

Øvelser

under graviditeten

BEKKENBUNN

Utgangsstilling

Trening av bekkenbunnen kan gjøres i alle mulige stillinger. Mange foretrekker å ligge på siden/magen med ett ben trukket opp for å få kontakt med musklene. Det er viktig å trene bekkenbunnsmusklene daglig både før og etter fødselen. Legg deg i en avslappende stilling og lukk gjerne øynene. Trekk sammen musklene rundt skjede og endetarm. Tenk at du trekker musklene oppover som en "heis". Er du usikker på om du får til øvelsen, kan du kjenne på området rundt skjedeåpningen som trekker seg litt innover. Hold sammentrekningen og tell til åtte – og slipp langsomt opp. Gjenta 8 ganger.



Sykehuset Innlandet HF
Divisjon Tynset

For mer informasjon, kontakt: Fødestua eller
personalkonsulent Nina K. Dalløkken på tlf: 62 48 31 04

Gratulerer

med graviditeten!



Sykehuset Innlandet HF
Divisjon Tynset

Gravid

og i jobb!



Fremover skjer det fantastiske forandringer i kroppen din. Sykehuset Innlandet HF Tynset vil som din arbeidsgiver være med å tilrettelegge din arbeidsdag slik at vi kan beholde deg og din kompetanse lengst mulig. Derfor ønsker vi å sette fokus på de gravide arbeidstakerne.

Tilrettelegging:

For å finne gode løsninger og være føre var, må du og din leder snakke sammen. Det er viktig at du er ærlig i forhold til hvordan du har det. Sammen kan dere diskutere hvordan arbeidet kan bli en positiv opplevelse gjennom hele graviditeten.

Dere kan for eksempel diskutere:

- Behov for flere pauser
- Fritak for belastende oppgaver og tunge løft
- Behov for omplassering til andre seksjoner i en periode
- Jordmorkontroll og svangerskapssamtaler hos Bjørg på fødestua
- Kiropraktor/Fysioterapeut
- Tilpassing av turnus hvis behov

I arbeidsmiljøloven § 4-6 står det at arbeidsgiver har plikt til aktivt å tilrettelegge arbeidet og arbeidsplassen etter den enkeltes forutsetninger.

Du har som arbeidstaker plikt til å ta annet og bedre egnet arbeid hvis ditt nåværende arbeid kan være belastende for deg som gravid.

De fleste kvinner har ukompliserte svangerskap, men noen sliter med bekkenløsning og andre plager. Bekkenløsning skjer i større eller mindre grad hos alle gravide kvinner. Grunnen til dette er de hormonelle forandringene som skjer i kroppen din når du blir gravid. Leddbånd og leddforbindelsene i bekkenet blir mykere fordi bekkenet skal utvides under fødselen.

Tyngdepunktet endres på grunn av den voksende magen, som igjen gir økt belastning på ryggen. Det er derfor viktig å ta forholdsregler for å passe på kroppen og det voksende barnet i magen

Her er noen tips som kan hjelpe deg å forebygge plager:

- Sett ned tempoet i hverdagen
- Lytt til kroppens behov for mer hvile og søvn
- Snakk med din leder ved behov for flere pauser
- Begrens all løfting
- Gå mindre i trapper
- Bruk gode sko
- Spis sunn mat og drikk vann
- Fysisk aktivitet

For trekantsamtaler kan du eller din leder ta kontakt med jordmor Bjørg Randmæl på tlf: **90 66 75 99**

Øvelser

under graviditeten



1.



2.

KNEBØY

1. Utgangsstilling

Stå med skulderbreddes avstand mellom bena, tærne rett fram og med vekt på hælene

2. Utførelse

Sett deg rolig ned på en litt lav stol. Bøy godt i hoften og skyv setet ut bakover. Kom rolig opp. Gjenta 2 x 12 – 16 ganger



3.



4.

RYGG/SKULDRE

3. Utgangsstilling

Sett deg på kanten av en stol og len deg litt fremover med rett rygg

4. Utførelse

Hold skuldrene lavt og strekk armene bakover, press skulderbladene sammen, tell til fem - og slipp rolig opp. Gjenta 2 x 12-16 ganger med en liten pause mellom.



5.



6.

FIRE - FOT - STÅENDE

5. Utgangsstilling

Stå på alle fire, trekk navlen inn for å lage et stabilt korsett- hold ryggen rett. Se at skuldrene er rett over håndleddet.

6. Utførelse

Løft motsatt arm og ben, hold ryggen rett - trekk inn magemusklene og tell til fem, senk arm og ben og bytt side. Gjenta 8 ganger på hver side.



Sykehuset Innlandet HF
Divisjon Tynset