

Mammakraft

– information om fysisk aktivitet, kost
och föräldraskap under graviditeten





Utgivare: Folkhälsan

Arbetsgrupp/författare: Malin von Koskull, Pia Rosengård-Andersson, Susanna Strandback, Petra Turja, Mikaela Wiik

Illustrationer: Terese Bast/Kapsel Illustrations

© 2020 Folkhälsans Förbund

Hej!

Under graviditeten finns det mycket du kan göra för att du och din baby ska må bra. Hur du rör på dig, vad du äter, hur du återhämtar dig och hurdana relationer du har är betydelsefulla för din hälsa och ditt välbefinnande. Mammakraft-helheten är en sammanställning av faktabaserad kunskap om hur du kan må bra under graviditeten.

Mer material i form av videon och poddar hittar du på sidan www.folkhalsan.fi/mammakraft

Lycka till!



Sida	Tema	Rubrik	Underrubrik
5	Mammakraft 1: Fysisk aktivitet	Stark bäckenbotten ger många fördelar	Faktablad om bäckenbottenträning under graviditeten och efter förlossningen
7	Mammakraft 1: Kost	Ät mångsidigt och hälsosamt under graviditeten	Faktablad om kost under graviditeten
9	Mammakraft 1: Föräldraskap	Du väntar barn och förbereder dig på att bli förälder	Faktablad om den psykologiska utvecklingen under graviditeten
11	Mammakraft 2: Fysisk aktivitet	Både du och babyn mår bra av rörelse	Faktablad om fysisk aktivitet under graviditeten
13	Mammakraft 2: Kost	Kraft och energi från maten	Faktablad om energi- och näringsbehov under graviditeten
15	Mammakraft 2: Föräldraskap	Ta vara på stunden och se dina och andras styrkor	Faktablad om medveten närvaro och vikten av ett resursperspektiv
17	Mammakraft 3: Fysisk aktivitet	God hållning och starka muskler ökar orken	Faktablad om hållning och magmuskler under graviditeten
19	Mammakraft 3: Kost	Matglädje tillsammans under graviditeten	Faktablad om måltidssituationer och sinnen
21	Mammakraft 3: Föräldraskap	Vänta barn tillsammans	Faktablad om relationernas betydelse
23	Mammakraft 4: Fysisk aktivitet	Sömn och återhämtning är en viktig resurs	Faktablad om återhämtning och sömn
25	Mammakraft 4: Kost	Äta med två i tankarna	Faktablad om näringsämnen och vitaminer under graviditeten
27	Mammakraft 4: Föräldraskap	En bra förälder ger kärlek och beskydd	Faktablad om vad en liten baby behöver av sin förälder
29	Mammakraft 5: Fysisk aktivitet	Rörelse som ett verktyg att hantera stress	Faktablad om stress och rörelse
31	Mammakraft 5: Kost	Tanka bränsle inför förlossningen	Faktablad om kost före och under förlossningen
33	Mammakraft 5: Föräldraskap	Relationen till babyn fördjupas efter hand	Faktablad om uppkomsten av tidiga anknytningsrelationer
35	Mammakraft 6: Fysisk aktivitet	Betydelsen av rörelse och god kroppsmedvetenhet i förlossningen	Faktablad om kroppen inför, under och efter förlossningen
37	Mammakraft 6: Kost	Vad äta under amningen?	Faktablad om kost vid amningen
39	Mammakraft 6: Föräldraskap	Den nyfödda babyn	Faktablad om första tiden med en nyfödd baby





Stark bäckenbotten ger många fördelar

Faktablad om bäckenbottenträning under graviditeten och efter förlossningen

Bäckenbottenmusklerna sitter på insidan av ditt bäcken och de är, precis som alla andra muskler, möjliga att träna upp och stärka. Bäckenbottenmusklerna ligger som en platta på vilken urinblåsan, livmodern och ändtarmen vilar. Genom musklerna finns tre öppningar, en för urinröret, en för slidan och en för ändtarmen. En graviditet innebär en stor påfrestning för musklerna, då de förutom inälvorna också bär upp fostret, fostervattnet, livmodern och moderkakan. Som följd av det här töjs musklerna ut och blir försvagade.

Bra styrka i bäckenbottenmusklerna ger många fördelar

- Din hållning blir bättre.
- Du har mindre ryggsmärta .
- Minskar risken för att livmodern sjunker för långt ner (framfall).
- Du återhämtar dig bättre från förlossningen.
- Du har mindre risk för att kissa på dig när du t.ex. hostar, skrattar, hoppar eller lyfter tunga saker.
- Ökar den sexuella njutningen för dig och din partner.

Testa dina muskler

- Fingertestet: för in två rena fingrar i slidan och spänn bäckenbottenmusklerna mot dina fingrar. Du ska känna ett jämnt knip runt fingrarna och ett lätt sug uppåt.
- Du kan också testa knipförmågan genom att använda en spegel. När du aktiverar och kniper med bäckenbottenmusklerna så ska du se hur ändtarmen och slidan rör sig uppåt.

Träna så här

För att få starka bäckenbottenmuskler behöver du träna regelbundet, flera gånger i veckan och på olika sätt. Det är ofta lättare att hitta musklerna om du gör övningarna liggande.

När du blir starkare kan du göra övningarna sittande och sedan stående. Lyssna till din egen kropp och gör så många upprepningar som känns bra för dig. När du märker att du inte känner musklerna spännas eller när du börjar använda andra muskler till hjälp, är det dags att ta paus. Kom också ihåg att hålla en till två vilodagar i veckan.

Efter förlossningen skall du inom 24 h aktivera dina bäckenbottenmuskler för att säkerställa att musklernas nervkopplingar börjar fungera som de ska.

Följ med hur du ser ut då du gör några bäckenbottenmuskellovningar. Syns det på dig att du gör knipövningar? Kan du slappna av i hela ansiktet?

Variera mellan att träna:

1. **Maximistyrka** (krävs för kraftiga ansträngningar, t.ex. när man lyfter)

Knip kraftigt med bb-musklerna. Knip runt ändtarmen, urinröret och slidan – håll knipet i 5 sekunder och vila i 10 sekunder.

Upprepa 5 gånger.



2. **Snabbhetsstyrka** (krävs vid snabba ansträngningar, t.ex. när man nyser eller hostar)

Knip med bb-muskulaturen så snabbt som möjligt och slappna sedan genast av.

Upprepa cirka 5–10 gånger och håll sedan paus.

Upprepa serien 5 gånger.



3. **Uthållighetskraft** (behövs i vardagliga aktiviteter)

Knip med bb-muskulaturen lätt. Föreställ att du håller en liten kula inne i slidan. Håll knipet i ca 10–20 sekunder. Slappna av lika länge.

Upprepa övningen 5–10 gånger. Den här övningen kan du göra t.ex. i samband med promenader.



Efter träningspasset, stanna upp och känn efter:
Hur känns det i kroppen?
Hur känner du dig till mods?

Avslappning är lika viktigt som styrka

Lika viktigt som starka muskler är förmågan att kunna slappna av i musklerna. Koncentrera dig på att slappna av i musklerna efter varje knipövning och lägg märke till skillnaden. Då orkar du bättre och övningarna ger bättre resultat.

Att kunna slappna av i musklerna är viktigt under förlossningens öppnings- och krystskede.

Området kring bäckenet kan vara spänt och då har du nytta av att tänja musklerna kring bäckenet. Bra tänjningsövningar är att sitta på huk eller att ligga på rygg med knäna utåt och fotsulorna mot varandra (som i formen av en salmiak).

Om du känner att du behöver mera stöd och handledning hittar du professionell hjälp via aitiysfysioterapia.fi





Ät mångsidigt och hälsosamt under graviditeten

Faktablad om kost under graviditeten

En balanserad och näringsrik kost är nyckeln till att må bra under graviditeten. Att äta mat som är näringsmässigt mångsidig hjälper dig att orka bättre under graviditeten, men också att återhämta dig efter förlossningen.

En hälsosam kost hjälper också din baby att växa och utvecklas. Graviditetstiden är därför en bra tidpunkt att se över de egna och familjens matvanor. Om graviditeten är planerad, kanske du har börjat fundera på dina kostvanor redan tidigare. Din baby har nytta av det, för i början av graviditeten påverkas babyns näringsstatus och tillväxt långt av ditt näringstillstånd före befruktningen. Men under hela graviditeten kan du påverka din och din babys hälsa med hjälp av goda kostval.

Vad innebär balanserad kost?

Under graviditeten gäller i stort sett samma näringsrekommendationer som för vuxna i allmänhet, men graviditeten ökar behovet av flera näringsämnen. Därför är det viktigt att du äter regelbundet och att kosten är rik på näringsämnen. Det uppnår du genom att äta mångsidigt och inte fylla magen med s.k. sällanmat, dvs. mat som innehåller kalorier men är fattig på allt det nyttiga.

Genom att äta hälsosamt under din graviditet kommer du att orka bättre och det främjar också din återhämtning efter förlossningen och stöder amningen.

Inget livsmedel kan "fixa" en i övrigt dålig kost. Näringsrekommendationerna och kostpyramiden hjälper dig äta lagom av olika livsmedelsgrupper.

Ät gärna

- bär, frukter och grönsaker
- fullkornsspannmål och fibrer
- vegetabiliska oljor
- fettfria mjölkprodukter
- fisk och kött med låg fetthalt

Hur många gånger äter du under dagen? Fotografera det du äter under några dagar. Titta på bilderna och fundera på om du äter tillräckligt ofta. Får du i dig bär, frukt och grönsaker vid varje måltid?

Det behöver inte vara perfekt för att vara bra

80/20-regeln är en bra riktlinje för att få en god balans mellan nyttigheter som du gärna kan äta mycket av och sällanmat. Fokusera på det som är bra att äta och lägg till mera av det så att det utgör åtminstone 80 % av din kost. Ju mångsidigare du äter desto lättare är det att få i sig de näringsämnen du behöver. Ät alltså livsmedel från många olika livsmedelsgrupper varje dag. När du lägger upp en mångsidig lunch eller middag fungerar tallriksmodellen fortfarande som ett bra rättesnöre.

Halva tallriken fyller du med grönsaker, en fjärdedel med protein och den sista fjärdedelen med kolhydrater. Tallriksmodellen går att anpassa också till dig som äter vegetariskt och till många matkulturer. Om du är vegan behöver din kost kompletteras med tillskott av B12-vitamin och jod.

Bra mat behöver inte alltid vara tillredd helt från grunden, det går också att skapa bra helheter med hjälp av halvfabrikat om man kombinerar på rätt sätt.

Exempel på bra halvfabrikat är djupfrysta grönsaker, soppingredienser, lök-potatisblandningar och djupfrost fisk. Kom ihåg att lägga till mycket grönsaker och välj produkter med mindre salt och socker, men mera fiber och mjuka fetter. Fiber utjämnar höjningen av blodsockerhalten efter måltiden. Tillräckligt med fibrer får du i dig genom att äta fiberrika spannmålsprodukter, grönsaker, frukter och bär varje dag. Ljust bröd ska innehålla minst 6 % fibrer, mörka bröd minst 10 % och knäckebröd minst 15 % fiber. Baljväxter innehåller mycket fibrer så ät gärna mera av dem.

Hurdana matvanor har du?
Vad är bra?
Finns det något du vill ändra på?

Det lilla extra du kan behöva

Det som kan vara svårt att få tillräckligt av ur kosten under graviditeten är folat och D-vitamin. Eftersom finländska kvinnor i regel får i sig för lite folat, rekommenderas folsyra preparat redan innan graviditeten. Även D-vitamintillskott rekommenderas under graviditet och amning. Folat är ett B-vitamin som finns i bl.a. gröna bladväxter och fullkornsprodukter, medan folsyra framställs på konstgjord väg. Kroppen behöver folat för produktionen av röda blodkroppar och för babys utveckling. Folatbrist före och i början av graviditeten ökar risken för ryggmärgsbräck hos baby. D-vitamin behövs för att få ett starkt skelett men det har också påvisats ha positiv effekt på humöret. En del väntande mammor kan också behöva utöka sin kost med lite extra järn, kalcium eller jod. En läkare eller hälsovårdare bedömer om du behöver ett tillskott av något av dessa.

Se över dina matvanor

Det finns också en del livsmedel som du ska undvika eller begränsa intaget av under graviditeten. Sådana är t.ex. råa kött- och fiskprodukter samt opastöriserade mjölkprodukter eftersom de kan innehålla bakterier eller mikrober som vid en infektion kan skada fostret. Finlands livsmedelsverk upprätthåller aktuell information om hur livsmedel används på ett säkert sätt under graviditeten.

Ibland kan listan över vad du ska undvika väcka stress och stjåla fokus från allt det nyttiga och goda som du får äta av under graviditeten. Det är viktigt att se maten som något positivt som ger glädje.

Graviditeten är en ypperlig tidpunkt att införa hälsosamma levnadsvanor och skapa matvanor som är regelbundna och mångsidiga. Titta igenom era matvanor redan nu och fundera på vad ni är nöjda med och om det är något ni vill förbättra. Kom ihåg att allt hänger ihop och goda vanor stöder varandra: regelbundna mat- och sömnvanor samt tillräckligt med rörelse. När man kommit in i hälsosamma mönster är det lättare att upprätthålla dem även efter graviditeten. Undersökningar visar att många mammor äter hälsosammare under graviditeten än under amningen trots att det är lika viktigt att du äter bra också under amningstiden.

Läs mera om kostrekommendationer för barnfamiljer i boken *Tillsammans kring matbordet* på thl.fi.





