

Nybagte mødre presser sig selv for hårdt

Barslende skal alt for hurtigt i topform, mener fysioterapeut og jordemoder. Læger understreger dog, hvor vigtigt det er at komme i gang.

MORMOTION

PER MUNCH

Hun afleverer sine store børn om morgenen i børnehave. Føder om eftermiddagen. Får et bind på, hvorefter hun går hjem og laver aftensmad. Inden hun skal i gang med crossfit og optræningen til et maraton.

»Det er en slags vikingefødsel, som er blevet det nye ideal«, fortæller jordemoder Ditte Bach fra Det Private Barselshotel i Gentofte.

Hun minder om, at vi ikke skal mange år tilbage, før kvinden tilbragte dage i barselssengen. Mens nabokonerne hver kom med en barselspotte – en suppe i lerkrukke med låg på, så hun kunne blive liggende, til alle supperne var spist.

»Jeg sidder med en mor over for mig her, som siger, at det er et krav. At man skal tilbage og fungere – samtidig med at man skal i form og være stærk og sund«, siger jordemoderen.

»Der er ikke meget fokus på, hvor krævende hverdagen er uden barselshvile. Jeg tror, der er en ny træningskultur i samfundet. Før købte man sig til status i form af samtalekøkkener. I dag viser man, at man kan holde igen på maden og har overskud til at komme i form i en fart«, siger Ditte Bach.

Drop hot fit mama

Også fysioterapeut Elin Solheim er ked af kravet om mødre, der vil være i topform, fra de rejser sig af barselssengen. Hun har derfor søsat konceptet ny nordisk mor – i stedet for *hot fit mama*, der bare farer derudad og vil være sexet og stærk i en uendelighed.

»Jeg har selv fået tre børn inden for fire et halvt år. Jeg var megapresset og kunne under ingen omstændigheder overskue at skulle i fitnesscentret. Så begyndte jeg at tænke i et program, som vi mødre kan lave for os selv i hverdagen«, forklarer Elin Solheim, der nu sælger sin onlinetræning (elinsolheim.dk) fra hjemmet i Trørød, hvor hun bor med mand og børnene i alderen 2, 4 og 7 år.

»Mange kvinder ser sig selv i et maskulint præstationsorienteret lys, hvor de bare skal få kroppen tilbage i en fart. Ud og løbe eller ned i fitnesscentret for at dyrke højintens træning eller styrke de ydre muskler. Alt sammen er junktræning for en krop, der har født – den skal styrkes stille og roligt indefra. Og de fleste har i lang tid bedre af at gå end af at løbe«, siger fysioterapeuten Elin



HJEMMETRÆNING.

Tag det roligt med motionen, og fokuser mere på hjemmetræning, foreslår en fysioterapeut, der synes at nybagte mødre er under pres for at komme i topform hurtigt efter fødslen. Her laver Nilo Zand træning på gulvet ved siden af sin nyfødte.

Foto: Miriam Dalsgaard

Solheim.

Programmet består i starten af 10 minutter om dagen, som handler om funktionel træning på stuegulvet med egen kropsvægt og et stykke theraband elastik som eneste hjælpemiddel.

»Det vigtigste er, at man under træningen får fat i en god holdning og de rigtige dybe muskler, såsom bækkenbunden, som man så også kommer til at bruge i sin hverdag, når man bukkes sig for at give barnet et kram – eller for at tømme opvaskemaskine«, siger Elin Solheim, der kalder princippet 'Bevæg dig stærk'.

Elin Solheim, der oprindeligt er norsk, ønsker at give de nye mødre muligheden for at gøre det godt nok i hverdagen – i stedet for at kaste sig over et 8-ugers fladmaveprogram eller at træne op til maraton. Oven i alt det andet,

ske kan du gå lidt mere i stedet for at køre i bil. Lav små ændringer i stedet for utopiske drømme. Selvfølgelig skal vi træne og blive stærkere, men alt med måde. Alt behøver ikke realiseres, mens man har allermost travlt med at føde og give omsorg til børn. Som vi siger i Norge: Det er fint at barbære sig, men det er dumt at skære hele hovedet af.

