

FRISK GRAVIDITET

Sunn, sprek og smertefri

Mona Rygvold Reppe og
Simone Anzjøn Holbø



«Elsker oppbyggingen av boken. Den oppleves som enkel å manøvrere rundt i. Fargerik og glad.»

– Mette-Sofie

«Boken trygget meg på at jeg kan trene gjennom hele svangerskapet om jeg ønsker det. I mitt forrige svangerskap var jeg svært usikker og redd for å utføre enkelte øvelser og det ble derfor lite trening på meg. Nå er jeg 23 uker på vei og like aktiv som før jeg ble gravid (selvfølgelig med noen begrensninger). Boken har hjulpet meg til å bli trygg på å finne alternativ til øvelser jeg ikke lengre klarer å utføre. Takk for tips :) »

– Lisbeth

«Alt er så utrolig godt forklart. Lett å finne frem. Den får meg til å føle meg bra!»

– Line

«Det gav meg trygghet til å holde på med trening uten å være bekymret for om jeg gjorde noe som ville gjøre ting verre.»

– Torunn

«Enkle øvelser som gjør det lett å være mer aktiv. Føler meg også trygg på at øvelsene i boka ikke er skadelig for meg.»

– Kjersti

«Veldig fin bok! Praktisk og konkret tilnærming uten for mye dilldall og med svar på spørsmål man faktisk lurer på. Flott med noen avlivninger av myter som man ofte får høre. Jeg har vært plaget med bekkenløsning siden ca. uke 12 og gått til behandling, men først etter jeg begynte med de konkrete øvelsene i boken har det blitt mye bedre (er nå i uke 27 og veldig optimistisk for resten av graviditeten). Sunt med en bevisstgjøring av at man kan ta ansvar for situasjonen og at det ikke kun er hvile som er løsningen på alt.»

– Julie

«Godt forklart og gode bilder. Var veldig bra at det stod hvilke øvelser man skulle unngå hvis man for eksempel slet med bekkensmerter. For eksempel tok jeg selv, som har bekkenløsning, utfall hver gang jeg var på trening. Da jeg sluttet med det pga. det jeg leste i boken, ble det bedre!»

– Anne

Denne boken er basert på den kunnskap og forskning forfattere og gjesteforfattere hadde tilgang til da boken ble skrevet. Den er basert på en kombinasjon av forskning og egen erfaring. Boken er ment som et referansemateriell, og er ikke en medisinsk manual. Informasjonen er ment å hjelpe deg til å ta informerte beslutninger om din egen helse, men kan ikke erstatte annen behandling foreskrevet av lege. Mistenker du at du har et medisinsk problem, oppfordrer vi deg til å søke kompetent medisinsk hjelp.

© 2018/2022 Frisk Forlag AS
www.friskforlag.no

ISBN: 978-82-8437-107-8
E-bok basert på 1. utgave, 4. opplag 2021

Det må ikke kopieres fra denne bok i strid med åndsverkloven eller avtale om kopiering inngått med KOPINOR, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Kopiering i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndraging, og kan straffes med fengsel eller bøter.

Vi anbefaler deg å ta fullt ansvar for din egen sikkerhet og kjenne dine grenser. Øvelsesforslagene er ikke ment å være en erstatning for andre tiltak foreskrevet av lege. Omtale av spesifikke selskaper, organisasjoner eller personer antyder ikke at de anbefaler denne boken, forfatterne eller utgiveren.

Alle henvendelser om rettigheter til denne bok stilles til:
service@friskforlag.no

Omslag og grafisk oppsett: Ørjan Steffensen
Fotograf: Alexander Øvrebø / aofotografi.no
Tekstkonsulent: Birgit Kolboe
Illustrasjoner: Tatiane Hardt / tatihardt.com
Andre foto/illustrasjoner:
s. 34, s. 156 og forside: Øystein Eugene Hermstad, s. 77
og s. 113: Mohsen Khosravi, s. 147, s. 238 og bakside:
Anne-Line Bakken, s. 164 Janne Rakstang, s. 174: iuliiawhite
/ Adobe stock, s. 241 Anna Leschenko / Adobe stock.
Satt med: Futura PT og Kepler
Papir: Prestige plus silk 130 g
Trykk og innbinding: Balto Print, Litauen



