

Preglife × verian

Gravid barometern 2026



Om Gravidbarometern

Gravidbarometern är en årlig rapport som belyser hur det är att vara gravid i Sverige idag. Den tas fram av Preglife, Skandinavians ledande app för gravida och nyblivna föräldrar, i samarbete med Verian (tidigare Sifo).

Rapporten ger en fördjupad bild av gravida kvinnors tankar, känslor och upplevelser, och fångar frågor som präglar både vardagen och samhället i stort.

Årets tema är *Att vara gravid i en orolig tid* och tar avstamp i hur snabba och stora samhällsförändringar påverkar upplevelsen av att vara gravid. Rapporten fokuserar särskilt på hur omvärldsläget påverkar framtidstankar, känslan av trygghet, psykiskt välmående och synen på att sätta barn till världen idag.

Syftet med Gravidbarometern är att öka förståelsen för hur det är att vänta barn samt kartlägga var behoven är som störst och var insatser kan göra verklig skillnad.





Om preglife

Preglife är appen som gör graviditeten och den första tiden som förälder tryggare och roligare. I appen finns ett brett och levande innehåll i form av artiklar, videor, poddar, övningar och relevanta erbjudanden – alltid anpassat efter var användaren befinner sig i sin graviditet eller småbarnslivet.

I appen kan man följa graviditeten och barnets utveckling vecka för vecka samtidigt som man får stöd, inspiration och konkreta råd inför förlossningen och livet som nybliven förälder.

Bakom Preglife står ett internationellt nätverk av barnmorskor, läkare och medicinska experter som säkerställer att innehållet är faktagranskat och bygger på aktuell forskning.

Preglife används av 9 av 10 gravida i Sverige, och vilar på värderingarna tillgänglighet, inkludering och tillit – med ambitionen att ge varje användare förutsättningar att fatta välgrundade beslut genom hela graviditeten och under sitt föräldraskap.

Några av de frågor som besvaras i rapporten

Ekonomi och förberedelse

- Hur stor är den ekonomiska oron under graviditeten?
- Hur ser fördelningen av föräldraledighet ut?
- Hur finansieras inköp till barnet?
- Hur viktigt är hållbarhet vid inköp till barnet?
- Hur förberedda är blivande föräldrar på kris och nödsituationer?

Relationer och stöd

- Hur engagerad är partnern under graviditeten?
- Hur ser tillgången till hjälp och avlastning ut?
- Har det blivit svårare att vara förälder?

Känslor och mående

- Hur stark är oron inför förlossningen?
- Hur mår gravida – egentligen?
- Är ensamhet vanligt under graviditeten?
- Hur öppet vågar man prata om sin graviditet?

Framtid och trygghet

- Var söker blivande föräldrar råd och information?
- Förändras nyhetskonsumtionen under graviditeten?
- Hur ser framtidstron för nästa generation ut?
- Är Sverige ett tryggt land för barn att växa upp i?

Metod

Hur gammal är du?

26 %

16-29 år

63 %

30-37 år

11 %

38-46 år

Vilken trimester är du i?

30 %

1 (v. 1-14)

36 %

2 (v. 15-28)

34 %

3 (v. 29-40+)

Undersökningen har genomförts i Preglifes användarpanel.

Preglife är en digital plattform i form av en gravid- och småbarnsapp, riktad till gravida och nyblivna föräldrar.

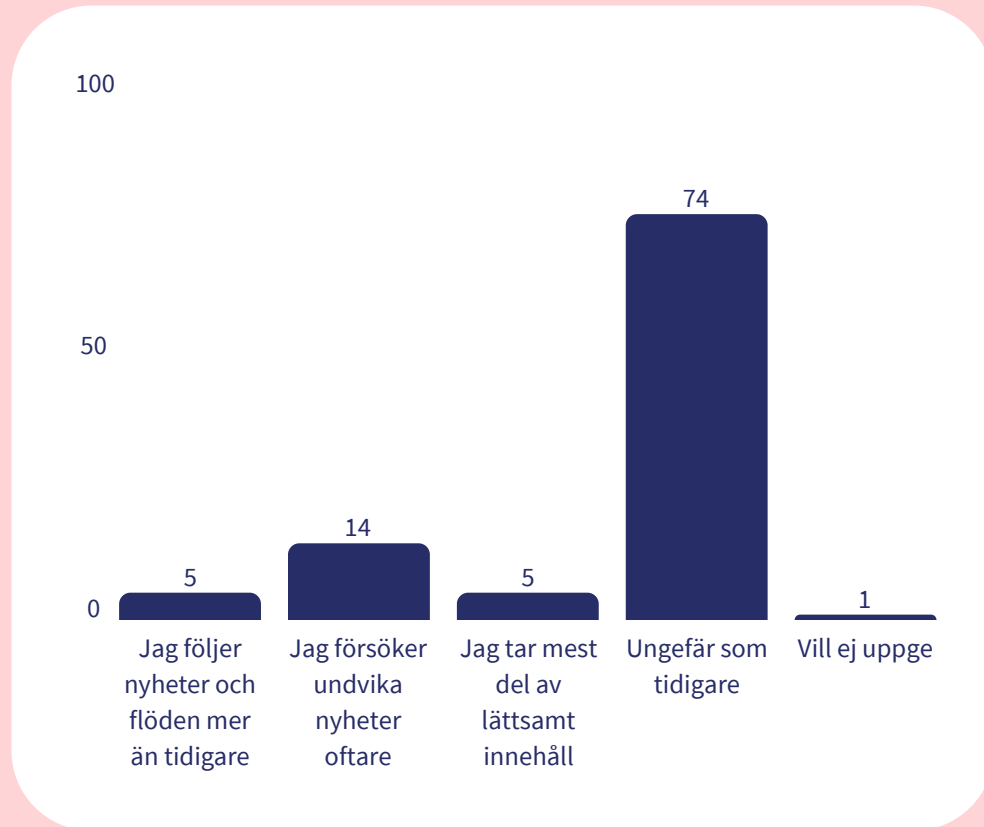
Datainsamlingen har skett webbaserat genom en enkät som distribuerats i appen till aktiva användare under insamlingsperioden. Inbjudan visades i appen, och det var möjligt att besvara enkäten vid ett senare tillfälle. Deltagandet var frivilligt och förutsatte att användaren aktivt valde att medverka.

Undersökningen riktar sig specifikt till gravida personer, vilket säkerstälts genom en inledande screeningfråga i enkäten.

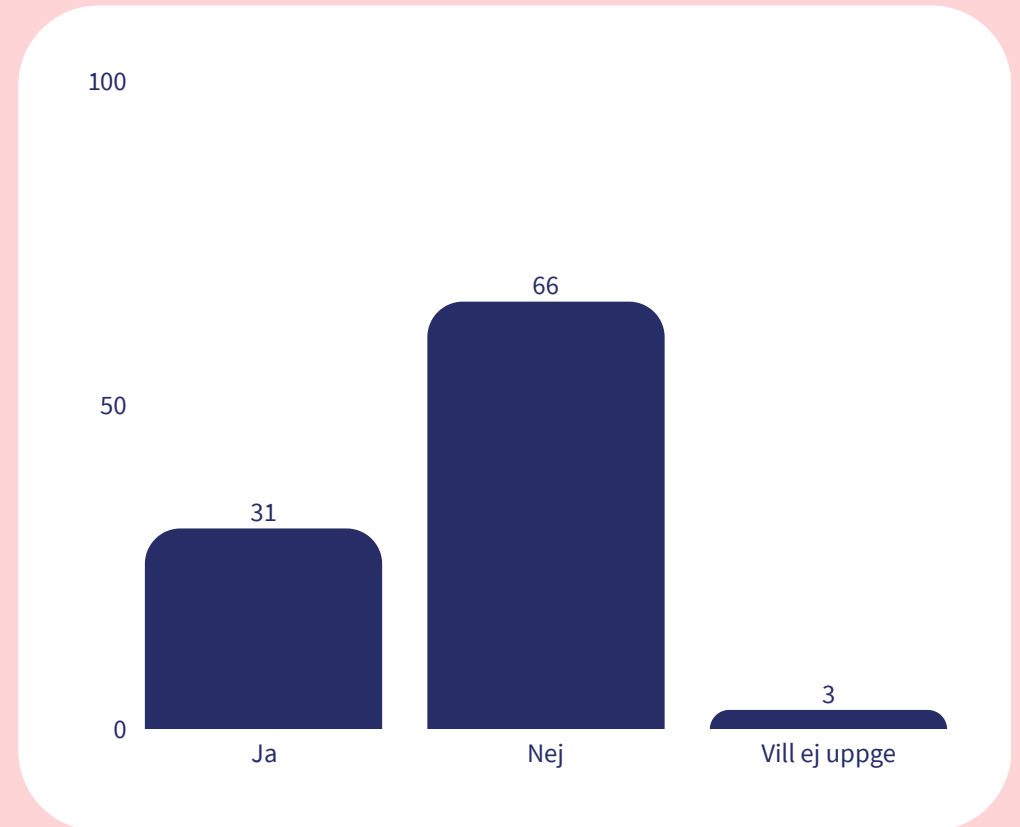
Fältperioden pågick mellan 11/3-2026 och 28/3-2026, och totalt samlades 2 500 svar in innan insamlingen avslutades.

