



9 MÅNEDER EFTER

Kapitel 7

Hverdagen, efter at du er blevet mor, tager en helt ny drejning. Med den lille ny i huset er der andre prioriteter. Du skal ikke kun tage hensyn til de voksnes behov, men også til den lille ny og eventuelt større børn. Det betyder mindre tid og færre ressourcer til sig selv. For de allerfleste bliver tiden således en altafgørende faktor i den travle hverdag. Anden del af bogen tager udgangspunkt i, at vi kvinder ønsker det optimale. At vi vil se ud, som om vi har trænet i 10 timer, selvom vi reelt kun har brugt to for at have mere tid sammen med børnene. Vi vil være mere effektive. For hvor du førhen har kunnet bruge flere timer i træningscenteret, til danse- eller håndboldtimer, på tennisbanen osv., så er tiden nu begrænset, fordi der sidder nogen og venter på dig derhjemme.

De kvinder, jeg moder, som lige har født, ønsker alle at genvinde deres form: deres styrke, deres flade mave og stærke bækkenbund, og alt sammen på kortest mulig tid. Resten af bogen handler om det.

Som nybagt mor nød jeg slet ikke at træne, medmindre jeg havde baby med. Den første tid alene uden baby var ikke specielt afstressende, for jeg tænkte konstant på mit barn og ville hellere hjem. For mig virkede det meget bedre

at have baby med og så tilrettelægge træningen efter hendes sult, behov for nærhed og sovn. Efter et par måneder blev det lettere for familien at babysitte, og mit behov for personlig tid blev større. Da havde jeg stor fornøjelse af at bruge noget tid i træningscentret uden barn. Det var helt vildt rart at få arbejdet kroppen ordentligt igennem, ikke mindst ryggen, der var lettere om, efter at jeg havde siddet i ammestilling i flere timer. Endvidere var det rart at oparbejde styrken i bækkenbunden og i maven. Jeg vendte hjem med fornyet energi. Frem for alt kræver træning med en lille ny planlægning. Ikke mindst når dit barn når kravlealderen og kræver konstant opsyn, når det er vågent. De første fire måneder, hvor barnet primært sover og spiser, er den bedste tid at være flittig med træningen. Her kan du have liftten/barnevognen med og træne, mens barnet sover. Jeg vil klart anbefale dig at bruge de første fire måneder på virkelig at gøre noget ved sagen, for når dit barn kravler rundt, bliver træningen langt mere besværlig. Jeg tænker ikke på hård lobetræning, men på styrkende og opstrammende træning samt daglig bevægelse for at sikre en god forbrænding. Lige efter fødslen skal du udelukkende fokusere på din bækkenbund og på at øge din knibefunktion samt begynde at gå ture, når du føler dig klar. Jeg har personligt først gået ture 3-4 uger efter fødslen. I takt med at du kommer dig og har mere overskud, kan du sætte fokus på opstramningen af maven, de store muskelgrupper og din generelle kondition. På de kommende sider får du anvisninger til øvelser, du kan lave både for og efter, at du har været til tjek.

Hvad er barsel?

Det spørgsmål stillede Benjamin, min søn på 9 år, mig nogle uger, efter at jeg havde født. Han er nemlig ikke vant til, at jeg bliver hjemme, når han og store-søster tager i skole. Mine barsler har været anderledes end de flestes, da jeg er selvstændig. Da jeg lige havde født mit første barn Jasmin, var jeg i gang med at etablere mit firma. Der var der travlt og næsten ingen barsel. Det samme var tilfældet anden gang. Så tredje gang syntes jeg, at jeg fortjente noget mere.

Inden jeg fødte, havde jeg også en plan om, at bogen her hurtigt ville være skrevet færdig. Det var den ikke. Jeg valgte simpelthen at give mig selv helt fri. Vi har haft en hverdag, hvor der ikke var for mange deadlines og ting, vi skulle



nå. De første 4 måneder, efter at jeg havde født, gik al min energi til min lille baby, til de to større børn og familien generelt. Det var sommerferie, men jeg ville også gerne give mig selv den gave, nu hvor jeg havde muligheden for det. Det har været fantastisk. Ikke kun for mig og Sebastian, men også for resten af familien.

