

Gør din krop klar til fødslen

Indhold i pjecen

I denne pjece kan du læse om, hvordan du kan forberede din krop på fødslen. Du kan læse om følgende emner:

- Fysisk aktivitet under graviditeten
- Bækkengener
- Vejtrækning og afspænding
- Massage af mellemkødet og forebyggelse af bristninger
- Bækkenbund
- Kost og hvile.

Tillykke med graviditeten.

Denne pjece er til dig, som vil give dig selv og din krop optimale forhold for en bedre graviditet og fødsel. Pjecen handler om nogle af de områder, du kan arbejde med, som vi ved har effekt på styrke og udholdenhed under fødslen.

FYSISK AKTIVITET UNDER GRAVIDITETEN

Rådfør dig med jordemoder eller læge ved behov

Er du sund og rask gravid med en ukompliceret graviditet, må du gerne følge rådene om fysisk aktivitet, som beskrives herunder. Har du en kompliceret graviditet, eller fejler du måske selv noget, skal du rådføre dig med din jordemoder eller læge.

Motion inddeles i moderat intensitet og høj intensitet. Moderat intensitet er fysisk aktivitet, hvor du bliver lettere forpustet, og hvor du kan tale med andre imens.

Høj intensitet er fysisk aktivitet, hvor du føler dig forpustet og har svært ved at føre en samtale. Dyrker du motion med høj intensitet, er det vigtigt, at du lytter til din krops signaler. Respektér din smertegrænse.

Vær fysisk aktiv i mindst 30 minutter om dagen

Vi anbefaler, at du er fysisk aktiv mindst 30 minutter dagligt. Aktiviteten skal være med moderat intensitet og ligge ud over almindelige, kortvarige dagligdagsaktiviteter. Deler du de 30 minutter op, skal aktiviteten vare mindst 10 minutter. Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.

Har du ikke dyrket motion inden graviditeten, er det slet ikke for sent at begynde. Du kan sagtens nå at komme i god form.

Find en træningsform, der passer til dig

Gode træningsmetoder findes der mange af, men det vigtigste er, at du finder en motionsform, du befinder dig godt med. Det kan fx være gå- og vandreture, svømning, løb, yoga, pilates, gymnastik, styrketræning (i siddende stilling og ikke tung styrketræning), cykling, spinning eller aerobic.

Kvinder i god form har færre gener og føder oftere ukompliceret

Gravide, der er i god form, eller kommer i god form, har færre graviditetsgener og føder oftere ukompliceret.

Fysisk aktive kvinder føder børn med normal vægt, men i gennemsnit er fødselsvægten lidt mindre end hos fysisk inaktive kvinder. Dette er et sundhedstegn, da det skyldes, at barnet har lidt mindre fedtmasse.

Fysisk aktivitet, der frarådes under graviditeten

Kontaktsport og holdsport, hvor der er risiko for sammenløb med med- eller modspillere, frarådes, da der er stor risiko for uventede stød. Samtidig frarådes skiløb og ridning, da styrt kan medføre store skader.

Du frarådes at dyrke fysisk aktivitet med høj intensitet, hvor kredsløbet presses maksimalt, hvis du ikke har udøvet lignende aktivitet med høj intensitet før graviditeten.

Er du vant til at dyrke fysisk aktivitet med høj intensitet, frarådes langdistanceløb og anden udmattende aktivitet. Vi fraråder også, at du intensiverer din træning under graviditeten.

BÆKKENGENER

Er du generet af bækkensmerter eller bækkenløsning, er det forsat vigtigt, at du er fysisk aktiv, da dine sener og muskulatur styrkes ved motion. Dermed stabiliseres dine led, så yderligere forværring af dine gener forebygges.

VEJRTRÆKNING OG AFSPÆNDING

Under fødslen har du brug for at benytte dig af rolig vejtrækning og for at være afspændt i kroppen. Du kan overveje, om din motionsform har fokus på dette. Du kan også finde forskellige vejtræknings- og afspændingsøvelser, som du kan øve dig i derhjemme.

MASSAGE AF MELLEMKØD OG FOREBYGGELSE AF BRISTNINGER

Massér mellemkødet og forebyg bristninger

Mellemkødet er den hud og muskulatur, der ligger i området mellem skeden (vagina) og endetarmen (anus).

Tanken om, at man ved en fødsel kan briste og efterfølgende skal syes, fylder meget for mange gravide.

Det er helt normalt at få en bristning, specielt hvis det er første gang, du skal føde. Langt de fleste oplever, at heling af en bristning er uproblematisk.

I dag ved vi, at massage af mellemkødet kan forebygge bristninger. Undersøgelser viser, at massage af dit mellemkød fra uge 34 kan forebygge

større bristninger i mellemkødet. Massér derfor mellemkødet cirka hver 3. dag eller oftere. Massage af mellemkødet øger blodgennemstrømningen i vævet og gør det dermed mere eftergiveligt under fødslen.

