Den ultimate guiden for tredje trimester

I de siste månedene i svangerskapet er er det mange viktige ting du som er gravid bør gjøre. Her er en liste med gode forslag for deg som nærmer deg termin eller er inne i ditt tredje trimester.

Når andre trimester nærmer seg slutten, og magen virkelig begynner å vokse, er det en god del ting du bør planlegge slik at det er klart i god tid før fødsel. Etter at jeg har behandlet og fulgt opp gravide kvinner i snart 10 år som kiropraktor, har jeg fått god erfaring med hva som kan være lurt å tenke på når du er inne i tredje trimester. I tillegg til at vi har publisert mange artikler om bekkenløsning og andre svangerskapsplager på siden vår, har jeg nå samlet alle tips i denne ultimate guiden til deg som nærmer deg termin. Jeg prøver selvfølgelig å følge denne listen selv også, siden jeg nå er gravid.

1. Avslutt oppussingsprosjekter i god tid

I tiden før termin vil det være viktig å roe ned tempoet slik at stress og mas reduseres. Nordmenn er verdensmestere i oppusssing og det er veldig fristende å ha et perfekt barnerom helt ferdig oppusset til barnet kommer. Men det å stå midt oppe i et oppussingsprosjekt, enten det er bad, barnerom eller noe annet, er utrolig stressende for den høygravide kroppen. Det er helt fint å prøve å få på plass ting, men hvis det ligger ann til å ikke bli helt ferdig i god tid før termin, kan det være bedre å utsette prosjektet til noen måneder etter fødselen. Mot slutten av tredje trimester bør du heller bruke tid på avslapping før fødselen enn sparkling av vegger på barnerommet. Du bør også tenke over avdamping fra maling etc når lysten til redebygging blir for stor.

2. Skaff vanntett sengebeskyttelse

Ikke for babyen din, men for deg! Hvis vannet går mens du sover er det fint å bare kunne fjerne det vanntette kledet istedenfor måtte vaske hele madrassen. Du slipper med andre ord å bekymre deg for dette og kan heller fokusere på å få en god natts søvn. Det er lurt å kjøpe en hvit sengekladd slik at du kan se om fostervannet er klart eller misfarget. Er fostervannet klart er alt helt i orden, men hvis det er misfarget er det viktig å fortelle jordmor eller fødselslegen om dette. Misfarget fostervann kan bety at babyen har bæsjet/hatt avføring og det kan være et tegn på at babyen er stresset.

Ikke kjøp et billig og ubehagelig plasttrekk, men gå heller på apoteket og kjøp en pakke med kvalitetskladder slik som dette. Det vil være fint å kjøpe flere trekk fordi du vil jo kunne komme til å trenge det etter fødselen også. I tillegg til at det er deilig å kunne bytte trekket etter noen dager/ukers bruk.

3. Ha et vanntett hvitt underlag i bilen

Dette er av samme grunn som sengeunderlaget. Det er kjekt å kunne sette seg i bilen på vei til fødeavdelingen uten å bekymre seg for fostervann som lekker.

I bilen vil det naturlig nok være mer fornuftig med en mindre kladd enn det du bruker i sengen, men det vil være like viktig å bruke et hvitt trekk for å kunne se om fostervannet er misfarget. En kladd på 60x60cm burde være tilstrekkelig.

4. Pakk fødebagen og ha den lett

tilgjengelig

Du vet ikke nøyaktig når babyen bestemmer seg for at det er på tide å komme ut, med mindre du har planlagt keisersnitt. Derfor er det viktig at du i god tid før fødsel har fødebagen klar, slik at dere bare kan raske den med dere uten å være bekymret for om noe er glemt. Fødebagen skal inneholde det du selv trenger for dagene på fødeavdelingen, men det er også viktig å pakke det babyen din trenger.

