

I fin form för att föda

Fortsätt att träna under graviditeten. Och lägg extra fokus på bälstabilitet och hållningsträning. Det uppmanar Maria Wigbrant, barnmorska och träningsinstruktör.

- Träningen ger så otroligt många fördelar, säger hon.

Att vänta barn är ingen anledning till att sluta träna – snarare tvärtom.

– Man blir gladare, starkare och rent fysiskt förbereder man kroppen för vad den ska genomgå under förlossningen. Och det finns rekommendationer i dag att man inte ska gå upp för mycket i vikt när man väntar barn och då är träningen viktig, säger Maria Wigbrant, som har skrivit boken Stark, glad, gravid och föreläser om gravidträning för blivande barnmorskor på Uppsala universitet och Karolinska institutet i Stockholm.

Lyssna på kroppen

I sitt jobb som barnmorska upplever hon att vältränade kvinnor klarar av att vara mer aktiva under förlossningen och att de får mindre komplicerade förlossningar än kvinnor som är otränade, och kanske dessutom även överviktiga. Studier har också visat att regelbunden träning under graviditeten för den vana motionären ger både snabbare förlossningar och minskat behov av smärtstillande medel.

– Men det går inte att dra några generella slutsatser för det finns även studier som inte visar några sådana resultat alls, säger Maria Wigbrant.

När det gäller barnet verkar det även som att det påverkas positivt under förlossningen

av mammans träning.

– Studier har visat att barnet redan är van vid de stresshormoner som det utsätts för under födseln.

”Lyssna på din kropp” brukar vara det generella rådet från barnmorskor när det gäller träning för gravida. Ett ganska dåligt råd tycker Maria Wigbrant.

– Många barnmorskor är fortfarande okunniga när det gäller träning och graviditet och tar det säkra före det osäkra. Men det är en svår rekommendation att ge. Vissa lyssnar kanske lite för mycket på sin kropp, medan personer som är vana att träna och känna smärta inte känner efter tillräckligt mycket, säger hon.

Maria Wigbrant vill i stället att barnmorskorna ska utgå från individen. Vissa kvinnor behöver uppmuntras att träna mer, medan andra behöver hållas tillbaka.

– Barnmorskan ska ta reda på tre saker: vad tränar kvinnan, hur ofta och hur länge pågår varje träningspass. I dag är vi som barnmorskor ålagda att prata om fysisk aktivitet vid inskrivningssamtalet och då är

det naturligtvis viktigt att ha kunskap om rekommendationerna, säger hon.

När det gäller hur ofta och hur mycket en gravid kvinna ska träna skiljer sig rekommendationerna inte från den för icke gravida. Det är 30 minuter fysisk aktivitet om dagen som gäller.

– Men tänk på att variera träningen. Styrketräning man ena dagen kan det var bra att konditionsträna nästa.

Vad tycker du att man ska lägga extra fokus på under graviditeten?

– Bälstabilitet och hållningsträning! Den

djupa magmuskulaturen är jätteväiktig för att man inte ska börja med kompensatoriska rörelser som att till exempel börja gå bakåt-lutad med fötter som pekar utåt. Coreträning är jättebra, men man får modifiera övningarna efterhand. Ungefär i vecka 20 delar sig den raka magmuskeln på de flesta och då ska man inte träna den, eftersom läkningen kan ta längre tid då, säger Maria Wigbrant.

Lugnare övningar sent i graviditeten

Just när graviditeten har nått till vecka 20 finns det anledningen att se över träningen och eventuellt utesluta vissa övningar. Under den här tiden ökar belastningen av bäckenbotten, och kroppen har höga halter av Relaxin, hormonet som har som funktion att luckra upp bindväv och brosk i bäckenregionen för att underlätta födandet. Ett annat råd att ta fasta på när det gäller träningen är att pulsen inte ska vara högre under träningen än att det går att prata under tiden.

– Man tror att en alltför hög puls kan minska cirkulationen till livmodern, säger Maria Wigbrant.

Med sex till åtta veckor kvar till förlossningen tycker Maria Wigbrant att det är dags att börja trappa ner träningen.

– Då ska det handla om lågintensiv träning, gärna yoga och fokus på andningsteknik och avslappning, säger Maria Wigbrant.

Efter förlossningen är det lämpligt att trappa upp träningen i samma tempo som man trappade ner före.

– Men bäckenbottensträning ska man börja med direkt på BB. Knipa, knipa, säger Maria Wigbrant.

– Glöm heller inte att njuta av att vara mamma.

KAJSA SANDIN
031-62 40 00 halsa@gp.se

Vältränade kvinnor tenderar att få lättare och snabbare förlossningar



TRÄNINGSFORMER SOM PASSAR GRAVIDA:

- ▶ Coreträning (bål原因skulaturen)
- ▶ Styrketräning – med fria vikter i början och mitten av graviditeten, och i maskin i slutet av graviditeten då du är mer instabil i bäckenet och lederna.
- ▶ Yoga
- ▶ Vattengymna och simning
- ▶ Cykel/spinning

Katarina Bergius vill må bra hela vägen

Katarina Bergius är gravid i vecka 32 och har tränat under hela graviditeten.

- Jag tror att jag blivit knäpp om jag inte fått göra det, säger hon.

Med åtta veckor kvar till födseln av sitt första barn tränar Katarina Bergius ungefär fyra pass i veckan. Som före detta elitspelare i handboll och väldigt träningsvan person var det helt naturligt för henne att fortsätta träna när hon blev gravid.

Hon tränar dels för att inte gå upp för

mycket i vikt under graviditeten, dels för att orka med själva förlossningen och dels för att kunna komma igång lättare efter födseln. Träningen har haft fler positiva följder.

– I början av graviditeten när jag mådde illa försvann illamåendet varje gång jag tränade, effekten höll i sig dagen efter träningen också. Dessutom blev jag mycket piggare.

Katarina Bergius gillar när det är tempo på träningen och när hon får ta i ordentligt. Men under graviditeten har hon dragit ner på styrketräningsspassen, och löpningen slutade hon med i vecka 16. Just nu tränar hon

bodypump, spinning och vattengymna varje måndag på Högsbo sjukhus.

– Jag gillar adrenalin, det har jag inte kunnat släppa. Jag provade på Body balance, men det är för tråkigt, det händer ingenting, säger hon och berättar att hennes barnmorska har uppmuntrat hennes träning.

– Men när jag frågade om jag kunde åka Vasaloppet i fjärde månaden tyckte hon inte att det var en jättebra idé. Så jag stod över det, säger Katarina och skrattar.

KAJSA SANDIN
031-62 40 00 halsa@gp.se



KATARINA BERGIUS

Familj: gift med Martin, barn på väg

Jobb: ekonomiassistent

Träning under graviditeten: handboll, styrketräning, löpning, spinning, vattengympa, bodypump