Kom i gang

Sundhedsstyrelsens anbefalinger er, også for gravide, at man får mindst 30 minutters fysisk aktivitet hver dag.

Professor Bente Klarlund Pedersen, der har skrevet den første danske bog om emnet: 'Graviditet og motion', mener også, at de fleste vil kunne komme tilbage på det fysiske aktivitetsniveau, de havde, før de blev gravide.

»Men det er vigtigt at understrege, at

der er stor forskel på, hvor hurtigt det går, blandt andet afhængigt af hvor aktiv man har været under graviditeten.

Hun anbefaler også, at en del af motionen involverer babyen, der kan ligge i barnevogn og blive skubbet rundt. Eller ligge på gulvet, mens mor laver øvelser eller bruger en træningsvideo.

Bente Klarlund mener, at det typisk tager 2-3 måneder, før kvinden opnår samme niveau af fysisk aktivitet som før graviditeten. Og hun understreger, at der ikke er videnskabeligt belæg for at foreslå begrænsninger i motionsform for eksempel fraråde løb.

»Men det er vigtigt, at kvinden både under og efter graviditeten udfører knibeøvelser med henblik på at styrke bækkenbunden. Hvis der drypper lidt urin, mens man løber eller hopper, er det ikke udtryk for, at bækkenbunden



bliver skadet. Men det kan hjælpe til at minde om, at man skal huske knibe-øvelserne.

Så ifølge Bente Klarlund gælder det altså bare om at komme i gang. Bortset fra hvis man har smerter.

Maratonlægen med to børn

Læge Tracy Høeg, der arbejder på Næstved Hospital og har arbejdet med motion under graviditet, understreger Bente Klarlunds pointe om, at kvinder er meget individuelle.

Hun har to børn på 2 og 6 år, og hun løb til dagen før fødslen. Og to uger efter fødslen løb hun en halvmaraton på tiden 1 time og 39 minutter.

»Jeg siger bestemt ikke, at alle kvinder skal motionere så og så meget med det samme efter fødsel. Men jeg siger, at løb er en god træningsform, hvis man

ellers har lyst til at løbe, fordi det er langt mere effektivt end gang.«

Tracy Høeg synes, det største problem for nybagte mødre er, at de tror, de ikke må træne.

»Har du haft en ukompliceret fødsel, er det bare at komme i gang. Men man skal selvfølgelig lytte til kroppen.«

Hun mener også, at det er i orden, hvis mor og barn ikke er sammen hele tiden. Ikke mindst for at undgå efterfødselsdepression, som rammer mindst 15 procent af mødrene.

»Nye mødre skal finde tid til at lave de ting, de er glade for. De skal ikke kun tage sig af baby, men også prioritere god søvn, regelmæssig motion og andre ting i livet, som gør dem glade.«

Pas på dit overskud

Fysioterapeut Elin Solheim understreger, at hun ikke ønsker at afskrække mødrene fra at træne. For hun kender godt til alle de gode effekter. Men hun håber, den nye nordiske mor vil droppe ideen om lynhurtigt at blive supersexet i en fart med synlige mavemusklér og i stedet tænker i træning, der har betydning for kroppens funktion, og i de værdier, der ligger i at være mor.

»Det gælder om at have overskud og tid til sine børn. Og at få kroppen til at fungere godt igen, så du kan have det godt med den. At træne kun for udseendet eller for at have kontrol er ikke noget, der giver mening på lang sigt. En mor skal jo også være god rollemodel.«

Elin Solheim forstår godt mekanismen, når man som fødende opdager, at tilværelsen, som man kendte den, bryder sammen.

Så kan det være fristende at vinde kontrollen tilbage ved at bruge kroppen og et stort motionsprojekt som redningsplanen.

Ikke mindst fordi den superaktive se-xede mor i løbetights får masser af beundring fra de andre i mødregruppen og omgangskredsen.

»Men pas på med at gøre motion til en religion. Vis i stedet kroppen respekt for det mirakel, det er, at den har født et barn«, siger Elin Solheim.