Hvis du har en fornuftig partner, og det er det klart du har, pakker han/hun også en liten bag med ting til seg selv for å slippe å dra ut for å handle. Husk å ta med noe lett tilgjengelig mat og litt favorittgodis mellom slagene. I svangerskapet har jeg ikke spist så mye salt lakris, men ellers er jeg nesten avhengig av Johan Bülows Lakrids nr 2. Så det skal jeg ha i min fødebag.

5. Vask babyklær og rydd inn i skapet

Noen tekstilfarger kan være irriterende på huden og spesielt på huden til nyfødte som gjerne er ekstra sensitiv. Derfor er det lurt å vaske klærne på forhånd slik at rester av farger eller andre kjemikalier reduseres. Det er fint å ha babyklærne vasket og ryddet inn i skapet i god tid før den nye babyen kommer slik at dere ikke trenger å tenke på dette når dere kommer hjem med den nyfødte. Ikke alle vaskemidler er like gunstige å bruke til babyklær. Selv bruker jeg sonett økologisk vaskepulver for å unngå sterke kjemikalier i klærne som skal i kontakt med babyens hud.

6. Gjør massasje av perineum

For å unngå at du revner under fødselen er det viktig at du masserer perineum i underlivet for å gjøre huden og dette området mer tøyelig. Bruk en god olje og masser mellomkjøttet

slik at det blir mer elastisk. Det kan være fint å få hjelp av partner til dette.

Slik gjør du perineummassasje:

- Klipp fingerneglene og vask hendene før du begynner
- Legg deg i en komfortabel posisjon og bruk en naturlig olje som f.eks. økologisk kokosolje.
- Plasser begge tomlene ca 3cm inn i vagina og legg de andre fingerne bak på rompa.
- Press og dra forsiktig tomlene mot anus og mot sidene av vagina og hold slik i 1 minutt
- Masser forsiktig den nedre halvdelen av vaginaen ved å la tomlene danne en "U" bevegelse. Gjør denne bevegelsen i 2-3 minutter.
- Repeter denne massasjen i ca 10 minutter.

7. Dra på fødselsforberedende kurs med jordmor

Svangerskapskurs arrangert av jordmor på sykehus eller på helsestasjon kan være en veldig god investering til å gjøre dere tryggere på hva dere kan forvente under fødselen. Kursene vil variere av innhold, men de vil ofte inneholde hvordan fødselen vil kunne foregå, når og hvordan dere skal kontakte fødeavdelingen, alternativer for smertelindring, fødselshjelpemidler, fødestilling og amming.

Noen av svangerskapskursene vil også kunne hjelpe deg med å lære deg forskjellige avspenningsmetoder som du kan bruke på slutten av svangerskapet eller under fødselen for å kontrollere smerte bedre. Selv har jeg brukt autogen trening jevnlig gjennom svangerskapet som avspenning.

Det finnes også veldig gode kurs på nett som du kan kjøpe. Jeg har selv brukt det nettbaserte fødselsforberedende kurset til engodfødsel.no og er overbegeistret av hvor bra det er. Dette

er et kurs som er utviklet av en mentaltrener og en jordmor. Begge damene bag kurset er superdedikert for at kvinner skal få oppleve en god og trygg fødsel.

Kurset til en god fødsel inneholder:

- God informasjon om ulike normale fødselsforløp
- Gode tips om de ulike fasene av fødselen
- hva er mental trening og hvorfor er det smart å trene mentalt før fødselen?
- Spesifikk mental trening for fødselen

Engodfødsel.no har også utviklet et eget Pappakurs som kan kjøpes separat eller i en kombinasjonspakke.

8. Monter barnesete i bilen i god tid

Det å montere barnesetet til den lille er egentlig ikke så veldig vanskelig, men det kan være litt kronglete hvis du ikke

vet hvordan det skal gjøres. Dere vil gjerne slippe å måtte stå utenfor sykehuset og fikle med å få montert barnesetet, eller enda verre å ha glemt setet hjemme.