Du väntar barn och förbereder dig på att bli förälder

Faktablad om den psykologiska utvecklingen under graviditeten

Att vänta barn är en spännande och omvälvande tid i livet. För många kan det till en början kännas både överkligt och konstigt att ett ny, liten människa växer inne i mammas mage. Livet tar en ny riktning och väntetiden handlar mycket om att förbereda sig på det kommande föräldraskapet. Du är mera sårbar och känslös men också mottaglig för positiva livsstilsförändringar. Graviditeten brukar också väcka många tankar, allt från lyckliga och förväntansfulla till oroliga och skrämmande. Det gäller för båda föräldrar och för varje graviditet. De här tankarna hjälper dig att stanna upp och fundera på ditt föräldraskap och på din lilla baby. Ta tillfället i akt, och fundera tillsammans.

Sårbarheten ökar i början av graviditeten

Det händer mycket i din kropp genast från början av graviditeten, trots att det inte syns utåt. Förändringarna i kroppen kan visa sig som trötthet, illamående, lyckorus, glömska eller att du blir känsligare och får lättare till tårar. Speciellt om du inte har några graviditetskänningar kan graviditeten ännu kännas överkligt. Medvetenheten om den stora förändringen livet nu tar och ansvaret över den växande babyen gör att du kanske börjar fundera på din livsstil och hur du kan sköta om dig själv för att din baby ska må bra.

Tankarna som snurrar i huvudet och den ökade känsligheten har en viktig funktion. Det är naturens sätt att förbereda dig på att hålla babyen i tankarna och skydda hen.

Förändringar i hormonbalansen och t.o.m. i hjärnaktiviteten gör att du blir mer sårbar och sensitiv. Orsaken till den här förändringen är troligtvis att det övar upp din förmåga att fokusera på babyen och bli mera observant på sådant som har med babyen att göra. Det har du nytta av då babyen föds och du ska märka och svara på babyens behov. Att ditt fokus vänder från ditt vanliga liv till babyen hjälper dig också att lära känna din baby och att skapa ett känslomässigt band mellan er.

Den ökade känsligheten kan ta sig i uttryck på olika sätt.

- Din sömn kan påverkas. Du kanske börjar drömma mer under nätterna och dagdrömma och fantisera om din baby under dagen.
- Ditt minne kan påverkas. Du kan bli distraherad och glömma saker och ting eller ha svårt att koncentrera dig. Också minnen som varit dolda kan dyka upp igen.
- Du kan börja fundera på existentiella frågor om vad som på riktigt är viktigt i livet.
- Du kan få svårare att dölja starka känslor och du kan t.ex. börja gråta om du ser barn på TV som har det dåligt eller bli rörd till tårar av gulliga saker.
- Du kan börja längta efter att någon skulle pyssla om dig lite extra och ta hand om dig.
- Du kan lättare bli sårad och ta åt dig av kommentarer och goda råd från omgivningen.

Hur kändes det för dig när du fick veta att du ska få barn?
Hur reagerade dina närmaste?

Babyn börjar kännas verkligare i mitten av graviditeten

När magen växer och du börjar känna babyns rörelser blir graviditeten mera verklig, inte bara för dig utan också för andra som nu märker din babymage. Att se babyn i ultraljudsundersökningen och att känna hans rörelser brukar vara både spännande och lättande. Nu vågar du tro på att det här ska gå vägen och att du verkligen kommer att bli förälder. Du kanske slås av tanken att du inte är ensam om din kropp, vart du än går är ni två. En riktig liten människa håller på att utvecklas och hen ska flytta in i ert hem. Det brukar inspirera till att börja ”bygga bo”. Du funderar kanske på vad en liten baby kan behöva och hur du vill skapa utrymme för babyn i hemmet.

Tänk på din baby en liten stund.
Hur tror du att babyn har det just nu?
Vad tror du att din baby behöver av dig nu?

Det andra som kännetecknar den här perioden är att intresset för att veta mer om babyn ökar. Det blir också allt lättare att känna kontakt med babyn. Du börjar kanske märka att din baby reagerar på saker du gör, som att hen blir aktivare när du vilar eller rör på sig när du smeker magen. Det som också brukar öka är intresset för den egna historien och på vad det innebär att bli förälder.

Du kanske reflekterar över

- Hur var det då jag var barn? Hur har jag blivit den jag är? Du kanske plockar fram fotografier från din barndom eller söker oftare kontakt med dina föräldrar.
- Hurdan förälder vill jag vara? På vilket sätt vill jag vara likadan som mina föräldrar och vad vill jag göra annorlunda?
- Hur kommer vi att bli som en familj? Hurdan familj vill jag ge min baby? Du kanske funderar på relationen till dina närmaste och vilka du hoppas ska bli betydelsefulla för din baby i framtiden.

Den nya livsuppgiften är i tankarna i slutet av graviditeten

Mot slutet av graviditeten börjar du antagligen fundera på förlossningen allt oftare. Du kanske tänker på hur det kommer att vara att möta babyn och hur babyvardagen kommer att se ut. Kanske du funderar över hur du ska klara av att vara en bra förälder och hur du ska orka med allt det nya. Samtidigt som du möjligtvis oroar dig för hur förlossningen kommer att gå, börjar du antagligen redan önska att graviditeten så småningom ska ta slut och att du ska få hålla din lilla baby i famnen.

Den här rastlösheten är normal, men ibland kan en oro växa till sig till ångest och rädsla som gör att du kan ha svårt att sova och fokusera på vardagssysslorna. Bli då inte ensam med de här känslorna.

Det finns hjälp att få, både om det handlar om rädsla inför förlossningen eller depression. Tala om de här känningarna med dina nära och ta upp saken på mödrarådgivningen. Det är viktigt att tala om alla slags känslor och upplevelser.

Läs mera: *Följ med graviditeten steg för steg i graviditetsdagboken Babyn i tankarna* som du kan ladda ner på www.folkhalsan.fi/graviditetsdagbok. Här hittar du fler frågor som uppmuntrar till att fundera över upplevelser och känslor i relation till ditt eget föräldraskap och din babys perspektiv.





Både du och babyn mår bra av rörelse

Faktablad om fysisk aktivitet under graviditeten

Motion och rörelse under graviditeten är lika viktigt som under alla andra livsskederna. De goda effekterna är många och påverkar både dig och din baby positivt. Under en normal graviditet gäller samma rekommendationer för fysisk aktivitet som för övriga vuxna. Om du är en van motionär kan du fortsätta som förut så länge det känns bra. Om du inte motionerat regelbundet tidigare är det viktigt att så småningom öka mängden rörelse på ett skonsamt sätt (t.ex. promenader). Alla behöver röra på sig på olika sätt för att må bra. Muskelstyrka, kondition, rörlighet och balans kan du träna på olika sätt; gärna på olika sätt som du njuter av. Nyckelordet är mångsidighet, men minns att all rörelse räknas. Lite rörelse är alltid bättre än ingen rörelse alls och tänk på att undvika stillasittande och statiska ställningar i längre perioder.

Motion och rörelse under graviditeten ger många fördelar

- Din kondition och muskelstyrka upprätthålls eller förbättras
- Förebygger ryggbesvär, bensvullnad, åderbräck, hemorrojder, graviditetsdiabetes och viktökning
- Hjälper dig att klara av de förändringar som sker under graviditeten
- Du återhämtar dig bättre under och efter förlossningen
- Ditt humör och din sinnesstämning förbättras
- Du sover bättre
- Du hanterar stress bättre
- Din baby drar nytta av att du motionerar.

Hur mycket motion behöver du?

Enligt de nationella rekommendationerna behöver alla vuxna, även gravida, **konditionsträna minst 2 timmar 30 minuter** med måttlig intensitet och träna **muskelstyrka minst två gånger** i veckan. Om du tränar på en mera ansträngande nivå behövs minst 1 timme 15 minuter träning per vecka. Det är bra att fördela aktiviteten så att varje dag innehåller i alla fall vardagsmotion. De positiva effekterna ökar i takt med ökad mängd motion så tänk på att se nya möjligheter till rörelse varje dag.

Träna så här

Om du inte motionerat förut ska du tänka på att börja lugnt och sedan stegvis höja träningstiden och antalet träningsgångar. Det går bra att du bryter ner träningen i korta perioder – och tänk på att all rörelse räknas och gör gott. Du ska bli andfådd och varm när du motionerar och det är bra att variera intensiteten under ett motionspass. Lämpliga motionsformer är sådana som du är van med, men speciellt promenader, stavgång, skidåkning och motion i vatten rekommenderas. Muskelstyrkan kan du träna på gym, i en gymnastiksal, hemma i vardagsrummet eller ute i naturen.

Det är tryggt att fortsätta motionera på liknande sätt som tidigare för dig som varit fysiskt aktiv innan graviditeten. Det är dock skäl att undvika idrotter där olycksrisken är högre, t.ex. motionsformer som innehåller fallrisk, slag och sparkar såsom ishockey, slalom, ridning och vissa bollspel. Djuphavsdykning och träning på hög höjd ska du inte syssla med under graviditeten.

Det viktigaste är att du gör det du tycker om och det som du mår bra av. Under graviditeten är det speciellt viktigt att du kommer ihåg att lyssna på din egen kropp. Gör inget som inte känns bra och avbryt om du börjar må dåligt.

Tips för träning

- Träna på **varierad** nivå och på **olika** sätt
- **Drink** tillräckligt
- **Återhämta** dig mellan passen
- **Minimera tiden du sitter stilla** och minns att all rörelse är bättre än ingen rörelse alls
- **Vardagsrörelse** som att gå i trappor, förflytta sig, städa m.m. är viktiga friskfaktorer i vardagen
- Stärk speciellt **övre ryggen, baken och benen** . Under graviditeten förflyttas kroppens tyngdpunkt neråt och framåt, vilket betyder att svanken ökar, övre ryggen rundas och axlarna faller fram. Därför är det viktigt att fokusera muskelträningen på de här partierna.

Hurdan motion njuter du av?
Vilken sorts motion ger dig energi?
Hurdana motionsvanor skulle du vilja ge ditt barn?



Förslag på muskelstärkande övningar

Repetera alla övningar 12 gånger. Upprepa hela serien 2–3 gånger.

Redskap: ett gummiband.

- **Knäböj** med gummiband. Håll gummibandet i dina händer. Böj knäna och sträck upp armarna ovanför huvudet – öppna bröstet och håll ryggen rak. Spänn rumpen och håll knäna i samma riktning som tårna.
- **”Stora” gummibandsdrag**. Håll gummibandet mellan dina händer. Armarna ut till sidorna, dra ut bandet till bägge sidor. Känn spänningen mellan dina skulderblad.
- **”Smala” gummibandsdrag**. Håll gummibandet mellan dina händer, håll armarna i 90 graders vinkel så att dina armbågar är fast i midjan. Dra ut gummibandet till sidorna utan att armbågarna lossar från midjan.
- **Stå på alla fyra**. Håll händerna rakt under dina axlar, sug in naveln och tryck upp din bröstkorg så att du inte hänger på dina axlar. Lyft och sträck fram armarna turvis i en lugn takt. Fokusera på att hela tiden ha kontroll över din hållning.

Stanna upp en stund efter att du motionerat. Ta några djupa andetag. Hur känns det?
Lägg händerna över magen och fantisera hur din baby reagerat på motionen.

Mera kan du läsa på UKK-institutets hemsida samt om medicinska rekommendationer på kaypahoito.fi eller på den rikssvenska motsvarigheten fyss.se.



Kraft och energi från maten

Faktablad om energi- och näringsbehov under graviditeten

Graviditeten är en stor omställning, både för kroppen och för psyket. För att nära både dig och din lilla växande baby går det åt lite extra energi, men energibehovet ökar inte nämnvärt. Du behöver alltså inte äta för två, men nog med er båda i tankarna.

Det är vanligt att man periodvis känner sig trött och kraftlös under graviditeten. Vanligast är det i första och i tredje trimestern. Det kan bero på många olika faktorer, såsom att progesteron-nivån stiger då du blir gravid, att blodvolymen ökar, att du har svårare att sova när magen växer eller att du stressar och oroar dig. Hur och vad du äter spelar en viktig roll för hur du mår och hur du känner dig under graviditetstiden. Här är lite tips på vägen för att öka din mammakraft så att du känner dig stark och livskraftig!

Hur mycket extra energi behöver jag?

Ditt energibehov påverkas bland annat av hur mycket du rör på dig så det är svårt att säga exakt hur mycket tilläggsenergi som behövs. Det enda sättet att veta om energiintaget är lagom är att följa med viktuppgången. Vad som är normal viktökning för dig beror på ditt viktindex (BMI) före graviditeten. Är du smal är det normalt att du går upp lite mer i vikt än om du har några extra kilon. På mödrarådgivningen får du råd om vad som är normal viktuppgång just för dig.

Här är ungefärliga ökningarna i energibehovet:

- Under första trimestern ökar energibehovet ungefär med 80 kcal per dag vilket motsvarar en frukt
- Under den andra trimestern är ditt energibehov ungefär 300 kcal mer än vanligt per dag, vilket motsvarar ett litet mellanmål, t.ex. en frukt och två rågbröd med pålägg
- Under den tredje trimestern ökar behovet med ungefär 500 kcal per dag, vilket motsvaras av två små mellanmål, t.ex. en frukt och en smörgås med pålägg och en tallrik naturell yoghurt med bär och några matskedar mysli.

Försök uppskatta hur hungrig eller mätt du är.
(0 = vrålhungrig – 10 = proppmätt).

Visste du att det kan ta upp till 15–20 min innan kroppen signalerar mättnad?

I stället för mellanmålen kan du också äta lite större huvudmåltider, beroende på vad som passar dig bäst. Många upplever att regelbundna matvanor – frukost, lunch, middag och kanske 1–2 mellanmål – minskar på suget efter socker och därför minskar småätandet.

Bra matmönster håller energinivåerna uppe

Vi mår alla bra av att äta regelbundet och så att vi blir lagom mätta. Det blir särskilt tydligt under graviditeten. Att äta flera små mål håller dina energinivåer uppe och kan också hjälpa om du känner dig illamående.

