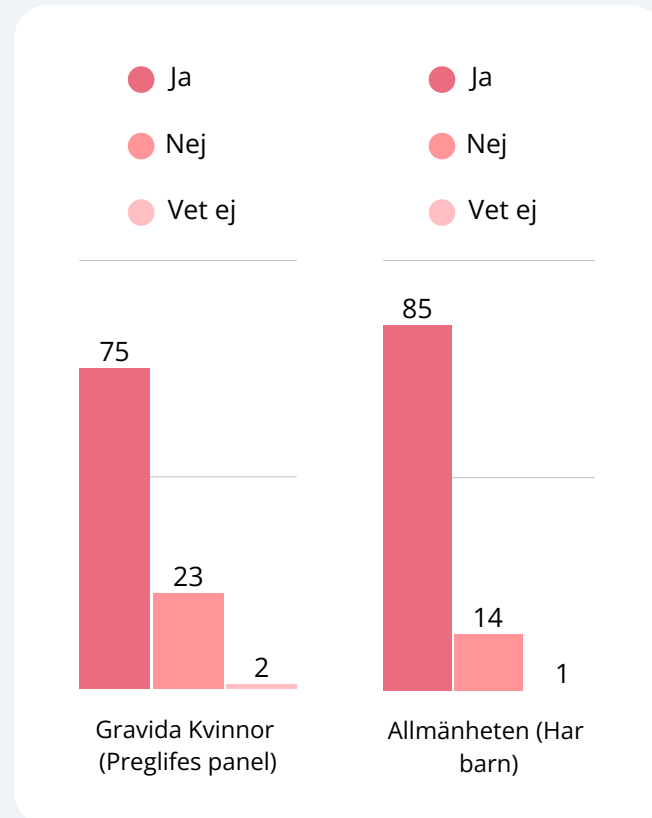
Fallande födelsetal

Frågorna i den här delen har även besvarats av över
1 000 personer ur allmänheten via Sifopanelen

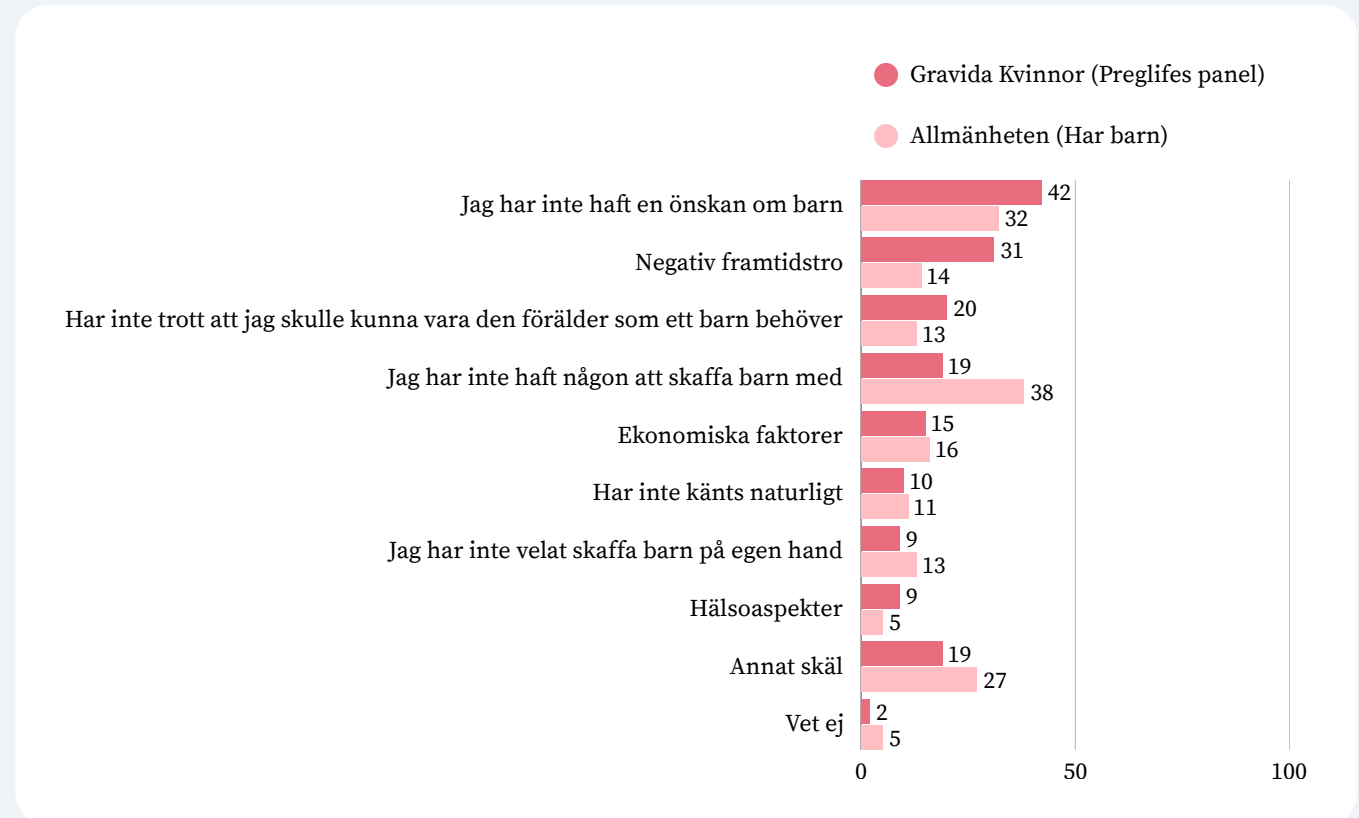
Vanligaste skälet till varför det inte varit självklart att bli förälder – ingen önskan om barn