Hvis du vælger at massere dit mellemkød i graviditeten, er det dog ikke en garanti for, at der ikke kan komme en bristning.

Sådan masserer du mellemkødet

- **Brug uparfumeret olie.** Du skal bruge uparfumeret olie, fx mandelolie. Det er en god idé at vælge produkter, som er svanemærkede og bærer astma- og allergiforbundets symbol. Babyolie og almindelig massageolie kan irritere slimhinden i skeden.
- **Se på dig selv i et spejl.** Det kan være en god idé først at se på dig selv i et spejl. Du skal se efter området ved skedens indgang og ned mod endetarmsåbningen.
- **Massér.** Massagen foregår inde i skeden, hvor du skal have fat i musklerne i bunden af skeden. Det er lettest at gøre ved at føre 1 eller 2 fingre (tommelfingre) cirka 5 cm ind i skeden og massere området ned mod endetarmsåbningen og lidt ud i siderne. Fortsæt med at massere, indtil mellemkødet føles varmt og blødt. Stræk herefter vævet lidt ud, så det svier ganske lidt, men det skal ikke gøre ondt. Massér i 5-10 minutter.
- **Lav knibeøvelser.** Efter massagen er det en god idé at afslutte med knibeøvelser. Du kan læse mere om knibeøvelser her: [https://aalborquh.rn.dk/undersoegelse-og-behandling/fysio-og-ergoterapi-/media/Hospitaler/AalborgUH/Specialer-og-afsnit/Ergoterapi-og-Fysioterapiafdelingen/Pjecer/Gynaekologi-\(maend-og-kvinder\)-graviditet-og-foedse/Baekkenbundstraening-for-kvinder.ashx](https://aalborquh.rn.dk/undersoegelse-og-behandling/fysio-og-ergoterapi-/media/Hospitaler/AalborgUH/Specialer-og-afsnit/Ergoterapi-og-Fysioterapiafdelingen/Pjecer/Gynaekologi-(maend-og-kvinder)-graviditet-og-foedse/Baekkenbundstraening-for-kvinder.ashx)

Det gør ikke mere ondt at føde, fordi man får en bristning. Spekulerer du meget på det, kan du tale med din konsultationsjordemoder.

BÆKKENBUND

Pas godt på din bækkenbund, mens du er gravid

En stærk bækkenbundsmuskulatur har betydning for mange områder i livet. I forbindelse med fødslen hjælper den med barnets vej gennem bækkenet. En stærk bækkenbund er også vigtig for din seksualfunktion. Det har også betydning for, at du senere i livet ikke bliver inkontinent. Bækkenbundens styrke hjælper desuden med til, at du har en god kropsholdning og dermed en stærk ryg.

Udover at det er godt at lave knibeøvelser, er det også godt at tænke over, hvordan du bruger din bækkenbundsmuskulatur i det daglige.

Brug din krop aktivt og få bevægelse ind i din hverdag – det har også betydning for din graviditet og fødsel. Brug af og til en pilatesbold at sidde på. Det hjælper din muskulatur til at holde en naturlig balance og styrke. I stedet for at sidde tilbagelænet, kan det være en god idé at sætte dig omvendt på en stol med stoleryggen foran dig. På den måde læner du dig let frem, og det letter barnets vej ned i bækkenindgangen. Undgå så vidt muligt at sidde med benene over kors, da det giver skævhed i bækkenet. Desuden kan det give smerter i kønsbenet.

Pointen er, at længere tids inaktivitet og tendens til tilbagelænede stillinger kan give større tendens til, at barnet ikke drejer sig optimalt under fødslen. De ovenstående råd er særligt gode og vigtige i de sidste 3 måneder af graviditeten.

KOST OG HVILE

Spis sundt

Det er fysisk krævende for en krop at være gravid. Det stiller krav til sund og nærende mad samt hvile. Tænk derfor over, om du spiser sundt nok og drikker det anbefalede. Har du et ustabil blodsukker, vil du opleve, at du bliver mere træt.

Pas på dig selv og hvil dig

Det er meget naturligt at være mere træt i starten og i slutningen af graviditeten, og din søvn kan ofte være afbrudt på grund af søvnløshed og mange

toiletbesøg. Tænk derfor over, om du passer godt nok på dig selv og får søvn nok. Mange gravide har gavn af en middagslur som kompensation for manglende nattesøvn. I tiden op til fødslen er det vigtigt at være så udhvilet som muligt, så du er klar til fødselens strabadser.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os



Kontakt

Gynækologisk-Obstetrisk Afdeling

Aalborg Jordemodercenter

Tlf. 97 66 28 28

Fødemodtagelsen

Tlf. 97 66 31 08

Kilde:

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/graviditet/sygdomme/fysisk-aktivitet/graviditet-og-motion/>