Riktig montering av setet er utrolig viktig for at setet og dermed babyen skal sitte trygt. Ta gjerne med bilen og setet til butikken dere kjøpte barnesetet eller et annet sted som kan hjelpe dere med å sørge for at dere monterer det korrekt. Kjør gjerne rundt med et tomt barnesete noen uker før fødselen, da er du ihvertfall på den sikre siden.

Det kan være veldig lurt å øve seg på å sette barnet trygt i barnestolen ved å bruke en dukke. Forbrukerrådet har laget en stor barneseteguide med hva du må se etter når du skal velge barnesete til de minste.

9. Skriv fødebrev med dine tanker om fødselen

Et fødebrev eller en fødselsplan er noe flere fødeavdelinger

anbefaler. Dette er at du skriver ned dine ønsker og forventninger til fødselen som nærmer seg. Her skriver du også hvordan ofte reagerer på forskjellige hendelser hvis du f.eks. blir glad, sint, redd eller opplever smerter. Dette er nyttig å både for deg selv, din partner og veldig fint for de som jobber på fødeavdelingen som kanskje ikke kjenner deg like godt.

Husk at dette ikke er en oppskrift på hvordan fødselen skal være, da man ikke kan planlegge for alle muligheter. Skriv likevel gjerne opp spesielle ønsker dere har for fødselen.

Fødselsplanen bør inneholde disse punktene:

- Hva er viktig for deg at jordmoren vet om deg for å kunne hjelpe deg på en best mulig måte?
- Hvordan reagerer du når du blir usikker, engstelig eller redd.
- Hva trenger du for å føle deg trygg sammen med jordmoren?
- Hvordan ønsker du at fødselen din skal være?
- Hva tenker du om ammingen og det å bli mor/far/medmor.

10. Gjør klar vuggen til babyen med 2 sengekladder

Jeg tror de aller fleste bruker kun én vanntett sengebeskyttelse i vuggen til babyen, men det er veldig lurt å bruke to stykker samtidig. Re opp babysengen ved å legge en sengekladd i bunn og deretter laken over. Gjenta dette en gang til slik at du får lagvis med vanntett sengekladd og laken. Nå er du sikret hvis den lille blir utsatt for et lite uhell på natten. Da kan du bare stå opp, dra av det øverste laget og la babyen sove videre.

Du trenger bare slenge det skitne sengetøyet til vask uten å måtte styre med vasking og å re opp hele sengen midt på natten. Det er definitivt verdt å bruke noen ekstra kroner og tiden det tar å gjøre klar disse to trekkene på forhånd. Midt på natten når uhellet er ute vil du være takknemlig for dette.

11. Lad kamerabatterier, ekstra nødlader og sørg for rikelig

lagringsplass på minnebrikke

Ja, de aller fleste har nok smarttelefon som tar supre bilder, men det kan være en god ide å i tillegg ta med et kamera med fullt batteri til sykehuset. Dere kommer sikkert til å ta en million bilder av den nyfødte, så det er fint med et kamera som tar virkelig gode bilder og har god kapasitet. Mobilkamera kan dere heller bruke som reservekamera. Husk at det er lurt å ha ladet reservebatterier slik at det ikke vil være noe problem i tilfellet batteriet dør. Den norskutviklede Kraftverk fra Rescuejuice er en genial universalnødlader som passer til de fleste moderne kamera, mobiler, nettbrett og laptoper.

12. Finn en fotograf som tar fine bilder av nyfødte

Foto: May Langhelle

Det kan være fint å være litt tidlig ute med å finne en flink fotograf til å ta bilder av det lille nurket. Det er ikke alle fotografer som er like komfortable med å ta bilder av små spedbarn, så finn en fotograf som er superflink med nyfødte. Hør med venner og kjente om det er noen de kan anbefale. Bor du i Oslo-området, kan jeg trygt anbefale min faste fotograf May Langhelle. Hun er superflink til å få frem de aller fineste bildene av de minste. Hun har også skrevet den fantastiske strikkeboken Myk Start med oppskrifter til de aller minste.