Har det varit självklart för dig att skaffa barn?

Varför har det inte varit självklart för dig att skaffa barn?



Gravida kvinnor (Preglifes användare), 2 310 intervjuer — Allmänheten, 736 intervjuer. **Andelar i %.**

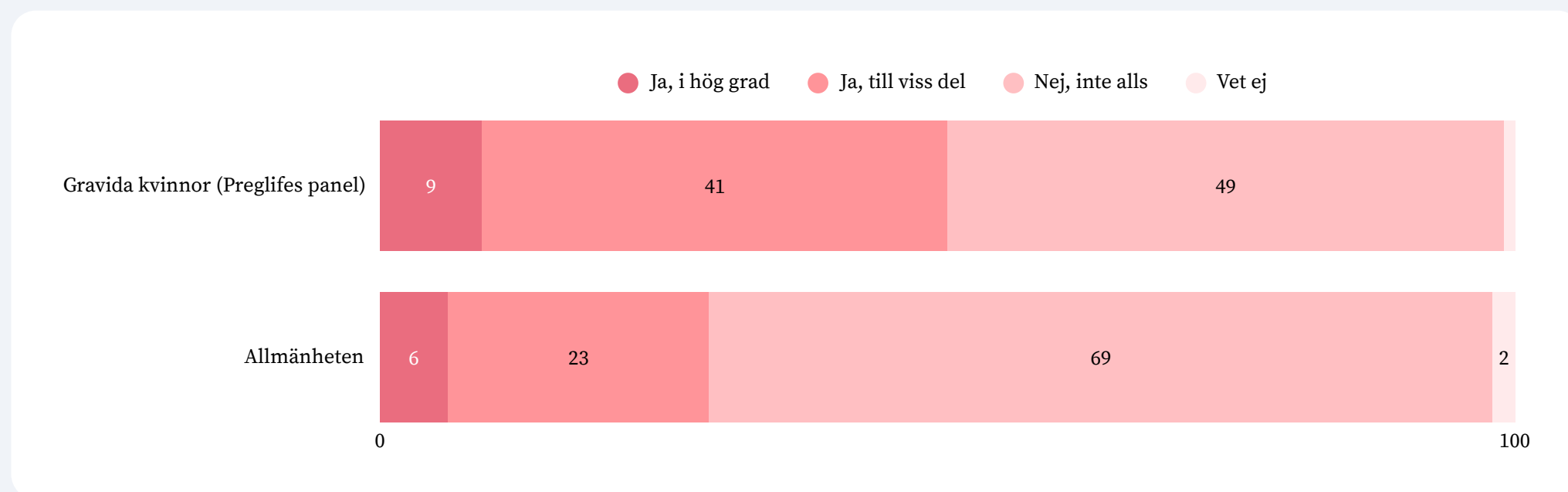


Gravida kvinnor (Preglifes användare), 536 intervjuer — Allmänheten, 359 intervjuer. **Andelar i %.**

Privatekonomi påverkar beslutet att skaffa barn

Varannan gravid kvinna uppger att privatekonomin har påverkat beslutet att skaffa barn. Skillnaderna mellan inkomstgrupper är små, men något fler förstföderskor uppger att ekonomin har haft betydelse.