Sunn, sprek og smertefri

Innhold

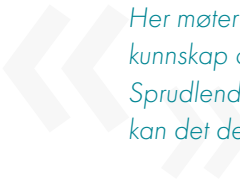
Forord	8	SUPERPROGRAMMET	35
FØR DU STARTER	11	Slik bruker du Superprogrammet	36
La oss snakke om gravidtrening	12	Slik utfører du øvelsene riktig	37
Noen vanlige myter om graviditet	13	Tilstander som krever at du oppsøker hjelp	40
Hva skjer i kroppen?	14	› FØRSTE TRIMESTER	43
Hvorfor trene?	19	Oppvarming	46
Ulike typer trening i graviditeten	22	Hjemmetrening	52
Vanlige utfordringer underveis	31	Treningssenter	62
		Avspenning og bekkenbunn	74
		Treningsdagbok	76
		› ANDRE TRIMESTER	79
		Oppvarming	82
		Hjemmetrening	88
		Treningssenter	98
		Avspenning og bekkenbunn	110
		Treningsdagbok	112
		› TREDJE TRIMESTER	115
		Oppvarming	118
		Hjemmetrening	124
		Treningssenter	132
		Avspenning og bekkenbunn	144
		Treningsdagbok	146
		AVSLUTTENDE TØY OG BØY	149

FOREBYGGE, LINDRE OG KURERE	157	BARSELTID	219
Bekkenbunnen	158	Når kan jeg begynne å trene?	220
Bekkenleddsmerter	162	Selvsjekk av mammamagen	222
Våre favorittøvelser for bekkenet	168	Kom i gang etter fødsel	224
Spesifikke tilpasninger for ditt bekken	174	Gode ammestillinger	234
Muskelknuter	188	God bruk av kroppen i småbarnstiden	236
Delte magemuskler	194	Når skal jeg oppsøke profesjonell hjelp?	237
Myter om delte magemuskler	197		
Tre gode øvelser for deg med delte magemuskler	198	EKSTRAMATERIALE	239
Tilpasninger på arbeidsplassen	202	Kosthold	240
Gode kontorøvelser	206	Kostholdsråd for deg som ammer	246
		Gravidyoga – Starten på din yogareise	248
FØDSEL	209	Sittende strekk	250
Har du hørt om kjærlighetshormonet oxytocin?	210	Solhilsen for gravide	252
Konkrete tips til fødselspartneren	211	En halvtimes yogaøkt	254
Gode stillinger i den første fasen	212	Restorative stillinger	260
Konkrete smertelindrende grep under riene	214	Gravidmeditasjon	262
Pusten som verktøy	215	Ordliste	264
Triksene som hjelper deg til en lettere fødsel	216		

Forord

I denne boken har vi samlet alt du trenger for en frisk graviditet. Du skal nå bli den beste versjonen av deg selv. Du skal ha det bedre enn du trodde var mulig og prioritere egen helse med god samvittighet. Har du det bra, har babyen din det bra.

Du kan stole på oss når vi forteller deg hva som er best for kroppen din. I vårt virke som fysioterapeuter har vi i en årrekke hjulpet gravide og småbarnsmødre med å finne frem i jungelen av motstridende informasjon. I tillegg til å trekke veksler på egne erfaringer har vi selvfølgelig støttet oss på det nyeste innen internasjonal forskning. Du finner alle referansene til forskningen som ligger bak boken her: www.gravidbok.no/referanser



*Her møter man glede, omsorg,
kunnskap og positivitet.
Sprudlende jenter som
kan det de driver med!*

– Camilla (24)

Vår praktiske erfaring stammer blant annet fra Femme, som vi startet i 2011. Femme startet som et gravid- og mammatreningssenter, og har nå ekspandert til en tverrfaglig behandlingsslinikk og treningssenter for kvinner, House of Femme.

