

Till dig som är gravid och snart skall föda barn!

Kortfattad information om din bäckenbottenmuskulatur.

Bäckenbotten utgör den skålformade, hängmatteliknande muskelgrupp längst ner i bukhålan. Den består av olika muskelskikt som fäster mot blygdbenet, svansbenet och sittbensknölarne och den håller således underlivsorganen på plats. Musklerna fungerar även som slutningsmuskler kring ändtarm, slida och urinrör.

Bäckenbotten - kärleksmuskeln - är också viktig för ett välfungerande sexuellt samliv.

Under graviditeten sker hormonella förändringar som påverkar muskulaturen. Belastningen på bäckenbotten ökar på grund av att livmodern växer och att muskulaturen utsätts för påfrestning under förlossningen. Risken för ansträngningsinkontinens kan också öka med antalet födda barn, ålder, övervikt, kronisk hosta och krystning i samband med förstoppning. Bäckenbotten blir uttänjd och försvagad vilket innebär att stödet runt urinblåsa och urinrör försämras. Det blir svårare att hålla tätt, det vill säga risken för urinläckage i samband med ansträngning ökar. Med ansträngning menas det ökade tryck i buken som uppstår till exempel vid hosta, nysning, skratt, gympa och tunga lyft.

Genom att träna bäckenbottenmuskulaturen regelbundet kan ett urinläckage förebyggas, klart förbättras eller botas. Även kvinnor utan tendens till urinläckage vid ansträngning bör ”knipträna” i förebyggande syfte. Således kan man träna sin bäckenbotten även under graviditeten. Det är viktigt att man låter muskulaturen slappna av mellan knipen. Förmågan att slappna av i bäckenbotten är viktig inte bara under förlossningen utan även i samband med gynekologisk undersökning. Hör med din barnmorska om du är osäker på hur du skall göra för att slappna av i din muskulatur.

Om du ej har bäckenbottentränat tidigare kan du under din graviditet försöka att identifiera denna muskelgrupp. Eftersom bäckenbotten omger ändtarmsöppning, slida och urinrör kan du börja med att knipa runt dessa. Försök att knipa runt ändtarmsöppningen och förflytta sedan knipet framåt runt slida och urinrör. Pröva därefter att lyfta bäckenbotten – som ett hissgolv - framåt och uppåt i riktning mot naveln. Håll kvar knipet några sekunder och slappna sedan av lika länge. Upprepa denna övning så många gånger du orkar. Var inte för ambitiös – muskulaturen blir snabbt trött. Övningarna bör dock utföras dagligen, det tar inte många minuter i anspråk och kan utföras när och var som helst. Du kan kontrollera din knipförmåga genom att vid enstaka tillfällen försöka knipa av urinstrålen i samband med att du kissar. Du ska dock inte använda toalettbesöken som träningstillfällen!

Om du efter din graviditet och förlossning får besvär av urinläckage kan du prata med din barnmorska i samband med efterkontrollen. Hon kan ge dig ytterligare råd och instruktioner eller hänvisa dig till annan person som hjälper dig med din bäckenbottenträning.

Lycka till med din fortsatta graviditet och den förestående förlossningen!