13. Gjør deg kjent med veien til sykehuset og fødeavdelingen

Kjør gjerne noen ganger hjemmefra, eller fra et sted du ofte oppholder deg, til sykehuset for å gjøre deg kjent med veien. Bruk gjerne 2 ruter i tilfellet skjer noe uforutsett på hovedruta som feks ulykke, veiarbeid eller liknende. I Oslo kan det ofte være en del kø i forbindelse med vedlikehold av tunneler.

Din partner eller den som hjelper deg med å komme fram til fødeavdelingen burde gjøre seg kjent med hvor parkeringsplassen er på sykehuset. De fleste sykehus har også korttidsparkeringsplasser for de som har veldig kort tid til babyen kommer, slik at partner også kan rekke å være med på fødselen.

I Google maps kan du lagre adressen til sykehuset slik at du raskt finner fram kartet.

Føde på Ullevål Sykehus? Her er veien til fødeparkeringen:

14. Bruk en gravidpute til å hjelpe deg med å ligge på siden

Etter hvert som magen blir større utover i det tredje trimesteret blir det som regel mer og mer ubehagelig å ligge på ryggen. Flere opplever å bli svimle etter å ha ligget en liten stund på ryggen. Dette kalles vena cava syndrom og er pga at livmoren presser på en stor vene i magen slik at blodtilførselen reduseres. Dette er årsaken til at gravide med fordel kan sove på siden.

Personlig har jeg også opplevd å få mindre sure oppstøt når jeg har ligget på venstre side enn på rygg eller høyre side. Ved hjelp av en lang gravidpute, som f.eks. amme og gravidputen bbhugme som jeg selv er veldig fornøyd med, kan du veldig enkelt få god støtte til å kunne sove godt på venstre side. bbhugme er ergonomisk gravidpute utviklet av noen utrolig dyktige kiropraktorkolleger av meg. Prisen er litt høyere enn andre puter av dårligere kvalitet, men prisen for et godt og deilig svangerskap med god nattesøvn kan jo ikke settes for høyt!

Slik bruker du bbhugme som gravidpute når du ligger på siden:

- Plasser den ene enden av puten mellom knær og ankler
- Legg puten langs kroppen slik at hodet hviler på den andre enden av puten
- Klem ned puten ved magen slik at du kan rulle magen mot og opp på puten

Slik bruker du bbhugme hvis du vil ligge på magen:

- Knyt sammen endene slik at at gravidputen får en smultringform
- Legg puten på underlaget med knytingen ned mot bekkenet
- Plasser babymagen i smultringhullet
- Vri og vrikk på deg til du finner en komfortabel hvilestilling

15. Lag en annonseringsliste

Etter fødselen vil det være en god del personer dere ønsker å dele den gledelige nyheten med først. En god del av deres nærmeste familie og venner forventer nok å få en telefon/beskjed fra dere før dere eventuelt annonserer den nye verdensborgeren med hele vennelisten på facebook og andre sosiale media. En forhåndsskrevet liste med navn og telefonnummer til de dere ønsker skal få beskjed tidlig er et godt hjelpemiddel for å ikke glemme noen. Etter fødselen vil dere være i en egen liten boble fulle av hormoner og lykkerus, så en liten jukselapp kan være lurt.

Det kan også være lurt å tenke gjennom hvordan og når det skal annonseres til resten. Informer gjerne nærmeste familie om hva dere har bestemt dere for på forhånd, slik at dere kan få gleden av å annonsere denne gledelige nyheten selv. Er dere i tvil kan dere vurdere å stenge muligheten for kommentarer på facebook-veggen og tagging i innlegg i tiden før fødsel. Det er jo godt ment, men det bør være opp til dere som foreldre å ha rettigheten til å annonsere dette først. De største farene er vel kanskje overlykkelige besteforeldre eller en søt gammel tante som nettopp har fått beskjed?

