



Kom godt fra start

Din ultimative guide til sikker og
effektiv efterfødselstræning

E-guide 1

Uge 0-12 efter fødslen

En e-publikation af
Thora Bjørn-Kristensen



Forord



Med babyskridt til topform

Velkommen til Superfit Mor's E-guide 1. Inden vi går i gang med alt det spændende, vil jeg give dig et virtuelt skulderklap – du har allerede taget et stort skridt mod at blive en sund, stærk og glad mor, bare ved at sidde og læse denne E-guide.

For 3 år siden blev jeg mor til lille Kamille. At blive mor er den vildeste, mest grænseoverskridende og samtidig mest fantastiske ting, der er sket i mit liv til dato. Jeg har hørt, det at blive mor beskrives, som at sidde i en rumraket, der fyres af sted uden man har nogen indflydelse på turen, og uden man har kunne forberede sig på, hvad der venter derude i det ukendte.

Alt man kan gøre, er at holde fast og forsøge at styre så godt, man kan. Hvad jeg erfarede var, at jeg fik langt bedre fat om rattet i denne vildfarne rumraket, da jeg fik genopbygget min krop efter graviditet og fødsel.

Realistisk træning til rigtige kvinder

Du har sikkert hørt det før: "En glad og sund mor giver en glad og sund baby." Og den er jo god nok. Men motivationen til at passe på sig selv træder tit i baggrunden, når baby skriger på 3. døgn, brystbetændelsen lurser og udmattelsen er total.

Hver gang du laver et af træningsprogrammerne i Superfit Mor, kommer du ét skridt nærmere at få din figur tilbage, hvilket jo er skønt i sig selv. Men det er et trods alt et relativt langsigtet mål, og de langsigtete mål er ikke altid gode til at motivere dig her og nu, hvis du synes, det hele er superhårdt.

Da skal du huske på den bonus, du får med det samme; nemlig mere energi, øget blodgennemstrømning i musklerne = mindre ømhed og et løft til humøret.

8 fordele ved at træne efter fødslen:

- Hjælper din krop med at komme sig hurtigere, så det tager kortere tid at få kroppen tilbage.
- Genoptræner bækkenbund og mave.
- Giver et hårdt tiltrængt energi-boost, fordi at bruge energi, giver mere energi – tro det eller lad være.
- Modvirker hovedpine, ømhed i nakke, skuldre og ryg.
- Forbedrer din kropsholdning.
- Styrker din krop, så den kan klare at løfte og bære din baby i hverdagen (og forbereder din krop på om nogle måneder at skulle jage en aktiv tumling rundt).
- Virker afstressende og giver dig mulighed for at fokusere på dig selv for en stund.
- Er med til at reducere risikoen for en efterfødselsreaktion.

Det er altid vigtigt, at du lytter efter din krop. Men det er ekstra vigtigt nu, hvor kroppen er afkræftet og dens signaler ikke er så velkendte som normalt. Hvis nogle af øvelserne føles ubehagelige eller ligefrem gør ondt, så stop øjeblikkeligt. Det er ikke meningen, at det skal gøre ondt, før det gør godt!

De fleste mennesker tænker måske ikke så meget over, hvordan de bevæger sig rundt i hverdagen. Men nu hvor din krop er svækket efter graviditet og fødsel, er det bydende nødvendigt at lægge de dårlige vaner på hylden, når det kommer til f.eks. dårlig kropsholdning og ditto løfteteknik.

Måske rækker du vanemæssigt ned efter skraldespanden med rund ryg og strakte ben (av, min ryg). Måske står du i en håbløs dårlig arbejdsstilling, når der skal løftes tunge Netto-posere ud af bilens bagagerum (av, min ryg). Måske er du en af dem, der (lige som jeg) sprang op som skudt ud af et katapultsæde og væltede sofabordet for at komme ud til en grædende baby i barnevognen med lynets hast (av, min bækkenbund).

Der er bare ikke sjovt at døje med f.eks. rygbesvær i månedsvis efter fødslen. Det sætter nye, gode vaner i hverdagen og Superfit Mor's blide genoptræning en stopper for.

Hvordan er Superfit Mor-konceptet sat sammen?

Superfit Mor's efterfødselsstræning er sat sammen af to E-guides, der hver især er opdelt i to niveauer. E-guide 1 indeholder Niveau 0 og Niveau 1, og kan bruges fra uge 0-12 efter fødslen.

KONCEPTETS NIVEAUER

Niveau 0 + 1 = genopbygning og heling. Fokus på bækkenbund og mavemuskler (det finder du her i E-guide 1).