Vi holder gravidtreningsskurs for terapeuter, underviser ved fysioterapiutdanningen og holder kurs for gravide og mødre. På den måten bidrar vi til å gjøre graviditeten og småbarnstiden tryggere, enklere og friskere for hundrevis av kvinner hvert år.

Vårt mål med boken er at du skal sitte igjen med en følelse av at det faktisk er deilig å trene som gravid. Dette er en unik periode i livet. Kun det beste er godt nok for deg nå.

Velkommen til Femmes univers!

Sprek hilsen fra

Mona og Simone





FØR DU STARTER

Trening bør være like selvfølgelig som et godt og variert kosthold. Helsefordelene er mange både for deg og den lille du bærer på. Heldigvis er det ikke vanskelig å trene riktig og å oppnå gode resultater.

Denne boken kan brukes av alle, uavhengig av treningsbakgrunn. Det er ikke noe problem om du aldri tidligere har satt dine ben på en tredemølle. Se i så fall på graviditeten som en fantastisk mulighet til å komme i gang.

Vi vet det er vanskelig å endre vaner, og at mange er redde for å trene når de er gravide. Det er det ingen grunn til, snarere tvert imot. Mye tyder på at en kvinnes livsvaner under graviditeten kan påvirke hennes helse på livstid. I denne boken gir vi deg kunnskapen du trenger. Selvfølgelig finnes det mulige utfordringer underveis, men vi lover å guide deg trygt over de fleste hindre.

Vi gleder oss til å motivere og støtte deg. Du skal få massevis av gode råd, geniale supertriks og treningsøvelser som er både enkle, inspirerende og effektive.

La oss snakke om gravidtrening

Trening under en normal graviditet er risikofritt og gir store helsegevinster både for deg og huleboeren. Du kan unngå en rekke plager relatert til svangerskapet, samtidig som dere begge nyter godt av alle de andre positive effektene som følger med trening.

Alle gravide anbefales minst 30 minutter moderat fysisk aktivitet daglig. Du kan trene på trenings-senter eller i svømmehallen. Du kan gå en tur eller finne frem sykkelen. Akkurat hva du gjør, er opp til deg. Det viktigste er at du finner en aktivitet du trives med og som frister til gjentakelse.

Du bør imidlertid unngå aktiviteter med høy risiko for fall eller støt mot magen. Riding, alpint, turn og kontaktsidretter som fotball og håndball, får vente til den lille er ute. Du skal heller ikke dykke, og du skal unngå overoppheting, spesielt i første trimester.

Det spiller ingen rolle om du aldri har trent før, eller om du har ligget rett ut med kvalme i et par måneder. Det du ikke fikk gjort i går, kan du gjøre i dag. Start i det små og øk aktivitetsnivået gradvis etter hvert som du kjenner at kroppen

responderer. Se på graviditeten som en mulighet til å innarbeide gode treningsvaner.

Har du trent jevnlig tidligere, kan du fortsette på tilnærmet likt nivå. Men ikke overdriv, dette er ikke tiden for personlige rekorder. Tilpass treningsintensiteten etter dagsformen og hold deg til øvelser og aktiviteter som ikke er skadelige eller smertefulle.

Målet er å sette kroppen i stand til å tåle den belastningen graviditet og fødsel medfører. I superprogrammet på side 35 finner du gode øvelser inndelt etter trimester. Følger du dette programmet, kan du føle deg helt sikker på at treningen har god effekt og ikke medfører noen risiko for deg eller babyen. Du kan fint trene helt fram til fødselen, så lenge det gir deg energi, overskudd og velvære.

La oss hjelpe deg til en aktiv graviditet!

Fantastiske øvelser.

Plutselig virker jeg jo!

– Jannicke (27)

Noen vanlige myter om graviditet

Myte #1: «Graviditet er ikke en sykdom»

Hørt det før? Dette er vel egentlig ingen myte ettersom det stemmer. Graviditet er ingen sykdom. Men du er faktisk ikke Superwoman. Du skal nemlig få lov til å være gravid. Du har behov for mer hvile enn normalt, og kanskje må du redusere tempoet i hverdagen. Hva med å legge inn litt ekstra «divatid» og kjenne at det faktisk er helt greit? Det krever mye energi å produsere en baby.

