

GRAVID



GRAVID

Det å finne ut at du er gravid er en spennende og følelsesladet opplevelse. Første trimester markerer starten på din reise. Fra unnfangelse til fødsel, gjennomgår en kvinnes kropp en bemerkelsesverdig reise for å skape og bære frem en nytt liv.

Første trimester er ofte preget av morgenkvalme, ømme bryster, tretthet og økt følsomhet for lukter. Mange kvinner opplever også følelsesmessige svingninger. Dette er en tid med stor fysisk og hormonell forandring, men det er også den mest kritiske perioden for embryoutviklingen.



Visste du at første trimester faktisk begynner før du blir gravid? Det er vanlig å telle uker fra første dagen av siste menstruasjon, så du er teknisk sett to uker gravid når egget blir befruktet. Første trimester kan være følelsesmessig utfordrende. Det er normalt å føle seg spent, engstelig eller bekymret. Du kan ha spørsmål om hvordan graviditeten vil påvirke livet ditt og forholdet ditt

GREIT Å VITE

En god **holdning** er nøkkelen til å avlaste ryggen og forhindre ryggsmertter under graviditeten. Plasser føttene skulderbredde fra hverandre, og hold vekten jevnt fordelt på begge bena. Trekk skuldrene tilbake, løft brystet opp og stram magemusklene forsiktig for å støtte ryggen. Unngå å stå eller sitte lenge av gangen, og ta korte pauser for å strekke deg hvis du må sitte mye

Under graviditeten er det viktig å opprettholde god **hygiene** i underlivet. Bruk en mild såpe som er skånsom mot pH-verdien i skjeden. Unngå overdreven vasking, da dette kan føre til ubalanse i skjedens naturlige flora. Hvis du opplever kløe, svie, eller endringer i utfloden, kontakt legen din.

Sterke **bekkenbunnsmuskler** er essensielle for å støtte bekkenorganene under graviditeten og forberede deg til fødselen. Hvis du ikke er kjent med bekkenbunnen og bekkenbunnsøvelser kan dette være en fin tid å sette seg inn i det.





Det er viktig å ta vare på din **fysiske** og **mentale helse** i løpet av graviditeten. Snakk med partner, jordmor, venner eller annen helsepersonell dersom du opplever følelser som blir for mye for deg. Det viktigste er at du deler, slik at du ikke sitter med disse følelsene alene.

I andre trimester opplever mange at ting kanskje begynner å bli **lettere**.

Mange av de tidlige ubehagene forsvinner, og du kan føle deg mer energisk og komfortabel. Dette er også perioden hvor den voksende babyen begynner å bli mer aktiv, og du kan kjenne de første sparkene og bevegelsene.

I løpet av denne tiden vil ultralydundersøkelser kunne gi deg et glimt av babyen din, og du kan finne ut kjønnet hvis du ønsker det.

Fortsett å ta vare på deg selv og se frem til resten av reisen din. Det kan også være lurt å smått begynne å forberede deg for hvordan du vil at barselperioden din skal være. **Les** deg gjerne opp på amming/mating, babyens utvikling, kroppen etter barsel og skriv gjerne ned spørsmål som måtte dukke opp underveis.

GREIT Å VITE

Trening under graviditeten bidrar til å opprettholde god helse og reduserer risikoen for komplikasjoner under og etter svangerskapet. Dersom du ikke trener, kan det være en god tid for å øke/begynne med trening.

Bekkenmerter er vanlige under graviditeten på grunn av hormonelle endringer som påvirker leddbånd og ledd. For å lindre ubehaget, tilpass øvelser, holdning, sitte- og liggestillinger, slikt at du hele tiden støtter opp under bekkenstillingen.



Graviditet krever økt **næringsinntak** for å støtte både din og babyens helse. Spis et variert kosthold som inkluderer frukt, grønnsaker, fullkorn, magre proteinkilder, og meieriprodukter. Ta prenatale vitaminer som inneholder folat og jern. Unngå rått eller underkøkt kjøtt, fisk med høy kvikksølv, upasteuriserte meieriprodukter, og alkohol.

Nå som fødselen nærmer seg, kan det være naturlig å føle en blanding av spenning og bekymring. Tanker om fødselen, omsorg for en nyfødt og hvordan livet ditt vil endre seg, er vanlige.

Det er viktig å opprettholde en åpen kommunikasjon med partner/helsepersonell/venner om dine følelser og forventninger.