Att vara länge utan mat gör att man sedan lätt vräker i sig maten onödigt snabbt och kanske inte hinner märka mättnadskänslan. När du äter en jättestor portion mat stiger blodsockret kraftigt, vilket kan leda till en stor insulinutsöndring med lågt blodsocker som resultat efter bara 1–2 timmar. Då blir du trött och hängig eller kanske sugen på något sött igen.

Speciellt mot slutet av graviditeten kan det bli aktuellt att äta lite oftare eftersom baby'n då upptar en stor del av utrymmet i din mage och det kan börja kännas obekvämt att äta så stora mängder på en gång. Äter du väldigt sällan kan du känna dig kraftlös för att blodsockernivån har hunnit sjunka. Lagom är alltså bäst också för att känna sig pigg.

Passa också på att unna dig att ta tupplurar de stunder då du känner att dina energinivåer är låga. Det mår både du och din baby bra av.

Mat som får dig att orka

Näringsinnehållet i maten påverkar också hur vi känner oss. Det är faktiskt skillnad om du äter en portion friterad potatis eller en måltid med en rågbrödssmörgås med avokado och en portion naturell yoghurt med bär, trots att de båda innehåller ungefär lika mycket kalorier.

Du gör klokt i att välja mat med mycket näring, eftersom ditt behov av näringsämnen är högre under graviditeten.

Brist på järn, D-vitamin, protein och långsamma kolhydrater kan göra dig trött. Det samma gäller om din kost innehåller mycket socker eller vitt mjöl. Var därför generös med proteiner, vegetabiliska oljor, fullkornsprodukter, mörkgröna bladgrönsaker som grönkål och spenat, nötter och bär.

Exempel på ingredienser till en mammakraft-energidryck

1 banan

1 dl frysta mangobitar

1 näve babyspenat

2 dl naturell yoghurt

Blanda alla ingredienser i en mixer.

Hur påverkas du av koffein?

Det kan vara bra att tänka på att koffein går igenom moderkakan och kan påverka babys sömn redan i magen.

Kom ihåg att dricka

Vi borde dricka 1–1,5 liter vätska varje dag. Under graviditeten ökar vätskebehovet dessutom successivt och amningen ökar ytterligare behovet av vätska i samma grad som den mängd modersmjölk som utsöndras. Kom därför ihåg att dricka tillräckligt, vatten är bästa törstsläckaren. Speciellt om du dricker på natten är det viktigt att välja vatten för tändernas skull.

Andra lämpliga drycker är fettfri mjölk och surmjölk och i måttlig mängd utspädda safter och te. Ett glas juice per dag i samband med måltid är okej, men det är alltid bättre att välja hel frukt istället för juice. Då får du också i dig fiber, vilket motverkar en alltför hög blodsockerstegring och ger även tarmbakterierna lite mat. Kaffe kan drickas i måttlig mängd men alkoholska du avstå från. Gränsen för ett tryggt intag av koffein hos gravida och ammande kvinnor är 200 mg/dygn vilket motsvarar ungefär 3 dl kaffe eller 1,5 dl espresso. Mängden koffein i olika tesorter varierar, men svart te innehåller ungefär hälften av mängden koffein i kaffe. Tänk ändå på att koffeinet kan påverka din sömn negativt lite beroende på när du dricker koffeinhaltiga drycker.

Läs mera om kostrekommendationer för barnfamiljer i boken *Tillsammans kring matbordet* på thl.fi.





Ta vara på stunden och se dina och andras styrkor

Faktablad om medveten närvaro och vikten av ett resursperspektiv

Ofta fyller vi vår vardag med många måsten och takten kan bli ganska intensiv. Du kanske har många ärenden som du vill fixa undan före babyn kommer? När babyn föds kommer du att märka att livet får en långsammare rytm.

En liten baby behöver lugna, trygga och närvarande vuxna omkring sig. Därför passar jäkt dåligt ihop med babyvardagen. Under graviditeten kan ni i familjen förbereda er för det lugnare tempot genom att stanna upp och öva er i att vara här och nu. Genom att fokusera på styrkor och på det som fungerar stärks tron på förmågan att hantera vardagen som förälder. Om du har tillförsikt till ditt föräldraskap är det till fördel för hela familjen. Det minimerar onödigt stress och ökar välbefinnandet. Öva gärna på att tona ner prestationskraven. Babyn är liten en kort tid och har ett stort behov av sina föräldrar den första tiden.

Ta vara på stunden och var här och nu

Tanke, känsla och kropp hänger tätt ihop med varandra, men det glöms lätt bort om vi inte hinner stanna upp. Vardagsstressen kan lätt göra att vi omedvetet spänner hela kroppen, drar upp axlarna och andas ytligt. Du kanske har märkt att dina tankar flackar hit och dit, du är disträ och har svårt med koncentrationen. Vi mår alla bra av att stanna upp i vårt ekorrhjul och tona in i nuet, men för dig som väntar barn är det extra viktigt. Ihållande stress är skadligt för dig och din baby. Stress kan bl.a. påverka babyns utveckling och stresstålighet negativt. Nu har du möjlighet att öva på att släppa dina måsten och fokusera på det som på riktigt är viktigt, babyn och dig själv.

När du är närvarande i stunden blir du lugnare och tryggare i dig själv. Det hjälper dig i ditt föräldraskap och dina relationer.

Det går att öva sig på att vara medvetet närvarande. Att öva på det kan vara både lätt och svårt, det beror på din sinnesstämning och på hur stressad eller avslappnad du är. Det blir allt naturligare och lättare att vara närvarande i stunden i takt med att du övar på det. Det hjälper dig i stunder då du är stressad, orolig eller nervös och du kan få hjälp med att hantera utmanande situationer i vardagen.

Övning i kroppsscanning – en resa genom kroppen

Sitt upprätt, men avslappnat på en stol (fotsulorna i golvet och händer som vilar i knät) eller lägg dig bekvämt på golvet (handflatorna uppåt och benen lite isär) med en filt över dig. Inta en attityd av vänlighet, nyfikenhet och acceptans till vad som sker under övningen. Stäng ögonen. Tänk på och känn olika delar i din kropp.

Gå igenom hela din kropp i lugn takt – börja med fötterna: Känn höger fot, höger vrist och smalben, höger knä och lår. Gör samma på vänster ben. Fortsätt sedan med att känna in bäckenet, magen och ryggen, bröstkorg, axlar och armar. Avsluta med nacke och huvud.

När du känner din mage, känner du också din baby. Ge din baby en stund av full närvaro innan du fortsätter din resa genom kroppen. Tänk på att andas lugnt och håll fokus på att känna in dina kroppsdelar lugnt och systematiskt.

Efteråt kan du unna dig en stund av vila och stanna kvar i den sköna känslan. Rör sedan på dig lite. Öppna ögonen långsamt innan du avslutar övningen.

Hur upplevde du övningen?
Märkte du några reaktioner i din kropp eller i ditt sinne?
Hur tror du din baby upplevde det?

Då du fokuserar på styrkor växer de

Alla har styrkor och de finns i dig vare sig du är medveten om dem eller inte, men du har mycket mer nytta och glädje av dem om du är medveten om dem. Att se dina styrkor som konkreta verktyg skapar en känsla av kompetens, självrespekt och potential. Styrkefokus är ett fantastiskt sätt att ge även dina barn, vänner och kollegor möjlighet att blomstra via en positiv självbild och ökad tro på sig själva.

Att fokusera på styrkor är kopplat till:

- Bättre relationer och flera positiva känslor
- Förbättrat självförtroende och positiv självbild
- Minskad stress och bättre förmåga att hantera utmaningar
- Livstillfredsställelse och lycka
- Hälsosammare levnadsvanor
- Bättre prestationer och måluppfyllelse.

Vilka är dina och din partners styrkor?

Om du fokuserar på styrkor hos dig och din omgivning kommer du att må och klara utmaningar bättre. Det kanske känns ovant att betona bra saker hos dig själv, men alla har styrkor. Det första steget är att hitta dem, att identifiera dig med dem och vara stolt över dina styrkor. Nästa steg är att använda dem aktivt och på nya sätt för att öka ditt välbefinnande.

Om du regelbundet använder dina styrkor kommer du att må bättre, p.g.a. djupare självinsikt och förbättrad förmåga att se möjligheter i vardagen.

I en familj där alla är medvetna om sina styrkor och synliggör varandras styrkor är det lättare att samarbeta, fördela uppgifter där familjemedlemmarna kompletterar varandra och skapa positiva upplevelser. Det bidrar till att forma en familj där var och en känner att de bidrar och hjälper varandra att må bra.

I relationer är det viktigt att uppmärksamma det goda, se varandras styrkor och att våga prata med varandra om starka sidor.

Kanske en i familjen är den som har omdöme och är bra på att ta beslut medan en annan i familjen är den som skapar god stämning och får andra att le. Styrkor som behövs i vardagen. Prata med din partner om hur ni kan använda era styrkor på ett bra sätt. Fundera tillsammans på hur ni kan dra nytta av dem i ert föräldraskap.

Ju oftare ni reflekterar över vilka styrkor ni använder i olika situationer, desto lättare blir det att använda dem medvetet och på nya sätt.

Att fokusera på styrkor hos ditt barn är en värdefull gåva och påverkar både självkänsla och välbefinnande positivt. Det i sin tur ger goda förutsättningar för ditt barn att växa upp till en balanserad och välmående vuxen.

Mina styrkor – övning i att identifiera styrkor

Tänk på en situation där du eller din partner var den allra bästa versionen av sig själv och lyckades riktigt bra med något. Det kan till exempel vara hur du/hen hanterade en utmaning, uppnådde ett mål, behöll lugnet eller lyckades med något – i privatlivet, på jobbet eller i ett socialt sammanhang. Vad var det som hände? Berätta eller skriv ner det som en berättelse. Identifiera sedan vilka styrkor du eller din partner använde för att lyckas. Hur kan du eller din partner använda sig av styrkorna som föräldrar?

Läs mer om temat på mindful.org, viacharacter.org och authentichappiness.sas.upenn.edu





God hållning och starka muskler ökar orken

Faktablad om hållning och magmuskler under graviditeten

Din kropp förändras under graviditeten på många olika sätt. Din hållning ändras eftersom tyngdpunkten flyttas framåt i takt med att magen växer. Svanken ökar i nedre delen av din rygg och dina axlar tenderar att falla framåt. Det belastar både dina leder och muskler, vilket kan orsaka smärta och spänning. I takt med att din mage växer delar sig också den raka magmuskeln, vilket gör att belastningen på din rygg ökar. För att främja din rygghälsa och öka din ork är det bra att du motionerar regelbundet och stärker dina muskler under graviditeten. Dessutom ska du eftersträva en god hållning och bra ergonomi för att avlasta din rygg och förebygga skador och smärtlägen.

En god hållning

- Stå med lika mycket tyngd på båda benen
- Böj knäna en aning – undvik att låsa knäna i översträckt läge
- Upprätthåll en lätt spänning i de djupa magmusklerna så att svanken inte blir för stor och ryggens neutrala ställning bibehålls.
- Roterar axlarna lätt bakåt och för skulderbladen lätt ihop och neråt
- Dra in hakan, sträck på nacken och känn hur huvudet balanserar behagligt på dina nackkotor
- Undvik långvarigt stående, ta pauser och variera din ställning ofta.

Din växande mage kan medföra att det känns svårt för dig att sitta ner och stiga upp från sittande läge.

Då du sitter kan en dyna bakom nedre ryggen, i svanken, vara till hjälp för att avlasta din rygg.

Hur känns det i kroppen när du har en god hållning? Påverkar det dig eller din baby?

Att lyfta och bära

På grund av hormonella förändringar i kroppen blir dina ledband lösare och du kan få besvär med s.k. **foglossning**, d.v.s. bäckensmärta på grund av för stor rörlighet i leder kring bäckenet. Vid foglossning ska du tänka på att alla rörelser kring bäckenet ska vara små, det kan t.ex. vara bra att ta korta och smala steg. Undvik också stora rörelser med benen. Undvik tunga lyft och tänk på att ha en god ergonomi.

Då du lyfter, tänk på att

- Spänna bäckenbottenmusklerna
- Hålla ryggen rak och spänna de djupa magmusklerna
- Lyfta med benen – inte ryggen
- Stå med benen brett isär
- Hålla det du lyfter nära kroppen
- Undvika att vrida på ryggen under lyftet

Då du bär något, tänk på att

- Bära med ryggen rak och undvika att luta framåt eller vrida på ryggen
- Hålla det du bär så nära kroppen som möjligt
- En ryggsäck är att rekommendera
- Fördela din vikt jämnt på båda benen

För en god hållning och rygghälsa behöver du starka muskler speciellt **i övre ryggen, i magen, rumpan och i benen**. Magmusklernas kapacitet ändras mest under graviditeten och därför är det bra för dig att veta hur du ska använda dina magmuskler och anpassa din magmuskelträning.

Magmusklerna under graviditeten

Dina magmuskler består av fyra lager muskler. Den raka magmuskeln ligger överst. Under den ligger de sneda magmusklerna i två lager och underst ligger den djupa tvärgående magmuskeln. De här musklerna sammanlänkas av ett bindvävstråk längst fram, det kallas *Linea alba*. När magen växer töjs bindvävsstråket allt mer och den raka magmuskeln delar sig långsamt i takt med att din mage växer.

Eftersom den raka magmuskeln tänjs ut och förlorar sin kraft ska du under din graviditet fokusera träningen på de sneda och djupa magmusklerna.

Vridningar i bålen, höftlyft, stabiliserande övningar och balansträning aktiverar de djupa magmusklerna effektivt. Det är viktigt att du aktiverar de djupa magmusklerna då du står och rör dig. Under graviditeten ska du undvika traditionella "sit-ups" (ryggliggande och lyft av huvud/ övre kropp från golvet) och att tänka på att först vrida dig till sidan innan du sätter dig upp från liggande läge.

