

Landsforeningen til støtte ved Spædbarnsdød

Landsforeningen til støtte ved Spædbarnsdød har som hovedformål at hjælpe og støtte forældre, der har et mistet et spædbarn.

Du kan altid ringe til foreningens sekretariat på telefon 3961 2451, både hvis du har konkrete spørgsmål, og hvis du bare har brug for at tale.

Ved telefonen sidder altid en rådgiver, der også har mistet et spædbarn. Vi lytter og hjælper dig med praktiske oplysninger og gode råd. Hvis du er interesseret, har vi mulighed for at hjælpe dig med at skabe kontakt til andre forældre, der ar mistet et spædbarn.

Foreningen afholder jævnligt Åbent Hus og forskellige andre, lokale arrangementer rundt omkring i landet. Her kan du og dine pårørende møde andre, der er eller har været i samme situation, og deltage i foredrags- og temaaftener om de tanker og problemer, der er forbundet med at have mistet et spædbarn.

Du kan se programmet for din region på: www.spaedbarnsdoed.dk eller ringe og få et tilsendt på foreningens kontor 39 61 24 51.

*Når man har mistet sit barn,
er det svært at finde lyst
og overskud til at lave
efterfødselsøvelser.*

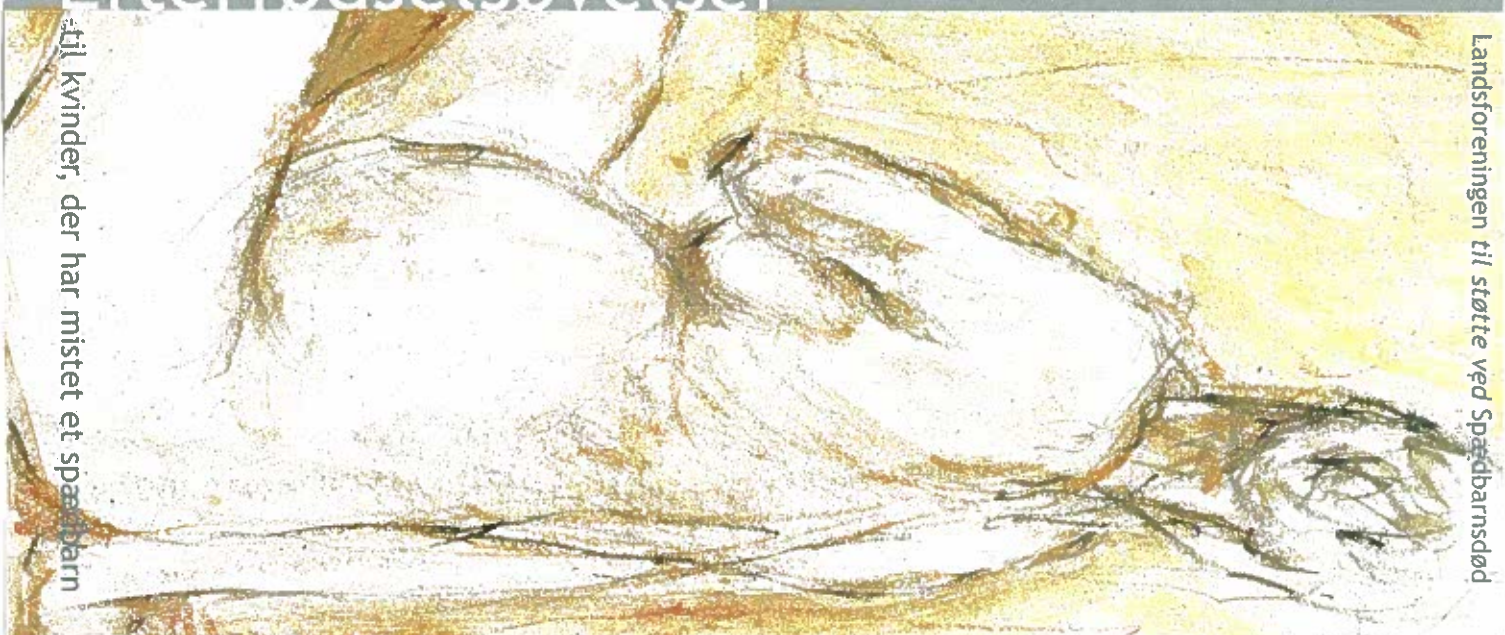
*Kroppen er påvirket af graviditeten
og fødslen, derfor er det vigtigt at
få bevæget sig dagligt,
ikke mindst din bækkenbundsmuskulatur
har brug for genoptræning!*



