



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 kroppskännedom, 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 kroppskännedom 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 babyn 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 babyn. Krystningen är en reflex med vilket livmodern trycker ut babyn och du själv hjälper till genom att aktivera buktrycket och dina inre magmuskler i arbetet. Bäckebotten-muskulerna ska slappna av för att låta babyn 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 babyn.
- 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

Babyn 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 babyn 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 babyn.

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.