

## Föräldragruppsträff 2

- **Spädbarnsmassage.** Finns bra beskrivet i Rikshandboken för barnhälsovård. Vi kan tillhandahålla broschyr som innehåller beskrivande bilder och text för den som önskar.
- **Bäckenbottenträning.** Viktigt att träna efter förlossning. Finns bra träningsprogram på nätet. Ex.Tena, 1177, med flera. Finns flera appar man kan ladda ner som hjälpmedel. Ex. Mammamassage, Tät.nu. (Christin är certifierad mammamassage instruktör).
- **Barnets utveckling:**
  - 2-3 mån: God huvudbalans i upprätt ställning. Har ännu inga medvetna hand och fingerrörelser. Ögon och skrattkontakt med föräldrarna. Grip och sugreflexer (nyföddhetsreflexer) börjar avta.
  - 3-4 mån: Stöder på armarna när de ligger på magen. Vänder huvudet efter ljud. Börjar gripa, släppa med händerna mer medvetet. Upptäcker händerna och fötterna. Nyföddhetsreflexer försvinner.
  - Vid ca 2-4 månader går barnet in i en stor närhet-symbios med mamman som når sitt klimax vid 4-5 månader. Denna "nära" period utgör en förutsättning för en framtida självständig utveckling.
  - Barns temperament:  
Temperamentet är olika för alla barn.

### **SKRIK**

- Är ett normalt och förväntat beteende
- Skrikmängd och intensitet varierar från barn till barn
- Att skrika är barnets sätt att påkalla uppmärksamhet
- Att skrika är ett sätt att kommunicera och eller reagera när något inte stämmer.

Skriket betyder inte: "Vå du är dum!" "Du är en dålig mamma", utan: "Håll om mig nu för jag känner mig utprörd" eller "Jag måste uttrycka en känsla".

Barnets skrik stressar oss. Det är också "meningen".

Skrik är barnets sätt att kommunicera. Barnet behöver inte alltid tröstas utan ibland är det viktigare att bara "finnas" till hands och stötta. Ibland är det skönt att få gråta ut! Håll om barnet och visa att det är OK!

I livmodern har barnet fri tillgång till mat och värme. Barnet känner igen föräldrarnas röster och lukter, vill vara nära tryggheten.

Det tar längre tid än man tror att lära oss vad barnets skrik betyder. Utnyttja stunderna mellan skriken för att lära känna ditt barn.

- Relationen till ens egna föräldrar kan bli mer tydlig i samband med att man får barn. Om man vill bli lik eller olik sina egna föräldrar beror mycket på hur man har upplevt sin egen barndom.

### Vad händer under graviditeten?

Ett hormon, Relaxin börjar utsöndras ca vid 3:e graviditetsmånaden och fortsätter utsöndras under hela graviditeten och troligen till 4 mån efter förlossning. Ev. ännu längre om man ammar. Detta hormon gör bla att bäckenet blir mer rörligt och kan vidga sig under förlossningen så att barnet kan passera. Hormonet gör även att kvinnans bäcken och även andra leder blir mer instabila under och efter en graviditet.

I takt med att magen växer och tyngden ökar förändras mammans kroppshållning, man svankar mer. Detta kan leda till värk i bla ryggen.

När magen växer förflyttas de ytliga magmusklerna åt vardera sida för att ge plats till det växande barnet. Dessa muskler fäster i ett band av bindväv, Linea Alba, som går fr bröstbenet till blygdbenet och när musklerna dras åt sidan töjs bindväven ut och kan tom dras sönder.

För att förebygga bekymmer med bla ont i ryggen är det bra att redan före eller under graviditeten träna sig på att aktivera de djupa musklerna i magen och ryggen. Musklerna kan avlasta och stödja bäckenet.

### Efter förlossningen:

Direkt efter genomgången graviditet har alla mammor en magmuskeldelning, diastas, pga musklernas förskjutning av barnet i magen. Även män med stort bukomfång kan få en diastas.

Efter förlossningen kan diastasen läka ihop av sig själv, vilket främst sker de första 8 veckorna. Även om delningen gått ihop har många svårt att hitta och kontrollera de djupa magmusklerna.

Diastasen går att mäta på olika sätt. Det finns lite olika teorier om vad som är väsentligt och hur det bör mätas.

### Mätning:

- Man börjar mäta då pat. ligger avslappnad på golvet med böjda ben. Känner lite på magen. Ber pat. lyfta huvudet och se mot sina knän. Känner åter på magen, nu uppifrån bröstbenet och ner mot blygdbenet. Här känner man ofta en tydlig delning med olika bredd och djup. Registrera. Vid naveln, upp mot bröstbenet. Fr. naveln och ned till blygdbenet.
- Personen får åter lägga ner huvudet.
- Nu ska pat. aktivera sina djupa magmuskler, via bäckenbottenmusklerna. Man ska undvika att kompensera m de ytliga magmusklerna.
- När man sett/känt att pat. aktiverar sina djupa magmuskler ber man henne att åter lyfta huvudet och titta på sina knä. Nu gör jag en ny mätning.
- Om pat. inte hittar sina bäckenbotten och djupa magmuskler kan man fortsätta genom att prova i olika ställningar, ex. liggande på sidan, sittande, stående.
- Om diastasen kompenseras och inte känns då de djupa musklerna är aktiverade har man ett gott skydd. Att fortsätta att träna dessa muskler ökar chansen för en läkning och förtjockning av bindväven. Linea alba.
- Viktigt att man klarar att hålla denna aktivering i alla övningar man gör. Putar magen ut så fort man gör en ansträngande rörelse så har man inte kontroll!
- I vissa fall borde en diastas opereras! Detta är omdiskuterat och ses idag som "skönhetsingrepp". Men många kvinnor berättar om både smärtor pga sin diastas men även en obehagskänsla och svaghet. Svårighet att kunna lyfta saker mm.
- Man kan i många fall komma en bit på vägen m träning men alla blir inte bra.