Hur kan du aktivera de djupa magmusklerna?

Du aktiverar de djupa magmusklerna genom att dra in naveln lätt mot ryggraden och "lyfta upp" magen en aning. Aktiveringen syns speciellt bra under graviditeten. Viktigt är att du trots spänningen andas normalt hela tiden. När de djupa magmusklerna är aktiverade ger de ett bra stöd för din rygg. Genom goda djupa magmuskler kan du kontrollera din ställning och klarar av att bibehålla en neutral ställning i ryggen. Neutral ställning i ryggen innebär din naturliga ställning mittemellan rundad rygg och stor svank.

Övningar för de djupa magmusklerna

Hitta de djupa magmusklerna:

Lägg dig på rygg. Böj knäna och ha fotsulorna i golvet. Spänn dina djupa magmuskler genom att föreställa dig att höftbenen närmar sig varandra.

Bäckenlyft

- Lägg dig på rygg med knäna böjda. Ligg så att ryggen är i en neutral ställning (=varken svank eller rundad) Spänn de djupa magmusklerna och lyft upp bäckenet utan att nedre ryggens neutrala ställning ändras. Spänn skinkorna och håll kvar ställningen 3–5 sekunder. Återgå lugnt till utgångsläget. Upprepa rörelsen kontrollerat 8–10 gånger.

Rumppromenad

- Sätt dig på golvet med benen raka. "Promenera" framåt med rumpan en kort sträcka och backa tillbaka. Upprepa flera gånger. Dina djupa magmuskler och bäckenbottenmuskler aktiveras.

Anpassad planka

- Ställ dig på alla fyra. Spänn dina djupa magmuskler och lyft motsatt axel och höft (ben) rakt upp mot taket. Håll kvar en stund och upprepa med motsatt sida. Upprepa rörelsen flera gånger. Känn spänningen i magen.





Matglädje tillsammans under graviditeten

Faktablad om måltidssituationer och sinnen

Maten är en viktig del av våra liv. Den fyller vårt behov av näring men är också en viktig källa till njutning och samvaro. Under graviditeten brukar maten kännas extra viktig, eftersom den inte bara påverkar din egen hälsa utan även ditt barns. Kanske du märkt att dina tankar ofta går till allt man får och inte får äta när man är gravid? Maten är ändå så mycket mer än bara näringsämnen. Att äta gott och i gott sällskap är minst lika viktigt för vår hälsa. När din baby föds, kommer hen inte bara att födas till din familj, utan också in i en särskild matkultur med traditioner, smakupplevelser och umgänge. Har du tänkt på hurdan matkultur du vill introducera för ditt barn och hur ni kan uppleva matglädje tillsammans?

Äta gott tillsammans

Att äta en god måltid i gott sällskap brukar få oss att koppla av och njuta av livet. Det beror bl.a. på att frisättningen av lugn och ro-hormonet oxytocin ökar i kroppen. När maten vidrör mag-tarmkanalens insida fungerar det som en invärtes massage som stimulerar utsöndringen av oxytocin.

Oxytocinet är kroppens eget må bra-hormon som får din puls och ditt blodtryck att sjunka samt känna dig väl till mods.

Det förbättrar också ditt näringsupptag, immunförsvar och tillväxt. Hormonet hjälper dig också att utveckla och fördjupa sociala relationer.

Som gjort för dig som är gravid! Att omge dig med människor som du njuter av att vara tillsammans med ökar frisättningen av oxytocin, så att äta tillsammans med trevliga människor ger extra bra effekt.

Vad ger matglädje?

Det är bra att redan nu under graviditeten tänka igenom vad som ger dig och din familj matglädje. Mat kan lätt bli ett laddat tema i barnfamiljen och kan börja kretsa kring stress, jäkt och maktkamper, trots att maten ska vara något positivt som ger glädje. Som förälder kommer du att vara en rollmodell för ditt barn vad gäller matvanor och inställningen till mat.

Fundera över:

- Vilka mattraditioner i ditt barndomshem vill du överföra till din egen familj?
- Hur hoppas du att måltidssituationerna med ditt barn kommer att se ut i framtiden?

Vad betyder mat för dig?
Hurdana matsituationer njuter du av?

Våra matvanor utvecklas redan i barndomen och som förälder kommer din uppgift att vara att ge ditt barn näringsrik mat och trevliga måltidssituationer. Familjens rutiner och vanor är viktiga och ger trygghet för barnet. Genom att genast från början skapa matsituationer där alla är tillsammans och delar maten på ett avslappnat sätt kan du skapa en kultur av att det är roligt och lustfyllt med mat och att prova nya saker. Maten blir då något som man vill laga och äta tillsammans och inte ett måste.

Gemensamma måltider i hemmet stärker också gemenskapen i familjen. Positiva måltidserfarenheter, delaktighet och upplevd matglädje gör att barnets matvanor utvecklas i en positiv riktning. Barn äter sådant de tycker om och som förknippas med något trevligt → de tycker om sådant de är bekanta med → bekant blir det som serveras ofta. Alla, både stora och små, mår bra av att äta regelbundet och mångsidigt, på ett sätt som gör oss lagom mätta.

Smaksinnet utvecklas redan i livmodern

Ungefär i fjärde graviditetsmånaden börjar din babys smaklökar att fungera och hen kan börja känna att fostervattnet smakar lite olika beroende på vad du ätit. På det här sättet vänjer sig din baby redan i livmodern vid olika smaker.

När babyen är född kommer den också att kunna urskilja din modersmjölk från andras mjölk. Också din modersmjölk kommer att smaka lite olika beroende på vad du äter. Barn som äter enbart modersmjölkersättning kan därför behöva lite längre tid för att vänja sig vid olika slags mat än barn som helammats. När ditt barn börjar närma sig ett halvt år (tidigast vid 4–6 månader) kan du börja ge hen pyttesmå smakportioner för att bekanta sig med annan föda än mjölk. Mjölken är ännu barnets primära föda och om barnet ammas så ges smakportionerna först efter att barnet först ätit sig mätt på modersmjölk.

Har du tänkt på hur du äter? Slänger du i dig maten eller har du tid att stanna upp och njuta av den? Vad händer i din kropp då du äter i lugn och ro?

Äta med alla sinnen

För att kunna glädjas och njuta av maten kan det vara till nytta för dig att ibland stanna upp och verkligen fokusera på att uppleva maten med alla dina sinnen och vara närvarande när du äter. Smaklöckarna är här viktiga vägvisare men också att reflektera kring din upplevelse. Brukar du t.ex. ofta ha tv:n på då du äter? Varför? Vad gör det för din matglädje? Eller har du märkt att du längtar speciellt efter någon viss sorts mat? Vad tror du det beror på? Ett bra tips är att alltid äta vid matbordet och inte ha tv, dator eller telefonen på eller med i bordet. Då du äter medvetet upplever du maten mer och främjar samtidigt en god matsmältning.

Tips på medvetet ätande

- Gör matstunderna lugna och avkopplande. Fokusera på maten. Undvik att samtidigt läsa tidningen, surfa på nätet eller titta på tv. Se på maten och upplev den med din syn.
- Dofta och smaka på maten och tugga ordentligt. Vad känner du för dofter och smaker?
- Lyssna till kroppen. Skickar din kropp signaler för hunger, mättnad, törst och känslor? Hurdana?
- När du ätit och känner dig nöjd, hur känns det då i kroppen? Hur känns det i magen, hur känns det i sinnet?
- Fick du några insikter kring hur tankar och känslor påverkar hur, vad, hur mycket, när och varför du äter?

Bekanta dig med recepten och övningarna i Folkhälsans häfte Chilla ute som du hittar på www.folkhalsan.fi/chillaute





Vänta barn tillsammans

Faktablad om relationernas betydelse

Ingen människa är en ö. Vi har alla ett ursprung i en familj som färgar det sätt som vi ser på och tänker om vårt kommande föräldraskap. Är ni två som väntar barn tillsammans så har du en bild och vision över hur det är att vara mamma och hurdan du vill vara som mamma. På samma sätt har din partner en bild och vision av hur det är att vara förälder och hurdan hen vill vara som förälder. Ni båda förbereder er för den nya rollen som föräldrar och båda är färgade av den uppväxt ni gått igenom i era ursprungsfamiljer. Hur vardagen kommer att bli när just ert barn föds är svår att förutspå, men att er vardag förändras är givet. Och den förändringen märks i relationen mellan er.

Att få barn tillsammans med en annan människa är kanske den största livsförändringen ni kommer att uppleva tillsammans. Ni har kanske redan börjat fundera på era nära relationer och deras betydelse för dig, din partner och ditt barn.

Hurdana personer och relationer kommer att omge din baby? Nära familje- och kamratrelationer och stödet ni har i era nätverk är betydelsefulla för hälsan och därför lönar det sig att nu fundera på vilka relationer som ger kraft och vilka människor som ger er energi. Vilka relationer vill du vårda och finns det relationer som du mår bättre utan?

Att leva med tillvarons ovisshet

Att vänta barn är att förbereda sig på och stå ut med ovisshet. Det är svårt att på förhand föreställa sig hur vardagen med den nya familjemedlemmen kommer att bli. Du kanske har en föreställning om hurdan babyen kommer att vara, men känner ännu inte hen. På samma sätt har din partner en föreställning om hur er baby kommer att vara och den kanske skiljer sig från ditt sätt att se på barnet. Det är också svårt att med säkerhet veta hurdan du kommer att vara som förälder eller hur babyen kommer att påverka er inbördes relation.

Ett bra sätt att förbereda sig för föräldraskapet är att tillsammans med partnern reflektera över vad ni tycker är viktigt i föräldraskapet. Det är också bra att tänka över och åtminstone intellektuellt inse att ni, när er baby är född, den första tiden helt kommer att gå in i rollen som förälder vilket medför att tiden ni har att ta hand om varandra kommer att vara be-

gränsad. Då kan det vara bra att ni funderat tillsammans hur ni, trots att fokus ligger på att sköta om och lära känna ert barn, ändå skulle klara av att ta hand om varandra.

Vilka förväntningar har ni på varandra i era roller som föräldrar?

Babyn medför nya roller

En ny person kommer in. Två blir tre och ingenting blir som förut. En bra relation kan bli ännu bättre, men den kan också bli sämre. En dålig relation kan bli ännu sämre – eller bättre.

Ingen kan i förväg med säkerhet veta hur vi kommer att bli som mamma eller pappa. Och förändringen kommer även i förhållande till era ursprungsfamiljer och vänkrets.

Det är bra om ni som föräldrar kan fundera tillsammans över hur ni vill att kontakten till vänkrets och ursprungsfamiljer skall utvecklas.

Vad vill ni ge barnet och vad ser ni som värdefullt i relation till den äldre generationen, till mosttrar, till farbröder och kusiner?

Vårda dina relationer

Att vänta barn är mera påtagbart för dej som bär barnet i din kropp.

Reflektera över hur du kan bjuda in din partner till att dela dina upplevelser och hur du kan lyssna in din partners tankar om att bli förälder.

För den som bär barnet är det bra att fundera över hur du kan ge plats för din partner att skapa sin egen relation till barnet du bär. Och hur kan du bjuda in din partner till att dela upplevelser och tankar?

Graviditeten är inte alltid en dans på rosor.

Det är vanligt att man grälar mer under graviditeten. Förväntningarna vi har på varandra är stora. Vi känner ofta att allt måste fungera nu när vi ska få barn. Fokus skiftar också från att ha haft mycket tid att tänka på varandra till att vi ofta blir mera fokuserade på det barn som skall födas. Därför blir vi mer sårbara gentemot varandra och det är rätt vanligt att hen som inte bär på barnet ibland känner sig mindre delaktig.

Fundera över på vilket sätt dina egna föräldrar var bra föräldrar när du var barn?

Fundera över

- Hur kan ni dela ansvaret i er familj när barnet föds? Vad är viktigt för dig och vad är viktigt för din partner?
- På vilket sätt är det viktigt för dig att din partner är närvarande och delar föräldraskapet? Hur vill din partner vara närvarande?
- Hur kan ni sköta om er relation sinsemellan så att ert barn mår bra?
- Vad behöver ni som familj ha för relation till släkt och vänner så att ni alla tre mår bra? Var får du stöd om du känner dig ensam?

Styrkan i att vara olika

Barn behöver trygga och närvarande personer i sitt liv och barn mår bra av att se olika modeller för hur man är tillsammans. Därför är det viktigt att vi i en relation tillåter varandra att vara förälder på olika sätt. Att vara olika är en styrka om vi hanterar det på rätt sätt så att vi stöder och inte motarbetar varandra.

Att bli förälder väcker många tankar och du kanske märker att du har ett stort behov av att prata med andra om ditt föräldraskap.

Vi mår bra av att få dela erfarenheter med varandra och känna att vi är flera som hjälps åt att fostra barnet.

I och med den nya livssituationen kanske ditt sociala nätverk ändrar och du kan ibland känna dig ensam i ditt föräldraskap. För att motarbeta det är det bra att kunna dela tankarna med partnern och att ha en gemenskap även utanför er familj där du känner att du kan dela dina tankar och känslor.





Sömn och återhämtning är en viktig resurs

Faktablad om återhämtning och sömn

Återhämtning är en grundläggande källa till hälsa och välbefinnande. Under din graviditet ökar påfrestningarna på din kropp samtidigt som en fantastisk, energikrävande utvecklingsprocess pågår i dig. Det gör att återhämtning är speciellt viktigt under graviditeten. Den främsta källan till din återhämtning är sömnen, men också andra sätt att återhämta dig är nödvändiga för att du ska orka, vara frisk och må bra i vardagen.