I denne perioden er det en god tid å forberede deg mentalt og fysisk på fødselen. Du kan vurdere fødselsforberedelseskurs eller puste- og avspenningsteknikker som kan være nyttige under fødselen.

. Babyen din fortsetter å vokse og utvikle seg raskt. Du vil kanskje merke at babyens bevegelser blir mer kraftfulle, og du kan til og med se konturene av små lemmer som strekker seg i magen.

Mange babyer vil begynne å feste seg i bekkenet i denne perioden, og du kan merke at pusten blir lettere når babyens hode senker seg. Dette kan også øke presset på bekkenet, noe som kan føre til bekken- og ryggsmertner. Tredje trimester markerer slutten på en utrolig reise. Selv om det kan være ubehagelig til tider, er det også en spesiell tid der du forbereder deg på å møte barnet ditt.



GREIT Å VITE

I denne perioden kan det være lurt å lær seg tegnene på at fødselen nærmer seg, for eksempel regelmessige og smertefulle sammentreknings, vannavgang eller slimproppen som løsner. Vær klar over disse tegnene, men husk at førstegangsfødende ofte har en lengre tid i fødsel enn senere fødsler.

Er du usikker, så tar du kontakt med helsepersonell.

Det er normalt å føle seg **tungpustet** i tredje trimester, da babyen tar opp mer plass i magen og presser mot lungene. Ta pauser og hvil når du trenger det.

Fortsett å praktisere **dype pusteøvelser** og avspenningsteknikker. Dette kan være svært nyttig under fødselen, men også etter fødsel for å få kontakt med kjernemuskulaturen igjen.



Husk at hvert svangerskap er **unikt**, så det er viktig å holde kommunikasjonen med legen din åpen og stille spørsmål når du er usikker på noe. Vær også oppmerksom på tegn på **komplikasjoner** som svimmelhet, plutselig hevelse i hender og ansikt, alvorlig hodepine eller blødning. Dette kan være tegn på noe alvorlig, og du bør kontakte helsepersonell umiddelbart.

Å være gravid kan få oss til å føle på et nytt nivå av sårbarhet.

Plutselig er det så mye som er ute av vår kontroll.

Den følelsen kan være overveldende.

Kunnskap er trygghet, og gjør at du tar smartere og bedre valg for deg selv og kroppen din.

Kjernemuskulatur når man er gravid

Det er ingenting i veien for å trene kjernemuskulaturen under graviditet. Det man skal være forsiktig med, og som forøvrig gjelder ved styrketrening generelt, er buktrykket.

Ved et høyt buktrykk under trening vil en kunne øke risikoen for nedpress av bekkenorganer og prolaps, samt øke trykket på åpningen i magemuskulaturen, som alle får ved graviditet, også kalt diastas



Hva er diastase recti?

Når magen vokser under graviditet, vil magen strekke seg slik at magemusklene skiller seg langs magens midtlinje. Noen vil oppleve at det kjennes ut som det er hull/lite hold midt på magen når man er høygravid, og kan sees når en reiser seg fra ryggliggende stilling. Denne delingen skal i utgangspunktet gå sammen igjen, men for noen gjør den ikke det. Diastase er ikke farlig, men kan være ubehagelig dersom kløften er veldig dyp.

Høy puls i graviditeten

Før i tiden var det anbefalt at gravide skulle holde pulsen under 140 slag pr minutt. Disse strenge kravene har i senere tid blitt avkreftet.

Istedenfor å fokusere på kun puls, er det lurt å vite hvilke signaler en skal se etter når det kommer til egen kropp.

Det anbefales at gravide kvinner får minst 150 minutter av moderat aktivitet hver uke.

Moderat trening er når pulsen din stiger og at man svetter, men du klarer å fullføre en setning uten problem også kalt snakketesten.

Graviditet er en stor belastning på kroppen og spesielt på **bekkenbunnen** på grunn av den stadige økende vekten. Hormoner som klargjør kroppen til fødsel gjør også at bekkenbunnen blir påvirket. Under fødsel vil den bli tøyd til sitt ytterpunkt og det kan derfor være utfordrende å finne tilbake til styrken i bekkenbunnen etter fødsel. På grunn av disse påkjenningene kan man oppleve problemer med inkontinens og kontroll av bekkenbunnsmuskulaturen.

Det har tidligere blitt sagt at man kan trene bekkenbunnsmusklene ved å knipe igjen tissestrålen når man sitter på do. Dette er **ikke** en anbefalt treningsmetode. Bekkenbunnstrening skal ikke foregå mens du sitter på do, dette kan påvirke tømmingsgraden din.

