

MAGLYFTET

Tecken på övningen behövs under graviditeten:

- mycket sammandragningar
- bebisens upplevels ha ont om plats i livmodern, "blåmärken på insidan", smärta i livmodern
- livmodern hänger framåt och neråt, som en pendel
- ont i ländryggen
- huggande smärta som strålar ner i låren och/eller slidan, smärta vid penetrerande sex
- foglossning
- bebis fixerar inte huvudet i bäckenet i slutet av graviditeten

När ska övningen göras under graviditet?

Minst en gång per vecka, från graviditetsvecka 18.
Från graviditetsvecka 37 kan den göras 1-2 gånger dagligen.

Tecken på att övningen behövs under förlossningen:

- värkarna är mycket smärtsamma, ont mellan värkarna, långa värkar, dubbla toppar lång latensfas
- bebisens huvud kan ses ovanför blygdbenet
- oregelbundna värkar
- vattenavgång utan värkar
- Barnmorska bedömer: bebisen står -3 eller högre. Ruckbart/rörligt. Vidöppet läge.

OBS! Ska inte göras vid:

Oklar blödning under graviditeten. Om övningen gör ont; gör rörelsen saktare och mindre cirklar. Gör det fortfarande ont, avbryt övningen.

Gör så här:

Stå på alla fyra. Gärna med kuddar under knän och händer, eller vila överkroppen mot en möbel eller pilatesboll.

Stödpersonen står nära, med ett ben på varje sida om hennes höfter.

Sjalen läggs över magen. Samla ihop tyget, lite i taget så det blir spänt och jämnt över hela magen. Håll sjalen som tömmar, dvs tummarna uppåt.

Lyft magen rakt upp tills den gravida säger att stödpersonen håller hela magens vikt.

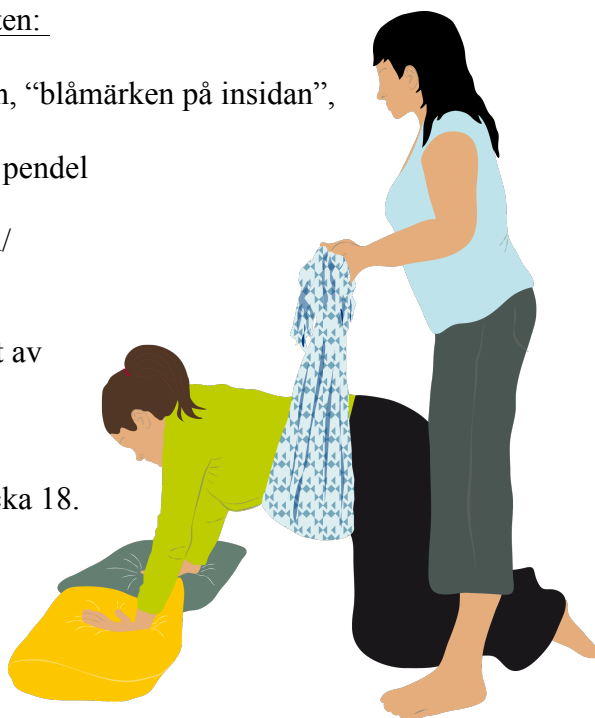
Gör **små** cyklande rörelser. Först sakta och sedan snabbare. Rörelsens diameter ska aldrig vara större än 5 cm! Tänk vibration!

Graviditet: gör övningen i 2-20 minuter.

Förlossning: max ca 3-4 minuter åt gången under värkpaus. Kan upprepas några gånger.

Sakta ner rörelsen och släpp magen **så långsamt som möjligt**.

Om sjalen: Använd gärna en rebozo, vävd bärsjal, lång bred halsduk eller ett lakan. Om den är bredare än magen så vik upp en del av tyget vid byxlinningen.



FRAMÅTBÖJAREN

Tecken på att övningen behövs under graviditeten:

- bebisen ligger i säte eller tvärläge.
- bebis fixerar inte huvudet/rumpan i bäckenet i slutet av graviditeten

När ska övningen göras under graviditeten?

En gång per vecka från graviditetsvecka 28.
Om säte/tvärläge: 3-5 gånger inom 24 timmar och därefter en 1 gång per dag fram tills förlossningen, även efter att bebisen vänt sig med huvudet neråt.