Nu er Sebastian en rigtig efternøler, og jeg har derfor nydt (og nyder stadig) den ro og tid, vi har sammen. Det er en ro, man ikke oplever, når man har en travl hverdag. Min tredje barsel har været en øjenåbner for mig på flere planer. Selvom mine to større børn ikke sætter ord på det, så kan jeg mærke, hvor glade de er for, at jeg generelt er mere hjemme.

Det med ro og nærvær er også noget, jeg husker fra min egen barndom. Min mor arbejdede på et psykiatrisk hospital. Hun modte meget tidligt, så morgenerne var med min søster og min far. Men min mor var hjemme, når jeg kom hjem fra skole. Hun havde altid købt noget med hjem. Lækkert brød, frugt og nogle gange en kage. Det nød vi sammen hver dag, inden jeg gik ud og red på min pony.

Selv vores hund er glad for, at jeg er på barsel. Vi er jo sammen det meste af dagen, hvor den plejer at være alene hjemme. Og vi er ikke kun hjemme, men vi går også utroligt mange ture med barnevognen. Den er blevet så vant til kun at være sammen med mig, at den ikke kommer, når de andre kalder, hvis de skal gå en tur med den. Så sætter den sig troligt ved siden af mig. Den logrer også med halen, hver gang jeg taler sødt til Sebastian, eller vi leger på gulvet. Netop de daglige gåture er faktisk en del af det træningsprogram, som jeg vil gennemgå om lidt.

Jeg plejer at have flere ting i gang samtidig. Men også her giver barselsperioden en lektie, for Sebastian vil ikke, at jeg taler, mens hans spiser. Når jeg ammer ham, er der total fordybelse. Hvis jeg begynder at tale, slipper han brystet. Da jeg sidst havde besøg af sundhedsplejersken, sagde hun, at hendes oplevelse var, at mange kvinder i dag havde projekter, de skulle fuldføre under deres barsel, såsom at ordne lejlighed, hus osv., så det reelt ikke blev en barsel.

Jeg genkender billedet fra nogle af de kvinder, som jeg vejleder til at sove længe med deres baby for at indhente sovnen eller tage en eftermiddagslur midt på dagen. De siger, at det har de ikke tid til, fordi der er ting, som skal gores. Jeg personligt har sagt nej til det perfekte. Tingene skal ikke stå snorlige, for jeg kan tage mig en middagslur, gå en lang tur eller tage forbi fitnesscenteret. Den forventning ligger alene hos mig selv. Jeg er mor til tre og må sige, at enderne kun kan mødes ved at gå på kompromis. Jeg tilpasser min træning efter mine børn. Jeg passer det ind i deres rytmer, så jeg har mest muligt samvær med dem – f.eks. træner jeg, når de sover eller har legeaftaler. Er dit mål at være en sund og overskudsagtig mor, så bliver du nødt til at give slip på billedet af, at alt skal være perfekt, for du kan træne. Ellers kommer du ganske enkelt ikke afsted. Jeg vil anbefale dig at arbejde med evnen til at lade tingene ligge. Jeg husker, da min datter var lille, og jeg havde besøg af min mor. Jeg stod i stuen med lobetojet på, og min mor opdagede, at min datter havde smidt cornflakes på gulvet. Min mor spurgte, om jeg ikke skulle støvsuge det op, inden jeg løb. Mit svar var, at "de cornflakes løber ingen steder". Jeg vil hellere have et godt kondital og en stærk ryg, end jeg vil have et perfekt, pletfrit hjem. Barsel er tid til baby og tid til mig. Det betyder ikke, at resten af familien kan lade deres ting flyde, og så ordner mor det, for hun går alligevel derhjemme uden at lave noget. Jeg vil have en dag, der kører efter Sebastians behov. En dag, hvor der er tid til ro og hygge og til at lave absolut ingenting indimellem, til at gå lange gåture uden noget andet formål end at være ude med min baby – fordi det er hyggeligt.

