

Osteopati under og efter graviditet

Graviditet er en enestående erfaring og en stor oplevelse. Enorme fysiske, hormonelle og følelsesmæssige forandringer sker i løbet af en relativ kort periode. Kroppen skal tilpasse sig til at bære tyngden af barn, fostervand og moderkage, hvilket kan medføre fysiske belastninger i alle organer og væv.

Osteopatisk behandling kan:

- * Lindre fysiske gener i forbindelse med graviditeten
- * I nogle tilfælde hindre truende abort
- * Forberede fødselsarbejdet
- * Hjælpe moder og barn med at komme sig efter fødslen

Ubehag under graviditeten

Osteopati kan hjælpe med at lindre ubehag under graviditeten deriblandt:

Kvalme og opkast

Osteopati kan hjælpe ved at løsne spændinger efter opkastning og kan genetablere harmoni og balance i muskler og skelet. Behandling for at forbedre cirkulationen til og fra leveren kan hjælpe med at reducere kvalmen.

Halsbrand

Når livmoderen udvider sig, vrides mellemgulvsmusklen, hvilket medvirker til halsbrand. Osteopatisk behandling kan ofte reducere spændingen og afhjælpe halsbrand.

Vejrtrækningsbesvær

Ændret holdning påvirker de nederste ribben og rygraden, og kan dermed hæmme mellemgulvsmuskulens arbejde og gøre vejrtrækning besværet. Osteopatisk behandling forbedrer hele brystkassens funktion og gør, at lungens fulde kapacitet kan anvendes.

Åreknuder og hæmorider

Spændingen i området omkring bækkenet eller mellemgulvsmusklen kan øge modstanden for blodet, der skal tilbage til hjertet fra den nederste del af kroppen. Det kan give eller forværre åreknuder i ben og hæmorider.

Osteopatisk behandling får spændingen i bækken- og mellemgulvsområdet til at slippe, og hjælper til at forebygge og behandle disse problemer.

Smertes

Kroppen ændrer form gennem graviditeten, når livmoderen øger i vægt og størrelse.

Da er træghed og smerte almindeligt. Dette indebærer betydelige ændringer i holdningen. Hvis moderen allerede inden graviditeten har problemer med ryggen eller spændinger i kroppen efter tidligere ulykker eller traumer, kan det blive sværere for hende at klare forandringerne i graviditeten, og hun kan få mere besvær.

Alle kroppens ligamenter blødgøres gennem graviditeten på grund af øget hormonaktivitet. Dette gør det muligt for bækkenet at separere lidt under fødslen for at lette passagen af barnets hoved gennem bækkenet. Desværre påvirker denne blødgøring hele kroppen, og gør den mere følsom for belastning gennem graviditeten.

Dårlig holdning kan give ryg- og nakkesmerter, hovedpine, uro i benene og øget træthed. Osteopatisk behandling kan hjælpe kroppen til lettere at optimere holdningen, og gøre graviditeten mere behagelig.

Risiko for spontan abort

Der findes mange årsager til at man kan tabe barnet, og mange er ikke mulige at forebygge. I et relativt lille antal er det fysiske begrænsninger i moderens krop som gør det svært for hende at holde på en graviditet efter et vist stadie. Dette kan medføre gentagne spontane aborter på samme tidspunkt i graviditeten. Osteopatisk behandling kan i nogle tilfælde virke stabiliserende, så graviditeten kan fortsættes tiden ud.

Barnets position

Når barnet vokser og tager mere plads i maven, bliver der mindre plads at bevæge sig i, og han/hun finder sin foretrukne stilling. Moderens holdning bliver under graviditeten nødt til at tilpasse sig og give plads til barnet, og hvis det giver konflikt med krav fra hendes eget bevægelsesapparat (muskler og skelet), kan det give unødvendig stivhed og smerter. Dette er grunden til, at én graviditet kan være meget mere ubehagelig at bære end en anden. Barnet fikserer sig oftest i en stilling med hovedet nedad og ansigtet bagud og ryggen får samme krumninger som moderens. Det giver ham/hende den bedste position for at passere fødekanalen under fødslen.

