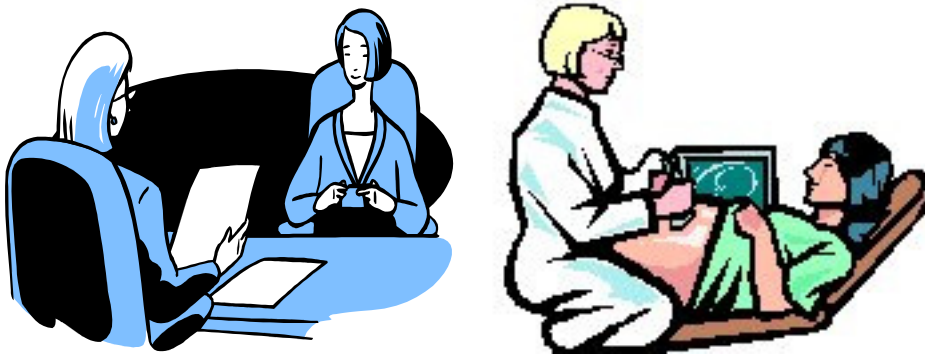


FRISKE GRAVIDE - LENGST MULIG I JOBB

Fremover skjer det fantastiske endringer i kroppen. Eigersund kommune er arbeidsgiveren din og vil være med å tilrettelegge arbeidsdagen slik at vi kan ha deg og kompetansen din på plass her så lenge som mulig. Vi ønsker å ha et fokus på deg som gravid. Vi vil bl.a. tilby trekantsamtale mellom deg, arbeidsleder og jordmor.



Vi vil satse på tilrettelegging:

For å finne gode løsninger og være føre var, må du og lederen din snakke sammen. Det er viktig at du er ærlig i forhold til hvordan du har det. Sammen kan dere diskutere hvordan arbeidet kan bli en positiv opplevelse gjennom hele graviditeten.

Dere kan for eksempel diskutere:

- Behov for flere pauser
- Arbeidsoppgaver, evt. endringer av disse.
- Behov for omplassering til andre seksjoner/avdelinger i en periode
- Samtale med jordmor og leder
- Tilpasning av arbeidstid dersom det er behov for det
- Behov for arbeidsplassvurdering med BHT.

I Arbeidsmiljøloven står det om arbeidsgiver og arbeidstakers plikter i forhold til å tilrettelegge og sikre et fullt forsvarlig arbeidsmiljø.

Du har som arbeidstaker plikt til å ta annet og bedre egnet arbeid dersom det nåværende arbeidet kan være belastende og helseskadelig for deg som gravid.

De fleste kvinner har ukompliserte svangerskap, men noen sliter med bekkenløsning og andre plager.

Bekkenløsning skjer i større eller mindre grad hos alle kvinner. Grunnen til dette er de hormonelle forandringene som skjer i kroppen din når du er gravid.

Leddbånd og leddforbindelse i bekkenet blir mykere fordi bekkenet skal utvides under fødselen.

Tyngdepunktet blir forandra på grunn av den voksende magen, som igjen gir økt belastning på ryggen. Det er derfor viktig å passe på kroppen og det voksende barnet i magen.



Her er noen tips som kan hjelpe deg å forebygge plager:

- Sett ned tempoet i hverdagen
- Lytt til kroppens behov for mer hvile og søvn
- Snakk med lederen din om du har behov for flere pauser/avbrekk i løpet av dagen.
- Begrens løfting (spesielt tunge ting/barn)
- Bruk gode sko
- Spis sunn mat og drikk vann.
- Vær i fysisk aktivitet som er tilpasset din situasjon

Øvelser som du kan gjøre når du er gravid :

KNEBØY

- Utgangsstilling :

Stå med skulderbreddes avstand mellom beina, tærne rett fram og med vekt på helene.

- Utføring :

Sett deg rolig ned på en litt lav stol. Bøy godt i hofta og skyv setet ut/bakover. Stram setemusklene. Kom rolig opp. Gjenta 2 x 12 - 16 ganger.

RYGG/SKULDRE

- Utgangsstilling :

Sett deg på kanten av en stol og len deg litt fremover med rett rygg.

- Utføring :

Hold skuldrene lavt og strekk armene bakover, press skulderbladene sammen, tell til fem - og slipp rolig opp. Gjenta 2 x 12 - 16 ganger med en liten pause imellom.

FIRE-FOT STÅENDE

- Utgangsstilling:

Stå på alle fire, trekk navlen inn for å lage et stabilt korsett - hold ryggen rett. Se at skuldrene er rett over håndleddet.

- Utføring :

Løft motsatt arm og fot, hold ryggen rett- trekk inn magemusklene og tell til fem. Senk arm og fot og bytt side. Gjenta 8 ganger på hver side.

RYGG

- Utgangsstilling:

Ligg på ryggen, bøy opp knærne.

- Utføring :

Press ryggen mot underlaget - tell til fem - slapp av. Gjenta 12 - 16 ganger.

BEKKENBUNN

- Trening av bekkenbunn kan gjøres i alle mulige stillinger. Mange liker å ligge på siden/magen med et bein trukket opp. Det er viktig å trene opp bekkenbunn-musklene både før og etter fødselen.
- Legg deg i en avslappende stilling og lukk gjerne øynene. Dra sammen musklene rundt skjeden og endetarmen. Tenk at du drar musklene oppover som en "heis"..! Hold sammentrekningen og tell til 8, slapp av, gjenta 8 ganger.

