

LOTTE ARNDAL

SUND
GRAVIDITET

*9 måneder før
9 måneder efter*

GYLDENDAL

INDHOLD

Forord ved sundhedsforsker og professor Bente Klarlund Pedersen 8

Introduktion 11

Kapitel 1: 9 måneder før 17

Kapitel 2: Udstrækning, afspænding og selvforkælelse 43

Kapitel 3: Mave og bækkenbund – grundlæggende træning 79

Kapitel 4: Træningsprogram gravid 101

Kapitel 5: Kost og graviditet 125

Kapitel 6: Fødslen 153

Kapitel 7: 9 måneder efter 165

Kapitel 8: Mave og bækkenbund – træning efter fødslen 179

Kapitel 9: Konditionstræning og daglig motion 201

Kapitel 10: Den stærke ryg 219

Kapitel 11: Træningsprogram efter fødslen 233

Kapitel 12: Kost efter fødslen 263

Tak 269

Litteratur 270

FORORD

– ved sundhedsforsker og professor Bente Klarlund Pedersen

Der er mange myter og ammestuehistorier, når det gælder motion og graviditet. I tv-serien Matador skulle Varnæs' gravide svigerdatter forholde sig i ro, mens fru en ikke havde skruller over, at stuepigen Agnes svang potter og pander og løb upstairs-downstairs med tunge bakker lige til fødslen. Sandheden er, at når vi ser bort fra den lille gruppe af kvinder, der tilhørte det fine borgerskab, så har de fleste danske kvinder historisk set altid været fysisk aktive under graviditeten. De dyrkede måske ikke idræt, men tidligere var man simpelthen mere fysisk aktiv i dagliglivet.

I dag er meget naturlig fysisk aktivitet forsvundet ud af vores hverdag. Konsekvensen er, at en stor del af befolkningen er i så dårlig form, at det er risikabelt for deres helbred. Det er også en trussel for både barnet og morens sundhed, hvis kvinden er i dårlig form, når hun bliver gravid, og undlader at dyrke motion under svangerskabet. Mangel på motion under graviditeten er en vigtig årsag til, at alt for mange gravide er overvægtige. Det forklarer også den stigende forekomst af sygdomme, som f.eks. graviditets-sukkersyge, som er til skade for både mor og barn.

Mens mange kvinder er i dårlig fysisk form, er der flere kvinder end nogen sinde, der er meget fysisk aktive. Kvinder dyrker hård konditionstræning og styrketræning med tunge vægte. Hos de fysisk aktive kvinder melder spørgsmålene sig om, hvor aktive de må være, når der er et barn i vente. Kan for meget motion skade barnet? Bliver barnet kogt, når temperaturen stiger ved motion? Får barnet blod og næring nok, når mor er fysisk aktiv? Påvirkes selve fødslen, hvis man har været meget fysisk aktiv under graviditeten? Er der former for fysisk aktivitet, der bør undgås? Hvad med styrketræning? Og hårdt løb?

Denne bog møder myterne om motion og graviditet med videnskabelige fakta og sund fornuft og giver gode råd om, hvordan man kan være fysisk aktiv i sund forstand, når man er gravid.

Lotte Arndal har skrevet en vidunderlig bog, der kan hjælpe alle gravide til en sund graviditet. Hun giver et væld af gode og praktiske træningsanbefalinger, som er lette at følge. Vi lærer også en masse bækkenbundstrick og forstår, at en veltrænet bækkenbund ikke bare forebygger inkontinens, men spiller en væsentlig rolle i et tilfredsstillende sexliv.

Lotte Arndals bog har dybde. Hun videregiver væsentlige forskningsresultater samt mange års personlige erfaringer som træningsekspert. Hun fortæller også generøst og levende om sine egne graviditeter. Bogen dækker 9 måneder før og 9 måneder efter selve fødslen.

"Sund graviditet" henvender sig til alle gravide og til dem, der ønsker at blive gravide. Vordende fædre kan med fordel læse med. Bogen er til alle, der ønsker at vide mere om baggrunden for at anbefale fysisk aktivitet i graviditeten, f.eks. fitnessinstruktører, fysioterapeuter, sygeplejersker og jordemødre. Det er dit valg, om du vil have en aktiv graviditet. Lotte Arndals bog "Sund graviditet" gør valget let og inspirerer til, at alle gode forsætter om en aktiv livsstil bliver fort sikkert ud i livet, også når man er gravid.

Bente Klarlund Pedersen



INTRODUKTION

For 15 år siden udgav jeg en graviditets- og efterfødselsbog. Da var jeg gravid med mit første barn, Jasmin. Fem år senere var jeg gravid med Benjamin, mit andet barn, og bogen blev genoptrykt. Ni år senere blev jeg gravid med Sebastian, mit tredje barn, og nu har jeg skrevet en helt ny bog, som du sidder med i dine hænder. Jeg har fået mine tre børn over flere år – det sidste i en sen alder. Sådan har mit liv artet sig. Det handler bogen ikke om.

Bogen handler derimod om, hvordan du skræddersyr din træning, så den tilpasses din gravide krop, og så du opnår en god og sund graviditet. Og den handler om, hvordan du sikkert og effektivt genvinder din form efterfølgende. Træningen er tilpasset din gravide krop (de ni måneder før fødslen), og efterfølgende de særlige behov, din krop har, når du lige er blevet mor (de ni måneder efter). Mit mål er at hjælpe dig til at få energi og overskud til at være mor for ét eller flere vidundere. Mit udgangspunkt er mine 25 års erfaringer med træning af kvindeskroppen – andres og min egen – samt mine 15 års erfaringer som mor, og det hele bygget på et solidt videnskabeligt fundament: Danmarks dygtigste læge inden for området graviditet og motion, professor Bente Klarlund, har hjulpet mig med bogen for at sikre dig validiteten af dens anvisninger.

Jeg garanterer, at øvelserne og rådene i bogen her vil hjælpe dig sundt og sikkert igennem din graviditet og efterfølgende hjælpe dig til en flot mave, runde baller og en stærk bækkenbund og ryg. Og vel at mærke hurtigt og sikkert. Jeg lover dig, at det er den hurtigste og mest effektive vej til målet. Du vil med

en solid og vedvarende indsats kunne nå dine mål om en sund og stærk krop – uden fanatisme, uden at skulle flytte ind i et fitnesscenter og uden at skulle leve af fedtfattigt slankekost. Resultatet er mere energifyldt tid med dine børn.

Jeg håber virkelig, at jeg med bogen her kan inspirere dig og give dig den fornødne viden, så du føler dig sikker og får lyst til at bevæge dig gennem din graviditet. Dels fordi bevægelse under graviditeten giver langt oget velvære under graviditeten, færre gener og mindre (normal) vægtøgning. Dels fordi du får det tifoldigt tilbage, når du har født. Du kan halvere genoptræningstiden af bækkenbund, mave og kroppen generelt, hvis du ”bare” skal genvinde kontakten og stramme op igen, sammenlignet med hvis du skal genopbygge noget, du ikke har haft i meget lang tid.

Jeg vil rigtig gerne motivere flere kvinder til at træne og bevæge sig, når de er gravide, frem for først at gå i gang, når de har født. Mange kvinder er reelt inaktive under deres graviditet og må dermed lægge mange kræfter i at finde formen efter fødslen. Og indsatsen kan med meget stor fordel fordeles bedre – ud over de ni måneder før og de ni måneder efter fødslen. Det er meget sundere end at skulle starte ud med et behårdt program efter fødslen. Mit råd er, at du holder dig i gang, mens du er gravid. Du har mere tid til dig selv, når du er gravid, end når du lige har født. Også selv om du har børn i forvejen. Og dernæst anbefaler jeg også, at du sætter dig selv den deadline, at du bruger tiden fra fødslen, til din barsel er slut, til at få trænet dig stærk igen. I kroppen generelt – mave og bækkenbund – og til at få din vægt tilbage til normalen.

Langt de fleste kvinder, der kommer til vejledning hos mig – måske 98 ud af 100 – kommer først, når de har født. Jeg har gennem de sidste 25 år siddet med mange kvinder, der har fået to-tre-fire børn, og som en dag tænker, at nu er det simpelthen nok. Deres inaktivitet startede under første graviditet, og så kom de aldrig rigtig i gang igen, for næste barn meldte sig på banen. Og så går årene, mens kiloene kommer til, og travlheden i børnefamilien gør, at kvinden har svært ved at få tid til træning og generelt til at prioritere sig selv. Det er simpelthen så ærgerligt, at mange kvinder stopper med at træne. For det er ikke nødvendigt, med mindre du fejler noget eller har en kompliceret graviditet. Det, du ikke må, er at lade stå til. Du må ikke holde op med at bevæge dig – og du skal heller ikke spise for to!