16. Invester i en god amme-BH (gjerne flere)

Gjennom svangerskapet vokser vanligvis brystene en god del, De kan også bli ganske ømme og bh-ene du vanligvis bruker kan føles ukomfortable eller bli for små. Mange velger derfor å begynne å bruke en myk og behagelig amme-bh allerede under svangerskapet. Det kan være vanskelig å anslå størrelsen du vil trenge, så velg gjerne en amme-bh som ikke har spiler. Da er det vanligvis litt enklere å finne en som passer godt.
Spiler i amme-bhen kan også øke risikoen for blokkerte melkeganger (spesielt hvis den ikke passer helt perfekt), så jeg vil absolutt anbefale å velge en uten spiler. Den kan du også bruke om natten, så slipper du melke-lekkasjer i senga. Husk et godt ammeinnlegg som ikke klistrer seg fast, men samtidig absorberer godt.

17. Kjøp ammeinnlegg i ull

Ammeinnlegg i ull er supre for å beskytte mot brystbetennelse og tette melkeganger, spesielt på vinterstid. Det aller lureste er å bruke de store ovale innleggene fra Nøstebarn i merinoull som faktisk dekker mesteparten av brystvevet. Det er viktig å tenke på at brystvevet starter helt oppe i armhulen og da hjelper det ikke nødvendigvis med noen små søte som bare dekker brystknoppen.

Mange er engstelige for at det skal bli mye gris med ammeinnlegg i ull og velger derfor dessverre engangs-ammeinnlegg i papir. Men det er mye mer komfortabelt og miljøvennlig å velge ammeinnlegg i ull. Ammeinnlegg i papir kan fort klistre seg fast i såre brystknopper, og det er ikke spesielt godt ihvertfall. Økologisk ringblomstsalve fra Rein Hudpleie er den perfekte ammesalven for såre brystknopper

Dersom du velger ammeinnlegg i ubehandlet ull, inneholder disse lanolin som gjør at ammeinnleggene renser seg selv.

Derfor trenger du nesten ikke vaske de med mindre du har vært uheldig og fått sopp. Det kan være kjekt med to par, slik at du alltid har noen tørre tilgjengelig.
Opplever du mye lekkasje, kan du klippe et lite hull i den ene siden av de doble ullinnleggene og legge inn en liten bomullsklut eller oppklipt t-skjorte for å bedre samle opp melken.

18. Gjør knipeøvelser for å forebygge urinlekkasje

Mange kvinner opplever problemer med ufrivillig urinlekkasje i tiden før og etter fødselen. Bloggeren Treningsfrue har tidligere tatt opp dette viktige problemet i forbindelse med at hun selv opplevde urinlekkasje under en treningstur. Urinlekkasje kan oppstå når musklene som utgjør bekkenbunnen ikke er sterke nok. Under svangerskapet og fødselen er bekkenbunnen under ekstra belastning. Derfor er det viktig å trene bekkenbunnen jevnlig med spesifikke knipeøvelser for å forebygge og redusere dette problemet. Sett gjerne på en påminnelse på telefonen din slik at du husker på det.

Slik gjør du knipeøvelser:

- Gjør 3 x 10 hurtige knip der du kniper så hardt og så fort du klarer.
- Husk pause mellom hvert eneste knip.
- Gjør deretter 5 lange knip der du holder hvert knip i 10 sekunder.
- Slapp ordentlig av i bekkenbunnen mellom hver repetisjon.

Her kan du lese mer om bekkenbunnstrening.

19. Svangerskapsbekreftelse og søknad om foreldrepenger til NAV

For å ha rett til foreldrepenger i svangerskapspermisjonen er det flere krav du må oppfylle. Husk: hvis du ikke har rett til foreldrepenger, kan du ha rett til engangsstønad.

- Du må ha arbeidet og hatt pensjonsgivende inntekt i minst 6 av de siste 10 mnd
- Årsinntekten din må ha vært minst ½ G (grunnbeløp)
- Du må søke skriftlig om foreldrepenger til NAV
- Du må legge ved svangerskapsbekreftelse etter uke 26 (fra jordmor eller lege)
- Husk å søke i god tid (det kan være lang saksbehandling i NAV)
- Dere må sende inn hver deres søknad
- Din partners søknad må senest være mottatt av NAV innen siste dag av din permisjon
- Din arbeidsgiver må sende inn oppdaterte inntektsopplysninger for at NAV skal ferdigbehandle søknaden din.