Svarsalternativ där svaret är 0 % syns inte i rapporten. Dessutom förekommer bortfall i enskilda frågor då respondenter haft möjlighet att avstå från att svara.

Att vänta barn i en orolig tid



Har ditt sätt att ta del av nyheter förändrats sedan du blev gravid?



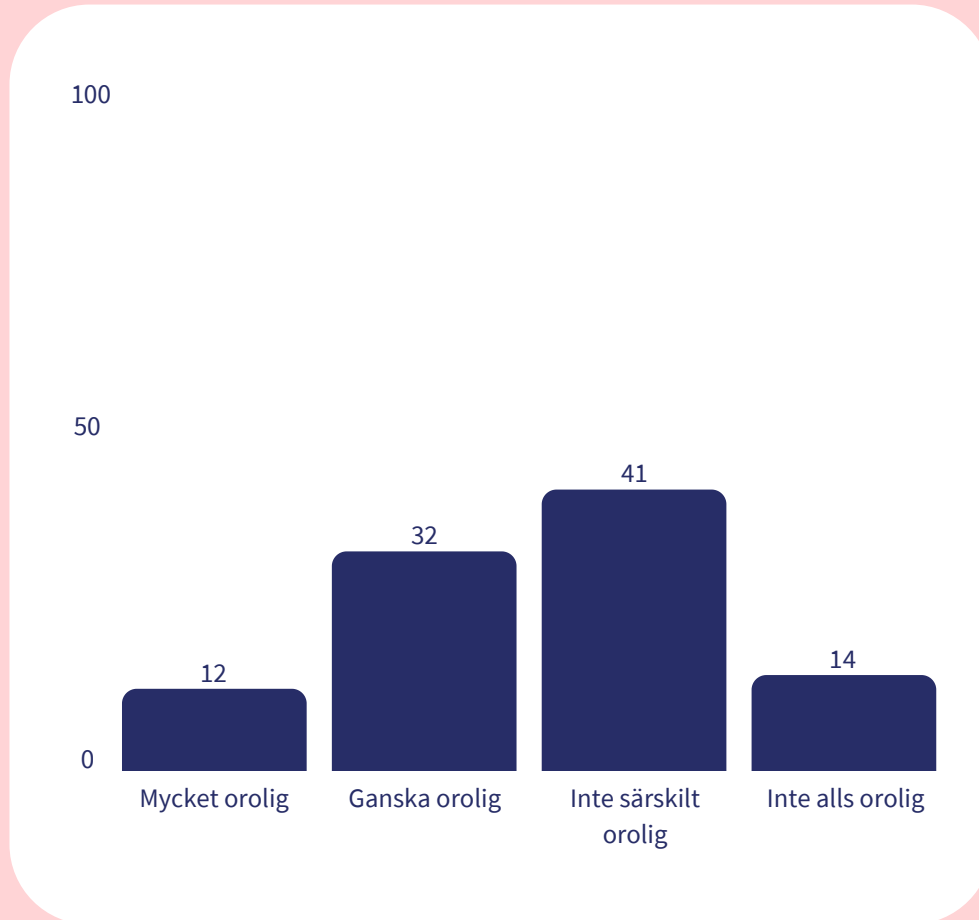
Har du krisberedskap hemma för nödsituationer, inklusive mat, vatten, första hjälpen, kontanter och andra nödvändiga förnödenheter?



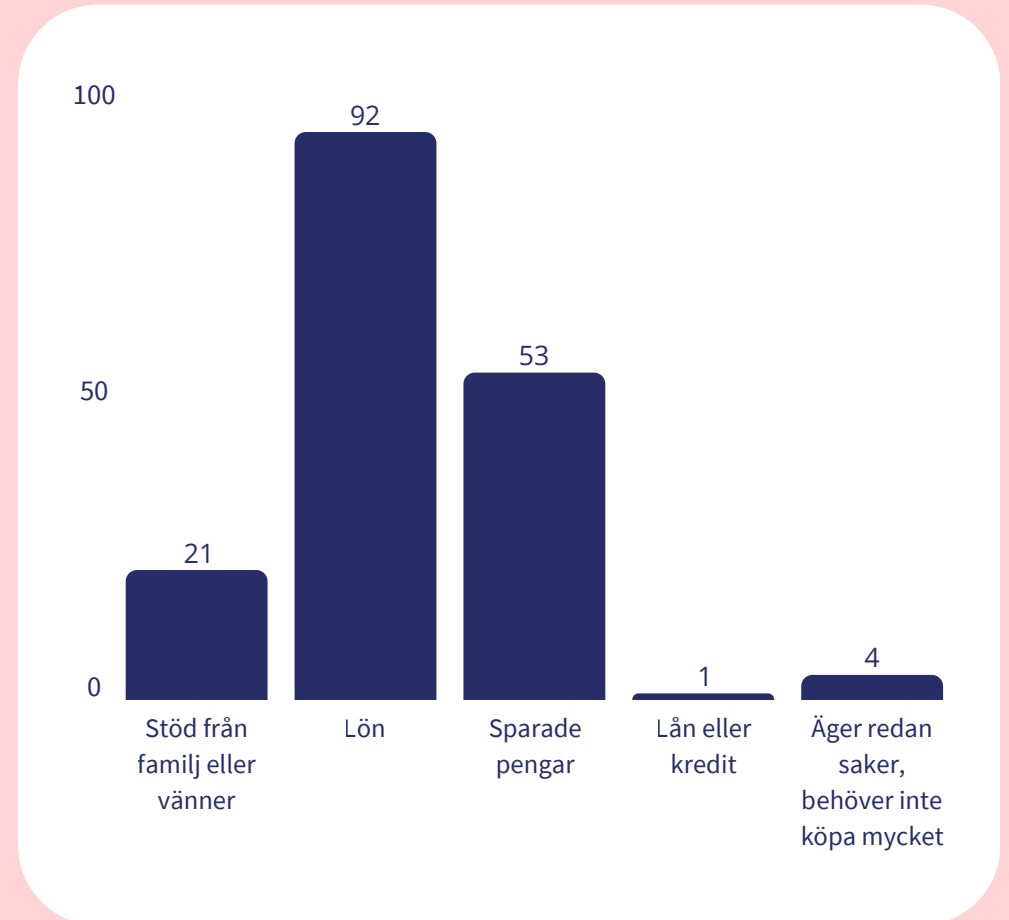
19 %

av de som har fött barn tidigare svarar att de försöker undvika nyheter oftare. Bland de som inte har fött barn tidigare är motsvarande siffra **10 %**.

Ekonomi - en tydlig källa till oro



Hur orolig känner du dig för ekonomin i samband med graviditet eller föräldradidighet?



Hur finansierar du inköp till barnet du väntar?
(Fler svar möjliga)



51 %

i ålderssegmentet 16–29 år är ganska eller mycket oroliga över ekonomin i samband med graviditet och föräldraledighet.

Bland 30–37-åringar är andelen **43 %**. Motsvarande siffra i gruppen 38–46 år är **39 %**.

Vad oroar du dig mest för ekonomisk i samband med graviditet och föräldraledighet?