Mange lader desværre stå til med knibeøvelser og træning af maven før og efter fødslen, hvilket giver gener i hverdagen med en svag ryg og en bækkenbund, der lækker ved nys, hop og fysisk aktivitet. I bogen anviser jeg øvelser, der er milde og samtidig effektive, hvormed du kan bevare og/eller styrke din kontrol over bækkenbunden og musklerne i maven. Også når musklerne har delt sig. Og det er ikke kun øvelser, du kan og skal lave, efter at du har født, men også øvelser, som du med meget stor fordel kan starte op med, mens du er gravid. Hvis du ikke har holdt dig i form, skal du indhente alt det, du har forsømt, når du har født, og det er ærgerligt, for der er så mange andre ting, vi skal som nybagte mødre. Foruden et nyfødt barn, der ikke sover om natten, bryster, der bloder, og måske et andet og tredje barn, som du også skal tage dig af, så har din bækkenbund, mave og krop generelt været forsømt, og du skal til at gå på kur og træne hårdt for at tabe dig, fordi du har spist for meget i ni måneder. Det svarer til at holde ferie i en periode og skulle arbejde det dobbelte i en anden. Det er meget sundere at fordele indsatsen mere jævnt.

Derfor håber jeg, at du med bogen finder inspiration og viden, så du bevæger dig under din graviditet. Du tager mindre på, du kan bedre mærke din krop, og dit parforhold kommer hurtigere tilbage på samme spor, hvis du ikke føler dig helt fremmed over for din krop, fordi du måske for første gang i dit liv vejer 20 kilo mere, end du plejer. Det er derfor, jeg lægger så meget vægt på de ni måneder før og ikke kun de ni måneder efter. Nu nævner jeg alle de fysiske fordele ved træningen, men vi skal heller ikke glemme alle de mentale gevinster, der helt automatisk følger med, når vi bevæger os. Du bliver ganske enkelt i bedre humor og får mere energi og overskud. Og hvis der er noget, der kræver energi og overskud, så er det at være mor, uanset hvor gamle børnene er.

Der har løbende været debat om, hvorfor vi kvinder skal gå op i at træne, og om det ikke kun handler om at se godt ud. Den holdning møder jeg nogle steder. Jo, træning og sund mad påvirker, hvordan du ser ud, men der er derudover mange andre fordele, som stikker meget dybere end blot dit udseende. Det handler om energi og overskud. Det handler om en stærk ryg og et godt sexliv. Du skal kunne nyse og hoppe uden at tisse i bukserne. At være mor er forbundet med ekstremt mange loft, mange af dem i akavede stillinger. At være mor uden at få ondt i ryggen kræver faktisk, at du er ret stærk, så du kan lofte liften og senere

dit barn ind og ud af bilen, op ad trapper osv. Når jeg skriver sexliv, er det, fordi mange kvinder ikke sætter bækkenbunden i fokus, og adspurgte erkender, at de ikke kan mærke i skeden, når de aktiverer bækkenbunden. Dermed ikke sagt, at man så ikke kan have sex, men hvad med evnen til at få en orgasme?

For mig er en sund morkrop ikke en bestemt tøjstørrelse eller fedtprocent, men en stærk og energifyldt kvindekrop, der har overskud til at tage sig af børn og familie uden at drive rovdrift på egne ressourcer.

Fordelene ved at være fysisk aktiv under graviditet er utallige. Udgangspunktet for at være aktiv under din graviditet er ganske enkelt, at du får det bedre fysisk og psykisk, og at det minimerer de gener, der eventuelt måtte komme, såsom spændinger i ryggen, bækkenløsning og øget overvægt. "Motion changes emotion", er et motto, der også gælder, når du er gravid. Jeg har selv gået flere ture med min hund, lavet bevægelighedsøvelser for min ryg og trænet min mave og bækkenbund uden det helt store fysiske overskud. Efterfølgende har min krop haft det bedre med færre spændinger i ryggen. Færre kramper og mindre odem i benene og ikke mindst bedre humør og forbedret nattesovn. Derudover synes jeg også, at motion er med til at regulere min appetit og give mig mere lyst til sund rigtig mad. Efter en gåtur i frisk luft eller bare 20 minutters træning har jeg altid lyst til masser af friskt, koldt vand. Den trang indtræffer ikke, hvis jeg ligger på sofaen. Det handler om, at du indtager en kost, der både tilgodeser dine og barnets behov. Det er ikke fanatisme eller slankekur, men en fornuftig indstilling, der sikrer dig, at du ikke behøver slæbe rundt på genstridige restkilo efter din graviditet. Du kan læse mere om det i kapitlet om kost under graviditeten.

At være gravid handler for mig om fordybelse i min egen krop og det lille vidunder, der er på vej. At være god ved mig selv. At spise mad, der giver næring til mit kommende barn. Og om at gøre en masse gode ting for den krop, som er i gang med at skabe et lille menneske. Her kommer bevægelse, stræk- og

styrkeøvelser og åndedrættet ind – og emner som god nattesovn og en stressfri hverdag. Derfor er denne bog også meget mere end en træningsbog. Det er en bog fyldt med gode råd og anvisninger til dig, der ønsker at være sund som gravid med stræk, åndedræt og knibeøvelser.

Bogens opbygning

Bogen er opbygget i to afdelinger symmetrisk omkring fødslen og dækker, som du nok kan regne ud, tiden 9 måneder før og 9 måneder efter den store dag. Begge bogens dele indeholder et centralt kapitel om træning af mave og bækkenbund, for de grundlæggende øvelser, du skal lave for mave og bækkenbund, er selve fundamentet for den øvrige træning. Derudover er der udstræknings-øvelser, styrkeøvelser og gode råd til konditionstræning, samt anvisninger til kost. Det hele er udtænkt sådan, at du så hurtigt som muligt bliver stærk, slank og i god form igen efter fødslen.

9 MÅNEDER FØR

Kapitel 1

Hvorfor holder så mange kvinder op med at bevæge sig, når de venter sig? Det er, fordi de er utrygge ved at forsætte deres træning eller ganske enkelt ikke kan forene billedet af en graviditet med træning. I næste kapitel gennemgår jeg de spørgsmål og myter, der er om graviditet, fødsel, kost og træning.

Spørgsmålene, der trænger sig på i forbindelse med en graviditet og efterfølgende genoptræning, er mange:

- Er det okay at forsætte med at træne, som jeg plejer?
- Jeg har ikke rigtig trænet før. Kan jeg gå i gang nu, hvor jeg er gravid?
- Er der nogen øvelser, som ville skade mit barn?
- Må jeg først træne efter uge 12, hvis jeg ikke vil risikere at tabe barnet?
- Kan jeg genvinde min krop efter en graviditet og fødsel?
- Kan min mave blive flad igen, når den har været så stor, og mine mavemuskler har delt sig?
- Vil mit sexliv nogensinde blive det samme?



I de 15 år, jeg har været mor, har det været samme spørgsmål, som kvinder ønsker rådgivning om. Under graviditeten er det primært sikkerheden i træningsprogrammet og de øvelser, som udføres, der spørges til. Ingen ønsker at gøre skade på deres baby eller bækkenbund. Efter graviditeten ønskes vejledning i at starte sikkert op. Vi ønsker formen på ballerne tilbage. En stærk ryg, så vi kan løfte vores baby flere gange om dagen uden at få ondt i ryggen. Og ikke mindst, at vores bækkenbund bliver som før, så vi kan hoppe og nyse uden at tisse i bukserne. Mange ønsker mest af alt at få en flad mave – og at sexlivet kan blive det samme som før.

Da jeg var gravid første gang, bemærkede jeg, at de holdninger om graviditet og træning, som fagpersoner inden for området har, ikke kun bygger på videnskab, men mest af alt på personlig overbevisning. Jeg troede, det ville have ændret sig med årene, men det har det absolut ikke. Jeg har modt læger og jordmodre, der mener, det er okay at træne, ja, endda decideret sundt for både mor og barn. Og jeg har omvendt modt læger og jordmodre, der har sagt, at jeg skulle passe på.