Har din privatekonomi påverkat ditt beslut att bilda familj?

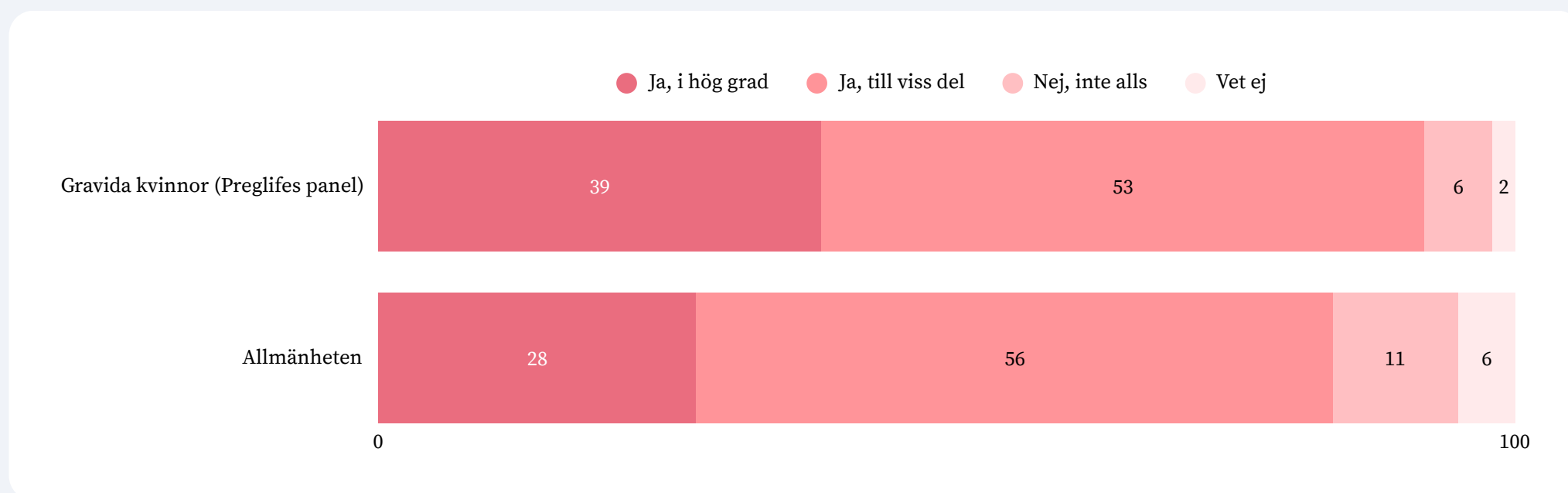


Gravida kvinnor (Preglifes användare), 2 304 intervjuer — Allmänheten, 1 096 intervjuer. **Andelar i %.**

Nio av tio gravida kvinnor upplever en social förväntan på att skaffa barn

Upplevelsen är något vanligare bland högtbildade och höginkomsttagare.

Upplever du att det finns en social förväntan (från vänner, familj eller samhället) att man bör skaffa barn?