Under graviditeten kan du uppleva att du är tröttare än tidigare. Speciellt i början och i slutet av graviditeten är det vanligt med trötthet. Den trötthet som du kanske känner signalerar att du ska ta det lite lugnare när det gäller vardagspusslet. Trötthet kan också bero på förhöjd stressnivå. Stress ingår i vardagen och det är normalt att känna stress, men under graviditeten är det av extra vikt att du balanserar stressen till en hälsosam nivå med hjälp av tillräcklig återhämtning. Det är viktigt att du känner efter hur det känns och att du vilar eller tar en paus från det du gör mellan varven. Ofta kan en skön aktivitet, som t.ex. en naturpromenad, hjälpa.

Nu lönar det sig också för dig att prioritera din nattsömn högt.

För lite återhämtning får konsekvenser

Om du inte återhämtar dig tillräckligt försvagas ditt immunsystem. Dessutom ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, magsår och psykiska sjukdomar såsom depression och ångest. Under graviditeten är du extra mottaglig för de här riskerna, som även kan påverka babyn negativt. Forskning visar att långvarig stress under graviditeten gör att babyns förmåga att hantera stress försämras både i barndomen och senare i vuxen ålder. Kortvarig stress, som du har kontroll över, är däremot välgörande.

Stressreaktionen i sig är en förutsättning för att du ska kunna anpassa dig till din omgivning och överleva, men den förlorar sin funktion då den blir långvarig med bristande återhämtning. Tillräcklig återhämtning förebygger skadlig stress.

Fördelar med tillräcklig återhämtning

- Din prestationsförmåga ökar
- Du hålls frisk och mår bra
- Du minns och lär dig bättre
- Du hanterar stress bättre
- Du har lättare att kontrollera din vikt
- Din baby får bra förutsättningar att växa och utvecklas

Vad ger dig återhämtning?
Vad hjälper dig att varva ner?

Sömnen är den främsta återhämtningen

Då du sover tillräckligt har du betydligt bättre förutsättningar att tåla stress och att din kropp och hjärna ska fungera optimalt. Det finns nämligen inte ett enda organ eller en enda funktion i kroppen som inte skulle dra nytta av en god nattsömn på 7–9 timmar. Sömnen har bl.a. avgörande betydelse för ditt immunförsvar, din hälsa, din prestationsförmåga, ditt minne och din sinnesstämning.

Visste du att din baby sover den största delen av tiden i magen? Det här är mycket viktigt eftersom t.ex. din babys hjärna utvecklas och formas just under sömnen.

Att sova gott gör alltså underverk för både dig och din baby, men det är inte ovanligt att du nu upplever att det är svårare att sova gott. Du kanske behöver gå upp flera gånger varje natt av olika orsaker? Du kanske drömmer mer än tidigare? Det är din hjärnas sätt att bearbeta alla de nya känslor och

upplevelser graviditeten för med sig. Den gravida magen kanske gör det svårt för dig att hitta en bekväm ställning att sova i på natten. Det kan underlätta för dig att hitta en skön ställning om du bullar upp i sängen med flera små kuddar, till exempel en under magen, en mellan knäna och en under armen då du ligger på sidan.

Regelbundna vanor, tillräckligt med dagsljus och motion är några av de viktigaste faktorerna som främjar din sömn.

Till de främsta sömnförstörarna hör stress, otrygghet, blått ljus på kvällen samt koffein och alkohol. Mera information och tips hittar du på www.folkhalsan.fi/somn.

Återhämtning sker på många olika sätt

Återhämtning är viktig för dig och din baby. Förutom att sova handlar återhämtning om att göra sådant som du upplever som avkopplande och/eller som ger dig ny energi. Det är en stor fördel för dig nu och i ditt föräldraskap om du blir bra på att varva ner när det behövs. Takten du hade innan du blev gravid kan vara svår att upprätthålla. Därför kan det vara bra att stanna upp och vila en stund efter en arbetsdag eller t.ex. under lunchen. Lika viktigt är också att du motionerar regelbundet eftersom det förbättrar din förmåga att återhämta dig. Metoder som aktiverar ditt lugn och ro-system får till stånd en rad reaktioner i din kropp som är motsatsen till reaktioner vid stress. Det är då du t.ex. blir lugn, öppen, kärleksfull, reflekterativ, vänlig, glad, harmonisk, sömning och avslappnad.

Aktivera lugn och ro-systemet genom

- Snäll och lugn beröring, t.ex. strykningar
 - Fot-, hand- eller huvudmassage
 - Avslappningsövningar
 - Motion du njuter och får energi av
 - Goda relationer och umgänge
 - Lugn och djup andning
 - Naturvistelse
 - Kultur och skapande (musik, konst, teater osv.).
- Metoderna är många och det gäller att hitta ditt eget sätt att varva ner regelbundet.

En lugn andningsövning

Sätt dig bekvämt så att din rygg är avlastad med en dyna i svanken. Låt dina fotsulor vila mot golvet och känn hur dina ben slappnar av. Låt dina händer vila på dina ben eller längs med sidan. Slappna av i axlarna och känn hur ett lugn sprider sig i din kropp. Blunda gärna. Andas lugnt genom näsan och känn hur du slappnar av. Andas in så att din bröstkorg vidgas till sidorna. Andas långsamt ut. Andas hela tiden genom näsan om det är möjligt. Andas in lugnt medan du räknar till fyra. Andas sedan lugnt ut så att du räknar till åtta. Fortsätt att andas så 5–10 gånger. Återgå sedan till din vanliga andning och känn den sköna känslan i kroppen.

Hur känns det att andas lugnt en stund?
Reagerar din baby på något sätt?





Äta med två i tankarna

Faktablad om näringsämnen och vitaminer under graviditeten

Under graviditeten har du antagligen blivit lite mera medveten om vad du äter och kanske du undrar om maten säkert innehåller allt som babyn behöver för att växa och må bra. Det du äter påverkar både din och din babys hälsa och i viss mån har det gjort det redan före befruktningen. Du och din baby är förbundna med varandra via moderkakan som börjat utvecklas bara några dagar efter befruktningen. Näring och syre transporteras från ditt blodomlopp till babyn via moderkakan och från babyn överförs avfallsprodukter som din kropp gör sig av med. Genom att du äter mångsidigt och näringsrikt får din baby allt som den behöver för att växa och utvecklas. Några saker kan ändå vara bra att uppmärksamma då du äter med er bådas hälsa i tankarna.

Den befruktade äggcellens livskraftighet påverkas inledningsvis av både mammans och pappans närings-tillstånd. Om du ätit bra innan graviditeten har du säkrat ett bra utgångsläge för din baby, men det är inte för sent att göra goda hälsoval. Dina folat- och fettsyrareserver påverkar embryots utveckling under de första graviditetsveckorna. Under graviditeten får du och din baby de näringsämnen ni behöver genom att du äter en mångsidig kost enligt våra finländska näringsrekommendationer, välj alltså hellre fisk i stället för fiskoljekapslar och färska grönsaker i stället för multivitaminpreparat. Under hela graviditeten är det bra att äta mycket frukter, grönsaker, bär och fullkornsspannmål. Fisk är en viktig del av kosten under graviditeten, den innehåller bra fetter, D-vitamin och jod. Ät gärna fisk av olika sort 2–3 gånger i veckan. Då du äter olika sorters fisk behöver du inte oroa dig för olika miljöföroreningar. Gädda är den enda fisk du helt ska undvika under graviditeten.

Föreställ dig hur maten du äter ger näring till din baby.
Vilken känsla väcker det hos dig?

Välj mjuka och flytande fetter – var inte rädd för fett!

Kroppen behöver fett, framför allt sådant fett som den inte kan själv producera. De livsnödvändiga fettsyrorna omega-3 och omega-6 måste vi få med födan. Mjuka fetter från växtriket som är bredbara eller flytande är att föredra framom hårda fetter från djurriket. Fettsyrorna behövs för att kroppen ska kunna bygga och reparera celler och för immunförsvaret, huden, synförmågan och nervsystemet.

För din växande baby är omega-3 och omega-6 nödvändiga för att hen ska växa och utvecklas normalt.

Minst två tredjedelar av det fett du äter borde vara mjukt vegetabiliskt fett. Om du regelbundet äter vegetabiliska oljor, fisk och nötter får du i dig tillräckligt av dessa fettsyror. Om du inte kan äta fisk, är det viktigt att du äter vegetabilisk olja. Ett par matskedar rybsolja ger den dagliga mängden nödvändiga fettsyror.

Vad skall jag använda för fett?

- Använd rybs- eller olivolja eller flytande margarin till stekning och bakning
- Välj växtoljebaserat margarin med minst 60 procents fetthalt till smörgås
- Avokado innehåller nyttiga fetter
- Ät fisk minst två till tre gånger i veckan
- Använd en oljebaserad dressing på din sallad
- Ät två matskedar mandel eller nötter dagligen.

Det är viktigt att du vänjer dig vid att använda de mjuka fetterna så att vanan är befäst sedan när du skall börja amma.

Tillskott av folsyra och D-vitamin

Behovet av många vitaminer och mineralämnen ökar då du är gravid. De flesta får du tillräckligt av när du äter mångsidigt enligt näringsrekommendationerna. Men eftersom vi finländare i regel får i oss för lite folat och D-vitamin ur maten finns det speciella rekommendationer för de här näringsämnena.

Folat är ett B-vitamin och folsyra är den syntetiskt framtagna varianten av vitaminet.

Det rekommenderade intaget av folat för gravida och ammande kvinnor är 500 mikrogram (μg) per dygn.

Genom att äta mycket grönsaker, bär, frukt och fullkornsspannmål brukar finländska kvinnor få i sig ungefär hälften av rekommendationen. Därför rekommenderas ytterligare 400 μg folsyratillskott per dygn för kvinnor som planerar en graviditet och för gravida i början av graviditeten för att förebygga ryggmärgsbräck hos barnet. Tillskottet ska tas till slutet av den tolfte graviditetsveckan. Efter det är det fortsättningsvis viktigt att du äter mycket fullkornsprodukter, bär, frukt och grönsaker så att du får tillräckligt med folat under hela din graviditet och tiden då du ammar.

Från vilka livsmedel får du D-vitamin? Tänk på att också soja-, mandel-, ris- och havremjolk ger D-vitamin om du köper de som är berikade.

D-vitamin har många viktiga funktioner i kroppen men är framför allt nödvändigt för upptaget av kalcium och fosfor: på det sättet säkras benstommens byggmaterial. Lindrig D-vitaminbrist leder till att benvävnaden blir skörare och svår D-vitaminbrist leder till uppmjukning av skelettet.

För att trygga ett tillräckligt D-vitaminintag under graviditet och amning rekommenderas ett D-vitaminintillskott på 10 mikrogram. För de flesta barn som fötts normalviktiga efter fullgången graviditet räcker modersmjölk som enda näring upp till ett halvt års ålder med undantag av D-vitamin. Barnet ges 10 μg D-vitamin/dygn från 2 veckors ålder.

Bra D-vitaminkällor är mjölkprodukter, fisk, margarin och ägg. Exempel på D-vitamin i olika livsmedel:

- 1 glas (2 dl) mjölk/surmjolk, eller 1 tallrik (2 dl) yoghurt: 2 μg
- 3 bröd med margarin (4–5 tsk): 4 μg
- 1 portion lax (120 g): 10 μg
- 1 ägg (60 g): 1,3 μg .

Starkt skelett med mjölkprodukter

Babyns benbyggnad och tandanlag behöver kalcium för att utvecklas. För att du ska få i dig tillräckligt med kalcium, och för att komplettera intaget av D-vitamin och jod, rekommenderas det att du äter 5–6 dl fettfria flytande mjölkprodukter och 2–3 skivor ost per dag. Välj gärna sockerfria produkter såsom naturell yoghurt. Från mjölkprodukterna får du också jod som behövs för produktionen av sköldkörtelhormon och för nervernas och benbyggnadens utveckling. Andra bra källor till jod är bröd, fisk och joderat salt. Kontrollera att du använder ett salt som innehåller jod, t.ex. många flingsalt gör det inte. Tänk på att salt kan höja ditt blodtryck och öka svullnad. Jod behövs i lagom doser; brist på jod under graviditeten kan störa utvecklingen av nervsystemet och påverka barnets mentala och fysiska utveckling medan överdosering kan leda till struma eller nedsatt sköldkörtelfunktion. På mödrarådgivningen får du hjälp med att avgöra om du behöver tillskott av jod eller kalcium.





En bra förälder ger kärlek och beskydd

Faktablad om vad en liten baby behöver av sin förälder

Alla som väntar barn hoppas kunna bli en bra förälder till sitt barn. Helst en jättebra sådan, en som är lite bättre än ens egna föräldrar. Kanske du också börjat fundera på en hurdan förälder du vill vara. Många lägger ribban orimligt högt och kan börja stressa över att de borde vara perfekta – men perfekta föräldrar existerar inte. Det är något vår fantasi har skapat. Tvärtom håller tvivlet dig lyhörd och skärpt inför vad babyn kan tänkas behöva av dig. Allra mest behöver babyn ditt beskydd, men också din närhet och tröst då något inte känns bra. En bra förälder försöker sitt bästa och har en förståelse för att babyn är en egen liten individ som kanske upplever och reagerar annorlunda på saker än du själv.

Babyn vill ha närhet och trygghet

Din lilla växande baby mår gott inne i livmodern. Det är varmt, skönt och ljuset är dämpat. Här vaggas babyn omkring av mjuka rörelser och varje gång babyn sträcker ut en hand eller ett ben kommer livmoderväggen emot och påminner babyn om att hen är omfamnad och beskyddad. Små bebisar verkar njuta av att ha det trångt, också efter förlossningen. Det är hemvant för dem och därför känns det tryggt och lugnande. Din allra viktigaste uppgift som förälder är att se till barnets säkerhet och trygghet. Att se till att babyn får tillräckligt med mat och sömn handlar också om ett slags beskydd. Hunger och trötthet är exempel på inre hot som babyn behöver din hjälp med att bemästra. Speciellt i början då allting är nytt för babyn behöver hen ofta hjälp med att lugna ner sig. När babyn kommit till ro, kan hen börja koncentrera sig på att utforska omvärlden och lära sig saker och utvecklas.

