

Träna med din bebis

Värm upp med t ex gå runt med snabba steg och rulla axlar fram och bakåt eller dansa till någon bra låt. Bäckbottenträning och att få starka *inre* magmuskler är grunden för att komma i form, bli stark och få en plattare mage efter graviditeten. Börja gärna med bäckenbottenträningen eller se till att du får med den under något annat tillfälle under dagen. De yttre magmuskelnerna (m. rectus abdominis) delar på sig när magen växer under graviditeten och den djupa muskeln (m. transversus abdominis) töjs ut som ett gummiband. Om detta tillstånd fortsätter efter graviditeten kallas det för diastas eller magmuskelseparation.

Testa din magmuskelseparation: Lägg dig på rygg med böjda ben. Dra in hakan och lyft upp huvudet. Känn med fingrarna från där revbenen går ihop och ner mot magen. Djup: _____ (t ex en nagel djup) Bred: _____ (ett bra ställe att mäta på är fem centimeter ovan naveln. Ange hur många fingerbredder det är mellan kanterna på magmuskeln)

Om du har diastas så märker du hur fingrarna sjunker djupare ner. Efter några månaders träning är det meningen att diastasen ska bli mindre. Om den istället har blivit större så har du tagit i för mycket för tidigt.

Gör testet igen efter 8 veckors träning. Detta test är hämtat från appen "Mammamage".

Bäckenbottenträning

Det går nog inte att nog poängtera hur viktig bäckenbottenträningen är, inte bara för att slippa att det kommer några droppar kiss när man hoppar, skrattar eller nyser eller för samlivet. Det är också grundläggande att få en plattare mage och starkare kropp. När du tränar bäckenbotten är det viktigt att resten av kroppen slappnar av, känn efter så att inte rumpan, magen eller insida lår är spända. Om man ligger ner i början så är det lättare att slappna av och så slipper man bukorganens tyngd på underlivet.

Blixlåset: Knip först runt ändtarmen och sen framåt hela vägen mot urinrörets mynning. Spänn två sekunder och slappna av. Gör tre gånger om dagen ca 12 stycken varje gång. När du klarat detta i både liggande, sittande och stående kan du gå vidare till lite tuffare övningar.

OBS! Bäckenbottenträningen kan man börja med direkt efter förlossningen. Övningar som följer nedan rekommenderar jag att du tar det försiktigt med tills att du varit på efterkontroll hos barnmorskan ca 7 veckor efter förlossningen!

Övningar för en starkare kropp

Rygglyft: Här är en utmärkt chans för både dig och bebisen att träna ryggen. Läg dig själv och bebisen på mage framför dig. Lyft gärna dina ben några centimeter över golvet. Detta gör att svanken kommer rätt och det är gynnsammare för ryggen. Gör t ex 5 rygglyft, smila mot din goding eller gör favoritminnen och upprepa detta tre gånger. Tänk på att titta ner i golvet under övningen för att inte fresta på nacken. När du är färdig med en omgång kan du titta upp mot bebisen. Gör alltså inte som David och jag på bilden när jag tittar upp under själva övningen!



Sneda rygglyft: Jättebra för rörligheten i bröstryggen där man tenderar att bli lite stel. Ligg på mage. Händerna i nacken och titta snett upp mot din bebis.



Bäckenlyft: Ligg på rygg med benen böjda. Lyft upp höften mot taket, släpp långsamt ner. Knip med bäckenbotten och nedre delen av magen under hela övningen. Här kan du ha bebisen sittande på nedre delen av din mage och lutandes mot dina lår om det är en mindre bebis. De tycker ofta det är roligt när de sakta åker upp mot taket, speciellt om man kombinerar med något ljud eller ett piip i magen när man kommit ner igen.

Axelpress: För armar och axlar. Sitt på knä och lyft barnet rakt upp. Sänk långsamt och upprepa. Här behöver bebisen kunna hålla sitt huvud stadigt.

Skulderträning: Sitt skraddare på golvet eller på en pall. Lyft ena armen utåt, bakåt och följ med blicken.

Mjuka upp ryggen: Kuta när du står på alla fyra och gå sen tillbaka till neutralläge.

Träning för den redan jobbat med grundövningarna

Dessa övningar görs först när man har fått starka inre magmuskler och *inte* har någon smärta från bäckenet.

Fågelhunden: Det här är en övning som kräver mycket ganska stor kroppskontroll för att stå stabilt och för att göra övningen utan att tippa åt sidan med bäckenet. Stå på alla fyra. Dra in nedre delen av magmusklerna och knip med bäckenbotten. Lyft ena benet och andra armen samtidigt. Gör rörelsen

lugnt och kontrollerat. Detta är en övning som främst stärker rygg och rumpa. En liten bebis kan ligga under dig på golvet. Ett mysigt tillfälle att få ögonkontakt.

Tips! Är övningen för svår? Börja med att bara lyft ett ben. När du känner att du har koll på detta så lägger du även till armen.

Utfall: För ben och rumpa. Spänn mage och rumpa, ta ett stort steg framåt och sjunk ner med ena knät mot golvet. Vänd innan det bakre benet nuddar golvet. Om du orkar, ha barnet i famnen som extra tyngd. Bebisar tycker ofta det är roligt om du går lite snabbare ner. Detta är en tuff övning så lyssna till kropp, gör det ont så gör en mindre rörelse eller hoppa helt denna övning!

Minilyft: Ligg på rygg med benen uppdragna. Spänn bäckenbotten. Dra in hakan och lyft huvudet endast ca 1 cm från golvet. Dra in nedre delen av magen och håll i 4-6 sek. Blir magen som en pyramid så är det för tidigt för denna övning!

Armhävningar: Spänn bäckenbotten. Börja med att göra dem på knäna och öka successivt svårighetsgraden.

Totalövningar har blivit mer och mer populära. Det är övningar som får igång hela kroppen och jobbar med många muskelgrupper samtidigt på så sätt blir träningen effektivare och man sparar tid.

Här är ett exempel: Gör en armhävning, kom upp i stående och gå upp på tå med armarna mot taket. Ner och gör armhävning igen. Gör du detta 10 gånger så får man både upp flåset och blir riktigt varm samtidigt som du tränar både armar, rumpa och ben.

Tips på en frisk rygg:

Tänk på att lyfta barnet nära dig när du lyfter så belastar det ryggen mindre. Växla mellan att bära barnet på vänster och höger höft så att inte bara en sida belastas. Använd gärna bärsjal eller bärsele om du bär barnet mycket.

Alla övningar ska kännas bra och du ska inte få ont någonstans medan du gör övningen. Lyssna på din kropp! Det kan hända att när du börjar träna så räcker det att göra övningarna 5x3 gånger. När du blir starkare så är kör man ofta 12x3. Har du frågor om programmet så hör gärna av dig till mig, till någon annan sjukgymnast eller träningsinstruktör med kunskap om mamma-träning.

Lycka till med träningen!

Caroline León
Leg Sjukgymnast
Gladia -kultur och hälsa

Referenser:

- Appen "Mammamage" av Katarina Woxnerud, som för övrigt varmt rekommenderas! Du kan också läsa mer på www.mammamage.se
- Mammamotion av Katarina Woxnerud