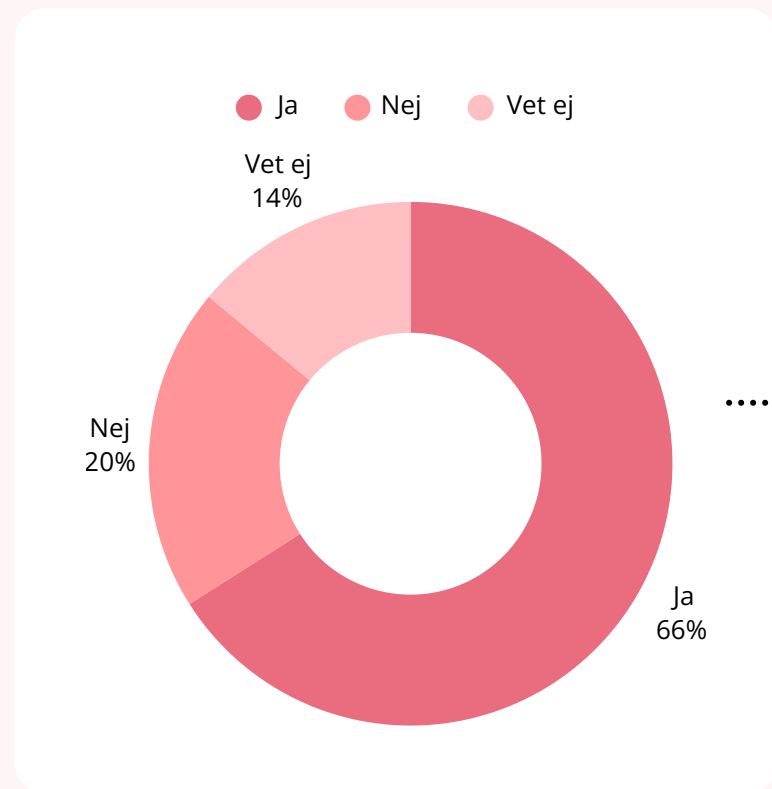


Gravida kvinnor (Preglifes användare), 2 261 intervjuer — Allmänheten, 1 096 intervjuer. **Andelar i %.**

Ekonomi, oro och rädsla bakom beslutet att inte bli förälder

Flervalsfråga:

Känner du någon som har valt att inte skaffa barn och som inte kommer att göra det?



Gravida kvinnor (Preglifes användare), 2 302 intervjuer — Allmänheten, 1 096 intervjuer. **Andelar i %.**

Vet du varför de valt att inte skaffa barn?

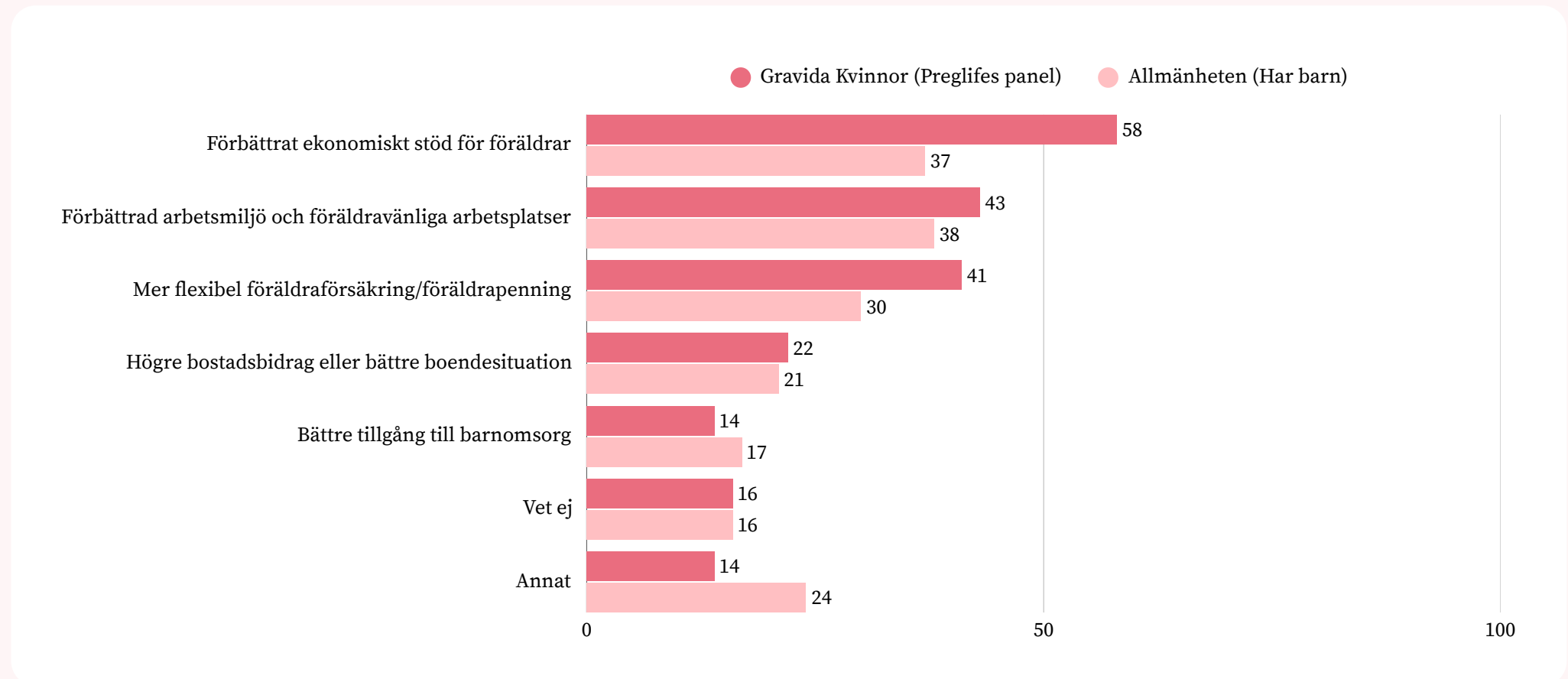
Öppen fråga — Sammanfattning:

- **Brist på barnlängtan** och en önskan att leva ett liv utan de begränsningar och ansvar som följer med föräldraskap.
- **Ekonomiska faktorer**, som de kostnader ett barn innebär men också en önskan att prioritera sina egna intressen och livsstil.
- Flera svar pekar på **oro för världsläget**, inklusive klimatförändringar, krig och osäkerhet i samhället.
- Rädsla för att föra vidare **genetiska sjukdomar**.
- Många nämner **nöjdhet med sina liv** och en ovilja att ge upp sin frihet eller anpassa sig efter en familjesituation.
- **Bristen på en stabil partner** är en vanlig orsak till att många inte överväger att skaffa barn.
- Prioritering av **karriär och personlig utveckling** över familjeliv.

Ekonomiskt stöd toppar förslagen för att höja födelsetalen

Flervalsfråga:

Vad tror du skulle kunna få fler att skaffa barn?



Gravida kvinnor (Preglifes användare), 2 247 intervjuer — Allmänheten, 1 096 intervjuer. **Andelar i %.**

Om du skulle ge ett enda råd till svenska politiker för att vända trenden med fallande födelsetal, vad skulle det vara?

Öppen fråga — AI-genererad sammanfattning

Stark oro över de ekonomiska och sociala förutsättningarna för att skaffa barn i Sverige. Många anser att den nuvarande ekonomiska situationen, med stigande levnadskostnader och låga barnbidrag, gör det svårt för familjer att växa. Flera respondenter påpekar att barnbidraget inte har justerats i takt med inflationen.

Bättre stöd under föräldraledigheten. Många föreslår att föräldrapenningen bör höjas och att den ska motsvara en större del av den ordinarie inkomsten. Flexibilitet kring föräldraledighet och möjligheten att dela dagar mellan föräldrarna lyfts fram som viktiga faktorer för att underlätta familjelivet.

Skapa en tryggare och mer stabil miljö för barn att växa upp i. Det handlar om att förbättra barnomsorgen, minska barngruppernas storlek och öka tillgången till resurser inom skola och vård. Många uttrycker också oro för den utökade kriminaliteten och dess påverkan på familjer och barn.

Fokusera mer på att skapa framtidstro och stabilitet, särskilt i relation till klimatfrågor och sociala utmaningar.

Kontakta oss

Preglife har över 15 års erfarenhet av att stötta gravida och nyblivna föräldrar – en målgrupp vi känner utan och innan. Blir du intresserad av att höra mer om hur vi jobbar eller är nyfiken på att förstå målgruppen bättre, hör av dig, så berättar vi mer.



Philip Söderholm

vd, Preglife

philip.soderholm@preglife.com

Åsa Holstein

vice vd och chefsbarnmorska, Preglife

asa.holstein@preglife.com

Preglife × verian