



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, reflektiv, 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?