En dag, da Sebastian var 5 måneder, havde jeg trænet 20 minutters effektiv styrketræning og gået 12.124 skridt fordelt over dagen. Da jeg stod foran spejlet om aftenen og skulle børste tænder, opdagede jeg, at jeg havde glemt at rede mit hår om morgenen. Hvad har uglet hår med træning at gøre? En hel del, faktisk. Altså ikke håret specifikt, men det faktum, at det er svært at nå alt det, man skal og gerne vil som mor. Og at den eneste løsning er at gå på kompromis. Jeg træner, for der er styr på mit hjem eller de andre ting, der står på to-do-listen. For træner jeg først efter, så er dagen omme. Uanset hvor flittig man er, så kommer der nyt rod i lejligheden eller flere ting på to-do-listen.



Sovn

Sov, for du gør alt muligt andet! Sovnen har afgørende indflydelse på din sundhed og dit overskud. I dagene efter at du har født, hjælper hormonerne dig. Jeg sov ikke i to nætter, da jeg havde født Sebastian. Den første nat, fordi fødslen var i gang hele natten, og den anden nat, fordi jeg ikke kunne få øjnene fra min lille, skønne dreng. Jeg var ikke træt. De første par uger, man bliver vækket, er trætheden ikke fremtrædende, men den kommer. Det kan alle mødre skrive under på. Jeg vil gerne overbevise dig om, at din søvn skal prioriteres højt, når ønsket er at få en stærk morkrop.

Graviditet og fødsel kan være en hård omgang for kroppen, og du har efterfølgende behov for at regenerere. Styrkende træning og sund kost er vigtig, men sovnen spiller også en afgørende rolle, da både din hjerne og krop regenerer, når du sover. Hvis du sover for lidt, kan det lede til muskelømhed, kuldefornemmelse og hovedpine. Og for lidt søvn generelt gør dig også mere sårbar over for infektioner. Det skyldes, at sovnen er fordelagtig for en lang række af de processer, som styrker immunforsvaret, f.eks. for dannelsen af hvide blodlegemer. For lidt søvn på den lange bane kan påvirke helbredet negativt på flere måder. Der er påvist en sammenhæng mellem dårlig søvn og type 2-diabetes, forhøjet blodtryk og hjertesygdomme. Jeg skriver kun dette for at overbevise dig om, at det er mere end o.k., at du lægger dig på sofaen og sover til middag med din baby, går tidligere i seng eller står senere op end normalt (Gottlieb, D.J., et al. (2005), Spiegel et al. (1999), Knutson K.L. et al. (2009), Mullington, J.M., et al (2009), Sabanayagam. C.Shankar, A., (2010).

For lidt søvn eller dårlig søvn påvirker også din hjerne: irritabilitet, nedsat koncentration, dårligt fungerende hukommelse og svigtende dømmekraft. Og det er faktisk sådan, at bare en enkelt nat uden søvn kan nedsætte den hastighed og lethed, hvormed vi træffer moralske beslutninger samt evnen til at træffe komplekse beslutninger, sandsynligvis fordi det slover vores kognitive og følelsesmæssige systemer (Harrison, Y. Horne JA., (2000), Tempesta, D., et al. Social Neuroscience, Pace-Schott, E.,F et al. (2012).

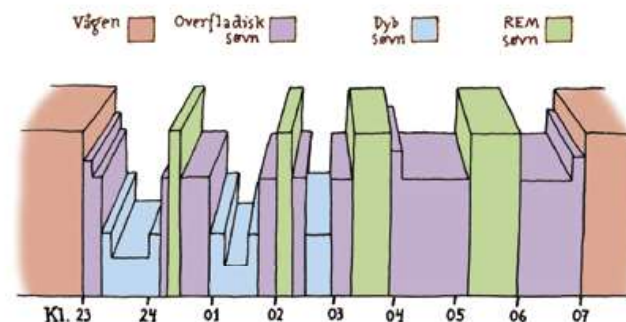
Hjernen fungerer altså dårligere, når den ikke får sin søvn, og det er ikke uden praktisk betydning. En ud af fem alvorlige trafikulykker kan relateres til manglende søvn, og en bilist i moderat til alvorlig søvnmangel er lige så trafikfarlig som en alkoholpåvirket bilist.

At hjernen har brug for sin nattesøvn er dokumenteret i talrige undersøgelser, der viser nedsat kognitiv funktion efter manglende søvn. Ammehjerne skyldes ikke, at du ammer, men at du ikke får nok søvn. Mangel på søvn rammer først og fremmest de funktioner, som er afhængige af pandelapperne. Deres funktion nedsættes på en måde, som på visse områder kan sammenlignes med generel svækkelse af hjernen. Fortæl det ikke til din mand. Han vil kunne bruge det imod dig! (Havarikommissionen for vej- trafikulykker, 4. april 2011, Havarikommissionen for vej- trafikulykker, Rapport nr. 7, 2011. Anna Anund, Christopher Patten (2010)).