(Öppet svarsalternativ)

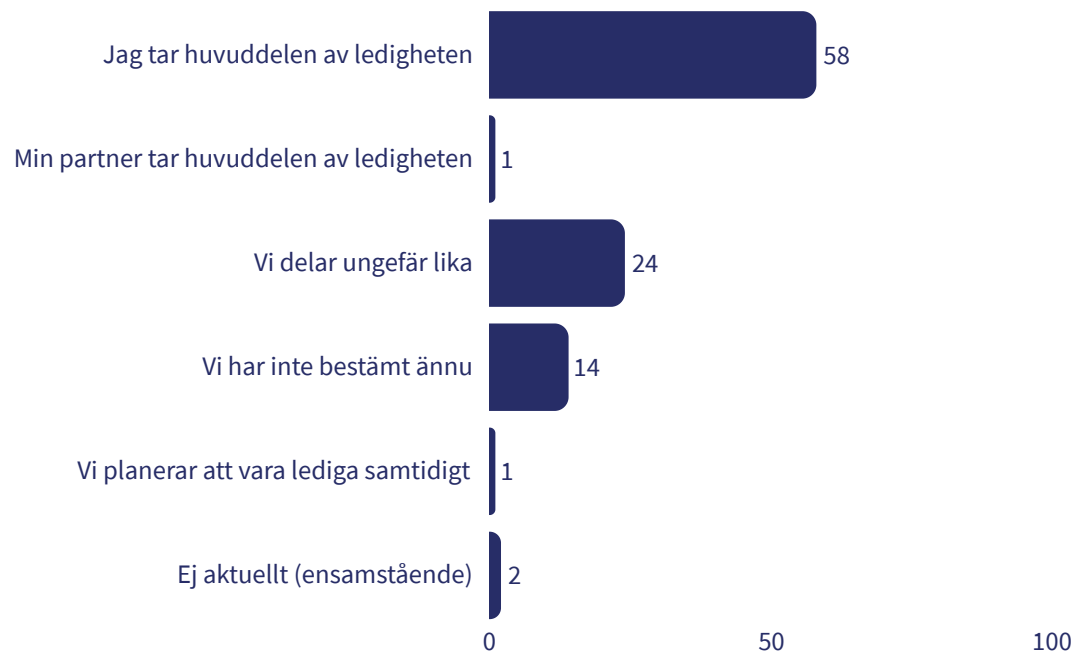
Pension, stor förändring i det ekonomiska då man inte kommer ta full FL första året för att få dagarna att räcka. Vi är extremt privilegierade i Sverige med föräldrapenning men det har inte riktigt hängt med inflation osv. Skatten på FP borde även sänkas eller förändras.

Att vi inte ska klara oss och måste dra ner på allt roligt. Orolig över min pension och att jag skulle vilja kunna vara ledig länge med mitt barn men vet inte om det känns "värt" pga ekonomin.

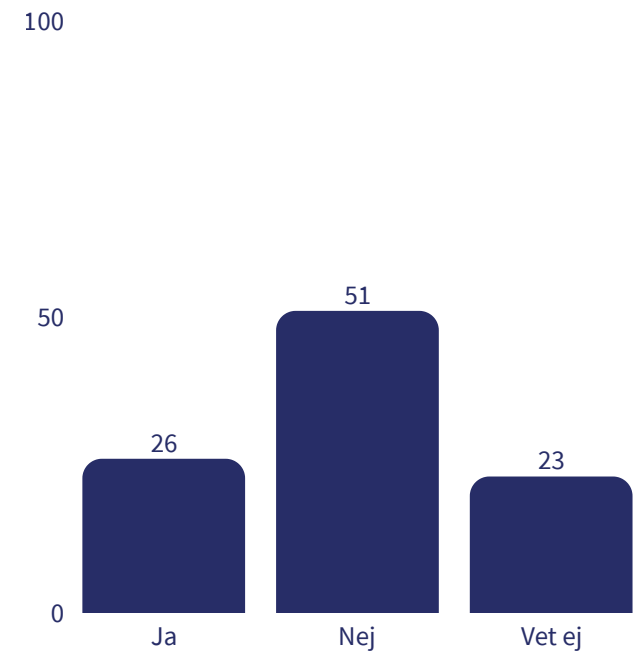
Att få ekonomin att gå ihop samtidigt som man inte heller vill ha ut för många föräldradagar. Är även jag som födande som har mer i lön.

Jag lever i ett samkönat förhållande, så det har kostat oss flera hundra tusen att bli gravida. Det har skapat en väldigt mycket sämre ekonomisk grund än vad vi haft om vi kunnat bli gravida på egen hand.

Skillnader i inkomster och karriärmöjligheter - ett fortsatt hinder för jämställdhet



Om du har partner, hur planerar du och din partner att dela upp föräldraledigheten?



Skulle ni planera föräldraledigheten annorlunda om ekonomin inte spelade någon roll?

”

Ett viktigt resultat är att den ekonomiska situationen påverkar planeringen av föräldraledigheten för minst **26 %** av kvinnorna. Det tyder på att hushållets ekonomi ofta är beroende av att mannen arbetar mer, vilket kan försvåra en jämn fördelning av ledigheten. Skillnader i inkomster och karriärmöjligheter verkar därmed fortsatt vara ett hinder för jämställdhet inom familjen.

Samtidigt uppger endast **58 %** av paren att kvinnan planerar att ta huvuddelen av föräldraledigheten, vilket är lågt med tanke på att ett jämställt uttag fortfarande är ovanligt. Detta kan indikera att gravida kvinnor ännu inte vet hur ledigheten kommer att fördelas, eller överskattar hur jämställd den kommer att bli.

“

Sunnee Billingsley

Professor i sociologi vid Stockholms Universitet



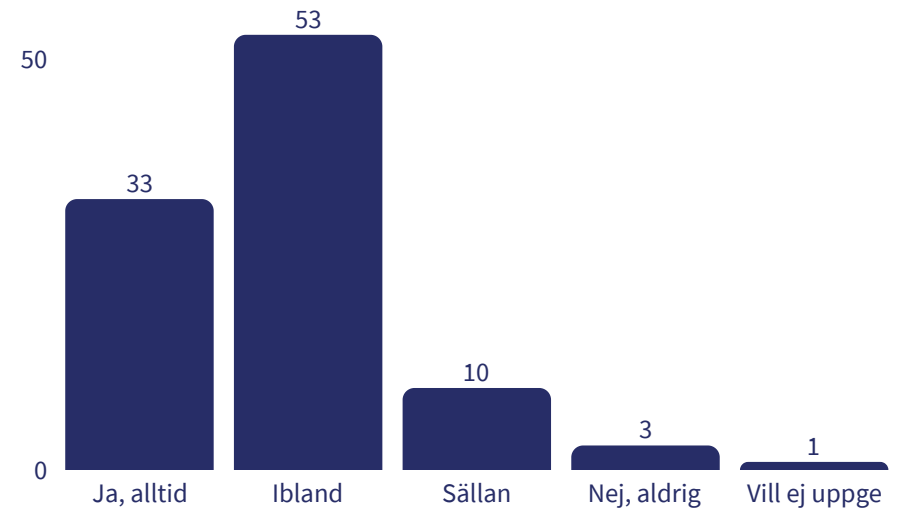
Starkt hållbarhetsfokus vid inköp till barnet



86 %

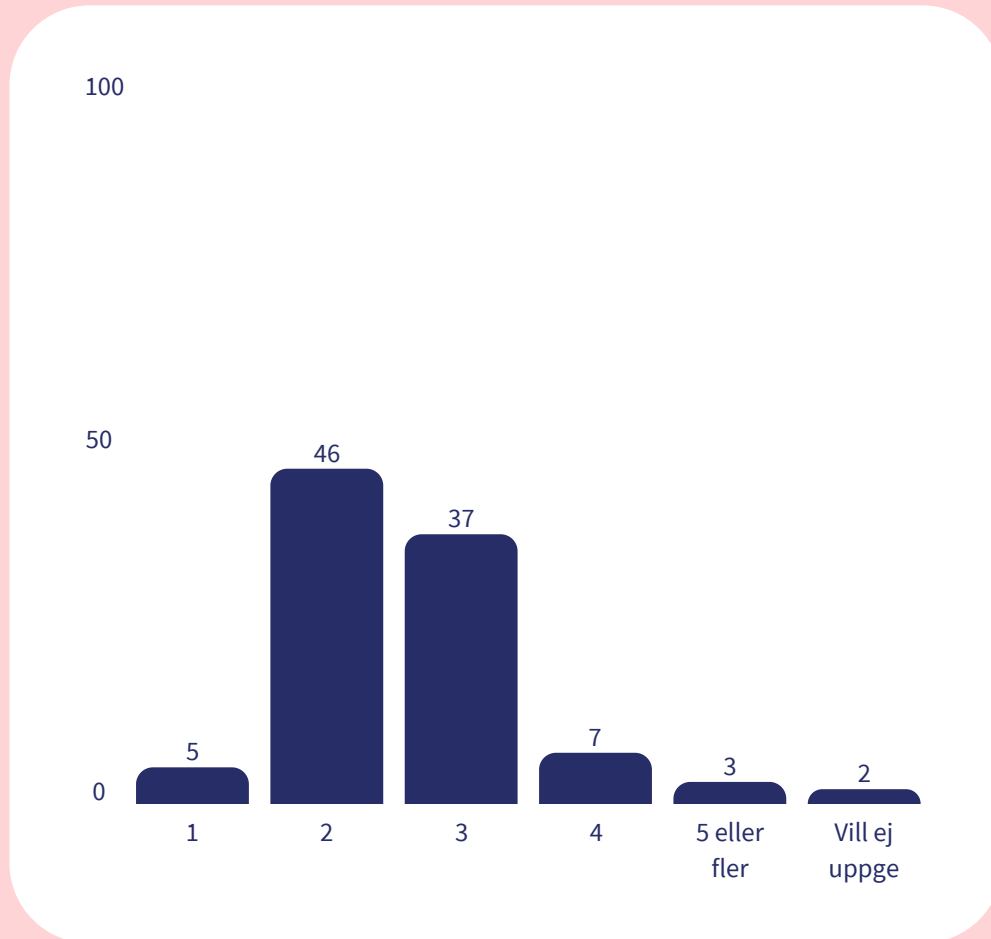
har hållbarhet i
åtanke vid inköp
till barnet.