Landsforeningen
til støtte ved
Spædbarnsdød

Bernstorffsvej 20 · 2900 Hellerup
Telefon 3961 2451 · Fax 3961 0451
E-mail forening@spaedbarnsdoed.dk
www.spaedbarnsdoed.dk
2. udgave, januar 2008

Efterfødselsøvelser



Det er vigtigt at træne musklerne op igen efter fødslen

Når du har gennemgået en graviditet, er dine mave- og bækkenbundsmuskler slappe og forstrakte. Det er meget vigtigt for dit videre liv og eventuelle senere graviditeter, at du får trænet disse muskler op igen. Når man har mistet sit spædbarn, er det smertefuldt at deltage på et almindeligt efterfødselshold. Nogle steder i landet findes efterfødselskurser for kvinder, der har mistet barnet. Her kan du træne kroppen op igen sammen med andre i samme situation.

Hvis du ikke har mulighed for eller lyst til at gå på sådan et hold, kan denne folder hjælpe dig til at lave øvelserne hjemme. På de næste sider finder du billed-er og enkle beskrivelser af en række gode efterfødsels-øvelser, du selv kan udføre hjemme i stuen. Det er akkurat lige så effektivt - og så kan du selv bestemme, hvornår du vil gøre øvelserne.

Begynd langsomt

Det er svært at miste et barn, man har drømt om og glædet sig meget til. Alt andet bliver ligegyldigt, og man har svært ved at tage sig sammen til noget. Det er forståeligt - og helt naturligt - at du føler sådan. Alligevel er det vigtigt, at du prøver at få gjort øvelserne hver dag. For når din krop begynder at komme i form igen, vil du også komme til at føle dig lidt bedre tilpas.

8. Balderne



Lig i skulderbro. Spænd i balderne, mens du laver små løft af bækkenet, ialt ca. 30 gange.



Sænk herefter kroppen og bøj knæene ind over maven. Tag fat om knæene og træk lidt til, så du strækker lændemusklerne.

10. Ryg og balder



Lad kroppen glide bagud fra den forrige stilling, så du ligger bøjet sammen over hælene. Træk vejret godt igennem, så du mærker lænden løfte og sænke sig en lille smule. Øvelsen strækker og afspænder musklerne i ryg og balder. Hold stillingen i ca. 30 sekunder.

11. Afspænding



Lig på maven med puden under bækkenet. Tag gerne et lunt tæppe over dig. Træk vejret dybt igennem et par gange. Slap fuld-stændig af i hele kroppen i 5-10 minutter og gerne mere.

9. Ryg og balder



Stil dig på alle fire, træk maven ind. Løft venstre arm og højre ben fra gulvet. Ræk armen langt frem foran dig og stræk benet lige bagud, så du mærker balden. Hold spændingen nogle sekunder og sænk langsomt arm og ben igen. Gentag til modsat side. Ialt 5 gange til hver side.

Øvelserne er udarbejdet i samarbejde med afspændingspædagog Susanne Palm.

Knibeøvelser er altid effektive

Det gode ved knibeøvelser er, at du kan udføre dem når som helst og hvor som helst: i sengen, i stolen, ved køkkenbordet, mens du venter på bussen, i supermarkedskøen. Og jo flere, du laver, des hurtigere bliver din bækkenbund stram og smidig igen.

Men i begyndelsen er det også vigtigt, at du giver din bækkenbund fuld opmærksomhed og træner uden at tænke på andet samtidig - helst ca. 10 minutter hver dag.