Myte #2: «Ikke tren mage»

Jo, det skal du! Kroppens kjerne utfordres og ryggen formelig trygler om hjelp til å holde kroppen oppreist. Magetrening er derfor helt sentralt, men du kan ikke trene mage slik du vanligvis gjør. Du finner våre aller beste mageøvelser i superprogrammet.

Myte #3: «Du trenger ikke trene, nå skal du hvile»

Les side 19 (om helsefordeler for deg og babyen din) om du er usikker på om trening er viktig for deg og babyen din.

Myte #4: «Gå som du ville gått med trangt skjørt»

Noen med bekkenleddsmerter synes det er godt å redusere skrittlengden. Det viktigste er at du prøver å gå mest mulig normalt og slik du synes er behagelig. Vær imidlertid oppmerksom på at om du går med museskritt, som om skjørtet er for trangt, kan det øke spenningen i muskulaturen og gi smerter.

Myte #5: «Pass på at bekkenbunnen ikke blir for stram av all treningen»

Bekkenbunnen kan ikke bli for godt trent! Riktig bekkenbunnstrening gjør musklene mer elastiske og gir god evne til å spenne av.

Myte #6: «Du får bare bite tennene sammen, det er ingenting å gjøre med bekkenløsningen nå som fødselen nærmer seg»

Jo! Bekkenet ditt kan alltid bli bedre, selv om fødselen nærmer seg og du begynner å bli ganske tung.



Hva skjer i kroppen?

Gjør deg klar til en ny fase, både kroppslig og mentalt. En fase i livet hvor kroppen endrer seg i et uhyre raskt tempo. Blant annet vil kroppen produsere hele 40 prosent mer blod mot slutten av graviditeten. Er det ikke fascinerende? Ønsk forandringene velkommen. Det er din fantastiske kropp som tilpasser seg, slik at babyen kan vokse seg stor, sterk og klar for å møte verden.

+ **Åndedrett**

Øker med cirka 50 prosent.

+ **Vektøkning**

Baby, livmor, morkake, foster-
vann, ekstracellulær væske.

+ **Hjerte og sirkulasjon**

Økt blodvolum 30–50 prosent.

+ **Endret kroppsholdning**

+ **Hormonell påvirkning**

Relaxin, progesteron, østrogen.

+ **Økt ernæringsbehov**

Cirka 300 kcal daglig etter uke
13. Behovet er større ved fysisk
aktivitet.

Hormonpåvirkning gjør leddbånd, sener og muskler mer tøyelige

Kroppen produserer svangerskapshormoner allerede ved begynnelsen av graviditeten. Disse bidrar til at leddbånd, sener og muskler blir mer tøyelige. Faktisk vil hormonpåvirkningen gjøre at absolutt alle gravide får en såkalt bekkenløsning. Dette er en naturlig prosess og helt nødvendig for at bekkenleddene skal bli en anelse mer bevegelige og kunne gi plass til barnet under fødselen.

Den økte bevegeligheten kan være opphav til smerter hos noen. Heldigvis kan dette forebygges og behandles med riktige treningsøvelser, riktig bruk av kroppen i hverdagen og tilstrekkelig med god hvile.

Kroppens oksygenopptak øker med 50 prosent

Graviditeten medfører store endringer i åndedrettet. Du vil blant annet kunne oppleve at du puster og peser mer enn du vanligvis gjør. Dette er helt normalt og handler om at kroppen tilpasser seg graviditeten. Kroppens oksygenopptak og oksygenmengden i blodet øker. Den største økningen skjer faktisk i første trimester.

Utover i graviditeten vil livmoren presse mellomgulvet oppover, slik at lungevolumet reduseres og det blir tyngre å puste. Til tross for det økte oksygenopptaket vil de økte kravene til åndedrettet gjøre at du har mindre oksygen tilgjengelig når du trener kondisjon. Den maksimale yteevnen blir noe redusert, og det vil koste deg mer krefter å være i bevegelse.