Hurdan beröring tycker du om?
Hurdan beröring tror du att
en liten baby tycker om?

För att en nyfödd baby ska känna sig lugn och trygg kan du

- Hålla babyn nära så mycket som möjligt. Babyn är van att känna något omge hen. Därför känns det tryggt när man "håller ihop" babyn genom att bära, hålla hen tätt intill sig eller svepa in babyn i en tunn filt.
- Ta upp babyn i famnen när hen gråter. Att hålla babyn i upprätt ställning, hjärta mot hjärta, är ett effektivt sätt att lugna en liten baby.
- Prata med babyn med lugn röst. Det lugnar babyn och kanske också dig själv.
- Smeka babyn med fasta, lugna och rytmiska strykningar.
- Vagga babyn med lugna rytmiska rörelser, t.ex. i famnen, i bärsjal, i gungstol eller i vagnen. Det påminner om livet i livmodern och har en lugnande effekt.
- Erbjud babyn mat då hen visar tecken på att vara hungrig så som att smacka, sticka ut tungan och slicka på det som finns i närheten eller puffa med huvudet.
- Lugna ner dig själv. Små bebisar känner in omvärlden med hela sin kropp och med alla sina sinnen. Om du är stressad och spänd i din kropp, smittar det lätt av sig till babyn.
- Var närvarande och ansikte mot ansikte med babyn. Babyn föredrar att titta på ansikten framom föremål, men du måste var nära, för babyn kan inte se längre än ca 20–40 centimeter.

Se tillvaron från babys perspektiv

En bra förälder försöker förstå vad barnet vill eller behöver för att kunna hjälpa på bästa sätt. Men det är inte alltid lätt att gissa rätt, för små bebisar uppfattar omvärlden annorlunda än vi som har mycket mer kunskap och erfarenhet. De kan se saker, men vet ännu inte vad det är de ser. De känner olika saker i sin kropp, men vet inte vad de betyder.

Som förälder blir din uppgift därför att tolka omvärlden åt din baby och hjälpa hen att hantera alla intryck och känslor.

Du får försöka tänka dig in i babys situation och hur det kan kännas för hen. Vad är det barnet vill säga mig med de här signalerna? Trots att vi aldrig med säkerhet kan veta exakt hur vår baby upplever en situation är det betydelsefullt för barnet att du är intresserad och försöker förstå. Barn känner det på sig.

Övning för att inta babys perspektiv

- Lagg dig på en filt på golvet och titta dig omkring med en babys ögon. Föreställ dig att du är van med en tillvaro som påminner om livmodern.
- Hur känns situationen för dig? Hur ser hemmet ut från det här perspektivet? Vad ser, hör, känner du?
- Hur kan den här situationen kännas för barnet?

Hur känns det för dig när du är riktigt hungrig? Syns det utåt? Hur tror du att det kommer att kännas för barnet när hen är hungrig?

Förståelse för att din baby är en egen liten person

Redan i livmodern har din baby sitt eget individuella sätt att reagera och bete sig. Vi har alla egna temperamentsegenskaper som gör att vi kan uppleva samma sak väldigt olika. Vissa individuella egenskaper föds barnet med och några utvecklas över tid. Bebisar är olika vad gäller intensiteten i känslouttryck, aktivitetsnivå och hur lätt de intresserar sig för nya saker och hur lätt de blir distraherade. Varje barn kräver och behöver därför lite olika saker av sina föräldrar.

Den första tiden efter förlossningen bekantar du dig med din baby och börjar så småningom lägga märke till hans unika egenskaper.

Föräldrar och barn vars temperament är mera samstämmiga brukar ha lättare att förstå varandra eftersom den andras reaktioner då känns naturliga och bekanta.

För att öka förståelsen för din babys reaktioner kan det vara till hjälp att fundera både på babys, ditt eget och babys pappas temperament. Om den ena föräldern har svårt att förstå något i babys beteende kanske den andra föräldern har det lättare. Egenskaper som kan vara utmanande hos ett litet barn, som envishet, kan vara en verklig tillgång i vuxenåldern.

Det finns inget perfekt föräldraskap – var snäll med dig själv

Föräldraskapet är inte ett prestationslopp så öva dig på att släppa tanken om att vara en superhjälte. Att tvivla på sin egen förmåga som förälder är naturligt. Du bryr dig och vill ditt barn det bästa. Det mesta du gör är ändå bra, även om du ibland tummar på dina regler och principer. Ju bättre vi kan se oss som tillräckligt goda föräldrar för vårt barn, desto bättre kan vi hålla fast vid det och då orkar vi också bättre. Uppmärksamma det goda i föräldraskapet inte bara hos dig själv utan också hos andra föräldrar. Ta för vana att berömma varandra i stället för att fastna i det som känns svårt. Det bär mycket längre.





Rörelse som ett verktyg att hantera stress

Faktablad om stress och rörelse

Har du tänkt på att stress i grund och botten är en positiv och nödvändig reaktion i din kropp? Stressen behövs för att du ska kunna agera när det behövs och kortvarig stress är bra för din hälsa. Då du är stressad utsöndras en rad olika stresshormoner i din kropp: adrenalin, noradrenalin och kortisol, som även din baby påverkas av. De ger dina muskler styrka att agera i hotfulla situationer och du blir alert för att hitta lösningar i svåra situationer. Långvarig stress utan återhämtning är däremot nedbrytande och inte bra för varken dig eller din baby.

Utmaningen är alltså då stressen håller i sig under en längre tid – då börjar din kropp ge signaler om att det blivit för mycket: att dina resurser håller på att ta slut. Signalerna från kroppen och hjärnan kan vara olika, allt från huvudvärk, sömnproblem och humörsvängningar till koncentrationssvårigheter. För mycket stress kan påverka utvecklingen av din babys hjärna negativt och kan resultera i problem med hälsan som följer med till vuxen ålder. Men du behöver stressreaktioner i din vardag, så länge du ser till att stresshormonnivåerna sjunker mellan varven. Du kan också öka din motståndskraft mot stress. Fysisk aktivitet och olika former av återhämtning är de främsta sätten du kan motverka skadlig stress för dig och din baby.

Motion höjer din stresströskel

Genom att röra på dig i vardagen och motionera regelbundet höjer du din stresströskel. Din kropp reagerar då inte lika snabbt med att utsöndra stresshormon i kroppen. Du tål vardagens utmaningar bättre i och med att den delen av hjärnan (hippocampus), som agerar som broms för stress, stärks av fysisk aktivitet.

När du rör på dig i lämpliga mängder effektiveras också din återhämtning och du sover djupare, vilket gör att din motståndskraft mot stress förbättras ytterligare. Forskning visar att det lönar sig att höja pulsen genom motion flera gånger i veckan om du vill minska din stress.

Lugna rörelse varvar ner

Lugna rörelser, som t.ex. yoga och pilates lindrar stress och kan minska värk. Rörelserna gör dig smidig och stark, medan den lugna andningen gör dig lugn. Visste du att det räcker med 3–5 djupa andetag för att aktivera ditt lugn och ro-system? Sköna promenader i naturen har också en lugnande effekt.

Det för med sig stora fördelar att varva ner regelbundet. Det gör att du sover bättre och gör det lättare för dig att märka när din stressnivå är hög – så att du sedan kan reagera på det. Det här är en ovärderlig kompetens när ditt barn har fötts och det påverkar ditt föräldraskap positivt.

Var och hur känns stress i din kropp?
Har du märkt att din baby eller din omgivning reagerar på din stress?
Vad har du märkt att hjälper?

Hur dan rörelse och motion hjälper dig att minska på stressen?

- Konditionsträning där du höjer din puls i minst 20 minuter.
- Regelbunden konditionsträning 2–3 gånger i veckan behövs för att effekten ska hålla i sig.
- Att höja pulsen i intervaller är bra.
- Promenader har också en stressdämpande effekt.
- Det lönar sig att välja motionsformer som du njuter av.
- Motion i naturen ger extra effekt.

Stresslindring i form av avslappnande rörelse och lugn andning

- Sitt eller stå bekvämt och så avslappnat du kan. Låt armarna hänga avslappnat längs med sidorna eller på dina ben. Dra upp axlarna mot öronen, håll dem där i några sekunder och släpp ned axlarna igen. Upprepa.
- Rulla nu axlarna bakåt i en stor cirkel. Rulla långsamt fem gånger. Slappna sedan av i axlarna och låt armarna hänga avslappnat längs med sidorna eller på dina ben.
- Ge dig själv en kram. Ta tag med armarna runt din kropp. Sänk ner axlarna. Krama dig själv och känn efter en stund hur det känns i din kropp just nu.
- Blunda gärna och ta 3–5 djupa andetag. Andas genom näsan, dra in luften lugnt och ända ner i magen. Tänk att inandningen gör att din bröstkorg växer åt sidorna när du andas in. Gör en kort paus innan du långsamt andas ut. Låt utandningen bli dubbelt längre än inandningen. Känn hur axlarna och käkarna sjunker ner. Ta en liten paus innan du tar nästa andetag.



Hur dan motion ger dig återhämtning? Gör den motionen till en vana som du enkelt kan upprätthålla.

Läs mera:

Hansen, Anders. 2017. *Hjärnstark – Hur motion och träning stärker din hjärna*. Fitnessförlaget / Bonnier fakta, Stockholm.



Tanka bränsle inför förlossningen

Faktablad om kost före och under förlossningen

Mot slutet av graviditeten börjar du säkert fundera allt mer på förlossningen. Varje förlossning är unik men det är givet att förlossningsarbetet är en fysisk ansträngning för kroppen och precis som inför idrottsprestationer gör du klokt i att äta bra så du fyller dina energiförråd.

Vad lönar det sig då att äta före förlossningen så att livmodern orkar jobba effektivt i många timmar? Vad kan du äta under själva förlossningen? Och vad kan stödpersonen packa med för mellanmål? Här får du några tips.

Ladda kroppen med goda kolhydrater

Genom att äta hälsosamt, dricka tillräckligt, satsa på god muskelkondition och tillräcklig vila kommer du att orka bättre i förlossningen. Mammakraft-material-et är här ett bra stöd. Din återhämtning efter förlossningen är också snabbare om du har en bra näringsstatus. Genom att ladda upp med långsamma kolhydrater inför förlossningen kommer kroppen att lagra energi i musklerna, vilket gör att din uthållighet ökar. Satsa på att unna dig att njuta av god och näringsrik mat i gott sällskap och ladda upp för att ta emot din baby.

Exempel på långsamma, hälsosamma kolhydrater som du kan ladda kroppen med

- Råris
- Fullkornspasta
- Grovt bröd med synliga korn
- Linser, bönor och baljväxter
- Havregrynsgröt
- Quinoa, bulgur och couscous.

Sköt om tarmen

Inför förlossningen lönar det sig också att ge din tarm lite extra omtanke. I takt med att din baby växer får din matsäck och dina tarmar det allt trängre.

Graviditetshormonerna gör också att den glatta muskulaturen slappnar av och maten transporteras långsammare genom tarmkanalen.

Det kan ge upphov till förstoppning, speciellt i slutet av graviditeten. Det positiva är att tarmen då har mera tid att suga upp näringsämnen. Men det kan vara obekvämt för dig och orsaka illamående. Tänk på att dricka mycket, äta fiberrik mat och röra på dig så mycket du orkar.

Fibrerna gör tarminnehållet mjukare och hjälper tarmen att arbeta. Förutom att du har nytta av det inför förlossningen, förebygger det förstoppning efter förlossningen då det kan göra ont att bajsas p.g.a. svullnad eller bristningar.

Hjälp tarmen att fungera genom att äta

- grönsaker som morötter, broccoli, blomkål, bönor och ärtor
- frukt, särskilt plommon, fikon, aprikoser, kiwi och päron
- fullkornsprodukter som fullkornspasta och grovt bröd
- grova gryn som havre och havrekli

Hur fungerar din tarm?
Om den fungerar trögt kan du tänka på:
Har du fått i dig fiber och vätska?
Dricker du ännu kaffe?
Ignorera aldrig tarmens signaler, ta dig tid
att gå på toaletten.
Ta 1 msk rybsolja på morgonen.

Vad kan man äta under förlossningen?

Eftersom förlossningen vanligtvis tar över 10 timmar är det bra att tillföra energi under resan. Tänk också på att dricka små mängder ofta, så att du håller din vätskebalans i skick. Det har stor betydelse för muskelarbetet. Om du har en lågriskgraviditet och planerar att föda vaginalt kan du dricka och äta efter eget behov under förlossningen. Om du vet att du ska föda med kejsarsnitt kommer du att få direktiv på förhand om mat- och dryckesrestriktioner. Orsakerna till att man inte rekommenderas äta eller dricka just före operationer är att det finns en förhöjd risk för aspiration vid nedsövning, dvs. att maginnehåll kräks upp och dras in i lungorna.

När förlossningen sakta sätter igång kan du passa på att äta ett lätt målt mat före du åker in till förlossningssjukhuset.

Det gör ingenting att det kanske är mitt i natten. Välj något lättsmält som innehåller både kolhydrater, proteiner och fett, tex. kycklingsallad med bulgur, yoghurt med bär, frukt och nötter eller laxpasta. När förlossningen kommit igång ordentligt känner du dig knappast hungrig. Du har annat att tänka på då. Hungerkänslan hålls också borta av stresshormonerna som utsöndras i kroppen. I det här skedet kan du äta små munsbitar nu och då för att hålla energinivåerna uppe. Välj något som är lätt att tugga, som ger dig energi snabbt och som du njuter av. Du kan tänka på munsbitarna som små belöningar som tar dig närmare att få hålla babyen i famnen.