Før du går igang med øvelsesprogrammet:

- Tag behageligt tøj på
- Læg en matte eller en plaid på gulvet, så du ligger behageligt, mens du udfører øvelserne
- Hav en pude og et lunt tæppe inden for rækkevidde
- Tøm blæren, inden du starter, og træk eventuelt telefonstikket ud, så du ikke bliver forstyrret
- Hvis du har lyst, kan du sætte noget musik på
- Husk, det er bedre at lave nogle af øvelserne end ingen.

1. Venepumpe



Lig på ryggen med en pude under bækk. Bøj det ene ben og sæt fodsålen i gulvet. Bøj det andet ben ind over maven, med bøjet fodled.

2. Skulderbro



Lig på ryggen med bøjede knæ. Løft langsomt bækkenet op og lav små vippe- og rystebevægelser op og ned og fra side til side. Træk roligt vejret imens. Sænk kroppen langsomt igen. Gentag 3-5 gange.

3. Bækkébunden



Lig på maven med en pude under bækkenet.

A. Først hurtige knib for at øge blodcirkulationen og varme muskulaturen og bækkenet op. Knib sammen og slip rytmisk i bækkébunden. Mærk, at du lukker omkring endetarm, skede og urinrør, og at du slipper helt igen for hvert knib. Prøv at træk vejret roligt og slip i kæben.

Slut af med en længere pause, til du mærker, at bækkébunden er helt afspændt igen. lalt 1-2 minutter.

B. Nu roligere knib, hvor du bruger din fulde styrke. Hold hvert knib, mens du langsomt tæller til 5, slip spændingen igen og træk vejret godt igennem. Gentag 10 gange.

Sænk langsomt benet strakt mod gulvet. Gør øvelsen 10-15 gange med hvert ben.



4. Bækkenbunden



Lig på ryggen med bøjede ben.

Knib sammen som i øvelse 3 B. Pas på ikke at spænde i mave, kæbe og balder. Slap helt af igen. Gentag 10 gange.

6. Mavnen



Lig som før, men med armene i gulvet.

5. Mavnen



Lig på ryggen med benene bøjet ind over maven.

Støt med hænderne under hovedet, træk maven ind.

7. Mavnen



Knib sammen i bækkenbunden.

Træk roligt knæene ned til brystet, så bækkenet løfter sig lidt fra gulvet. Sænk kroppen igen og slip i bækkenbunden. Gentag 10 gange.



Knib sammen i bækkenbunden og løft roligt overkroppen op mod knæene.

Sænk overkroppen igen og slip spændingen i bækkenbunden.

Gentag 10 gange.

Lig på ryggen med bøjede ben og venstre arm liggende ud til siden. Højre hånd støtter under hovedet. Spænd bækkenbunden og løft hoved og skuldre op fra gulvet,

mens du drejer kroppen mod venstre. Sænk kroppen langsomt igen og slip i bækkenbunden. Gentag 10 gange til hver side.

Det er først og fremmest bækkenbunden, der skal trænes op igen

Sådan virker bækkenbundsmuskulaturen

De muskler, der tilsammen danner bækkenbunden, udgør en slags nedre "sikkerhedsafslukke" af dit underliv. Du bruger for eksempel aktivt bækkenbundsmusklerne, når du ikke har mulighed for at komme på toilettet, og derfor er nødt til at "holde dig".

Det er også bækkenbundsmuskler, der trækker sig rytmisk sammen, når du får orgasme. Under graviditeten bliver disse muskler stærkt belastede af at skulle støtte og bære den voksende livmoder. Selve fødslen påvirker også bækkenbunden kraftigt.

Hvad sker der, hvis man ikke får strammet bækkenbunden op?

En slap bækkenbund mærkes ofte som en tyngdefornemmelse i underlivet, fordi underlivsorganerne trykkes ned på den svage muskulatur. Især når man nyser, hoster, ler eller løber kan det ligefrem føles, som om underlivet er på vej ud, og det kan være svært at holde på vandet. Sexlivet kan også blive påvirket. I gamle dage, hvor ingen havde tænkt på efterfødselsgymnastik og genoptræning, døde mange kvinder i stilhed med den slags underlivsgener.