Endringer i hjerte og blodomløp

For å sikre næring og oksygen til deg og babyen både under hvile og aktivitet skjer det endringer i hjerte og blodomløp. Kroppen din lager en reservekapasitet. Disse endringene inntreffer allerede i uke seks av graviditeten. Hjertet pumper hele ti prosent mer blod per minutt, motstanden i blodårene blir redusert og hjertefrekvensen blir raskere. Fordi hjertefrekvensen endrer seg, vil det være vanskelig å bruke denne som et mål på treningens intensitet. Du kan med andre ord gi pulsklokken en pause.

En liten kuriositet: Seks måneder etter fødselen kan de best trente innen utholdenhetsidretter ha hele ti prosent høyere oksygenopptak enn de hadde før de fødte.

Vektøkning

Normal vektøkning i graviditeten er mellom åtte og femten kilo. Noen legger på seg mye den første delen av graviditeten, mens andre ikke eier matlyst. Begge deler er like normalt. Den største vektøkningen kommer som oftest mot slutten av graviditeten. Babyen din vokser seg stadig større, og du vil ha et større ernæringsbehov. Etter graviditetsuke 13 trenger du daglig cirka 300 kalorier mer enn normalt. Ved fysisk aktivitet øker behovet. Les mer om kosthold på side 240.

Det er umulig for oss å gi et eksakt svar på hvor mye du bør legge på deg. Det avhenger av så mangt, blant annet hvor mye du veide før du ble gravid. Be legen eller jordmoren om å anbefale rett vektøkning for akkurat deg når du er på svangerskapskontroll.

Jevnlig trening og et sunt kosthold bidrar til vektkontroll. Det betyr ikke at du skal drive aktiv slanking som gravid, men holde en sunn vekt innenfor lege/jordmors anbefalinger. Klarer du å kontrollere vekten, reduserer du også den belastningen på kroppen som følger med en stadig tyngre mage.

Kroppens tyngdelinje og tyngdepunkt forskyves

Etter hvert som magen vokser, vil tyngdepunktet i kroppen flyttes litt frem. Dette gir en endret belastning på kroppens strukturer, deriblant rygg og bekken. Hos enkelte kan dette gi forbigående plager i rygg/bekken.

På grunn av endring av tyngdepunkt og tyngdelinje samt vektøkning og en økt tøyelighet i leddbånd, sener og muskulatur, er det ekstra viktig at du er nøye på utgangsposisjon og valg av øvelser når du trener. Tenk at treningen skal være gjennomtenkt og ha en konkret hensikt. Vær også nøye med gjennomføringen. På denne måten optimaliserer du treningen, samtidig som du minimerer risikoen for unødige kroppslige plager.

Magemuskulatur strekkes og svekkes

Når magemusklene strekkes og svekkes, vil deres funksjon reduseres, noe som igjen kan gi en økt belastning på rygg og bekken. Det er derfor viktig med korrekt trening av magemusklene gjennom hele graviditeten. Gled deg til de gode mageøvelsene i superprogrammene.

Magen blir tyngre og bekkenbunnen utfordres

Etter hvert som magen blir tyngre, skapes det et press ned mot bekkenbunnen. Det gjør at sannsynligheten for blant annet urinlekkasje øker. Heldigvis kan bekkenbunnstrening forebygge, redusere eller behandle lekkasje. Du bør derfor inkludere bekkenbunnstrening i treningsrutinene allerede i dag. Les mer om bekkenbunnstrening på side 158.

De endringene du nå har fått presentert, utgjør en stor påkjenning. Tilpasset trening er derfor essensielt for at graviditeten skal være lettest mulig for kroppen. Husk likevel at graviditeten er en normaltilstand, om enn litt ulik tilstanden din før du ble gravid.