Det er viktig å være ute i god tid ved alt som har med NAV å gjøre. Hvis du ikke har mye erfaring fra tidligere kan det være veldig vanskelig å orientere seg i søknadsprosessen. Er du selvstendig næringsdrivende eller ansatt i ditt eget selskap er det ekstra viktig å følge godt med. Les mer om hvordan og når du skal søke om foreldrepenger på NAV sine sider. Husk at forskjellige fylker har forskellige saksbehandlingstider.
Du kan beregne utbetalingen og lengden på foreldrepengeperioden ved 80% eller 100% dekningsgrad i Foreldrepengeveilederen til NAV.

20. Vurder spedbarnsforsikring

Barneforsikring tilbys til barn fra de er 3 måneder gamle. Flere forsikringselskap tilbyr gratis forsikring av spedbarn allerede fra fødselen og noen også allerede fra siste del av svangerskapet. Dere bør vurdere om dette er noe dere ønsker dere, men i utgangspunktet er det få grunner til å ikke velge en slik gratis forsikring. Hvis dere bestemmer dere for å tegne en spedbarnsforsikring er det viktig å se hva slags forsikring selskapet kan tilby fra barnet er 3 måneder gammel. Du bør regne med at du blir kontaktet av forsikringsselskapet når det nærmer seg at spedbarnsforsikringen utløper og det er på tide å tegne barneforsikring. Noen kan oppleve det som litt plagsomt at en selger ringer, men tenk heller på det som en påminnelse om at det er på tide å oppdatere til barneforsikring.

21. Erklæring av farskap eller medmorskap

Hvis dere er gift vil dette automatisk bli registrert på mors partner, er dere ugift er det viktig å erklære farskap eller medmorskap slik at riktig navn blir satt på i fødselsattesten.

Tidligere var det mulig gjøre dette ved flere offentlige kontorer, men nå (2017) er det kun på ditt lokale NAV-kontor dere kan gjøre dette. Det tar ca 10 minutter (etter kø) og dere må møte opp begge to og ta med pass. Dette kan gjøres både før og etter fødselen, men jeg anbefaler at dere gjør dette i god tid før fødsel, så trenger dere ikke tenke på dette mer.

22. Lag ferdig mat du fryser ned

I de første dagene etter at dere kommer hjem fra føden vil de aller fleste ha mer enn nok med å leve i sin lille babyboble.

Det å lage mat til familien vil derfor ofte føles veldig overveldende og vil kanskje ikke bli prioritert. Har dere derimot ferdiglaget mat fryst ned i passende porsjoner i fryseren, klart til å varmes opp, vil dette problemet reduseres til et minimum.
Jeg anbefaler å forhåndslage 5-10 dager med middag som dere bare trenger å tine og varme opp. Det er selvsagt veldig hyggelig om noen venner eller familie kommer med mat på døren, men det bør være som en bonus.
Husk: i de aller første dagene din partner er tilbake i arbeid etter fødselen vil det kunne være strevsomt for deg å lage god mat. Da er det lurt å ha litt ferdiglaget sunn mat som du raskt og enkelt kan spise når du er sulten. Dette kan f.eks. være ferdiglaget smoothie i kjøleskapet, perfekt til nattamming, eller en deilig gryterett som langtidskoker og er klar når du er sulten. Naturlig Liv (som jeg er deleier i) selger Wonderbag som er en isolert langtidskoker, perfekt for dette formålet.

23. Reduser stress og ro ned tempoet

I de siste månedene før fødselen er det veldig viktig at du roer ned tempoet slik at stresset får senke seg. Klarer timeboka slik at du har så få avtaler som mulig og ikke påta deg for mange arbeidsoppgaver. Ta gjerne noen ekstra avslappende turer til hytta eller bruk helgene til å gjøre minst mulig. Det er supert om du går turer og er aktiv, men unngå å sette opp et for tett program og hvil deg ofte.