Dengang troede jeg ikke, det var muligt at genvinde min stærke fysik og flade mave. Jeg tænkte ved mig selv, at det også var lige meget, for min lille prinsesse var vigtigere. Men det ene har ikke udelukket det andet. Min mave er lige så flad nu, som før jeg fik børn, også selvom mine mavemuskler har delt sig. Mine baller er ikke blevet fladere. Da jeg blev gravid for anden og tredje gang, var det ikke nyt mere. Jeg havde prøvet det hele før, og jeg folte mig sikker hele vejen igennem. Jeg var ikke utryk ved at træne under graviditeten. Jeg fortsatte min træning til dagen før, jeg fødte. Og jeg folte mig også sikker på, hvad jeg skulle træne efter fødslen – hvilke øvelser der var bedst for at stramme bækkenbunden og maven op igen.

Siden min første graviditet er der kommet en del ny forskning på området. I kombination med, at jeg dagligt vejleder mange kvinder til at genvinde deres form, er min viden og erfaring langt større, end den var for 15 år siden. Jeg vil personligt også hævde, at jeg har været stærkere under min tredje graviditet, end jeg var under min anden graviditet. Udelukkende fordi min træning og mit valg af øvelser er de bedst mulige. Trods min alder er det lykkedes mig – hurtigt – at genvinde min fysik efter fødslen.

Hvorfor hæver min krop?

Cirka 75 procent af alle gravide kvinder lider af opsvulmede ankler og fødder. Den gravide krop indeholder ganske enkelt mere væske, herunder mere blod og fostervand. En lille smule hævelse er således ikke unormalt, men går det ikke væk efter en god nattesøvn, bør du kontakte din læge, da det kan være tegn på svangerskabsforgiftning.

Ud over hormonerne har også kosten og dit aktivitetsniveau indvirkning på hævelser. En overflod af mindre gode kulhydrater (søde sager, kager, hvidt brød osv.) vil helt naturligt forårsage lagring af væske i kroppen. For hvert gram kulhydrat, der lagres, lagres 3 gram vand oveni. Det betyder, at hvis du spiser for meget, kan din oppustethed skyldes din kostsammensætning. Stillesiddende arbejde kan også medføre hævede ben. Venepumpeøvelser og i det hele taget bevægelse er de bedste råd. Min egen erfaring er, at efter en lang dag med benene nedad, er det bedst først at bevæge dem, så strække ud og til sidst smække dem op på sofaen.

Får man sværere ved at blive gravid, hvis man træner?

Jeg var 31 år, da jeg blev gravid med mit første barn. Et ønskebarn. Jeg havde taget p-piller i 15 år og dyrket rigtig meget sport, helt fra jeg var barn, op igennem teenageårene og igennem mine tyvere. Da jeg var 27 år gammel, indgik jeg (med en høj promille) et væddemål med en af mine gode veninder om, at vi skulle have gennemført et maratonløb, inden vi blev 30 år. Det blev til hele fem af slagsen i fem forskellige hovedstæder verden over, inden graviditetstesten viste to streger.

Da jeg fortalte venner og familie, at jeg ønskede at blive mor, sagde de, at jeg nok ikke skulle forvente at blive gravid med det samme. Halvanden måned, efter at jeg stoppede med p-pillerne, var jeg gravid. Jeg husker det som overvældende. Det var en stor glæde, men jeg var også usikker på alt det, der var i vente. Kunne jeg forsætte med at træne, som jeg plejede? Var der noget, jeg ikke måtte? Kunne træningen skade mit ønskebarn? Ville den ligefrem medføre, at jeg aborterede? Jeg ønskede virkelig at blive mor, men træning og bevægelse var en meget stor del af mit liv, og spørgsmålet var, om de to ting overhovedet kunne forenes. Jeg mødte mange forskellige holdninger til det både privat og hos de fagpersoner, som jeg søgte råd hos. De fleste var imod, at jeg trænede, som jeg plejede. Nogle sagde, at jeg ikke måtte løbe for efter 12. uge, og andre sagde, at jeg ikke måtte løfte vægte. Jeg blev både forvirret og forundret. For det gav ikke mening for mig, at man ikke måtte bevæge sig. Hvad gjorde man i gamle dage, og hvad gør kvinder i andre lande, hvor fysisk arbejde er en del af deres hverdag?

Jeg husker min første konsultation hos min praktiserende læge, som kendte til mit aktivitetsniveau, og som vidste, at mit arbejde (som vejleder) også dengang primært var stående og gående. Jeg var syv uger henne og havde lige været til scanning for at finde ud af, hvor langt jeg var henne, fordi min menstruation var udeblevet. Jeg havde hørt hjertelyd. Et lille hjerte, der galoperede med en puls på knap 160 slag i minuttet. Det lod helt vildt. Jeg kan huske, at jeg tænkte ved mig selv, at det slog alt for hurtigt. At jeg selv kun havde en puls på 160 slag i minuttet, når jeg løb ekstremt hurtigt. Men gynækologen forsikrede mig om, at det var helt normalt, og at alt så fint ud. Jeg skulle være mor. Min praktiserende læge syntes allerede, jeg skulle gå ned i tid og reducere min træ-

ning. Hvorfor, var mit spørgsmål, for jeg havde det fint og var ikke stresset? Fordi du er gravid, var hans svar. Lægen kunne lige så godt have bedt mig om at holde op med at børste tænder, inden jeg gik i seng hver aften. Det føltes så mærkeligt. Sådan har jeg haft det under alle mine tre graviditeter. Forskellen er, at jeg første gang folte mig usikker, fordi det hele var nyt. Mere sikker anden gang. Og endnu mere sikker tredje gang. Jeg har godt kunnet træne. Det har gjort mig godt både fysisk og mentalt. Og jeg har ikke mistet min krop. Jo, altså mine bryster er blevet dét længere, som min datter så pænt udtrykker det. Men jeg vejer det samme, som jeg har gjort hele mit liv, og min krop er lige så stærk som tidligere.

En ting er min personlige erfaring, men hvad siger videnskaben i forhold til træning og ønsket om at blive gravid? Det indledende og afgørende spørgsmål er naturligvis, om træning vil reducere din evne til at blive gravid. Der er flere kvinder i dag end tidligere, der dyrker sport. Spørgsmålet melder sig derfor hyppigere, om de kan forsætte med det, når de ønsker at blive gravide. Der er også flere overvægtige kvinder, der ønsker at blive gravide, og er det nu klogt at gå i gang med træning, hvis man ikke er vant til det? Vil det reducere sandsynligheden for at blive gravid eller forhøje risikoen for at tabe barnet?

Det afgørende i relation til ønsket om at blive gravid er, at din menstruation er regelmæssig – det vil sige, at den ikke udebliver, og at du ikke er undervægtig. Kombinationen af lav vægt og meget hård træning er umiddelbart ikke givtig, hvis du ønsker at blive gravid. Definitionen af meget træning er, at du træner over fem timer om ugen med høj intensitet. Og høj intensitet er anarobisk træning, altså træning, hvor intensiteten er så høj, at du arbejder uden ilt, som når du løber, cykler osv. med meget høj hastighed. Daglige gå- og cykelture er ved moderat intensitet, og det samme er styrketræning. Et træningsmonster, der

indeholder over fem timers hård træning ugentligt, ser jeg primært kun hos atleter eller spiseforstyrrede. Jeg ser det ikke hos almindelige kvinder. Atleter, der er ekstremt fysiske aktive, er lidt mindre fertile end kvinder, der er moderat aktive (Gudmundsdorttir et al 2009). Så det er primært kombinationen af undervægt, høj intensitet og høj frekvens, der vil have en negativ indvirkning på evnen til at blive gravid. Men det er som sagt på et niveau, man primært ser hos atleter. Med andre ord kan du som helt almindelig kvinde trygt forsætte med at træne og løbe 2-3 gange om ugen, også med høj intensitet. Det i sig selv vil ikke have en negativ indvirkning på dit ønske om at blive gravid, så længe du ikke er undervægtig. 5-6 procent af kvinder er barnløse, hvilket ikke kan henledes til træning. Barnløshed findes både hos dem, som træner, og hos dem, som ikke gør (Clapp 1989). En ud af fem graviditeter ender som spontan abort. Men den femte kvinde kan både være aktiv eller inaktiv – der er ingen sammenhæng.