100

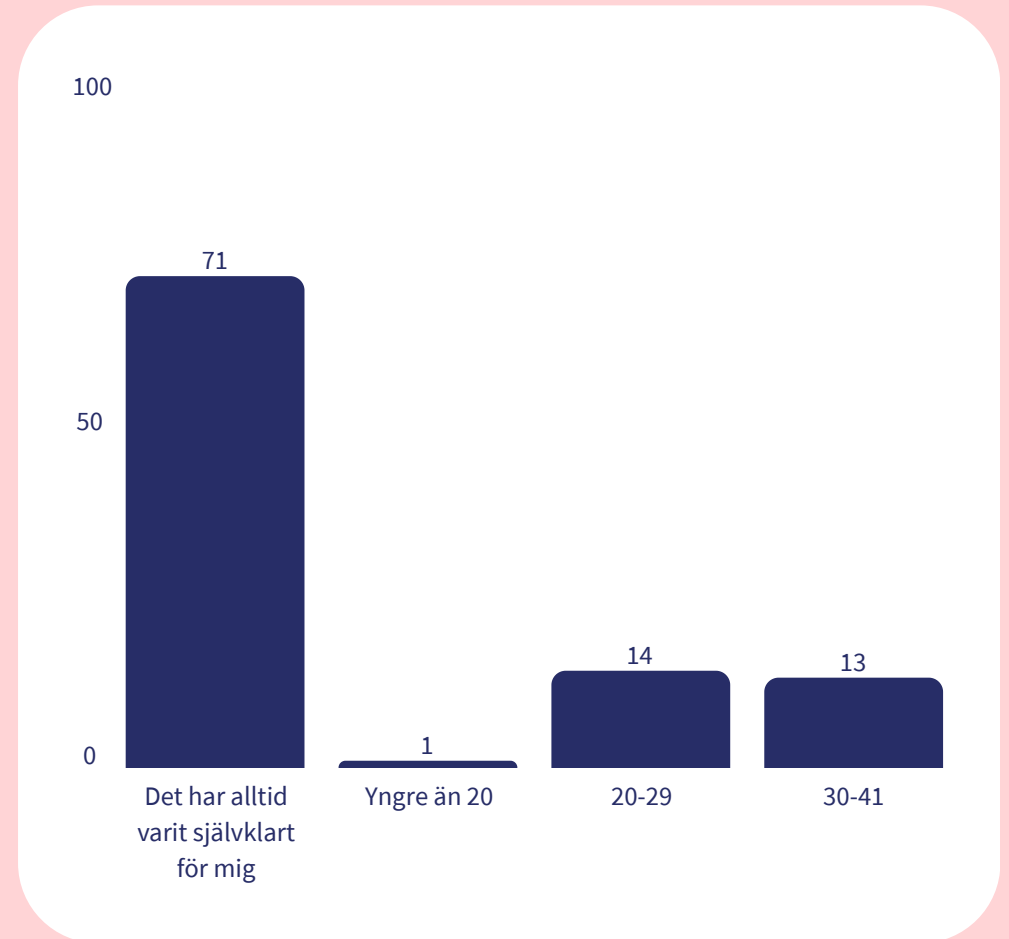


Tänker du på hållbarhet vid inköp till barnet?

Hur ser barnönskan ut - egentligen?



Hur många barn skulle du helst vilja ha totalt?



När blev du övertygad om att du ville ha barn?

”

Forskning i Sverige och andra europeiska länder visar att människor i genomsnitt önskar fler barn än de faktiskt får. I likhet med resultaten från Gravidbarometern visar andra undersökningar att det är vanligast att önska sig 2 eller 3 barn. Samtidigt är det faktiska barnafödandet numera betydligt lägre än två barn per kvinna. Detta glapp mellan önskat och faktiskt antal barn tyder på att de senaste årens låga barnafödande inte enbart handlar om en minskad vilja att skaffa barn utan även om att många upplever praktiska hinder som begränsar möjligheterna att förverkliga sina preferenser. Därmed finns ett politiskt handlingsutrymme: om hindren kan identifieras och rätt åtgärder sätts in för att undanröja dem kan barnafödandet öka samtidigt som fler människor får möjlighet att leva det familjeliv de önskar sig.

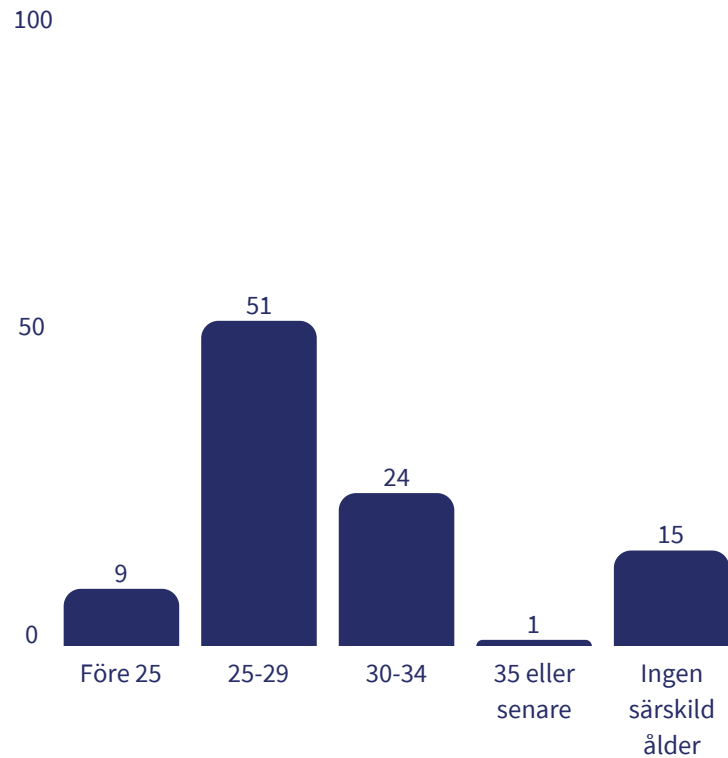
“

Erik Carlsson

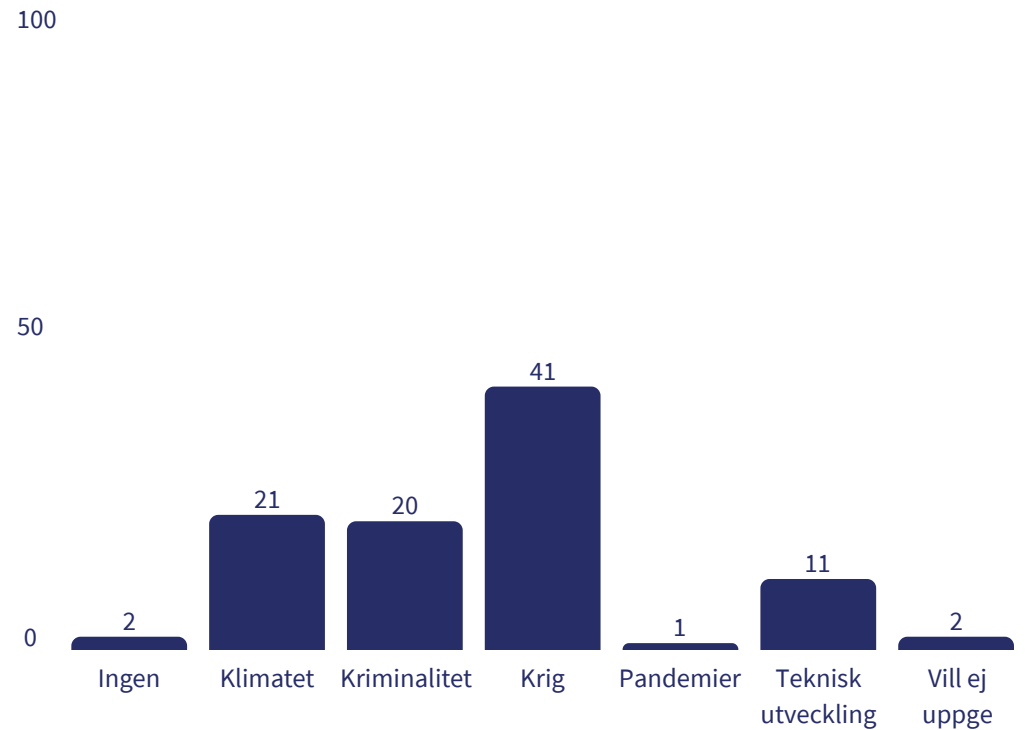
Forskare i demografi vid Stockholms universitets demografiska enhet



Krig toppar oron inför framtiden



I vilken ålder tycker du att det generellt är bäst att få sitt första barn?