Du kan også dra på avslappende spa-turer enten det er dagtur til The Well, Holmen fjordhotell, eller minispatimer med avslappende flyting på Bare Flyt på Sagene. Selv valgte jeg å ta en avslappende spahelg på Farrisbad, der de har egne spabehandlinger for gravide, noe som absolutt var verdt pengene. Jeg drar også ofte til Bare Flyt på Sagene der jeg kan ligge i kroppstemperert magnesiumbad og flyte mens jeg gjør avspenningsøvelsen autogentrening. Helt nydelig!

24. Kjøp en god ammepute

For at dere skal mestre ammingen så godt som mulig er en god ammepute et veldig godt hjelpemiddel. Amming kan være belastende og tungt for skuldre og nakke, så en god ergonomisk ammepute som gir deg god støtte vil redusere spenninger i nakke og skuldre. En god ammepute vil også hjelpe babyen med å ligge godt slik at den lille bare trenger å konsentrere seg om å spise deilig mat.

Det finnes flere alternativer du burde vurdere, men jeg vil på det varmeste anbefale bbhugme som en utmerket ammepute. Jeg har selv brukt bbhugme siden uke 15 i mitt svangerskap, og den er bare helt fantastisk.

Jeg anbefaler også at du leser boka Amme-ABC av fødselslege og ammeguru Gro Nylander. Der får du masse gode råd som gir deg og barnet ditt den perfekte start på ammingen.

Slik bruker du bbhugme som ammepute:

- Juster fastheten ved å flytte endestykkende

- Knyt ammeputen rundt livet med endestykkende bak ryggen
- Sett deg godt til rette og plasser babyen din til brystet
- Babyen skal hvile godt på puten slik at dere begge får god avlastning og støtte

25. Gjør klart stellebord, skift og bleier.

Stellebord er en av de viktige innkjøpene som absolutt bør være på plass når dere kommer hjem fra sykehuset. En stellematte plassert på et godt egnet sted gjør også samme nytten. Det viktigste er at dere setter opp en liten stellestasjon der dere har bleier og alt dere trenger lett tilgjengelig. Vi har vært så heldige å få arvet et supert stellebord fra IKEA, men når du skal kjøpe dette er det viktig å bruke litt tid på at det blir det stellebordet som blir mest riktig for deres hjem.
Sjekkliste for stellebordet:

- Riktig arbeidshøyde på stellebordet, slik at dere slipper å bøye dere for mye fremover
- Stor nok stelleflate, så det blir sikkert og behagelig både for barnet og den som steller
- Solide og høye kanter rundt stellebordet for å forhindre at barnet ruller ned
- Eventuelle hjul må kunne låses
- Lett å rengjøre

Les også Klikk.no sin test av stellebord.

26. Næringsrikt kosthold er viktig for gravide

Maten du som er gravid spiser bør være næringsrik og variert. Det finnes mange kosttilskudd som kan gi enkelte næringsstoffer, som f.eks. mineraler, fettsyrer, vitaminer, men disse tilskuddene er ikke gode erstatninger for et godt

sammensatt kosthold. Det kan likevel være lurt å ta noe tilskudd, spesielt dersom du er mye kvalm eller har nedsatt matlyst. I følge Helsedirektoratets anbefalinger om kosthold for gravide er det spesielt 5 næringsstoffer du burde være nøye med:

- D-vitamin
- Folat
- Jern
- Kalsium
- Omega 3 og 6

I tillegg opplyser Helsedirektoratet at at mange gravide og unge kvinner får mangler av næringsstoffene jod og B-12 i løpet av svangerskapet og barselperioden. Det kan derfor være lurt å fokusere litt ekstra på å få i seg disse næringsstoffene. Nå som magen er større kan du oppleve at du stadig føler deg mett og at det er liten plass til mat. Spis gjerne derfor flere små måltider i løpet av dagen, slik at du får i deg det du trenger.