TIPS TIL SELV-HJÆLP

Tips til at hjælpe barnet til at lægge sig korrekt

Eftersom fødslen sikkert vil blive sværere hvis barnet ikke ligger korrekt, er det værd at prøve at hjælpe ham/hende til at flytte sig til en bedre position.

* Forsøg at være så aktiv som muligt under graviditeten.

* Gør dig lang, og ret hovedet op som om du løftes opad af en snor. Lad ikke din

lænd synke sammen i en løs position.

* Ved at sidde i bløde stole, kan barnet lettere vende sig til ryg-mod-ryg stillingen. Når det er muligt, sid så langt inde på stolen som muligt, så den nederste del af ryggen støttes godt. Det er endnu bedre at sidde på en sadelstol eller en stol hvor sædet vipper fremad, da det aktivt vil hjælpe barnet til at lægge sig korrekt.

* Hvis barnet ligger enten i sædestilling eller ryg-mod-ryg stilling, så kan det hjælpe barnet til at kunne vende sig, hvis moderen hver dag tilbringer tid på alle fire.

Forberedelse inden fødslen

En vigtig del af forberedelse til fødslen er at sikre sig, at moderens bækken er strukturelt balanceret, og at der er mulighed for at et barn kan passere fødekanalen. Trauma på bækkenet, halebenet eller korsbenet tidligere i moderens liv kan efterlade øget muskelspænding og skæv belastning på ligamenter og ben i bækkenet. Dette kan begrænse disse bens mulighed for at åbne sig og flytte på sig under fødslen. Herved kan størrelsen på bækkenets åbning begrænses.

I de fleste tilfælde kan osteopatisk behandling sikre en korrekt balancering af bækken og livmoder, og dermed afhjælpe ubehag senere i graviditeten, og kan ofte hjælpe barnet til at vende sig til en bedre stilling.

Behandling efter fødslen

Fødslen kan være traumatisk både for mor og barn. Osteopati er en effektiv hjælp til at begge lettere kan komme sig.

Moderen

Moderens bækken er sårbart for de kræfter, der har belastet det - specielt efter en svær fødsel. Disse kræfter kan have en dybtgående effekt på nervesystemet og kan bidrage til fødselsdepression.

Efter fødslen skal kroppen ikke bare komme sig efter de forandringer, der skete under graviditeten, men også efter følgerne af fødslen. Alt dette skal ske samtidig med, at hun udfører det fysiske og mentalt krævende arbejde det er at håndtere det lille nye barn.

At passe en baby kan være en enorm belastning for ryggen, gennem f.eks at amme i dårlige stillinger, løft af barnestolen specielt ind og ud af bilen, at bøje sig over barnesengen eller ved at bære barnet på den ene hoft.

Fødselsstress hos moderen som ikke behandles kan lede til tilbagevendende rygproblemer, menstruationsproblemer, stressinkontinens, forstoppelse, hovedpiner og meget andet.

Osteopatisk behandling kan hjælpe moderen til at genfinde sin normale fysik og mentalitet efter fødslen ved at frigøre spændingerne efter både graviditet og fødsel. Det giver hende mulighed for at slappe af og nyde sin nye baby.

Barnet

Barnet kan lide længe af stressen fra formforandringerne gennem fødslen, og et osteopatisk check anbefales. (Læs mere i brochuren: Osteopati for børn).

Er osteopati sikker under graviditeten?

Osteopater er meget øvede, og gennemgår mindst 4 års gedigen grunduddannelse og efterfølgende efteruddannelser. Bløde osteopatiske teknikker gør meget stor nytte og er helt ufarlige i alle stadier af graviditeten.

For mere information eller tidsbestilling kontakt:

Birgitte Jalving

Osteopat D.O.

Tlf. 2344 2014 kl. 12.30 - 13.00

Teksten er produceret af Elizabeth og Clive Hayden D.O. Den baserer sig på klinisk observation og er produceret som patientinformation.

Copyright i Sverige og Danmark: kopiering er forbudt.