»Styrk den, og byg den op igen, men lad være med at stresser over ikke at leve op til den perfekte krop eller den vilde fysiske præstation lige med det samme. Jeg mener, at vi skal give kvinderne lov til at have en krop med mere eller mindre synlige spor efter at have båret og født et barn.«

Ikke godt at føle sig presset

Elin Solheim frygter, at det ensidige fokus på at komme alt for hurtigt i topform på længere sigt vil vise sig i form af flere kvinder med inkontinens og nedsynkning af organer efter graviditet og fødsel.

»Idealet om hurtigt at komme i gang med at løbe og træne hårdt er ikke godt for den store gruppe kvinder, som føler sig pressede af dette.«

per.munch@pol.dk



FORFØRT. »Jeg var blevet forført af sundhed. Ligesom så mange andre troede jeg på, at lykken ville komme, når jeg kom væk fra min egen krop. Hvis du spiser sådan her, træner sådan her, bruger den her creme, så bliver du slankere, stærkere og perfekt«, siger Nilo Zand. Foto: Miriam Dalsgaard

Nilo Zand: Jeg er stolt over at være en slap mor

35-årig tabte kampen om at være slank og perfekt, da hun blev gravid. I stedet har hun sagt ja til langsommelighedens mere realistiske nådegave.

PER MUNCH

For fire år siden stod gravide Nilo Zand i en helsekostbutik sammen med andre kvinder, der alle virkede lykkelige og tjekkede i deres valg af sunde fødevarer og creme.

Hun bladrede med ærefrygt i en af de mange bøger fra 'kernesund familie', hvor man skulle undgå hvede og kun bruge særlige koldpressede olier.

»Jeg stod med den i hånden og knugede den, som var det en bibel. Hvad gør de rigtigt, som jeg gør forkert? Hvorfor er jeg ulykkelig, når jeg burde være en lykkelig kommende mor?«

I dag er Nilo Zand 35 år, freelancejournalist og bor på Vesterbro med sin mand i en 4.-sals lejlighed, og har fundet en form for rolig afklaring med situationen.

Hun har brugt de fire år på at lære sig selv at tage afstand fra alle budskaberne om, at man da sagtens kan jogge med sin baby, og at man da skal skynde sig at komme ud og løbe maraton og overgå sig selv. En myte, som rammer mange mødre hårdt på et tidspunkt, hvor de har brug for ro og omsorg – ikke nye udfordringer.

Indenfor i lejligheden sidder hun roligt og vugger sit barn nummer to, Leo på seks måneder, der duver i en hængeslynge fra døråbningen mellem hjemmekontor og stue. Her tilbringer de rigtig mange timer, for Leo har haft kolik og vil helst ikke ud. Men det har taget lang tid at komme så meget ned i gear.

»Jeg var blevet forført af sundhed. Ligesom så mange andre troede jeg på, at lykken ville komme, når jeg kom væk fra min egen krop. Hvis du spiser sådan her, træner sådan her, bruger den her creme, så bliver du slankere, stærkere og perfekt.«

Tvangstanker og slankeure

De fleste kvinder, uanset antal af børn, ville nok være godt tilfredse med det udseende, Nilo Zand har fået fra natu-

Fortsættes side 16

rens hånd og sine iranske forældre.

Hun har langt sort hår, mørke øjne og er slank og velholdt. Men hendes egne – og ikke mindst hendes mors krav – har siden barndommen været langt højere.

»Jeg har haft ekstremt fokus på min krop, fordi min mor, siden jeg var lille, var bange for, at jeg skulle blive fed«.

»Jeg var på den slanke linje og fik spiseforstyrrelser. Og jeg hoppede i med begge ben, da vi i 90'erne fik lightprodukterne. Jeg opdagede, at jeg var villig til at udsætte kroppen for hvad som helst, bare det hedder noget med sundhed. Og da vi nåede op i 00'erne, kunne jeg se, at resten af samfundet var blevet lige så hysterisk, som jeg havde været længe«, forklarer Nilo Zand.

Men da hun fødte sin datter Lilli Noor, fik hun en timeout med tid til refleksion på de mange ture med barnevognen.

13 minutter om dagen

Den anden graviditet var værre rent fysisk. Hun fik bækkenløsning. Og de ydre mavemuskler blev presset fra hinanden i forbindelse med fødslen, hvilket tager lang tid at få på plads igen. Hvilket også var en vigtig erfaring for Nilo Zand.