Jeg har selv vært nøye med å spise næringsrik mat, både før og under svangerskapet. Jeg var plaget av mye kvalme og lite matlyst første halvdel av svangerskapet. Derfor har jeg tatt noen ekstra tilskudd for å være sikker på at jeg har fått tilstrekkelig av disse næringsstoffene. Jeg har tatt følgende tilskudd:

- Leverkapsler fra Rein Styrke, som har gitt meg nok Jern og B12
- Fersk omega 3 fra Omega Cure
- D-vitaminkapsler
- Fra 3 mnd før unnfangelse tok jeg også tilskudd av folat.

27. Vurder om du vil bruke modningsakupunkur

Forskning fra Rikshospitalet konkluderte med at modningsakupunktur vil kunne gi kortere fødselsvariget i tillegg redusere bruken av oxytocin og ri-stimulering. Vi anbefaler våre gravide pasienter å begynne med fødselsforberedende akupunktur fra uke 36, altså 4 uker før termin. Behandling med akupunktur anbefales også av Helsedirektoratet til gravide for å redusere kvalme, rygg og bekkenplager som et medisinfritt alternativ.

Holder du til i Oslo-området kan jeg trygt anbefale akupunktør Trude Løvlien som har over 20 års erfaring med modningsakupunktur og oppfølging av gravide. Hun holder til i Medicaklinikken på Ullevål Sykehus.

28. Unn deg en deilig gravidmassasje

Stramme og ømme muskler er noe både gravide og nybakte mammaer opplever. Mangel på søvn, stress og økt belastning er noen av årsakene til at du kan oppleve dette. Å unne seg en avslappende gravidmassasje kan virkelig gjøre underverker for ømme muskler og gi ny energi.

Dette kan også være nydelig etter fødselen. Da vil noen kunne oppleve at nakken og skuldrene strammer seg til i forbindelse med amming, byssing og bæring. Ekstra deilig vil det da kunne være å få en god nakkemassasje. I underetasjen på pasienthotellet på Ullevål Sykehus, (i samme bygning som ABC-klinikken) finner du massasjeterapeut Sveinung Stølsnes Rørvik. Han er utrolig dyktig og har svært god erfaring med behandling av både gravide og nybakte mødre.

29. Lær deg tegnene på at fødselen nærmer seg

Når vannet går og riene kommer vet du at fødselen er igang. I tillegg finnes det flere tidligere tegn som gir hint om at fødselen er på vei og ventetiden snart over. Husk at under 5% føder på termindato, og det er ganske vanlig å gå litt over tiden spesielt som førstegangsfødende. I tillegg til rier og at vannet går er følgende tegn vanlige rett før fødselen:

- Økt nedpress
- Slimproppen går
- Hyppige og kraftige kynnere
- Menstruasjonssmerter
- Kvalme og (oppkast)
- Løs mage
- Mer energi

30. Få kiropraktorbehandling for bekkenløsning og ryggsmerter

Alle gravide får bekkenløsning i slutten av svangerskapet.

Dette er naturlig og nødvendig prosess for å gjøre bekkenet og ligamentene elastiske, slik at fosteret skal kunne passere gjennom fødselskanalen. En god del kvinner opplever å få en del smerter i bekken og korsrygg i forbindelse med bekkenløsning. Muskulaturen kan stramme til og bli sår og vond.

En kiropraktor er ekspert på muskel og skjelettbehandling og vil kunne løsne opp i stram muskulatur og ledd slik at at du får mindre smerter og får beveget deg normalt igjen. Vi blir ofte oppsøkt av gravide som ønsker hjelp med slike bekken og ryggplager under svangerskapet. Selv om vi behandler mange ansatte fra Ullevål Sykehus, tar vi også imot gravide som ikke jobber på sykehuset.

31. Senk skuldrene!

Det går helt fint selv om du ikke følger et eneste av disse rådene her også