Usikkerheden om, hvorvidt det er sundt at træne, når man er gravid, opstår også, fordi flere kvinder i dag går til fitness og andre former for træning end tidligere. Vi har stillesiddende arbejde og vælger at træne i fritiden. Fitness og træning indgår som en naturlig del af mange kvinders hverdag. Derfor er der også flere aktive kvinder, der bliver gravide, og som har spørgsmål til, hvad der er sundt, når de er gravide. Desuden er det blevet moderne at være stærk, også som kvinde. Der er derfor flere aktive kvinder, der bliver gravide, end der eksempelvis var i vores modres generation.

Kan jeg begynde nu, hvis jeg ikke er vant til det?

Men hvad hvis jeg ikke er vant til at træne? Kan jeg så godt gå i gang? Svaret er ja. Det kan du sagtens – og med stor fordel. Træning, mens du er gravid, har ikke kun positive effekter på dig, men også på dit barn. Men hvorfor ikke begynde at etablere din sunde livsstil, inden du bliver gravid, så du kan forsætte med den graviditeten igennem? At bevæge sig dagligt med gå- og cykelture, at spise sundt og at udføre øvelser, der styrker sin krop, er at tage vare på dig selv og give sin krop opmærksomhed og kærlighed. Det, du skal undlade, er at gå fra nul til hundrede. Altså at gå fra ingen træning til at træ-

ne som en atlet med over fem timers hård træning om ugen. Mange kvinder træner for at tabe sig eller for at holde en vis kontrol med vægten. Det sjove ved graviditet og træning er, at her er en situation, hvor du træner, samtidig med at du tager på i vægt. Formålet med at træne under en graviditet er udelukkende at holde sig sund og rask, herunder ikke mindst at opnå oget velvære. Træner du under din graviditet, vil det naturligvis medføre, at du ikke tager så meget på, som hvis du var inaktiv.

Du skal træne dine muskler, som var det dine bedste venner. Tre gange om ugen er optimalt – det vil få dig til at føle dig stærkere og mere energifyldt. Åndedrættet, knibeovelsenerne og udstrækningen må du gerne lave oftere. Er du vant til at træne, kan du sagtens fortsætte med din sædvanlige træning, bare du ikke sætter nye rekordmål. Og bare du lytter til din krop og stopper, hvis det bliver for hårdt. Er du ikke vant til at træne, kan du godt begynde under din graviditet, naturligvis med udgangspunkt i din grundform. Gåture, cykling, svømning styrketræning, vandtræning, yoga og generel afspænding og udstrækning er de aktiviteter, jeg vil anbefale. Selv har jeg lavet lavet meget mere afspænding og udstrækning, end før jeg blev gravid. Det er virkelig behageligt. Dog skal vi være opmærksomme på, at det ikke påvirker kredsløbet og dermed din forbrænding. Så hvis du er fan af yoga, skal du kombinere det med gå-, cykel eller svømmeture.

Et godt råd er at involvere din mand. Jeg har gået mange lange rolige ture med min mand og vores hund, og jeg har lavet en hel række afspændingsøvelser, din mand kan lave på dig som hans bidrag som tak for, at du bærer hans barn og den belastning, det er. Ud over at det er hyggeligt at få talt sammen, så øger en gåtur også blodcirkulationen i benene, hvilket er godt for at undgå kramper, åreknuder og hævelse. Endelig letter en god gåtur også fordøjelsen og mindsker oppustethed.

Når vi taler træning og evnen til at blive gravid, så er den hyppigste årsag til menstruationsforstyrrelser faktisk ikke overtræning, men tværtimod det modsatte. PCO er den hyppigste hormonforstyrrelse hos kvinder i den fødedygtige alder. Og PCO kan netop påvirkes positivt af en sund og aktiv livsstil.

Skal jeg spise for to?

På samme måde, som når du ikke er gravid, vil du tage på i vægt, hvis du indtager mere, end du forbrænder. En graviditet betyder ikke, at du kan spise for to. Reelt forbrænder du kun 100 kalorier mere om dagen end normalt i starten af graviditeten. Det stiger til ca. 500 kalorier i slutningen af graviditeten.

100 kalorier svarer til:

- to stykker frugt
- 1 æg
- eller 20 mandler.

500 kalorier svarer cirka til:

- 1 dl havregryn m. 1 banan, 2 spsk. rosiner og 2,5 dl mælk (440 kcal)
- 2 skiver rugbrød m. ca. 2 spsk. honning og 2 store gulerødder (427)
- 2 skiver rugbrød m. 2 spsk. peanut butter og en banan (493)
- 1 dl honningristede müsli m. 1 æble og 2,5 dl mælk (432)

Det, jeg selv har gjort, i takt med at min mave blev større, var at indføre et ekstra måltid om aftenen efter aftensmaden, oftest mellem kl. 21 og 22. Eksempler er angivet ovenfor – brød med et eller andet på, havregryn eller mysli. Banan, rosiner eller mysli har indfriet behovet for noget sødt – kombineret med brød, mælk eller yoghurt er det stadig rigtig mad, der mætter og giver næring.

Hvor hårdt må jeg træne?

Inden vi går videre, synes jeg, det er afgørende at definere, hvad vi taler om, når vi taler om intensitet i træningen. Når jeg vejleder gravide og kvinder, der lige har født, begynder jeg altid med at gennemgå intensitetsbegrebet – det vil sige forskellen på niveauerne – og at komme med eksempler på aktiviteter. Når man arbejder som træner, er det indforstået, hvor intensitetsniveauerne ligger, men det er det ikke hos den almindelige befolkning. For at guide dig og ikke mindst overbevise dig om rigtigheden i de råd, jeg giver, er det afgørende, at du forstår

forskellen mellem at være inaktiv og at bevæge dig med henholdsvis moderat og høj intensitet. Eksempelvis har daglige cykel- og gåture afgørende effekt på din sundhed, selvom det reelt ikke defineres som træning, men som motion.

Træning defineres som en systematisk udførsel af øvelser med henblik på opnåelse af fysisk form, hvorimod motion ikke nødvendigvis er systematisk – målet er snarere bevarelse af et godt helbred. Selvom ordene i folkemunde benyttes for det samme, så er der forskel. Når mænd og kvinder kommer til mig for træningsrådgivning, lægger jeg et træningsprogram til dem med henblik på at forbedre deres kondital og øge deres muskelstyrke. Høj intensitet indgår i alle programmerne, medmindre der er særlige hensyn, som skal tages. På dagene imellem træningspassene holder jeg nøje øje med, at de dyrker nok motion. Med motion mener jeg, at de dagligt bevæger sig i form af at gå eller cykle eller en kombination, der i alt løber op på cirka halvanden times bevægelse, hvilket svarer til cirka 10.000 skridt. Målet er at sikre, at de på ikke-træningsdage ikke er for inaktive i deres fritid efter en dag på job med (for de fleste) stillesiddende arbejde.

Jeg bruger et meget enkelt værktøj til at definere intensitet: Borg-skalaen. Den er enkel, og den virker. Borg-skalaen angiver en subjektiv følelse af anstrengelse, kan anvendes på alle former for bevægelse og tager udgangspunkt i netop den følelse af anstrengelse, du oplever.

Her ser du Borg-skalaen. Til venstre i skalaen kan du læse, hvilken følelse der refereres til, og i højre side, hvilken effekt træningen ved den givne intensitet skal have. Vær opmærksom på niveau 11-13 på skalaen – her har træningen sundhedsfremmende effekt. Du kan mærke, at du træner, at kroppen bliver varm, men du føler ikke, det er hårdt. Gåture ved over 5,5 km/t, samt cykelture og ikke mindst styrketræning med medium vægt vil have denne effekt. Det er netop dette niveau af intensitet, som defineres som moderat, og som du uden frygt kan træne med, både når du ønsker at blive gravid, og når du er blevet det. Det kan du trygt gøre, også selvom du ikke har trænet før og eventuelt skal tabe dig.