Tips på vad man kan äta under förlossningen

- Fruktbitar, såsom melon eller bananbitar, vindruvor, mandarinklyftor.
- Smoothies eller yoghurtsdryck .
- Torkad frukt, energibars eller choklad.
- Favoritdryck som kan innehålla socker för energi. Att dricka från ett sugrör eller munstycke kan kännas lättare. Om förlossningen drar ut på tiden kan det också vara bra att dricka något som fyller på med magnesium, kalium och natrium. Sjukhuset bjuder på saftsoppa och sockrad blandsaft.

Mellanmål för dig som är med i förlossningen

Du som planerar att åka med som stödperson i förlossningen gör också klokt i att packa med lite mellanmål. Det är trist att behöva springa iväg mitt under förlossningen för att köpa sig något att äta. På förlossningssjukhuset finns det kylskåp där du kan förvara din matsäck. Ta gärna med dig något att dricka, ett par smörgåsar och lite frukt. Tänk på att många föderskor är känsliga för starka lukter, så hoppa ägg-ansjovismackan. Det är också bra att ta med lite reservenergi, så som energibars, nötter eller torkad frukt, om förlossningen drar ut på tiden.

Om det finns någon mat eller dryck som föderskan längtat speciellt efter under graviditeten kan man packa med det också och fira lite extra när babyen är född.

Gör dina egna energibars med havregryn, kokosflingor, nötter, torkad frukt och kokosolja.





Relationen till babyn fördjupas efter hand

Faktablad om uppkomsten av tidiga anknytningsrelationer

I takt med att förlossningen närmar sig blir det allt verkligare att du snart ska ta emot din lilla baby. Du kanske funderar över hur det ska gå och hurdan din baby kommer att vara. Ni har redan en slags relation, ett spirande känslomässigt band, och när babyn föds kommer den att bli mera påtaglig. Din baby kommer att hjälpa till att skapa den här relationen med att locka dig till sig när hen behöver dig. Och du kommer att försöka ditt bästa för att möta babyns behov. Det är så en anknytningsrelation växer fram. För babyn är det betydelsefullt att märka att när något är jobbigt, kommer en trygg vuxen till hjälp och gör allting bra igen. Det skapar en grundtrygghet som är språngbrädan för all utveckling. Till en början är fysisk kontakt en förutsättning, det går inte enbart att trösta ett litet barn med ord. Hudkontakt och oxytocin spelar en viktig roll i att stärka kontakten mellan er.

Relationen till babyn skapas under graviditeten

Du vet redan en del om din baby och din baby gör sig påmind genom att du kan känna hur hen rör sig och sträcker på sig inne i livmodern. Du har antagligen sett din babys bild i ultraljudsundersökningen och i dina tankar och drömmar har babyn skymtat många gånger.

Bilden på din baby är suddig, både den verkliga och den du har fantiserat ihop, men den finns där och har ett viktigt syfte. Den erövrar ett mentalt utrymme i dina tankar.

Det betyder att babyn börjar finnas allt oftare i dina tankar och blir allt viktigare för dig. Du kan inte mera glömma bort att babyn finns. Från att ha varit gravid kanske du nu upplever att du väntar barn. Ni har en relation, och den håller på att fördjupas.

Skriv ett brev till din baby och berätta om dina tankar och hur du föreställer dig babyn. Du kan senare ge det som en gåva åt ditt barn. Barn njuter av att få konkreta bevis på att de varit betydelsefulla för föräldrarna redan i magen.

Reflektera över

- Hurdan föreställer du dig att din baby är? Beskriv med tre ord.
- Vad är det som fått dig att tänka så? Är det något du märkt från babyns rörelser eller reaktioner?
- Tror du att din baby kommer att påminna om dig? Finns det sidor hos dig som du önskar att babyn inte skulle ha? Finns det några egenskaper du skulle önska att din baby ärvde av den andra föräldern?

Oxytocinet bäddar för nära relationer

Under graviditeten börjar din kropp förbereda sig hormonellt på förlossningen men också på att ta hand om din nyfödda baby.

Du blir mera känslig och lyhörd, vilket kommer att hjälpa dig när du ska uppmärksamma din nyfödda babys behov.

Det är speciellt hormonet oxytocin som är viktigt då nära relationer skapas och fördjupas. Oxytocinet styr vårt lugn och ro-system och får oss att slappna av och känna oss väl till mods men det gör oss också nyfikna på andra människor. Vi upprätthåller ögonkontakt längre, är mera villiga att ta hand om andra och uppfattar umgänget som mera belönande och tillfredsställande.

Dessutom gör oxytocinet att vi orkar utföra monotona uppgifter bättre. De här effekterna kommer väl till pass i föräldraskapet där samma rutiner upprepas dagligen. Frisättningen av oxytocin i kroppen blir effektivare ju mer vi aktiverar systemet.

Efter halva graviditeten börjar dessutom antalet oxytocinreceptorer i din kropp öka. Det lönar sig att aktivera oxytocinfrisättningen ofta.

Du kan göra det genom att t.ex.

- umgås med goda vänner samtidigt som ni äter gott eller ser på en rolig film
- ta långa varma duschar, gå i ett varmt bad eller bada bastu (mild bastu)
- be att din partner berör eller masserar dig, krama en vän eller gosa med ett husdjur
- unna dig sköna behandlingar, meditera eller gå på en promenad
- kyssas eller ha sex.

I hudkontakten blir babyen bekant

Beröring och hudkontakt är effektiva sätt att öka oxytocinproduktionen. Hudkontakten till babyen börjar vanligtvis direkt efter förlossningen då babyen får komma på din mage för att ta igen sig. Babyen har ett medfött beteende att söka sig mot bröstet genom att böja och sträcka på armar och ben. Den här rörelsen fungerar som massage åt er båda och den hjälper att motverka den stress som förlossningen inneburit. Ni känner varandras hjärtslag och värme, ni tittar på varandra och känner på varandra.

Din baby, som är van vid att konstant bli berörd av fostervattnet, njuter av att vara så tätt intill dig.

Du kanske beundrar din baby och fascineras över att en så perfekt liten människa har vuxit inne i dig. Du förälskar dig inte nödvändigtvis genast i din baby, men hudkontakten fortsätter ännu länge och hjälper dig att ta till dig babyen. Genom att vara i nära kontakt med varandra under de första veckorna lär ni känna varandra med alla sinnen.

Babyen har nytta av hudkontakt genast efter förlossningen men också senare, eftersom den:

- Håller babyen varm och lugn och ökar välbefinnandet
- Håller babyens puls, blodtryck och blodsockernivåer jämna
- Ökar stress- och smärttåligheten
- Främjar tarmaktivitet och introducerar babyen till den egna familjens mikroflora.

Hurdana stunder tillsammans med babyen ser du fram emot?

Tidig anknytning

Från det att babyen föds kommer hen att på olika sätt försöka meddela dig om något inte känns bra.

Babyen har ännu inte förutsättningar för att reglera stress och starka känslor, utan behöver din hjälp till det. För att få sina grundbehov tillfredsställda lockar babyen till sig vuxna genom att gråta eller gny.

Det är ett mycket effektivt sätt och vi vuxna svarar på det snabbt och försöker förstå vad som är fel.

Varje dag kommer babyen att bli upprörd många gånger av olika orsaker och du kommer att komma till undsättning. På basis av de här tidiga erfarenheterna av att bli omskött börjar babyen så småningom göra antaganden: "Jag kan lita på att någon hjälper mig när jag behöver hjälp." Babyen börjar skapa sig en inre modell i hjärnan av sig själv som någon som är värd omsorg men också av att vuxna tröstar och hjälper då det behövs. En trygg anknytningsrelation uppstår när barnet lär sig att lita på att hens behov uppfylls och att man lyssnar till och förstår hens känslor. En bra anknytning är en slags känsla som barnet får när hen känner sig trygg och skyddad, en grundtrygghet. Den börjar så småningom ta form och möjliggör för babyen att rikta koncentrationen på omvärlden – på att utvecklas och att växa.



Betydelsen av rörelse och god kroppsmedvetenhet i förlossningen

Faktablad om kroppen inför, under och efter förlossningen

Man pratar ofta om att förlossningen kan liknas vid ett maratonlopp, en enorm ansträngning som kräver förberedelse och träning både fysiskt och mentalt. Inför förlossningen lönar det sig att göra samma sak. Ju starkare kropp, bättre kroppskänedom, förmåga att slappna av och verktyg att hantera sammandragningarna du har, desto bättre klarar du av den fysiska och emotionella påfrestningen som en förlossning innebär.

I dag är vi människor mer stillasittande än tidigare och det här påverkar balansen i vår kropp negativt. Födandet sker däremot precis på samma sätt som förr och det kräver både uthållighet, en god muskelbalans och rörlighet i bäckenregionen samt en förmåga att slappna av. Barnets passage till världen går genom bäckenet och därför är det extra viktigt att du tänker på att upprätthålla och förbättra rörligheten just där. Förlossningens längd kan variera från några timmar till flera dagar och det här är normalt, men kräver förstås mycket av dig: uthållighet, tålamod och tillit till kroppen.

Upprätt läge

Att vara upprätt och i rörelse under förlossningen har många fördelar, t.ex. är sammandragningarna inte lika smärtsamma.

I upprätt läge, stående eller sittande på boll, kommer babyn i optimalt läge i ditt bäcken vilket stimulerar livmodermunnen att öppna sig och ger effektivare sammandragningar.

Samtidigt minskar trycket i bäckenregionen och livmoderns blodtillförsel ökar vilket gör att din baby syresätts bra.

Tips före förlossningen

- Sitt alltid på dina sittknölar, och sitter du på en stol ska den vara tillräckligt hög så att knäna är nedanom höfterna
- Töj speciellt vadmusklerna, baklåren och höftböjarna
- Olja och massera mellangården för bättre kroppskänedom och elasticitet i vävnaderna
- Öva dig på att slappna av i dina bäckenbottenmuskler.

Du kan läsa mera om kroppslig balans under graviditeten på spinningbabies.com.

Hur vill du känna dig under förlossningen?
Hurdant stöd behöver du i förlossningen?

Tips när förlossningen börjar

- Sov eller vila så mycket du kan så att du sparar energi till senare i förlossningen.
- Ät gärna så att du har energi, se tips i faktablad 5 om kost.
- Variera dina ställningar: vila i grodposition, sitt på terapiboll – och ligger du ner, gör det turvis på höger och på vänster sida.
- Duscha, ta ett bad eller gå i mild bastu för att slappna av och för att öka utsöndringen av oxytocin.

Tips under förlossningens aktiva fas

- Tänk på att baby'n har lättare att rotera i ditt bäcken om du är upprätt och framåtlutad
- Vila mellan sammandragningarna.
- Rytmska rörelser stående, sittande på terapiboll eller hängande i yogaduk är sköna
- Beröring kan kännas skönt: massage på ländrygg eller höfter, tryck mot korsbenet, trycka ihop höfterna.

Tips under krystfasen

Krystfasen är kort jämfört med öppningsfasen och du jobbar aktivt för att föda fram baby'n. Krystningen är en reflex med vilket livmodern trycker ut baby'n och du själv hjälper till genom att aktivera buktrycket och dina inre magmuskler i arbetet. Bäckebotten-muskulerna ska slappna av för att låta baby'n passera. För att få så mycket utrymme som möjligt i bäckenet lönar det sig att vara i någon annan ställning än halv-sittande eller liggande. Prova redan under graviditeten på olika krystställningar så att du hittar riktningen och kraften.

- Upprätt ställning ger mer utrymme i bäckenet och tyngdkraften hjälper till med att få ut baby'n.
- Stående, fyrfota, sittande på förlossningspall eller liggande på sida är fördelaktiga ställningar där korsbenet är fritt att röra sig bakåt. Ger flera centimeter mer utrymme!
- Slappna av i bäckenbottenmuskulerna genom att frusta som en häst.



God ergonomi när du matar din baby

Baby'n kommer att äta ofta under de första månaderna och därför är det viktigt att du tänker på din ergonomi, så att din kropp inte belastas negativt.

- Sittande – luta dig tillbaka i stolen eller soffan och slappna av i dina axlar. Fötterna ska vara mot golvet eller stödas av en pall. Ha en dyna bakom huvudet så att du kan avlasta nacken med jämna mellanrum.
- Tänk på att du inte ska hålla upp baby'n med dina armar utan hen ska stödas av kuddar eller ligga ner mot din mage, så att dina axlar kan vara avslappnade. Amningsdyna kan vara bra.
- Om du ligger ner och ammar, stöd då nacken och huvudet med en stadig dyna.
- När du matar din baby på något annat sätt, t.ex. med kopp eller sked, tänk då på att sitta bekvämt så att du kan slappna av och hålla kontakt med baby'n.

Återhämtning efter förlossningen

Inom 24 timmar efter förlossningen ska du börja aktivera dina bäckenbottenmuskler. Först handlar det om att hitta dem och sedan om att stärka dem. Så fort du känner att du orkar kan du börja med vagnpromenader. Utevistelse gör gott både för kroppen, för sömnen och för ditt psykiska välmående. Konditionsträning kan du börja med efter ca 6–8 veckor, beroende på hurdan förlossning du har haft samt hur du har återhämtat dig.

Om du ännu 6 månader efter förlossningen upplever att du har problem med t.ex. inkontinens, ryggont eller magmuskeldelning, ta kontakt med en fysioterapeut som är specialiserad på mammafysioterapi som du t.ex. kan hitta via aitiysfysioterapia.fi.



Vad äta under amningen?