## Inkontinens

Graviditeten med sin tyngd påverkar även bäckenbottenmuskulaturen som blir uttänjd. Det är ofta mkt svårt att hitta och kunna aktivera sin bäckenbotten direkt efter graviditeten. Genom att hitta, aktivera och träna både bäckenbotten och djupa magmuskler minskar man risken för inkontinens.

### **Bäckenbottenträning:**

Knip ihop muskeln runt ändtarmen och knip sedan framåt, uppåt runt slidan och urinrörsmynningen. Fortsätt sedan att knipa uppåt så att det känns som att någonting lyfts upp inuti underlivet. Var avslappnad i skinkorna när du gör övningen så att du kommer åt rätt muskler, det vill säga bäckenbottenmuskulaturen.

Gör detta i 3 sekunder och vila därefter i 3 sekunder. Upprepa övningen 10-15 gånger.

### **2. Styrketräning**

Knip på samma sätt som i första övningen men knip nu så hårt som du bara kan i ungefär 5 sekunder. Slappna sedan av i 10 sekunder. Upprepa övningen 5-10 gånger.

### **3. Uthållighet**

Knip på samma sätt som ovan och fortsätt så länge du kan. Efter lite träning brukar man klara mellan 30 och 60 sekunder. Gör denna knipövning en gång per träningstillfälle.

### **Träning av djupa magmuskler:**

1. Börja med aktivering av bäckenbottenmuskulaturen.
2. Aktivera sedan under naveln från sida till sida. Om man känner höftbenens framsida så kan man tänka att dessa mjukt ska dras ihop. (Olika personer hittar sina muskler enklast i olika positioner. Man kan prova att ligga på mage, på sidan, på rygg. Lite mer brukar krävas om man ska träna stående).
3. Klappa/dra längs huden med dina fingrar för att få kontakt med dina muskler.
4. När man hittat rätt muskler kan man känna att vävnaden blir hård.
5. Håll här i ca 4 sekunder, pausa och upprepa 4 ggr.
6. När man känner att man har hittat och har kontroll på sina djupa magmuskler är det viktigt att man i utökade övningar fortsätter att ha kontroll! Oavsett vad man gör!
7. Börja lägga på liten belastning, ex. Lyft en arm i taget ovanför huvudet. Kasa med ett ben i taget längs golvet. Var medveten om kontrollen!
8. Om magen putar ut eller blir pyramidformad så gör man fel!

Denna träning ger en inre stabilitet och tillsammans m diafragma och inre ryggmusklerna bildas den djupa cylindern som påverkar stor del av vår hållning.

En nybliven mamma lyfter och bär sitt barn mycket. Sitter ofta med barnet i famnen i mindre gynnsamma ställningar. Detta påverkar också hållning och många får framåtskjutande axlar, ont i nacke, rygg mm.

### Träning

När man börjar träna efter en graviditet är det viktigt att lyssna på sin kropp. Kroppen har förändrats över 9 månader och behöver tid på sig att komma igen.

- Promenad är bra motion att börja med. Sträck kroppen till neutral hållning, undvik att puta med baken. Låt armarna pendla längs sidorna. Skjuter du barnvagn så gör det gärna m en arm i taget och växla. Detta för att få en naturligare rotation i ryggen. Har du sällskap, låt denne köra vagnen.
- Ha full kontroll på inre magmuskler. Speciellt när du ökar på träning. Du ska kunna hålla "aktiveringen" av de djupa magmusklerna även i arbete. Om magen blir spetsig är aktiveringen av musklerna inte optimal.
- Undvik situps, planka tills du verkligen har kontroll.
- Vänta med löpning som ger stötar och belastar både bindväv och kräver full koll på bäckenbottenmuskler och inre bukmuskler. Om man fortfarande har ökad nivå av Relaxin så är leder och ligament mer instabila, inte minst i bäckenet.
- Undvik utfall samt yoga i ytterläge.
- Hård träning under amning är inte skadligt för barnet men kan göra att mängden bröstmjolk minskar. Viktigt att fylla på med vila, dryck och mat.

### Viktiga råd!

- Erbjud mer enskild visning och uppföljning.
- Rek. mammamassage appen. En app som man stegvis kan följa som ger god vägledning i aktivering av bäckenbotten och djupa magmuskler.
- Talar om att träning är bra och viktig, men att man inte ska ha så brått att komma i sina gamla jeans.
- Förklarar vikten av lyfta rätt och sträva efter en bra hållning!
- Om man vill gå på gym är det bra att ha en anpassad träning med ledare som har koll på detta.