Vilka av följande frågor, om någon, oroar dig mest inför framtiden för ditt barn?

Partnerengagemanget är högst under första graviditeten

93% av de som inte har barn sedan tidigare upplever ganska eller mycket högt engagemang från sin partner, jämfört med **84%** hos de som redan har barn. Partners engagemang är alltså som högst vid första barnet.

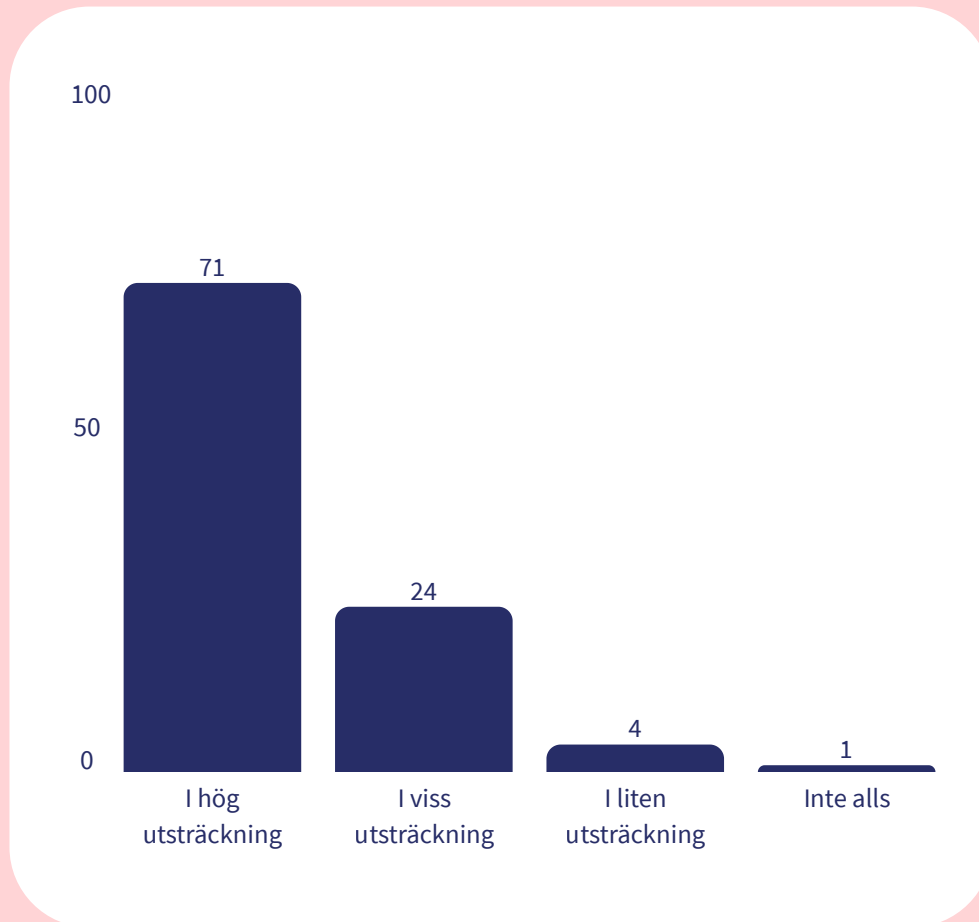
53% av respondenter i trimester 1 svarar att deras partner är mycket engagerad, jämfört med **50%** i trimester 2 och **45%** i trimester 3.

Om du har en partner, hur engagerad är han eller hon i din graviditet?

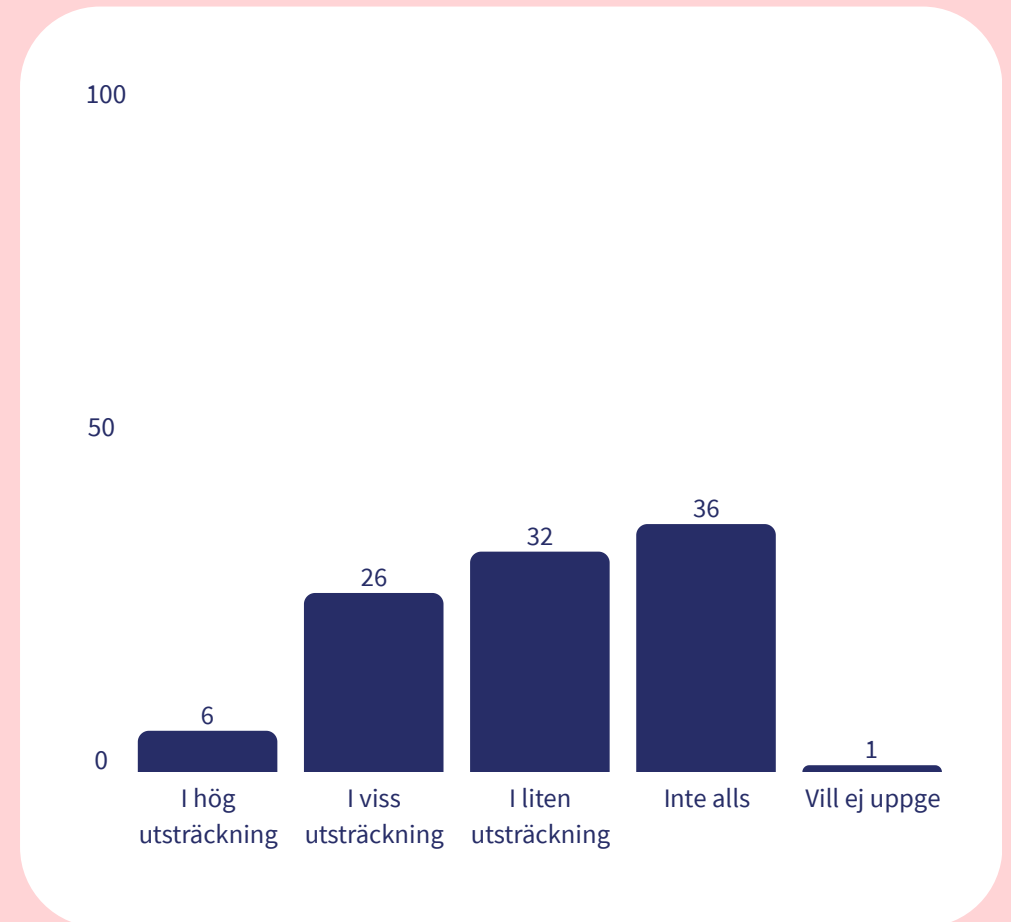
- Mycket oengagerad
- Ganska oengagerad
- Ganska engagerad
- Mycket engagerad
- Jag har ingen partner
- Vill ej uppge