Pointen ved at anvende denne skala er, at to personer med vidt forskelligt fysisk niveau, erfaring og formåen kan lave samme øvelse og referere til to forskellige

Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen
7	Det føles meget let <i>Svært at mærke forskel på niveauerne</i>	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke, at du træner <i>– men det er slet ikke hårdt</i>	Sundhedseffekt <i>– men det kræver lang tid</i>
12		
13		
14	Snakkegrænsen <i>Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag</i>	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Kraftigt forpustet <i>Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord</i>	Effektiv kondition <i>– men hård træning</i>
17		
18	Udmattelse <i>Få minutter eller sekunder, til at du må stoppe</i>	Præstations- og sprintevne
19		
20		

steder på skalaen. Jeg sætter eksempelvis en kvinde til at løbe 9 km/t på løbebåndet. Og er hun vant til at løbe, vil det være moderat for hende. Hun vil være i stand til at føre en samtale, mens hun holder tempoet. Omvendt vil en nybegynder, der eventuelt vejer for meget, føle, at 9 km/t er ekstremt hårdt. For hende vil en gåtur med 6 km/t være det rette niveau. Netop fordi du tager udgangspunkt i din egen oplevelse, er skalaen rigtig god at bruge, også som gravid.

Når jeg træner gravide, laver jeg også øvelser med dem. Her er det dog ikke med henblik på at øge styrken eller konditallet, men på at holde sig i gang og ikke mindst med fokus på korrekt træning af bækkenbund og mave – det får man som nævnt tifold tilbage efter fødslen, da genoptræningstiden halveres. Jeg lægger en træningsplan, men ikke med indbygget progression, som jeg normalt gør. Jeg lader kvinden forsætte med træning med høj intensitet, hvis hun har gjort det tidligere, og hun skal mærke efter lobende. Har hun ikke trænet sådan tidligere, sætter jeg det ikke ind i planen. Som med mine andre kunder er jeg meget opmærksom på, på at kvinden dyrker nok motion, det vil sige dagligt bevæger sig med moderat intensitet i cirka halvanden time i en kombination af at gå og at cykle. Det har man både som gravid og også efter fødslen meget, meget stor gavn af, og jeg dedikerer et helt kapitel til netop dette emne længere fremme i bogen.

Altså: Hvis du er vant til at træne, kan du forsætte ved samme niveau som før, du blev gravid, hvilket jeg selv har gjort. Og er du ikke vant til at træne, kan du sagtens styrketræne med medium vægt og have fokus på daglig bevægelse som gå- og cykelture, der vil sikre dig en sund graviditet, herunder en mindre vægtstigning, end hvis du var inaktiv – helt uden risiko.

Må jeg træne under fertilitetsbehandling?

Jeg har vejledt kvinder i 25 år, og i dag møder jeg flere kvinder end tidligere, som er eller har været i fertilitetsbehandling for at blive gravide. I disse tilfælde er kvinden næsten mere bange for at træne end under en naturlig graviditet, da ønsket om et barn er meget stort. Nogle er heldige at blive gravide i første forsøg, men jeg møder flere kvinder, der har været i hormonbehandling ad fle-

re omgange, inden det lykkes. Og i den proces, som kan forløbe over måneder eller år, vælger de fleste at stoppe helt med at træne. Det er der ingen grund til. Under hormonbehandling og ægudtagning, samt mellem forsøg, hvor et æg sættes op, er der ikke noget til hinder for at bevæge sig. Her tænker jeg ikke på ekstremsport eller maratont træning, men gå- og cykelture samt styrketræning, der sagtens kan kombineres med en fertilitetsbehandling. Er du i fertilitetsbehandling, skal du, fra ægget sættes op til blodprobe eller scanning, undlade træning med intensitet 16-20, det vil sige, du skal undlade at træne så hårdt, at du kun kan sige få ord eller bliver helt udmattet. Moderat træning, 11-13 på skalaen, er helt i orden. Jeg oplever, at kvinder, der er i fertilitetsbehandling, helt stopper med bevægelse, fordi de er bange for, at det påvirker sandsynligheden for at blive gravid i en negativ retning. Men chancen for graviditet oges ikke ved inaktivitet – og den reduceres ej heller ved moderat bevægelse. Anbefalingerne lyder primært på at undlade den hårde intensive træning. Det gælder, fra ægget sættes op, til lægen konkluderer, at ægget har sat sig fast og udviklet sig til et fint lille embryo. Når ægget har sat sig fast, er det reelt en helt normal graviditet, også selvom du har fået lidt hjælp til at sætte det i gang. Så der er ikke øget risiko ved at træne, selvom din graviditet er igangsat med IVF eller anden fertilitetsbehandling – medmindre din læge vurderer, at graviditeten er kompliceret.

Det hjælper dig fysisk og mentalt at holde kroppen i gang. Flere kvinder beskriver, at de får det småskidt under hormonbehandlingen. Man har mere væske i kroppen, end man plejer, man har, hvad der minder om menstruationsmerter, og som enhver, der har været igennem det, kan bekræfte, så er man følelsesmæssigt meget påvirket. Intet af det bliver bedre af at lægge sig på sofaen. En gå- eller cykeltur uanset årstiden vil gøre dig godt. Eller en anden træningsform uden høj intensitet, hvor du bevæger din krop og kan mærke dine muskler, er godt ikke kun for din krop, men også for dit hoved. Jeg hører fra alle sider, hvor hårdt det er at være i sådant et forløb. Og jeg oplever somme tider, at kvinder kan være næsten sure på deres kroppe over, at den ikke bliver gravid netop nu, hvor de ønsker det aller mest. Jeg kan kun sige, at bevægelse hjælper. Bevægelse til musik, du elsker, eller en god gåtur gør dig godt på alle planer. Og at mærke din krop og føle, at den er din ven og ikke din fjende, hjælper dig bedre igennem dit forløb.

Jeg skriver dette, da de fleste, jeg møder, som har været i fertilitetsbehandling, har taget uhensigtsmæssigt meget på, primært fordi de holder op med at bevæge sig. Det er ikke hormonstimuleringen i sig selv, som leder til en vægtøgning. Der kan være forbigående vægtøgning i cirka to uger efter hormonstimulering, men det skyldes væskeansamling, som forsvinder igen. Og som sagt er der intet til at hinder for at gå lange ture eller at cykle en tur.

Hvad får jeg ud af at træne under graviditeten?

Du kan altså sagtens forsætte med at træne eller gå i gang med træning, selvom du ikke tidligere har været aktiv, uden at skade dit barn. Tværtimod kan det være en trussel mod din baby, hvis du var i dårlig form, da du blev gravid, og forbliver inaktiv under din graviditet. Og risikoen for spontan abort er faktisk også højere, hvis du er inaktiv, end hvis du er fysisk aktiv. I undersøgelsen lavet af (Latka et al 1999) havde kvinder, der var fysisk aktive (svømning, løb, arobics) under graviditeten, nedsat risiko for abort i sammenligning med inaktive kvinder. Risikoen for spontane aborter var 40 procent mindre for de kvinder, der motionerede. Og et meget vigtigt argument for at holde sig i gang er, at sandsynligheden for, at du får gener som kvalme, træthed, vandophobning, krampe i benene og bækkenløsning, er mindre (Nordhagen & Sundgot-Borgen 2002).

En af de andre indlysende fordele ved at træne, mens du er gravid, er, at du tager mindre på (Rossner 1999; Clapp & Rizk 1992; Gavard & Artal 2008). Men træning handler også om at undgå ryg- og bækkenmerter og en række sygdomme som svangerskabsukkersyge, forhøjet blodtryk og depression. Selv moderat motion forbygger risikoen for disse alvorlige tilstande. Og husk, at moderat motion kan være en gå- eller cykeltur (Olson et al. 2009). Du kan godt være fysisk aktiv, selvom du ikke laver alle de øvelser, jeg laver i bogen med maskiner, men kombinerer gåture med øvelser for bækkenbund og mave hjemme på stuegulvet. At træne og tage vare på sin krop er vigtigt, når man ikke er gravid, og når man er gravid, er det dobbelt så vigtigt. Det er det, fordi dine beslutninger og valg om både kost og motion har direkte indvirkning på din baby. Det er således ikke kun sundt for dig, at du er aktiv, men også for babyen i din mave. Overvægt hos moderen kan medføre en betydeligt øget risiko for komplikationer både under

graviditet og fødsel. Undersøgelser viser nemlig, at overvægt kan lede til graviditetssukkersyge, svangerskabsforgiftning, forhøjet blodtryk, akutte kejsersnit og øget spædbarnsdødelighed blandt børn af overvægtige mødre. En undersøgelse foretaget på 845 kvinder viser, at de kvinder, der trænede mest, på alle måder havde det bedst rent fysiologisk. Der var færre, der fik kejsersnit, og de var indlagt i kortere tid i forbindelse med fødslen. Børnenes vægt var normal, og børnene havde det godt ved fødslen, (Hall & Kaufmann 1987).