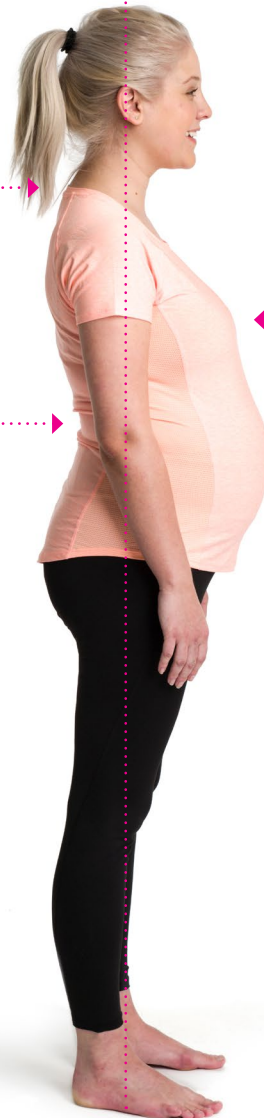
Kroppens tyngdelinje flyttes fremover.

Skuldrene slippes fremover og krumningen i nakken øker.

Ryggens holdning endres. Noen får den klassiske overdrevne svaien slik vi ser her. Andre tipper setet litt under seg og får en flatere rumpe og krummere korsrygg.

Brystene blir større. Det påvirker først og fremst nakken og øvre del av ryggen.

Den voksende magen påvirker spesielt korsryggen og overgangen til bekkenet.



Hvorfor trene?

Når kondisjonen blir bedre og muskelmassen øker, blir kroppen bedre rustet for høyere belastning. Riktig trening er derfor viktig både for graviditeten og det maratonløpet en fødsel er.

FORDELER FOR MAMMA

- + Enklere graviditet med færre komplikasjoner.
- + Redusert risiko for typiske gravidplager.
- + Redusert sannsynlighet for mer alvorlige svangerskapsrelaterte sykdommer.
- + Økt kondisjon og styrke. Bedre vektkontroll.
- + Økt velvære og energi. Bedre søvn og humør.
- + Redusert risiko for stress, angst og depresjon.
- + Enklere fødsel.

FORDELER FOR BABYEN

- + Tåler fødselen bedre.
- + Bedre helse.



Fordelene for din gravide kropp er mange

Vi vet det kan være vanskelig å prioritere trening i en hektisk hverdag. Men er det en periode i livet du bør finne tid, er det nettopp nå.

Generelt sett vil en aktiv graviditet forløpe seg enklere og gi deg færre komplikasjoner enn om du ikke trener. I tillegg til at du legger på deg mindre, kan faktisk mange typiske gravidplager som rygg- og bekkensmerter, urinlekkasjer, forstoppelse, hevelser og oppblåsthet forebygges eller reduseres. Jevnlig trening forebygger også høyt blodtrykk og reduserer risikoen for mer alvorlige tilstander som svangerskapsforgiftning og svangerskapsdiabetes med henholdsvis hele 40 og 70 prosent! Sannsynligheten for å føde for tidlig blir også mindre.

En herlig bieffekt av treningen er økt velvære, mer energi og bedre humør. Vi vet også at trening gir redusert risiko for stress, angst og depresjon både under og etter graviditeten. Som en liten ekstrabonus vil treningen kunne ivareta skjønnhets-søvnen.

Visste du at trening kan gi deg en enklere fødsel?

Fødselen krever både styrke og energi av deg som fødekvinne. Å være sterk og utholdende gir deg derfor en stor fordel når den store dagen kommer. Fødselen oppleves ofte som enklere, og fødetiden kan reduseres. Forskning har vist at dette er spesielt positivt for babyen.

Videre reduseres risikoen for å føde store barn med rundt regnet 25 prosent. En aktiv graviditet reduserer også sannsynligheten for at fødselen ender i keisersnitt, eller at det blir behov for tang eller vakuum under forløsningen.

Trener du bekkenbunnen jevnlig og riktig, blir du sterkere og har bedre kontroll over bekkenbunnsmusklene. Du løper derfor en mindre risiko for skader i underlivet.

Trening reduserer også risikoen for komplikasjoner som blødninger og infeksjoner.

Sist, men ikke minst, vil en aktiv graviditet føre til at du kommer deg raskere etter fødselen.