Graviditet är för många förknippat med ensamhet



Jag har människor omkring mig som ger mig stöd när jag behöver det

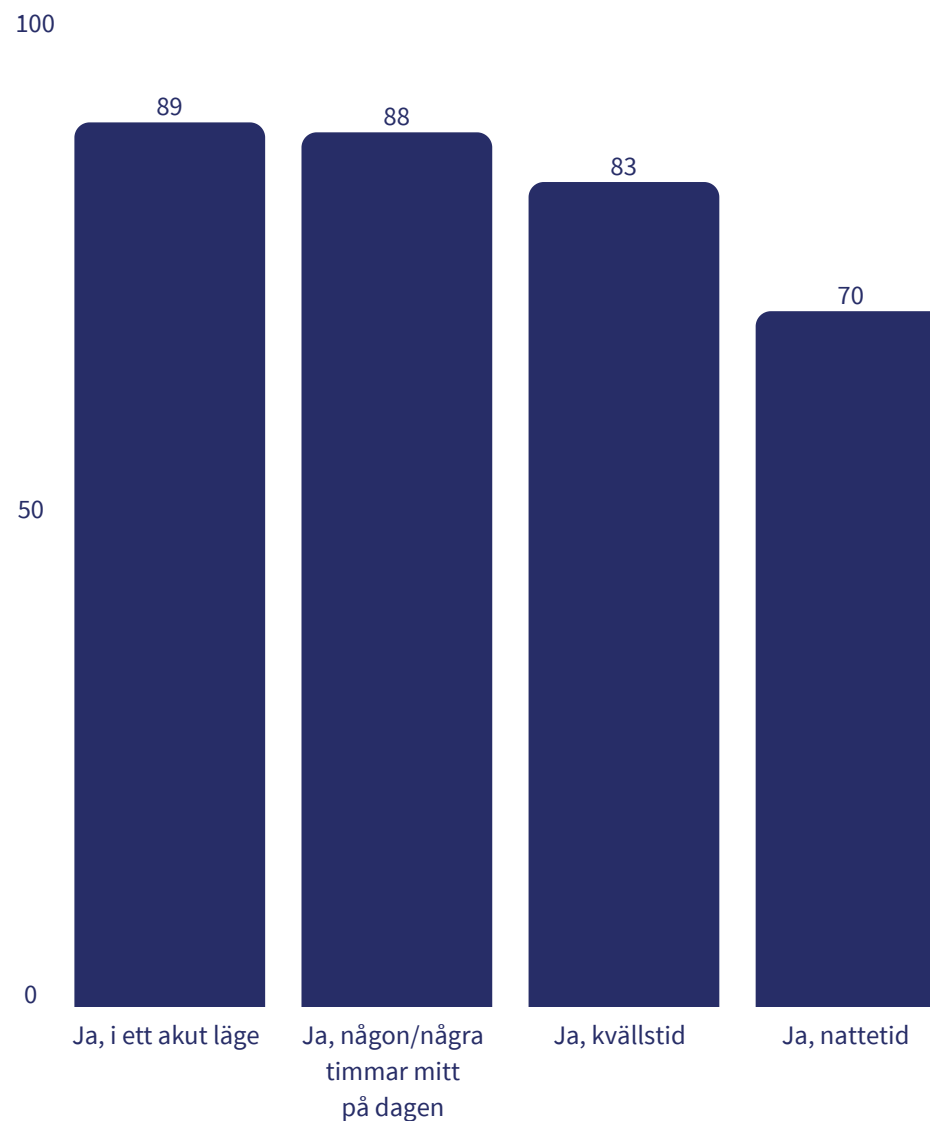


Jag upplever ofta ensamhet under min graviditet

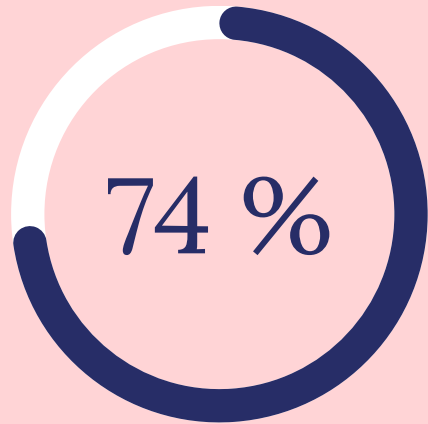
De flesta har tillgång till hjälp i vardagen



Finns det någon i din närhet som du tror skulle kunna ställa upp som barnvakt i följande situationer?



Fyra av fem känner oro inför förlossningen

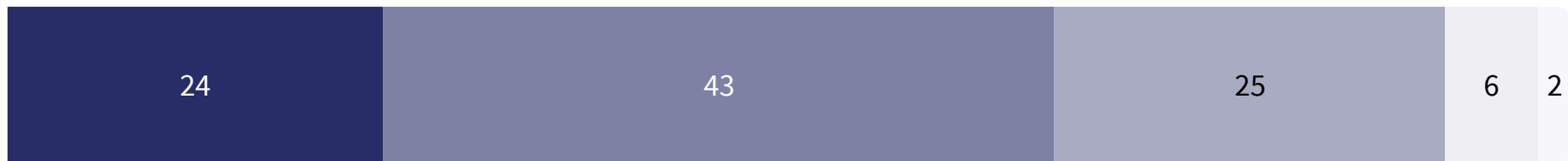


upplever någon form av oro inför förlossningen.

Av de som är förstföderskor anger **7 %** svår oro, jämfört med **5 %** av de som fött barn tidigare.

Känner du oro inför förlossningen?

● Ingen oro alls ● Lätt oro ● Måttlig oro ● Svår oro ● Vet ej

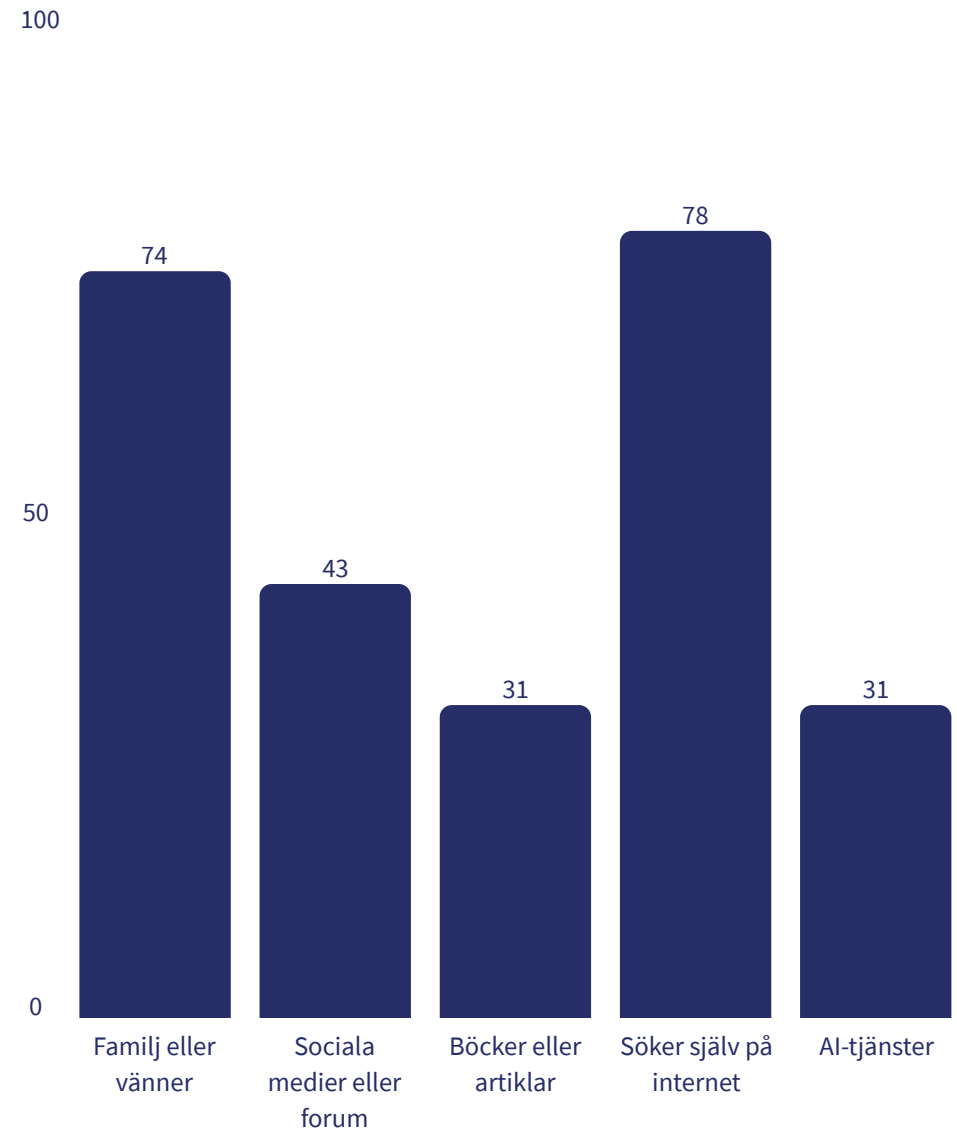


Yngre gravida vänder sig allt oftare till AI

37 %

av respondenter i ålderssegmentet 16–29 år uppger att de använder AI-tjänster.

Motsvarande andel är **31 %** i gruppen 30–37 år och **21 %** bland 38–46-åringar.



Vart vänder du dig när du söker råd om graviditeten, förutom till barnmorskan och vården? (Fler svar möjliga)

”

En majoritet av dessa kvinnor upplever att föräldraskapet har blivit svårare än förr, vilket ligger i linje med den höga andel så kallade intensiva föräldraattityder som jag har identifierat i forskning om Sverige. Att **78 %** av kvinnorna söker råd och information om sin graviditet online – fler än de som vänder sig till någon annan källa – speglar hur starkt digitaliserat vardagslivet har blivit, och hur experter i dag fungerar som nära och ständigt tillgängliga kunskapskällor i kvinnors liv. Det bidrar till ökad kunskap, men också till ett större ansvar som följer med att veta mer. Vi vet att den växande mängden expertbaserade råd är en av drivkrafterna bakom framväxten av ett mer intensivt föräldraskap, och här ser vi att den utvecklingen tar sin början redan under graviditeten.