Nedsat aktivitet i pandelapperne påvirker vores evne til at strukturere vores adfærd. Fra pandelapperne styres bl.a. vores generelle overblik og evnen til at kontrollere primitive impulser. Pandelapperne er således vigtige for vores evne til at udvise viljestyrke og udsætte behovstilfredsstillelse. Så skal du i gang med at tabe dig, og har du også tidligere haft svært ved at gå uden om de søde sager, så har du et andet argument for at sove. At pandelappernes aktivitetsniveau nedsættes ved søvnmangel, gør os alt andet lige mere sårbare over for vores impulser, og dette kan naturligvis have betydning for vores spisevaner. Vi får sværere ved at kontrollere hjernens belønningscenter, som bl.a. reagerer kraftigt på energiholdig føde. Det understøttes af data, der tyder på, at søvnmangel får os til at udføre mere risikofyldte beslutninger (i håb om at opnå hurtig gevinst), mens vi har sværere ved at overse farer og risici. Alle mødre kan se det for sig. For lidt søvn, et barn, der ikke vil sove. Man er træt, har ikke

noget overskud og spiser det, der er hurtigt og nemt. Det handler også om at forstå sin egen krop og de signaler, den sender – og derpå reagere på dem. Så har du hovedpine en eftermiddag, så læg dig med din baby og sov til middag, og vask tøjet senere eller i morgen (Sleep 2012, Venkatraman., V., et al. (2011)).

Der er meget, der tyder på, at sovnen specifikt styrker vores hukommelsesfunktioner. Dyb søvn tidligt på natten, styrker den bevidste hukommelse, mens REM-søvn, der i højere grad finder sted sidst på natten, styrker den ubevidste hukommelse, kroppens hukommelse. Når det gælder hukommelsen er det således ikke blot et spørgsmål om tilstrækkelig søvn, men også den rette balance mellem de forskellige sovnstadier – hvilket bl.a. kræver en uforstyrret og sammenhængende sovnerperiode.



Graf venligst udlånt af Peter Lund Madsen fra bogen Dr. Zukaroffs Testamente. En bog om menneskehjernen. Gyldendal, 2012.

De lysegrønne kasser viser REM-sovnen. Første søvncyklus er, fra man falder i søvn, til den første REM-sovnperiode er afsluttet. Den næste søvncyklus er fra afslutningen af den første REM-sovnperiode til afslutningen af den anden REM-sovnperiode, og så fremdeles. Vækkes man i afslutningen af en søvncyklus, falder man uden problemer i søvn igen og fortsætter nattesøvnen. Men hvis man vækkes midt i søvncyklus, f.eks. på vej ned mod dybsovnen, begynder hjernen forfra, når den falder i søvn igen.

For at være helt udhvilet skal man have ca. 5 uforstyrrede søvncyklusser. Sover man forstyrret, f.eks. ved amning, er søvnen ikke god. Så kan man have sovet i 6-7 timer totalt, men kun have fået afsluttet få gode søvncyklusser. Så selvom du har ligget ned i 7 timer, så kan det reelle søvnudbytte være lavt, og dagstrætheden forståelig. Det spiller sikkert også ind, at kroppen er i en omstillingsfase, men det kan godt være den eneste grund: at amningen falder på tidspunkter, hvor den naturlige afvikling af søvncyklus bliver forstyrret, og nattesøvnen dermed bliver mindre god.

Der synes også at være en vis sandhed i det gamle husråd om at "sove på det", når man skal træffe en vigtig beslutning. Der er således noget, som tyder på, at afslapning og søvn gavner hjernens evne til at overskue komplekse problemstillinger og træffe svære valg.

