



## Husarbeid når man er gravid

Husarbeid er en kime til konflikt selv når det ikke er barn med i bildet. Hvem gjør hva, hvor mye og hvor ofte kan diskuteres opp og ned i all evighet. Men hva når man venter barn?

Noen kvinner er så heldige at de går gjennom svangerskapet uten nevneverdige plager. Andre strever i større eller mindre grad av kvalme, bekkenløsning og andre svangerskapsrelaterte problemer.

### FORBEREDELSE

Det er umulig å vite på forhånd hvordan et svangerskap vil påvirke en kvinne. Derfor er det lurt å få på plass gode husarbeidsrutiner i god tid før man begynner å prøve på å bli gravid. Hvis man føler man har et fungerende system og en god dialog, har man et godt grunnlag for å takle fremtidige utfordringer.

### UNDER SVANGERSKAPET

Plager i forbindelse med svangerskap er belastende av flere grunner. For begge foreldre fordi man kanskje bare har forberedt seg på at graviditetsperioden skal være en gledelig og spennende tid. For mor, fordi hun føler seg hjelpesløs og utilstrekkelig, og for far som kanskje føler at mye faller på ham og lurer på om mor kanskje overdriver plagene sine. Snakk sammen! Det er også fint om far har mulighet til å være med på svangerskapskontrollene. Slik får han et bedre innblikk i hva det innebærer å være gravid, og har mulighet til å stille spørsmål til fagfolk. Ikke alle plagene synes like godt, og det kan være vanskelig for far å forstå hvorfor partneren

plutselig ikke orker så mye lenger.

Kvalme i de tre første månedene av svangerskapet er vanlig og kan ofte stagges med mat eller enkle midler som for eksempel ingefærkapsler. Men noen kvinner opplever en ekstrem kvalme som setter dem fullstendig ut av spill for en periode. For dem som er aller verst rammet, kan denne perioden vare hele svangerskapet. Dette kan bli en stor belastning også for far, som i slike tilfeller ofte må ta seg av både jobb, hus og eventuelle andre barn i familien, i tillegg til å pleie mor.

Alle gravide får bekkenløsning i større eller mindre grad. Det er nødvendig for at bekkenet skal bli fleksibelt til fødselen. Noen kvinner plages av smerter i forbindelse med bekkenløsningen, og dette er det viktig å ta hensyn til slik at plagene ikke blir verre. Støvsuging, vasking av gulv og vindusvask er problematisk for kvinner som plages av bekkenet. Plagene varierer fra kvinne til kvinne, og det er viktig å unngå de aktivitetene som gjør vondt. Finn ut hvilke oppgaver mor kan klare, og overlat bekkenbelastende oppgaver til far eller andre som kan hjelpe til.

Mange gravide plages også av trøtthet i løpet av svangerskapet, og opplever at de orker mindre. I tillegg sover de kanskje dårligere om nettene på grunn av hyppige toalettbesøk, rygg smerter og spark fra babyen.

### **NÅR BABYEN KOMMER**

Dessverre er det ikke nødvendigvis slik at når babyen først er ute, er alle mors plager over. En fødsel er en slitsom og i mange tilfeller langdryg affære, og hun vil være medtatt en stund og trenge tid til å hente seg inn igjen. Hun kan fremdeles ha bekkenproblemer eller ha vondt etter å ha blitt sydd. Dersom hun har vært gjennom et keisersnitt, vil restitusjonsperioden vanligvis være lenger enn ved en vaginal fødsel.

I tillegg til de fysiske plagene mor kanskje må slite med, er det ikke et slaraffenliv å være hjemme med baby. Bare det å få dusjet og kledd på seg kan være en utfordring innimellom bleieskift, mating og byssing. I husholdningssammenheng må mor fremdeles anses som arbeidsufør en periode, og far eller partner må innfinne seg med å ta mye eller alt av husarbeidet og middagslagingen, samt sørge for at mor får det hun trenger. Samtidig er det viktig at mor lar far gjøre ting på sin måte slik at det ikke oppstår konflikter i forbindelse med hvordan husarbeidet utføres, eller hva som står på middagsmenyen.

### **SENERE I PERMISJONEN**

Mor vil ikke være sliten fødemaskin og ammestasjon for alltid. Etter hvert som tiden går, vil hverdagen igjen falle på plass rundt den nye familiesituasjonen. Dette er tiden for å revurdere hvordan man skal legge opp samarbeidet fremover. Det er naturlig at den som er hjemmевærende med babyen også tar seg av forefallende husarbeid, i hvert fall dersom ikke all babysovetid også brukes som voksensovetid for å kompensere for manglende nattesøvn.

Kilder:

Babyverden.no

Snartmamma.no