“

Sunnee Billingsley

Professor i sociologi vid Stockholms universitet



På vilket sätt anser du att det blivit mer krävande att vara förälder idag jämfört med förr?

(Öppet svarsalternativ)

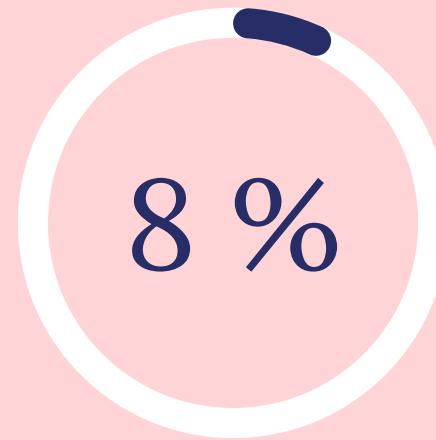
Jag tror att tillgången till information och möjlighet att få kritik blivit större, vilket kan ha en negativ effekt. Tror också att tillgången till information på internet kan hindra sin egen föräldrainsinkt.

Man förväntas jobba som man inte har barn och man förväntas vara förälder som man inte har ett jobb.

Vi behöver alla jobba mer och längre. Livspusslet upplevs stressigare idag än förr. Sociala medier tror jag också förstör.

Andra förväntningar på föräldraskap, barnen ska stimuleras, ha många olika aktiviteter, fina kläder och helst inte gå långa dagar på förskola/skola.

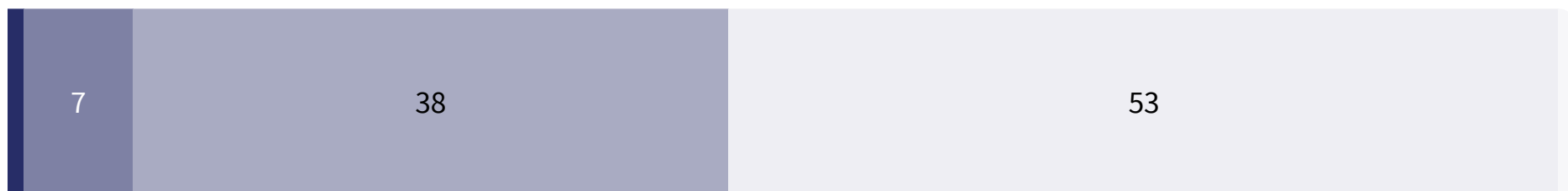
Alla känner inte att de kan prata öppet om sin graviditet



känner att de inte kan prata öppet om sin graviditet, inte ens med personer som står dem nära.

Hur öppet känner du att du kan prata om din graviditet, även om personliga frågor, med personer som står dig nära?

● Inte alls öppet ● Inte särskilt öppet ● Ganska öppet ● Mycket öppet ● Vill ej uppge



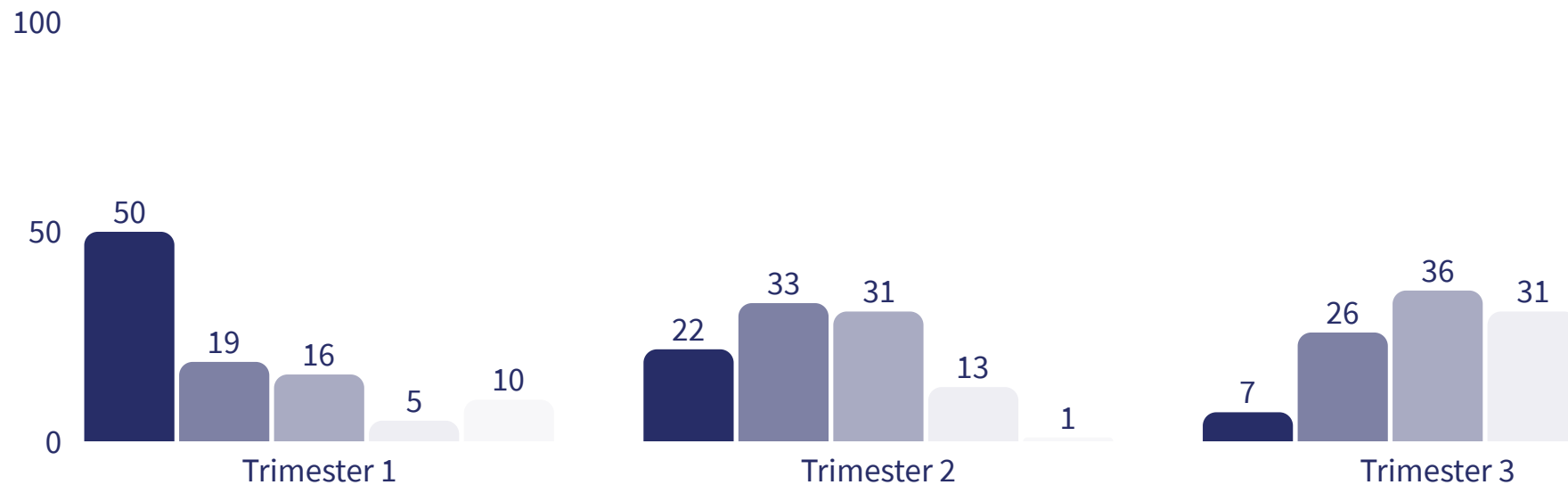
Oombedda kommentarer är vanligt i slutet av graviditeten

68 %

i trimester 3 uppger att de ibland eller ofta får oombedda kommentarer kring sin gravidmage.

Hur ofta får du oombedda kommentarer om din gravidmage, oavsett om de är positiva eller negativa?

● Aldrig ● Sällan ● Ibland ● Ofta ● Vill ej uppge



Så upplevs oro kring kroppsliga förändringar

63 %

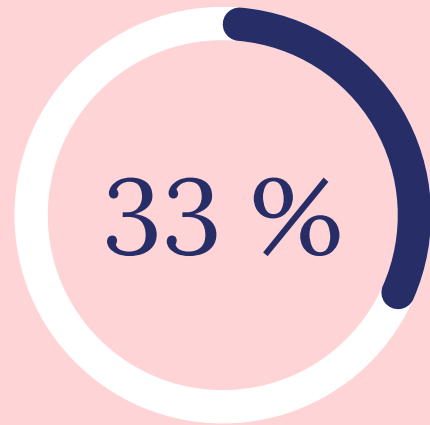
i trimester 1 oroar sig ibland eller sällan för kroppsförändringar under graviditeten, jämfört med **56 %** i trimester 3.

Hur ofta har du känt oro kopplat till hur din kropp förändras under graviditeten?

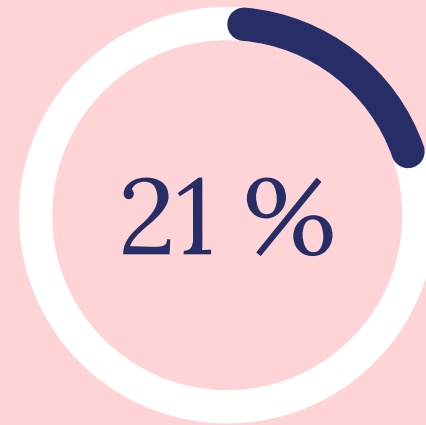
● Aldrig ● Sällan ● Ibland ● Ofta



Graviditetens påverkan på den psykiska hälsan



upplever att deras psykiska hälsa blivit sämre under graviditeten.



uppger att deras psykiska hälsa snarare blivit bättre.

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

● Mycket sämre ● Lite sämre ● Oförändrad ● Lite bättre ● Mycket bättre



”

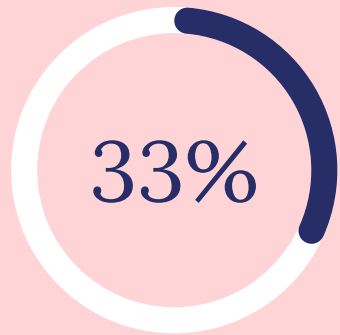
Resultaten visar att det är vanligt att kvinnors psykiska hälsa försämras under graviditeten. Flera nordiska studier har visat på ett tydligt samband mellan psykisk ohälsa och uppskjutet eller uteblivet barnafödande. Det är viktigt att samhället riktar resurser till att stödja kvinnors psykiska hälsa under graviditeten, efter förlossningen och under småbarnsåren, i första hand för mammans och barnets välbefinnande men också för att undvika att kvinnor som önskar ytterligare barn hindras av psykisk ohälsa.