At have trænet under mine graviditeter gjorde det nemmere for mig at komme på fode igen og blive stærk. Jeg startede efter tre uger med systematisk træning af mave og bækkenbund med de grundøvelser, jeg viser dig i kapitlet om maven længere fremme i bogen, og øgede gradvis træningen med øvelser, der ikke gjorde ondt i bækkenet. Der er masser af øvelser, du kan lave, selvom dit bækken gør ondt. Som udgangspunkt skal du lave alt, hvor dine ben er parallelle. Grundreglen er, at du ikke må få ondt efter træningen, for så har træningen været for hård.

Styrke- og strækøvelserne, jeg viser dig for ryggen længere fremme i bogen, har hjulpet mig til en stærk og smidig ryg. Når jeg har haft dage med omhed, og det har jeg ofte, så har jeg kunnet træne og strække det væk, førend det har sat sig som en decideret muskelømhed, der har givet mig smerter.

Træningen har også indvirkning på dit humor og ikke mindst din kropsoptatelse (Kramer & McDonald 2006). Bevægelse gør dig godt både fysisk og psykisk. Og det gør dig ikke kun godt, mens du er gravid, men har faktisk positiv effekt, også efter at du har født. En undersøgelse viser nemlig, at kvinder, der var fysisk aktive i sidste trimester, havde færre tegn på depression seks uger efter fødslen (Nordhage & Sundgot-Borgen 2002). Der er altså ikke kun få, men et hav af fordele ved at bevæge sig, når man er gravid.

Arbejde, stress og tunge vægte

Jeg har selv arbejdet lidt mere end normalt, helt op til jeg skulle nedkomme alle tre gange. Og den altafgørende grund til, at jeg har været i stand til det, er, at jeg selv har kunnet bestemme hvornår, hvordan og hvor meget. Og ikke mindst har arbejdet ikke været stressende for mig. Stress er hverken godt for mor eller baby og medfører en let øget risiko for at abortere og for, at barnet fødes med en lav fødselsvægt (Brandt & Nielsen 1992).

Det afgørende, både når du arbejder, og når du træner, er, at du lytter til din krop. Jeg har til andres store morskab lagt mig på gulvet under moder, mens jeg var gravid. Maven var stor, og at sidde på en kontorstol til et møde var bare ikke behageligt. Min krop fortalte mig, at jeg skulle lægge mig ned på gulvet. Så det gjorde jeg. Jeg moder mange kvinder, der har karrierejobs og svært ved at sige fra, og når de kommer hjem fra job, må de lægge sig på sofaen for at skåne kroppen efterfølgende.

Både i forbindelse med arbejde, men også med træning, er der mange som spørger til, hvor tunge vægte man må løfte. Svaret på det spørgsmål afhænger helt af, om du er vant til at træne. Er du ikke vant til at træne, men går i gang under din graviditet, skal du starte ud med medium vægte og ikke lave dybe knæbøjninger eller lignende med tunge vægte på ryggen, som kan belaste både dit bækken og din bækkenbund. Og ej heller lave øvelser med tunge vægte over hovedet, som vil øge trykket i bugen. Det er i hvert fald ikke anbefalelsesværdigt, hvis du ikke er vant til at træne. Men har du trænet, for du bliver gravid, og er din krop eksempelvis vant til at lave knæbøjninger med 25 kg, så kan du sagtens forsætte med det. Det har jeg selv gjort hele vejen igennem mine graviditeter. Undersøgelser viser, at tunge løft i sig selv ikke er forbundet med øget risiko for at abortere – det er primært, hvis du laver pludselige løft (Florack et al. 1993). Sammenligner vi arbejde og træning, så er den altafgørende forskel, at træning foregår i et kontrolleret miljø. Som sagt har jeg selv trænet med vægte på over 10 kg i mange af de øvelser, jeg har lavet. Men da min datter bad mig om hjælp med en kommode, hun gerne vil have flyttet på sit værelse, da jeg var syv måneder henne, kunne jeg med det samme mærke, at den ikke gik! Hendes reaktion var: "Mor, jeg troede, du var stærk." Men da jeg skulle til at løfte den, kunne jeg med det samme mærke,

at det tyngede helt forkert på min krop at skulle række armene frem og løfte i en foroverbøjet position. Kommoden var som sådan ikke tung, men løftepositionen helt forkert for en gravid krop.

At løfte som gravid handler også om, hvor god din bækkenbund er. Selvom dine mavemuskel er på stræk på grund af babyen, der vokser i din mave, så kan dine muskler stadig arbejde på at støtte din ryg. Det er det, vi kalder stabilitet. Hvor stærk din bækkenbund er, afhænger af, hvor mange gange du har født vaginalt, hvor meget du vejer, og om du har fået trænet dig op mellem dine fødsler.

Hvis jeg træner, og min puls stiger, får min baby så ilt og næring nok?

Det er faktisk en af de større bekymringer, kvinder har, når de er gravide og overvejer at træne. Spørgsmålet om ilt er egentligt fornuftigt nok. For når du træner, så medfører den fysiske belastning et underskud af ilt, der gør, at du bliver forpustet og hiver efter vejret. Og hvad så med baby? Kombination mellem at være forpustet og gravid kan da ikke være sund – eller hvad? Men det er den faktisk. Lad os se nærmere på hvorfor.

Menneskekroppen er fascinerende, og den gravide kvindekrop endnu mere. Alle de ændringer, der sker i din krop, sker for at tilgodese dit barn. Kredsløb, lungfunktion og stofskifte – det hele ændrer sig for at sikre din baby optimale forhold i din mave.

Når du træner, påvirker du dit kredsløb. Dit kondital er et udtryk for, hvor god din krop er til at optage ilt under fysisk belastning. Hvis du eksempelvis er i god form, kan du løbe op til femte sal, mens en person, der ikke er i god form, vil blive meget forpustet ved at gøre det samme. Når du er i god form, er din krop bedre til at transportere og optage ilt. Jo, højere et kondital, du har, jo mere effektiv er du til at flytte din krop. Flere gravide kvinder har beskrevet for mig, at deres åndedræt er blevet dybere. Det er normalt. Det er ikke tegn på nedsat lungfunktion eller kondition. Men ligesom resten af kroppen påvirkes af din graviditet,

så gør lungefunktionen også. Det stimulerer åndedrættet, så ilttransporten og udskillelsen af kultveilt øges.

Noget, der virkelig fascinerer mig, er, at bare det at være gravid – i sig selv – rent faktisk har en positiv effekt på din kondition. Faktisk så meget, at det kan måles både tidligt i din graviditet, og i ugerne efter, at du har født, hvor din kondition vil være bedre, end før du blev gravid. Ja, du læste rigtigt. Der er reelt tale om "bloddoping". Der er nemlig mere blod i din krop, hvilket medfører, at den mængde blod, dit hjerte pumper per slag, er øget. Årsagen hertil er, at blodmængden øges, allerede fra du er i starten af din graviditet. Så tidligt i din graviditet vil du som sagt have forbedret dit kondital, hvis du altså ikke har taget på. I beregningen af konditalet indgår din vægt som en variabel, så dit kondital falder, i takt med, at du tager på. Holder du dig bare nogenlunde aktiv, vil det dog falde mindre end ved øvrig vægtstigning. Kombinationen af at være gravid og træne giver et gennemsnitligt højere kondital, end hvis du ikke var gravid og træned. Og endda selvom du træned hårdere, end du gør som gravid.