Faktablad om kost vid amningen

Under amningstiden gäller i stort sätt samma kostrekommendationer som under graviditeten och som för familjer i övrigt. Tänk på att äta mångsidigt och regelbundet och på att maten du äter håller god kvalitet näringsmässigt.

Modersmjölken bildas av näringsämnen, vitaminer, tillväxtfaktorer, antikroppar och vatten som suggs upp från din kropp. Därför är det viktigt att dricka mycket och att äta en allsidig kost så att det finns att tillgå av alla näringsämnen för både dig och din baby.

Mångsidig och näringsrik mat – vad betyder det?

Det bästa kostrådet för dig som ammar är att tänka på att äta så att kosten innehåller rikligt av olika näringsämnen. Det gör du genom att äta av många olika livsmedel. Inga kosttillskott behövs.

Din kropp ser till att modersmjölken automatiskt innehåller allt det som en frisk baby behöver näringsmässigt under sina första sex månader, med undantag av D-vitamin.

För att det ska finnas tillräckligt med näring kvar också för dig, gör du klokt i att äta mångsidigt och tillräckligt. Medan du ammar ökar nämligen ditt behov av de flesta näringsämnen en aning. Ett av dem är jod, som behövs för att sköldkörteln ska fungera bra och ditt barn ska växa och utvecklas. Jod får du från mjölkprodukter, fisk, ägg och joderat salt.

Hur ser dina kostvanor ut nu när du ammar?
Har dina vanor ändrats på något sätt?

Hörnstenarna i din kost

- Fett i form av vegetabiliska oljor, fisk samt nötter och frön. De innehåller essentiella fettsyror som överförs till modersmjölken och är viktiga för ditt barns nervsystem och syn. Om du inte kan äta fisk, är det viktigt att du äter vegetabilisk olja. Ett par matskedar rybsolja ger den dagliga mängden essentiella fettsyror.
- Mycket grönsaker och frukt. De ger dig fibrer, vitaminer, mineraler och antioxidanter. Försök äta minst fem portioner, dvs. 500 gram per dag.
- Ungefär 5–6 dl mjölkprodukter per dag. Välj fettfria produkter eller produkter med låg fetthalt. Av dem får du protein, kalcium, jod, zink samt B12-vitamin och D-vitamin. Vill du inte ha mjölkprodukter så tänk på att använda kalcium- och D-vitaminberikade drycker i stället, såsom drycker gjorda av havre, mandel, soja eller ris.
- Fiberrika livsmedel såsom fullkornsbröd, -pasta, -ris och rotfrukter. De håller din tarm i skick, förhindrar förstoppning, balanserar blodsockernivåerna och håller dig länge mätt.
- Proteiner från växtriket såsom ärter, bönor, eller linser varje dag. Kött, fågel, fisk och ägg är också proteinkällor som innehåller alla essentiella aminosyror i en bra sammansättning. Varva intaget av dem, så att du äter av var sort två eller tre gånger i veckan och av rött kött lite mer sällan. De är viktiga källor till mineraler som till exempel järn och zink.
- D-vitaminrekommendationerna för ammande är samma som för gravida, så fortsätt ta D-vitamin som förut.

Kom ihåg att dricka

Amningen ökar behovet av vätska i samma grad som den mängd modersmjölk som utsöndras. Däremot kan man inte öka mängden modersmjölk genom att dricka extra.

Mjölkbildningen regleras efter babyns behov och du främjar den bäst genom att sköta om din hälsa, hålla babyn hud mot hud ofta och låta babyn amma varje gång hen vill.

Kom ändå ihåg att dricka tillräckligt, räkna med att du behöver ungefär en liter extra vatten per dygn. Vatten är bästa törstsläckaren och speciellt om du dricker på natten gör du klokt i att välja vatten för tandernas skull.

Hur mycket energi går det åt att amma?

När du ammar har du ett något större energibehov än normalt. Dels behöver din kropp lite extra energi för att bilda mjölk, dels är småbarnstiden ofta en intensiv period då du är igång mer än vanligt. Man har beräknat att behovet av extra energi är ca 500 kcal per dygn, men det kan vara mera om du ammar flera barn eller barnet har en period med tät amning. Du behöver med andra ord inte äta för två men inte heller hålla igen om du är hungrig. Om du samlat på dig lite kilon under graviditeten behöver du inte äta något extra. Banta ska man ändå undvika under amningsperioden. Det kan till och med vara farligt eftersom miljögifter då kan frigöras från kroppens fettdepåer och överföras till bebisen via modersmjölken.

Här är några tips på näringsrika och enkla mellanmål som är bra för dig som ammar

- En rågbrödssmörgås med ost, avokado och persilja.
- Ett glas fettfri mjölk och en näve nötter och en frukt.
- En portion kvarg med bär och mysli.

Visste du att en baby som helammas inte behöver extra vatten? Babyn får den vätska den behöver från mjölken. Amma oftare om det är varmt och kom ihåg att själv dricka mera.

Det du äter påverkar hur modersmjölken smakar

Modersmjölkens sammansättning och mängd är anpassad efter barnets behov och ålder. Då babyn är nyfödd är mjölken extra rik på proteiner, tillväxtämnen och antikroppar för att ge babyn ett bra skydd för livet utanför livmodern. Gradvis övergår mjölken till att innehålla mera laktos och fett som är bra energikällor för det snabbt växande barnet. Alla däggdjur har en egen arttypisk mjölk som påverkas ganska lite av vad mamman äter, förutom att fettsammansättningen påverkas.

Däremot överförs smakämnen till mjölken från det du äter. På det här sättet bekantar sig babyn med olika smaker redan under amningsperioden.

Också andra ämnen som kan finnas i ditt blodomlopp, såsom läkemedel och alkohol, överförs till mjölken i samma koncentration som i ditt blod. Det samma gäller koffein. Rekommendationen är högst 200 ml koffeinhaltiga drycker per dag. En del barn reagerar nämligen på koffeinet med att bli rastlösa, gråtmilda och få svårt att sova. Andra livsmedel som barn kan reagera på med luftbesvär eller med att bli oroliga är starka kryddor, kål, lök, vitlök, rågbröd och broccoli.

Däremot behöver du inte begränsa din kost under amningen för att undvika födoämnesallergi hos ditt barn, inte ens om allergirisken i din familj är stor, eftersom det inte har visat sig minska allergirisken. Tvärtom kan det försämra ditt barns näringstillstånd om du i onödan undviker livsmedel så att kosten blir för ensidig. Om du själv har någon form av matallergi eller överkänslighet fortsätter du med din diet. Om barnet får utslag, magknip, diarré eller andra symptom under amningen är det viktigt att undersöka vad det beror på, det kan vara något annat än maten som du äter. Om du funderar på detta är det bra att ta upp dina funderingar på rådgivningen och kanske få stöd av en näringsterapeut.





Den nyfödda baby

Faktablad om första tiden med en nyfödd baby

Förlossningen är en betydelsefull dag i ditt liv, dagen då ditt barn föds.

Den dagen du säkert minns resten av livet. Babyn föds och du får äntligen dofta, känna på och hålla om din baby. Om ni båda mår bra får din nyfödda baby genast komma och ligga på din mage, i direkt hudkontakt med dig. Ni tar igen er och börjar bekanta er med varandra. Babyn kan redan förvånansvärt mycket. Inom de första timmarna kommer din baby sannolikt att söka sig till bröstet för att amma för att sedan somna. Tempot med en nyfödd är långsamt, men samtidigt är det en massa nytt att ta in varje dag, för alla i familjen. Snart förundras du över att du knappt minns hur det var före babyn föddes.

Din kompetenta baby

Vid födseln har din baby över sjuttio olika reflexer som hjälper hen att klara sig utanför livmodern. Babyn har också övat upp en mängd med färdigheter under fostertiden.

Varje dag undersöker din baby sin omgivning genom att t.ex. känna med händerna på livmoderväggen, suga och slicka på sina fingrar och smaka på fostervattnet.

Babyn kan leka med navelsträngen och klämma på den och den klarar också av att undvika att picka sig själv i ögonen. När din baby föds, kommer hen att använda de här färdigheterna för att anpassa sig till miljön utanför livmodern.

Din nyfödda baby kan bl.a. följande:

- Rikta blicken och söka kontakt. Babyn gillar att titta på ansikten. Blicken dras till kontraster, bågeformer och symmetri. Allt det hittas i ditt ansikte.
- Härma miner. Babyn är observant och följer med hur ditt ansikte ser ut. Sträcker du ut din tunga kan det hända att babyn också gör det, efter en liten stund.
- Lokalisera ljud och känna igen bekanta röster. Babyn vänder på huvudet, lystrar och blir lugn av bekanta ljud.

- Känna igen din doft. Luktsinnet har varit utvecklat redan i livmodern men börjar fungera först då babyn börjar andas luft. Körtlarna i vårtgården utsöndrar ett ämne som har samma doft som fostervattnet. Det hjälper babyn att söka sig mot bröstet. Babyn kommer också snabbt att lära sig hur din mjölk doftar och smakar. Därför är det bra att undvika parfymade produkter då babyn är nyfödd.

Hur skulle du beskriva känslan då du såg din baby för första gången vid ultraljudsundersökningen och vid födseln?

De första timmarna med babyn

Direkt efter förlossningen är babyn vanligtvis vaken i ett par timmar. Trots att varje förlossning är olik den andra, tenderar nyfödda bebisar att följa ett visst mönster under de här timmarna.

De flesta, men inte alla, börjar med att skrika. Det hjälper lungorna att tömmas på fostervatten och fyllas med luft.

Babyn lyfts sedan upp på din mage där hen får mysa under ett varmt täcke och vila sig. Hudkontakten och dina bekanta hjärtljud håller babyn varm och trygg. Det lugnar babyn som nu återhämtar sig en stund för att sedan pigga till igen och börjar röra på sig. I det här skedet brukar babyn öppna ögonen och titta sig omkring.

Om du tittar noga märker du att din baby har blåa ögon. Det har alla nyfödda barn. Kommer de att bli någon annan färg sker det gradvis efter att de utsatts för dagsljus.

Det är nu ni kommer igång med att börja bekanta er med varandra. Du kanske doftar på och smeker din babys huvud eller beundrar de små händerna. Passa på och ta några fotografier av den här första kontakten. Babyn sträcker på sina armar och ben och öppnar och stänger händerna. Ibland tar babyn små vilopausar. Sakta men säkert rör sig babyn mot bröstet. Vid något skede nuddar babys hand eller huvud vid ditt bröst och får bröstvärtan att styvna till. Det hjälper babyn att bättre få tag om den. Babyn slickar och smakar på bröstet för att sedan gapa stort och börja suga på riktigt. De flesta barn kommer att amma inom två timmar efter förlossningen, men en del behöver lite längre tid eller lite hjälp innan de kommer igång. Till sist somnar babyn.

Hur tror du att din baby upplevde den första timmen efter förlossningen?
Hur kändes det för dig?

Babyvardagens rytmlösa rytm

Den första tiden sover ett nyfött barn mycket, men vaknar ofta för att äta. När babyn äter stimulerar det tarmrörelserna så att den bajsar.

Det första bajset, s.k. barnbeck, är grön-svart, segt och kletigt. När amningen kommit igång kommer bajset att bli mera senapsgult och lukta syrligt. Mellan blöjbyte och nästa tupplur vill babyn säkert umgås med dig en stund, men hen orkar ännu inte vara aktiv länge åt gången.

Nyföddhetsperioden består av en oförutsägbar rytm av sömn, mat, blöjbyte och umgänge.

Babyn ammas i sin egen takt varje gång hen visar tecken på att vara hungrig. Du märker att babyn vill bli ammad då hen för händerna till munnen, smacker eller vrider huvudet från sida till sida och börjar söka efter bröstet med munnen. Om babyn hinner börja gråta, behöver hen först få komma i famnen för att bli tröstad. Babyn får en tydligare rytm av vakenhet och vila tidigast vid 3–4 månaders ålder. Ibland kan babyn sova bara 30 minuter i taget, andra gånger 4 timmar i sträck.

Vardagsrutiner, utevistelse och kvällsrutiner som är lugnande för babyn stöder dygnsrytmen som är under utveckling.

För att du ska orka och må bra är det viktigt för dig att ta chansen att vila då babyn sover.

Sköta om en nyfödd baby

När du sköter om din lilla nyfödda baby är det bra att du är mångsidig, men att du alltid tänker på att ha lugna rörelser och fasta grepp. Det är viktigt att babyn får stöd för huvudet och känner sig trygg.

Här är några tips som skapar trygghet och är utvecklande för babyn

- Lyft upp babyn långsamt via sidoläge med ena handen under kroppen och huvudet och den andra handen på babyn. Då känner babyn att det är tryggt att lyftas upp från underlaget. På det här sättet utvecklas nackens muskler och det aktiverar babyn på ett bra sätt.
- Då du varierar ditt sätt att bära babyn får hen gestalta världen från olika håll och lär sig bedöma avstånd. Varierande bärtekniker på både vänster och höger sida gör att babyn kan utvecklas symmetriskt. Du kan bära babyn med ryggen mot ditt bröst, på din axel, på mage, liggande på rygg. Du kan också använda en ergonomisk bärsjal eller bärsele.
- Låt babyn få ligga i olika ställningar, såsom på mage. Det utvecklar kroppskontrollen, öppnar upp nya synintryck och stärker nacke och rygg. Det tränar också tyngdöverföring och förmågan att fokusera blicken och kan även hjälpa mot gasbesvär
- Prata gärna med din baby och berätta vad du gör. När du klär på och av babyn är det bra att lugnt föra kroppen från sida till sida.
- Låt babyn utforska och upptäcka sig själv och sin omgivning så att hen kan fritt röra på armar och ben. Babysittrar och bilstolar begränsar babys möjlighet till rörelse.