



Enklere fødsel

For de aller fleste vil en fødsel aldri bli "enkel". Likevel er det en del ting den gravide kan forsøke i tiden mot fødsel for å legge til rette for en noe mer problemfri fødsel.

KNIPEØVELSER

Bekkenbunnsøvelser er en viktig treningsform for alle kvinner, men spesielt for gravide. Tidligere trodde man at sterke bekkenbunnsmuskler gjorde fødselen hardere og lengre, men nå vet man at sterke bekkenbunnsmuskler tvert i mot kan gjøre fødselen kortere, forebygger skader under fødselen, og forhindrer urinlekkasje både under svangerskapet og etter fødselen.

Bekkenbunnsmusklene er musklene som omslutter urinrøret, skjeden og endetarmen. Musklene er innvendige, og kan ikke ses. De kan også være vanskelige å isolere, og bekkenbunnstrening krever gjerne litt øvelse. Treningen innebærer å dra musklene sammen og trekke dem opp i underlivet så hardt man kan, holde i 5-10 sekunder og så slippe musklene rolig ned igjen. Tren daglig, og gjør så mange repetisjoner du orker.

KOSTHOLD OG TRENING

Spis sunt og ikke legg for mye på deg. Et sunt kosthold og regelmessig mosjon gir mor mer styrke og energi til fødselen, og bidrar til å holde fødselsvekten til barnet nede, slik at fødselen ikke blir unødvendig hard. Det er også påvist at store mødre ofte føder store barn, så det er nok en grunn til å holde vekten nede under svangerskapet. Ca 12 kg anses å være optimal vekttoppgang.

Gravide som er trente har færre komplikasjoner, blir mindre klippet, trenger sjeldnere hastekeisersnitt og har generelt mindre behov for smertestillende medisiner. Forskning viser også at førstegangsfødende som forbedrer kondisjonen sin med fem prosent vil få fødselstiden redusert med en halv time.

I tillegg kommer kvinner som har trent seg fortere etter fødselen. Fysioterapeut Jill Jahrmann og forfatter av boken "Trening for kulemager" mener også at trente mødre har mange andre fordeler. De takler hormonsvingninger bedre enn utrente mødre, regulerer vektøkningen bedre, har bedre fordøyelse og mindre problemer med treg mage. I tillegg sier Jahrmann at barn av trente mødre tåler påkjenningene under fødselen bedre.

Skånsomme treningsformer for gravide er blant annet yoga og vanngymnastikk. Mange steder finnes spesielle klasser for gravide som tar ekstra hensyn til typiske svangerskapsplager og som fokuserer på trening av bekkenbunnen. Jordmor vil ofte være informert om slike tilbud i ditt nærområde.

Ikke all trening er bra for alle gravide. Kontaktsport er greit å unngå, og har man problemer med bekkenet bør man også unngå øvelser som gjør smertene verre.

KUNNSKAP

Kunnskap er makt. Slik er det også når det gjelder fødsel. Jo mer man vet om hva som venter, jo lettere er det å forberede seg både mentalt og fysisk. Mange kvinner – og menn - føler de får mye igjen for å delta på fødselsforberedende kurs. Der lærer man blant annet om fødselsprosessen, hva som skjer på fødestua, hvilke valgmuligheter man har når det gjelder fødestillinger og smertestillende midler, hvordan barselomsorgen er lagt opp, amming, etc.

Det er umulig å vite hvordan akkurat din fødsel vil foreløpe, men det kan gi mye trygghet å vite hva som kommer til å skje på sykehuset og hvilken hjelp du kan få.

Likevel – pass på å styre unna skremselshistoriene på internett.

MASSASJE

Massasje av områder som gjør vondt, vil dempe smertesignalene som sendes til hjernen, viser en amerikansk undersøkelse. Det kan dermed være god hjelp i å få massasje av partneren din under fødselen. Massasje har også en avslappende effekt og kan roe den fødende ned – noe som igjen kan hjelpe på opplevelsen av smerte.

JORDMORSTYRT FØDSEL

Cochrane-samarbeidet har slått fast at jordmorstyrt svangerskaps-, fødsels- og barselomsorg fører til flere fødsler uten bruk av smertestillende medikamenter, gir lavere risiko for fosterdød før 24. svangerskapsuke og gir lavere risiko for bruk av vakuumpompe eller tang.

I Norge er det vanlig at gravide veksler mellom å gå til lege og jordmor til svangerskapskontroll. Det finnes jordmorstyrte fødestuer hvor lege kun konsulteres dersom behovet oppstår.

MASSERING AV MELLOMKJØTTET

Daglig massering av mellomkjøttet (området mellom vagina og anus) kan forebygge mot rifter under fødsel. Sweet almond oil anbefales til denne bruken, men sannsynligvis er det selve masseringen av området som er utslagsgivende. Fem til ti minutters daglig massasje fra ca fire uker før fødsel anbefales av fag- og forskningsjordmor ved Rikshospitalet, Mirjam Lukasse.

Kilder:

<http://www.klikk.no/foreldre/gravid/article521494.ece>

<http://www.klikk.no/foreldre/barnimagen/svangerskapet/sunnhet/article537824.ece>

<http://www.nrk.no/programmer/tv/puls/1.1314067>

<http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/article3454427.ece>

<http://www.forskning.no/artikler/2008/desember/203287>

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/130409.php>