Det er dog ikke noget, jeg selv på nogen måde har kunnet mærke, hvilket jeg kan berolige dig med er helt normalt. Jeg har været meget ramt af træthed de tre første måneder af alle mine graviditeter, men energien er kommet tilbage i starten af andet trimester. Og både lysten til at bevæge mig og evnen til at holde mig vågen til nyhederne efter aftensmaden er kommet tilbage. Det er også normalt at lide af kvalme i de første tre måneder, hvilket skyldes, at dit karsystem udvider sig. Graviditetshormonet HCG påvirker dine blodkar, så de slapper af og udvider sig. Det sker, så snart ægget har sat sig fast for at skabe plads til mere blod. Men at danne mere blod tager tid – op til flere uger – og indtil karsystemet er fyldt helt op, vil du lettere blive forpustet, svimmel og have en højere puls, og det skyldes, at der ganske enkelt ikke er nok blod til at fylde dit karsystem op. Mængden af røde blodlegemer, som transporterer indåndet ilt fra dine lunger rundt med blodet til kroppens øvrige celler, skal også have tid til at følge med. Og indtil mængden er oppe på den nye normal vil hæmoglobinkoncentrationen være lavere. Hæmoglobin findes i de røde blodlegemer og er ansvarlig for at bære ilt til rundt med blodet. Mod slutningen af første trimester vil din blodmængde være steget med 1250 ml. Og hvis du træner under din graviditet, vil det faktisk være 10-15 procent højere, end hvis du er inaktiv.

Hvordan får man åreknuder?

Fire ud af ti gravide kvinder får åreknuder. Det skyldes den øgede blodvolumen, kombineret med afslappede blodkar og svagt bindevæv. Blodet får sværere ved at komme tilbage fra benene, når der er mere af det, og når blodkarrenes vægge er udvidet. Ændringerne i cirkulationssystemet kan afhjælpes med regelmæssig motion, herunder al bevægelse, som medfører en rytmisk sammentrækning af musklerne i benene. Sammentrækningerne forstærker venepumpefunktionen. Du skal undgå at sidde stille længere tid ad gangen, så tyngdekraften ikke får blodet til at ophobe sig i benene. En rask gåtur efterfulgt af lidt udstrækning og/eller venepumpeøvelser vil hjælpe dig til at undgå åreknuder.

Så det kan godt være, at du føler, du kommer i dårligere form, og at trappen føles hårdere end normalt, men du skal også tænke på, at du vejer mere. Hvis din hverdag som sådan er uændret, og du som jeg (der hver dag går op og ned fra femte sal) forsætter med at bære din noget større krop rundt, vil den samlede belastning være større end normalt. Det i sig selv øger også din fysik og kondition. Hvis du synes, det er for hårdt at bære din egen vægt rundt, kan du også cykle. Det er mindre belastende. Og der vil du kunne cykle lige så længe og intenst, som du gjorde, før du blev gravid.

Når du er gravid, stiger din puls med hele 18 slag per minut, både når du sidder i sofaen og på en motionscykel. Din puls øges, fordi karrene er afslappede og udvidede, og der er ikke nok blod til at fylde dem op. Du skal over første trimester, førend din blodvolumen er kommet helt derop, hvor den skal være. Så du vil opleve at blive stakåndet, når du bevæger dig og tager trappen. Det er helt normalt og o.k. Tag dig de pauser, der skal til. Sænk farten, og lad dig fascinere af, hvor meget bedre det bliver, når du kommer forbi 12. uge. I midten af graviditeten er pulsen stort set den samme som normalt.

Da jeg var gravid første gang, kunne jeg lobe min sædvanlige rute på hurtigere end normalt. Sådan havde jeg det frem til 4.-5. måned, hvorefter jeg holdt op med at lobe på grund af mavens og barmens størrelse. Det foltes ikke rart. Selvom du, som jeg gjorde, tager farten af træningen i sidste halvdel af graviditeten, vil selv en reduceret mængde træning have stor effekt. Forsætter du med at bevæge dig gennem din graviditet, så vil du have et øget konditionsniveau op til et halvt år, efter at du har født. Så du begynder faktisk livet som mor i bedre form, end før du blev gravid. Det er da noget af en gave at få fra den selsomme krop, der skænker dig ønskebarnet.

Som sagt begynder dit kredsløb at ændre sig, så snart ægget har sat sig fast. Og det, der er afgørende viden for dig, som ønsker at træne, men ikke at skade dit barn, er, at ændringerne sker, således at dit barn sikres en god blodforsyning. Ændringerne i blodkarrene sker især i livmoderen, nyrerne og huden, hvilket betyder en øget blodgennemstrømning til din livmoder, som sikrer, at din baby – også når du er fysisk aktiv – får ilt nok. At blodgennemstrømningen øges i huden, betyder, at du som gravid er bedre til at skille dig af med varmen end ellers. Derudover vokser moderkagen mere og fungerer bedre hos kvinder, der er aktive i første halvdel af graviditeten, i modsætning til hos kvinder, der er inaktive. Dermed får dit barn mere næring og ilt.

Træning, diabetes og svangerskabsforgiftning

Din gravide krop sikrer ikke alene optimal ilttilførsel til dit barn, den sikrer det også næring. Dit stofskifte ændrer sig. Når du er gravid, producerer du mere insulin. Insulin er det hormon, som åbner cellen, så sukkeret kan komme ind i musklen – man kan sige, at insulin lægger energi på lager. Der produceres mere, men det er mindre effektivt, end når du ikke er gravid. Når det er mindre effektivt, så optages der mindre sukker i dine muskler. Har du således tendens til diabetes, vil det typisk bryde ud, mens du er gravid. Men de ændrede forhold sikrer, at din baby får nok kulhydrat. Så ændringen er til gavn for din baby.

At der er mere sukker i dit blod, når du er gravid, betyder, at det er vigtigt, at du bevæger dig hver dag. Fysisk træning øger insulinfølsomheden. Er du inaktiv, vil det kunne lede til svangerskabssukkersyge, hvilket rammer 2-3 procent af alle gravide. Og bliver du ramt af svangerskabsforgiftning, er sandsynligheden ret stor – faktisk helt op til 40 procent – for, at du udvikler diabetes i løbet af de kommende syv år (Lauenborg et al. 2004).

Hver gang du er til jordemoder, skal du tisse på en lille pind og have målt dit blodtryk. Det er for at tjekke, om du udskiller protein i din urin, og at sikre, at blodtrykket ikke er for højt. Protein i urinen og højt blodtryk er et tegn på svangerskabsforgiftning, hvilket rammer 3-5 procent af alle gravide. Svan-

gerskabsforgiftning kan være arveligt, men din livsstil har også en betydning. Er du overvægtig og inaktiv, er risikoen forøjet. Men er du aktiv, både før du blev gravid og under din graviditet, kan du reducere risikoen med hele 69 procent (Dempsey et al. 2004). Den reducerede sandsynlighed er forbundet med moderat aktivitet – gang eller cykling, der giver dig varme i kroppen. Rolige, langsomme skridt er ikke nok for at reducere sandsynligheden – der skal fart på, så det ikke kun er let aktivitet, men moderat. Du skal som minimum cykle eller gå hver dag i 30 minutter. Er du i risikogruppen for sukkersyge eller svangerskabsforgiftning, skal dit mål være 60 minutter. Det er du, hvis du tidligere har haft sukkersyge eller svangerskabsforgiftning.

Er det sværere at føde, hvis musklerne er for stramme?

Det er en myte, at man skal passe på med at træne sine mavemuskler og bækkenbund, fordi man så vil have sværere ved at føde. De hormoner, du udskiller, når fødslen går i gang, gør, at fødselskanalen bedre kan udvide sig, og at dit barn kan komme ud. At du træner dine muskler, mens du er gravid, hindrer ikke denne proces eller gør det sværere for dig at presse dit barn ud – tværtimod. Jeg har fået stor ros for min styrke under mine graviditeter. Jeg har været mentalt udmattet under min anden og tredje fødsel, men på ingen måde fysisk. Og det er en kæmpe fordel, at du kan flytte dig selv rundt og har overskud fysisk til at følge jordmoderens anvisninger. Så det er bare at være flittig med træning i almindelighed og af bækkenbunden i særdeleshed, mens du er gravid.

Hvad angår selve fødslen, er der kun positivt at sige om træning. Undersøgelser viser nemlig, at kvinder, der træner, generelt har nemmere fødsler, og at der foretages færre kejsersnit på dem. Fødslen går oftere i gang af sig selv med mindre behov for indgreb som vestimulering, rygmarvsbedøvelse og tang. Og, ikke mindst, så varer fødslen kortere tid for kvinder, der er fysisk aktive under deres graviditet (Clapp et al. 1990). (Hall & Kaufmann 1987; Clapp 1990).