Når søvnen har så stor betydning for hjernens funktion, skyldes det muligvis, at flere af de fysiologiske processer, som er forbundet med søvn, er ansvarlige for at skabe balance i hjernen og rydde op i nogle af de stoffer, som ellers ophober sig i hjernen. Det drejer sig primært om stoffet adenosin, som reguleres af nogle specielle celletyper i hjernen (gliaceller). Mængden af adenosin stiger i vågen tilstand, og forårsager mange af de symptomer, som optræder ved søvn-

mangel. Bortskaffelsen af adenosin fra hjernen synes dermed at være en af de vigtigste faktorer, som gør, at man skal "indhente" sin søvn, hvis man har sovet for lidt. Og det er netop det, jeg anbefaler, at du gør, efter at du har født – at du tilstræber at "indhente" din manglende søvn. Om det er ved at gå tidligt i seng, sent op eller sove midt på dagen er lige meget (Cai et al. 2009, Florian et al. 2011, Halassa et al. 2009).

En uforstyrret nattesøvn har herudover også betydning for kontrollen med kroppens hormonspejl. Nogle hormoner, som f.eks. væksthormon, frigøres specifikt under dyb søvn, mens reguleringen af andre hormoner er afhængigt af søvnrytmen på et mere generelt niveau. Mange af de hormoner, hvis frigivelse påvirkes af søvnrytmen, er med til at regulere både stofskifte, sult- og mæthedfølelse. Det er derfor ikke overraskende, at der tilsyneladende er en sammenhæng mellem søvnmangel og overvægt. Og næsten alle nybagte mødre vil tabe sig.

Ghreltin

Ghreltin er et hormon, som bl.a. udskilles fra mavesækken, når den er ved at være tom. Ghreltin-niveauet stiger således før et måltid og falder efterfølgende. Ghreltin påvirker vores sultfølelse og kaldes derfor ofte "sulthormonet". Ghreltin-niveauet påvirkes af søvnen: I begyndelsen af en søvnperiode stiger ghreltin-niveauet, hvorefter det falder, og en enkelt nats søvnmangel kan højne niveauet af ghreltin og dermed øge vores appetit. Derfor: Sov midt på dagen, gå tidligt i seng, eller sov længe, hvis du er i søvnunderskud (Higgins et al. 2007, Dzaja et al. 2004, Schmid et al. 2008).

Leptin

Hormonet leptin frigives fra vores fedtdepoter. Leptin hæmmer vores appetit gennem påvirkning af hjernens sultregulerende centre i hypothalamus. Leptin kaldes derfor også "mæthedshormonet". Også leptin påvirkes af søvnen, jo kortere tid, man sover, des mere falder niveauet af det appetithæmmende leptin. Søvnmangel kan således øge niveauet af ghreltin, samtidig med at niveauet af leptin sænkes. Begge dele vil øge vores sultfølelse (Heini, A., f. et al. 1998, Chaput, JP., et al. 2007, Taheri, S., et al. 2004).

Orexin

Orexin er et stof, som sørger for vågenhed. Det påvirker imidlertid også vores sult. Orexin-systemet kan således være medvirkende til at øge sultfølelsen, når man lider af søvnmangel (Sakurai, T., 2007).

Insulin

Søvnen er også afgørende for at regulere insulinbalancen, og mangelfuld søvn er en risikofaktor for insulinresistens og udvikling af type 2-diabetes. De ændringer i insulinbalancen, der kan opstå under søvnmangel, påvirker blodsukkerbalancen og forstyrrer stofskiftet (Van Cauter, E., et al. 2007, Knutson KL, et al. 2007).

Væksthormon

Under sovnen, og specielt under dyb søvn, øges udskillelsen af væksthormon. Væksthormon øger stofskiftet, specielt fedtomsætningen, og det øger kroppens og hjernens generelle proteinsyntese. Ved nedsat søvn forstyrres udskillelsen af væksthormon, og det medfører risiko for ændringer i stofskiftet (Sassin JF, et al. 1969, Fryburg DA., et al. 1991).

At søvnen forstyrrer stofskiftet og appetitreguleringen, kan være medvirkende årsag til den sammenhæng, man finder mellem mangelfuld søvn og overvægt, men en anden vigtig faktor er formentlig også, at stress, dårlig søvn og en generel u hensigtsmæssig livsførelse ofte hænger sammen. Når vi har for travlt og ikke sover godt, så er der mindre overskud til at leve sundt (Van Cauter E et al. 2008, Snell Ek, et al. 2007).

