



Myter om svangerskapet

Det er få situasjoner i livet som er like myteomspunne som svangerskapet. Overalt finnes råd og tips til hva den gravide bør og ikke bør ta seg til. Men hva er myter, og hva har solid forankring i forskning? Her følger en liten oversikt over noen av de spørsmålene gravide ofte stiller seg – med tilhørende faktadel.

TRENING

Gravide kan ikke trene hardt.

- Det er ingen generell grense for hvor hardt en gravid kvinne kan trene. Dette avhenger mye av den gravidens fysiske form og treningsvaner før graviditeten, men man bør alltid avbryte aktiviteten dersom den føles ubehagelig.

Man må unngå trening av magemusklene

- Nei, tvert i mot er det smart å trene magemusklene og kjernemuskulaturen mens man er gravid. Det kan gjøre både svangerskapet og fødselen lettere. Øvelser som situps og andre mageøvelser hvor man må ligge på ryggen eller magen bør unngås etter første trimester, men øvelser som kan utføres sittende eller stående kan utmerket godt brukes hele svangerskapet så lenge man føler seg vel med det.

Jogging kan føre til tidlig fødsel

- Det er ingen fare forbundet med jogging med mindre legen har frarådet deg det eller du har fått åpning eller du er plaget med bekkenløsning. Så lenge alt kjennes normalt, er det bare å løpe, men ikke press deg selv for hardt. Mot slutten av svangerskapet vil slike aktiviteter begrense seg selv ettersom magen blir tyngre.

Gravide er mer utsatt for treningsskader og enkelte øvelser kan være utrygge under svangerskapet

- Dette er sant. På grunn av den voksende magen forflytter den gravides tyngdepunkt seg og dermed kan øvelser som krever god balanse, som skitur, sykling og ridning, være risikable.

- Kontaktsporter bør også unngås, da slag og spark mot magen kan være farlig for fosteret.

- Under svangerskapet utskiller kroppen hormonet relaxin som hovedsakelig skal hjelpe bekkenet å utvide seg slik at barnet kan passere under fødselen. Dette hormonet gjør imidlertid leddene mer fleksible og utsatte for skader. Gravide bør derfor unngå øvelser som involverer mye bøy og tøy og strekk.

Man bør ikke starte med trening under svangerskapet dersom man aldri har trent før.

- Svangerskapet er et utmerket tidspunkt å starte et nytt og bedre liv, og aktivitet kan også motvirke trøtthet og søvnproblemer. Ikke legg lista for høyt dersom du aldri har trent før. Gå tur regelmessig eller svøm noen runder i svømmehallen.

SKJØNNHET & VELVÆRE

Badstue og boblebad er farlig

- Her spriker rådene. Generelt er det ikke farlig med badstue og boblebad under graviditeten, men gravide skal være forsiktige med overoppheting, så det er lurt å begrense tiden i badstue og å ha noen med seg slik at man får hjelp om man blir uvel. Boblebad er fulle av bakterier, og spesielt i siste trimester bør man holde seg unna boblebad for å minimere risikoen for infeksjoner i underlivet. Rådfør deg med legen din for å få oppdaterte råd om dette.

Hårfarge, selvbruningskrem og neglelakk inneholder skadelige stoffer som trenger inn i kroppen og skader fosteret.

- Hårfarge inneholder en rekke kjemikalier som antas å kunne skade fosteret, men så langt foreligger det ikke sikre bevis for at det er en sammenheng mellom hårfarge og fosterhelse. For sikkerhets skyld lønner det seg å ikke farge håret under svangerskapet. Det samme gjelder selvbruningskremer.

- Neglelakk, hårspray og deodoranter inneholder såkalte ftalater. Ftalater antas å påvirke kjønnshormonene, og i 2005 ble det publisert en studie som viste at mødre som hadde blitt eksponert for store mengder av ftalater i svangerskapet oftere fødte sønner som hadde utviklingsfeil ved kjønnsorganene enn kvinner som ikke var like eksponert. Flere studier støtter dette funnet, men ingen studier har så langt klart å bevise sammenhengen.

Kilder:

Webmd.com

Side2.no

KK.no

Tv2.dk