Børn af trænedede mødre har færre tilfælde af abnorm hjerterytme i forbindelse med fødslen og færre tilfælde af grønt fostervand samt et bedre gennemsnit på Apgar-score (den, jordemoder laver på din baby, lige efter at du har født). Apgar-score tester reflekser, mærker pulsen, hvordan barnet trækker vejret, muskler og hudfarve. Længden samt knogle- og muskelstørrelse hos barnet er den samme, om du træner eller ej. Det, som påvirkes, er primært dit barns fedtmasse. Den kan være reduceret, hvis du træner meget. Jeg har trænet meget, og mine drengebørn vejede henholdsvis 3.760 gram og 3.900 gram. Men et videnskabeligt studie viser, at børn af aktive mødre i gennemsnit vejede 3.369 gram mod 3.776 gram hos de inaktive (Clapp et al. 1990). Både en for høj og en for lav fødselsvægt er forbundet med øget risiko for komplikationer (lav fødselsvægt er under 2.500 gram, og en høj vægt er, når baby vejer mere end 4.000 gram). Hvis du er inaktiv, er sandsynligheden for at føde både et for lille og et for stort barn større (Andersen et al. 2009).

At få børn er ikke ensbetydende med flade baller

De fleste kvinder er af den overbevisning, at det at få børn betyder, at ballerne "forsvinder". Flere hævder, at der er en direkte sammenhæng med antal graviditeter og flade baller. Dette er ikke korrekt. Den eneste grund til, at ballerne bliver fladere er, at de ikke bliver aktiveret. Ballerne er kroppens største muskel, og den aktiveres, når vi går, går på trapper og laver øvelser, hvor vi bøjer hoften, såsom squat, dødløft, lunges og bækkenløft, samt ved løb og hop.

Der er ingen fysiologisk eller videnskabelig forklaring på, at vi kvinder skulle miste vores baller, når vi er gravide. Mere end det faktum, at de ikke bliver brugt. Gåture i rask gang aktiverer musklerne i dine baller. Og i træningsprogrammet, som du skal lave efter fødslen, sætter jeg også ballerne i fokus sammen med ryg, mave og bækkenbund.

Min personlige erfaring med træning under graviditet

Fysisk har mine tre graviditeter været meget ens. Jeg har været mest påvirket i de første måneder med øget træthed og manglende energi til følge. Jeg har umiddelbart efter befrugtningen fornemmet, at der skete ændringer i min krop, og jeg har alle tre gange haft mere behov for søvn og hvile, end jeg plejer. Jeg har kun trænet meget lidt i denne periode, da et fuldtidsarbejde og det at være mor for de andre børn var alt, hvad min energireserve kunne række til. Sådan har jeg haft det under mine tre graviditeter. Den træning, jeg har lavet, har primært været styrketræning med fokus på bevægelighed, mave og ryg.

I slutningen af første trimester er min energi vendt tilbage. Det har været, som om min krop nu har vænnet sig til sin nye tilstand, og at den krævende proces med at skabe det lille barn og genere mere blod har nået et plateau. I begyndelsen af andet trimester har jeg genoptaget konditionstræningen. Det har føltes godt, dog har jeg været noget mere forpustet end tidligere. Intensiteten har jeg tilpasset til min krops energireserve: Jeg har ganske enkelt trænet efter dagsformen – efter hvad min krop har sagt føltes rigtigt. Der har således ikke været meget system i træningen. Nogle dage har intensiteten været moderat, andre dage høj.

Jeg er lidt over midtvejs i alle tre graviditeter stoppet med at løbe. Det sagde min krop. Der var ingen smerter. Ingen blodninger. Blot en indre følelse af, at det her føles ikke rigtig mere. Så er jeg gået over til cykling, svømning og har forsat mine gåture. Kroppen er fantastisk. Den giver dig svaret, når du laver noget, der ikke er godt for den. Jeg har i begyndelsen af mine graviditeter forsat de øvelser, jeg lavede, før jeg blev gravid. Som maven vokser, er der nogle, som føles forkert. Da jeg var gravid første gang, var jeg som alle andre førstegangsgravide bange for at lave for meget. Jeg var bange for at træne for hårdt den ene dag for at vågne op næste dag og have det dårligt. Men den gravide krop er helt fantastisk. Du får ikke svar et par dage efter, men lige nu og her.

I stedet for at lobe, tog jeg gå- og cykelture i det fri. Svømning havde også været fint, men jeg er ikke den store vandhund. Dans og fitnesshold er fint for nogle, men jeg folte ubehag ved det. Jeg forsøgte mig med dans, da dansen ikke indeholder de samme hop og stød for kroppen som løb. Imidlertid tog jeg mig selv i at ramme min mave med lårbenet, når jeg loftede knæet op, fordi jeg lod mig rive med af en sjov koreografi. Det fungerede ikke for mig, men mine veninder har haft stor glæde af at danse helt frem til fødslen. Det understreger blot, at vi er forskellige, og at du skal vælge den form for træning, der føles behagelig og rigtig for dig.

Jeg har igennem hele min graviditet desuden haft utrolig store glæde af at styrketræne, hvilket jeg også gjorde, før jeg blev gravid. Fordelen er, synes jeg, at alt foretages i en kontrolleret bevægelse, og at man derfor ikke på noget tidspunkt befinder sig i en ubehagelig stilling eller position. I modsætning til eksempelvis dansen er styrketræningen utrolig kontrolleret. En anden stor fordel er, at du kan vælge specifikt at træne de muskelgrupper, som trænger til at blive styrket på grund af de ekstra kilo. Derudover har jeg strakt og afspændt kroppen til den helt store guldmedalje. Der findes ganske enkelt ikke noget bedre end at strække kroppen godt igennem, når den er spændt, stiv og måske en smule hævet. Derved kan man også undgå nogle af de ubehagelige følger, som graviditeten kan have på eksempelvis ryggen. Og når man så ligger på gulvet og slapper af, kan man lige indføre nogle knibeøvelser. For husk, jo bedre kontakt du har til din bækkenbund før fødslen, desto lettere vil du alt andet lige have ved at genskabe kontakten og træne den op igen efter fødslen.

Jeg mener, at du skal vælge motionsgren efter dit personlige behov, efter hvad du finder sjovt, og ikke mindst efter hvad din krop fortæller dig. For at give det sidste eksempel har jeg en veninde, der tog på skiferie i starten af sin graviditet. Det kunne jeg aldrig finde på, da jeg kun har stået på ski få gange i mit liv og med garanti vil tilbringe mere tid på halebenet end på selve skiene. Min veninde, derimod, er en inkarneret skiløber og valgte en rute uden så mange bakker, og hun kom da også hjem uden at være faldet en eneste gang.

Graviditet er ikke en sygdom, men så absolut en hård fysisk belastning. En hård fysisk belastning, som du kan gøre lettere ved at træne rigtigt – og ved at skabe det bedst tænkelige arbejdsmiljø for din hårdt arbejdende krop. Ofte hører man folk sige, at en graviditet er en stor mulighed for at ændre sin livsstil til det bedre. Selvom det måske lyder som en kliché, kan jeg kun bekræfte rigtigheden heraf. For nu skal du ikke kun tænke på, hvilke konsekvenser alkohol og den rigtige mad har for dig og dit velbefindende, men også på, at det, du indtager, ryger direkte ned til dit lille barn. Du har et valg. Du alene vælger til og fra. Men nede i din mave ligger et nyt lille menneske, som er totalt afhængig af dig som leverandør af det rigtige byggestof. Jeg er modstander af fanatisme. Jeg kan godt med god samvittighed spise en pose slik, selvom den indeholder farvestoffer. Det væsentlige er bare, at jeg ikke gør det særlig ofte og generelt tænker på at få den rigtige mad i maven først. Skulle jeg så en gang imellem få lyst til et eller andet mindre godt, mener jeg absolut ikke, at det vil skade mig eller mit barn på længere sigt. Balance er nøgleordet.

Jeg har mødt en jordemoder, som sammenlignede en fødsel med det at løbe maratonløb. Hun sagde, at ligesom et maratonløb kræver graviditet, veer og fødsel både muskelstyrke og udholdenhed. Denne sammenligning, synes jeg, er ret interessant. Ingen kan garantere, at styrke- og konditionstræning vil gøre din fødsel mere behagelig, men du møder i hvert fald velforbereget op. Og under alle omstændigheder vil træning under graviditeten medføre, at du sover bedre, undgår at tage mere på i vægt, end du behøver, mindsker forskellige former for smerter og kramper – og vigtigst af alt bliver i bedre humør.