»Jeg blev tvunget til at stoppe op. Jeg kunne ikke bevæge mig. Skrøbeligheden. Livets forgængelighed og alderdommen kunne pludselig mærkes«, siger hun.

»Vi prøver at snyde livet for nogle cy-

klusser ved at træne, spise sundt og studere vores afføring. Men for mig var det godt at tillade langsommelighed«.

Nilo Zand kunne altså ikke bare indlede et frontalt angreb på sin krop med lange løbeture og yoga – som hun tidligere havde gjort.

Hun faldt over den norske fysioterapeut Elin Solheims bud på nænsom online hjemmetræning for nybagte mødre.

»Først tænkte jeg, det er fuldstændigt latterligt med kun 12 minutters hjemmetræning om dagen. Det kommer ikke til at ændre noget som helst«, forklarer Nilo Zand.

»Men jeg var så smadret i bækkenet og mine mavemuskler, at jeg ikke kunne løfte noget som helst, så jeg gav det en chance. For jeg kunne i øvrigt ikke komme ud med Leo, fordi han skreg for meget«.

Pyt med mormorarme

Nilo Zand kunne mærke, at det gik fremad, stille og roligt. Ingen mirakler, men hele tiden mere overskud. Ofte lægger hun et par ekstra solhilsner ind i det korte program, og så føler hun, at den virkelig har fået gas.

»Nogle gange lunter jeg også til børnehaven med Lilli Noor, der triller på gåcykel. Det er superfedt. De små fremskridt. Hvor jeg har plads til en ny ydmyghed over for kroppen, der har præsteret to børn. Tak for det. Det vil jeg hellere fokusere på i stedet for de der mor-



RO PÅ. »Vi prøver at snyde livet for nogle cyklusser ved at træne, spise sundt og studere vores afføring. Men for mig var det godt at tillade langsommelighed«, siger Nilo Zand, der skruede ned for kravene til sin egen krop, da hun blev mor.

Foto: Miriam Dalsgaard

morarme«.

For Nilo Zand handler det ikke kun om at komme i form kropsligt, men om at få styr på sit forhold til sig selv og omverdenen, sådan at de skæve værdier om evig perfektion, hun har kæmpet med, ikke skal blive en del af Leo og Lilli Noors fremtid.

»Hvis jeg som ung havde mødt mig selv, som jeg er i dag, så havde jeg været virkelig hård. Jeg ville have sagt:

»Du er jo blevet slap. Med mormorarme. Du er fucking 35 år – se på dig selv. Se at komme i gang«, siger Nilo Zand med en stemme, man sagtens kan forestille sig, hun har brugt, da hun var en sej pige i starten af tyverne.

Men sådan er Nilo Zand ikke længere. For to børn og det intellektuelle arbejde, hun selv har lagt i at skrive om succes og forventninger til sig selv som mor, har gjort hende i stand til at se og afbøde sundhedsbølgens destruktive kræfter.

Under svangerskabet med sit første barn, Lilli Noor, skrev hun bogen 'Forført af sundhed' på forlaget Zetland. Og efter fødslen af lillebror Leo begyndte hun at blogge om sine tanker på Efterveer (på nilozand.dk).

»Jeg er blevet mildere mod mig selv og verden. Det hele bundede i dyb usikkerhed. Jeg tror, det er fordi, jeg har taget imod den gave, det er at få to børn. Det snyder mange sig selv for. Fordi de har travlt med at løbe væk«.

per.munch@pol.dk



HJEMMETRÆNING.

Fysioterapeut Elin Solheim har en række gode råd til hjemmeøvelser for nybagte mødre. Det kan være en rigtig squat med dyb knæbøjning, som herover til højre. Den kan eventuelt også laves, når et barn skal krammes. Du kan også træne ryg og balder, mens du tømmer opvaskemaskinen, som herover. Foto: Line Hjorth



Stram bagdel ved opvaskeren

Se fysioterapeut **Elin Solheim** fortælle, hvordan du får en god røv ved opvaskemaskinen, hvordan du laver et rigtig squat og om hvorfor det er bedre at gå end at løbe for nybagte mødre.

Skan koden her - eller skriv: www.politiken/2339347