Niveau 2 + 3 = Genoptræning og ton kroppen. Fokus på fedtforbrænding og vægttab (fås i E-guide 2).

“HVAD HVIS JEG FØDTE FOR FLERE MÅNEDER ELLER ÅR SIDEN?”

De angivne uger fortæller blot, hvornår du alt andet lige, vil være klar til at gå i gang. Du kan sagtens bruge både E-guide 1 og 2, hvis du først kommer i gang senere. Er du det mindste i tvivl om, hvorvidt træningen er okay for dig, så spørg din egen læge til råds først!

Niveau 0 kunne også have heddet Niveau minus 1, for det er helt dernede, de fleste føler, de starter efter en fødsel. Der er ikke tale om decideret træning, som du kender det på Niveau 0, men mere en blid opvågning af musklerne ved hjælp af simple bevægelser, der skal skabe et solidt fundament at bygge videre på i de efterfølgende niveauer.

E-guide 2 indeholder Niveau 2 og Niveau 3, som bru-

ges fra uge 13 - 20 efter fødslen. Her er der lidt mere knald på.

Måske dyrkede du motion helt op til din fødsel, og så har du et rigtig godt udgangspunkt. Men flere gravide bliver sendt mere eller mindre til tælling af f.eks. bækkenløsning eller decideret sengeleje gennem længere perioder. Har du ikke brugt din krop længe, betyder det selvfølgelig noget for, hvilket udgangspunkt du starter på efter fødslen. Sidst, men ikke mindst havde selve fødslen måske nogle overraskelser i ærmet, som f.eks. store bristninger, massivt blodtab og kejsersnit, som kan gøre det sværere fysisk at komme i gang bagefter.

Uanset hvilke udfordringer graviditet og fødsel har givet for dig, vil langt de fleste kvinder kunne starte på Niveau 0 af

Superfit Mor-programmet, inden for de første to døgn efter fødslen. Hvis du er det mindste i tvivl om, hvorvidt nogle af øvelserne er okay at lave for dig, så spørg din jordemoder eller læge. Hvis du først kommer i gang lidt senere, er det også helt fint. Men forsøg at komme i gang så hurtigt, som muligt. Start bare i det helt små med at gå lidt rundt på barselsstuen og lav nogle knibeøvelser i sengen.

Er det flere år siden, du fødte dit barn, men endnu ikke er kommet i gang med nogen form for fysisk aktivitet, anbefaler jeg, at du starter på Niveau 1. Så du træner dine kernemuskler (især bækkenbund og dybe mavemuskler) rigtigt op. Fordi din krop ikke længere er i gang med at hele sig selv efter en netop overstået fødsel, behøver du ikke vente med at lave konditionstræning – såsom raske gå- eller joggeture – men kan gå i gang med at få sved på panden det samme.

Jeg håber, jeg smitter

Jeg er så fascineret af fysiologi, træningslære og ernæring. Disse emner er noget af det mest spændende, jeg kan beskæftige mig med. Det er den slags bøger, der ligger på mit natbord.

Men ikke alle deler min entusiasme for disse emner, og jeg har fuld forståelse for, hvis det er en pligt, snarere end en passion for dig at komme i form. Ikke desto mindre er det mit håb, at jeg kommer til at smitte dig med en lille smule af min glæde ved bevægelse og træning gennem Superfit Mor. Forhåbentligt både under dine træningspas, men i hvert fald, når du nyder resultatet af dine anstrengelser bagefter.

God fornøjelse med læsningen – og må du få masser af god energi til og af træningen!

– Kærligst, Thora

Indhold

6	Kapitel 1	At rejse sig efter fødslen
	side 7	Kroppen lige efter fødslen
	side 11	Især om mavemusklerne
	side 15	Især om bækkenbunden
	side 19	Hvad med kejsersnit?

21	Kapitel 2	Din kost
	side 22	Kosten er dit brændstof
	side 23	Bliv sundere her og nu
	side 26	Kort om kost og amning

28	Kapitel 3	Din træning
	side 28	Sådan finder du det rette niveau
	side 30	Træningsprogram Niveau 0 (uge 0-6)
	side 32	Træn din bækkenbund
	side 33	Strækprogram Niveau 0 + 1
	side 35	Træningsprogram Niveau 1 (uge 7-12)
	side 39	Støttepædagogen

40	Kapitel 4	Hverdag med din nye mor-krop
	side 41	Start de nye vaner
	side 44	Find tid til træning
	side 48	Søvn – eller mangel på samme
	side 49	Efterfødselsreaktioner

50	Kapitel 5	Alt det løse
	side 50	Gode link og udvalgte kilder
	side 51	Om Superfit Mor
	side 52	Oversigt over øvelserne