“

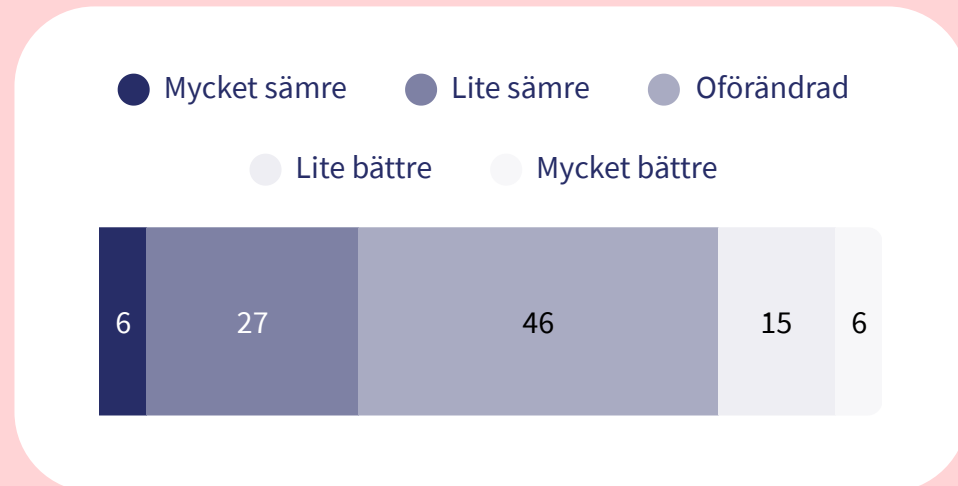
Erik Carlsson

Forskare i demografi vid Stockholms universitets demografiska enhet

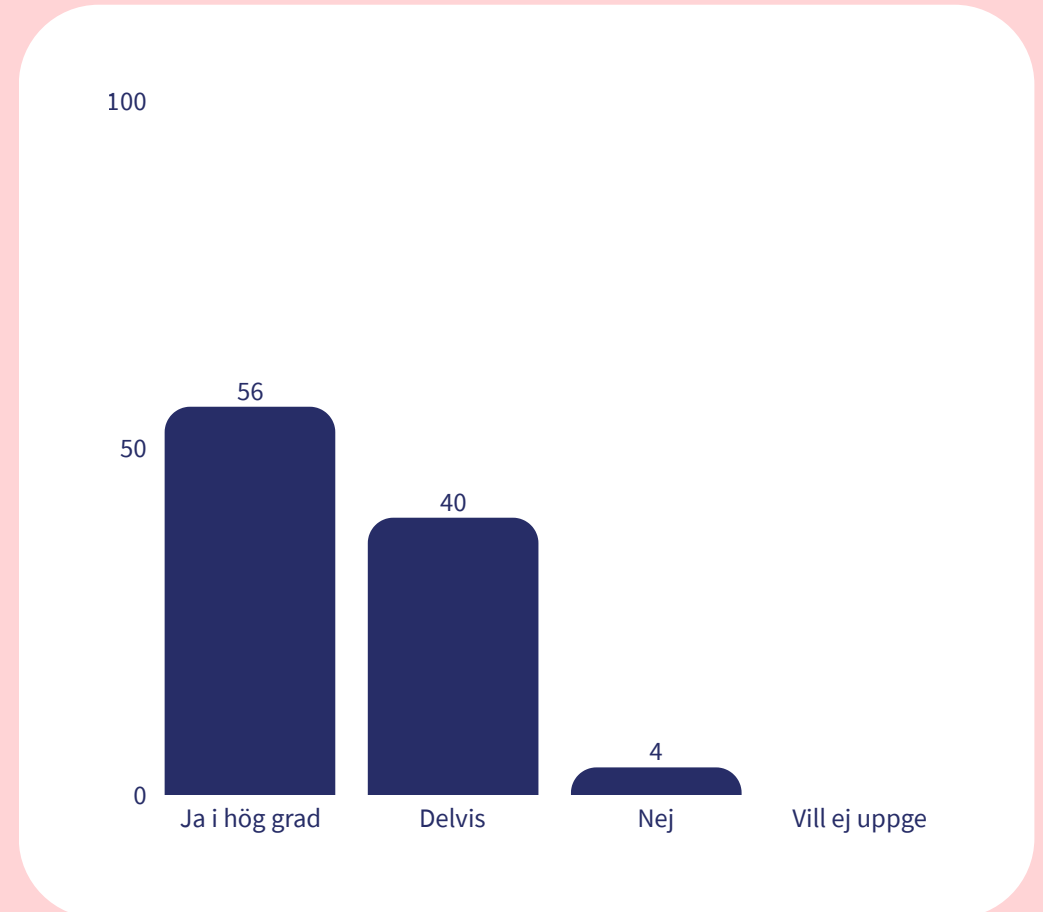
Framtidstron sviktar hos många blivande föräldrar



tror att dagens barn får en sämre framtid än deras egen generation.



Tror du att barn som föds i Sverige idag kommer att få en bättre eller sämre framtid än den generation du själv tillhör?



Generellt, tycker du att Sverige är ett tryggt land för barn att växa upp i?

”

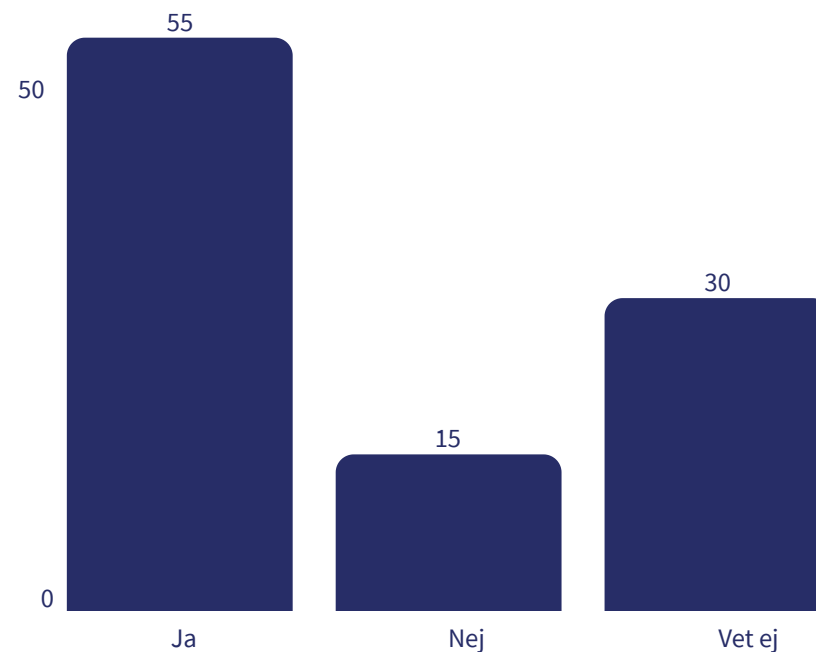
Resultaten speglar en utbredd framtids pessimism bland unga vuxna. Forskning visar att personer som oroar sig för samhällets utveckling är mindre benägna att skaffa barn. Eftersom även äldre generationer mötte stora samhällsutmaningar (t.ex. hot om kärnvapenkrig, totalitära diktaturer i Östeuropa, miljögifter, etc.) verkar framtids pessimismen handla om en förändrad upplevelse av hotbilder snarare än att världen objektivt sett är farligare, något som vissa forskare kopplat till en förändrad nyhetskonsumtion och filterbubblor på sociala medier.

“

Erik Carlsson

Forskare i demografi vid Stockholms universitets demografiska enhet

100



Det pratas ibland om att det har blivit mer krävande att vara förälder idag än förr. Håller du med om det påståendet?

Vad ger dig hopp när du tänker på ditt barns framtid?

(Öppet svarsalternativ)

Allting var inte bättre förr, det har alltid funnits oro i världen. Ge barnen kärlek och åter kärlek så kommer folkvett av sig själv.

Att varje barn som föds i sin tid är perfekt för att leva i den tid som hen föds.

Att de flesta människor är i grunden goda och vill väl. Vi har mindre lidande i världen än 100 år sen och saker blir oftast långsamt bättre.

Att barnen idag förhoppningsvis tänker mer på konsekvenser av sina handlingar. Vi kan ju se vad som sker om vi bara handlar, precis som vi gjort och gör idag.

Kontakta Preglife

Preglife har över 15 års erfarenhet av att stötta gravida och nyblivna föräldrar. Genom åren har vi byggt upp en unik förståelse för behoven, frågorna och känslorna som präglar tiden före och efter ett barns ankomst.

Vill du veta mer om vårt arbete och våra insikter?
Hör gärna av dig, så berättar vi mer.

Åsa Holstein

VD och chefsbarnmorska

asa.holstein@preglife.com

Ellinor Åkeson

Projektledare

ellinor.akeson@preglife.com



Preglife × verian

Gravidbarometern 2026