Tecken på att övningen behövs under förlossningen:

- värkarna är mycket smärtsamma, ont mellan värkarna, långa värkar, dubbla toppar
- lång latensfas
- bebisens huvud kan ses ovanför blygdbenet
- oregelbundna värkar
- vattenavgång utan värkar
- barnmorska bedömer: bebisen står -3 eller högre. Ruckbart eller rörligt. Vidöppet läge. Står länge vid 7 cm /spine/station -1,0, +1. Livmodermun öppen ojämnt, "kant". Bebisen roterar inte.
- bebisen har legat i säte/tvärläge eller sätesförlossning.

OBS! Ska inte göras vid:

hjärtfel, glaukom, för stor fostervattenmängd, högt blodtryck.
Om man har halsbränna så vänta tills den gått över för stunden.

Gör så här:

Sitt på knä på säng/soffa/sittpuff (eller brist) Sitt nära kanten med knäna. Höftbrett isär med knäna.

Sätt händerna i golvet (eller på en stol om man gör övningen från en brist). Kom ner med hela underarmen.

Låt huvudet hänga fritt.

Graviditet: Ta tre djupa andetag.

Förlossning: Stå i positionen i 3 värkar eller 5 minuter. Okej att komma upp mellan värkarna om det upplevs som obehagligt att vara nere med huvudet länge.

Kom upp till knästående och ta ett djupt andetag.

Sitt på knä och ta ett djupt andetag.

Ha en stödperson bredvid de första gångerna! Om den gravida är överviktig eller har lågt blodtryck/yrsel så kan det vara bra att alltid ha en stödperson bredvid sig som kan stötta och hjälpa upp vid behov.

OBS! Övningen orsakar INTE att bebisar som ligger med huvud neråt lägger sig i säte.

BENSLÄPPET

Varför? Gör att musklerna i bäckenet och bäckenbotten slappnar av. Effekten håller i sig i ca 30 minuter till 4 timmar.

Tecken på att övningen behövs under graviditeten:

- diarré, förstoppning, inkontinens, återkommande urinvägsinfektioner
- smärta vid penetrerande sex
- känns som att bebisen ska "trilla ut"
- bebisens huvud inte är fixerat efter graviditetsvecka 37.

När ska övningen göras under graviditeten?

Minst en gång/vecka från graviditetsvecka 18.
Dagligen om bebisen inte är fixerad efter graviditetsvecka 37.

Tecken på att övningen behövs under förlossningen:

- värkarna är mycket smärtsamma, ont mellan värkarna, långa värkar, dubbla toppar
 - lång latensfas, oregelbundna värkar
 - bebisens huvud kan ses ovanför blygdbenet
 - vattenavgång utan värkar
 - barnmorska bedömer: bebisen står -3 eller högre. Ruckbart eller rörligt. Vidöppet läge. Står länge vid 7 cm /spine/station -1,0, +1. Livmodermun öppen ojämnt, "kant".
- Bebisen roterar inte.



OBS! Ska inte göras vid: Oklar blödning under graviditeten

Gör så här:

Ligg på sidan på köksbord/säng/ soffa/brist (tillräckligt högt så benet kan hänga fritt)
Om underlaget är väldigt mjukt: lägg en skärbräda/strykbräda under höften.
Magen ska hänga delvis över kanten. Det ska vara max 4 fingrars bredd mellan höften och kanten.

Ha gärna en stol framför den gravida som hon kan hålla i, för trygghetskänsla.

Den gravida sträcker ut det understa benet. Foten ska vara avslappnad.

Stödpersonen tittar så att det är en rak linje i ryggraden och nacken (svanken ska vara naturligt böjd). Stödpersonen tittar så att bäckenet och axlar ligger ovanför varandra vertikalt. Stödpersonen håller med ena handen runt det övre bäckenbenet och håll under hela övningen för att stabilisera henne. Mycket viktigt för övningen och för att kvinnan inte ska trilla framåt!

Stödpersonen lyfter det översta benet. Be den gravida slappna av i benet.

För benet över kanten och släpp försiktigt benet så det hänger fritt neråt. Dra låret lite mot magen, så det blir en böj i knäet.

Graviditet: Låt benet hänga 5-25 minuter.

Förlossning: Låt benet hänga 3 värkar, både under och mellan värk. Är det alltför obehagligt för föderskan så låt benet hänge enbart mellan eller under värk.

Man kan se hur benet hänger längre neråt efter en stund, detta är ett tecken på att musklerna i bäckenet blivit utsträckta.

Upprepa på andra sidan.