

Velvære og mental sundhed

Mentale udfordringer under graviditeten

- Mangesidet udfordring at være gravid
- Normer og forventninger fra samfund, medier og omgangskreds:
 - Kontrol over vægt/fysisk form
 - Samme arbejdspræstation som før
 - Samme sociale aktivitetsniveau som før
 - Råd, formaninger og forventninger til 'den gode graviditet' og 'den gode mor'



Motion som positiv oplevelse

- Tvivl og dårlig samvittighed fylder meget
- Motionen skal rammesættes som en kilde til resiliens og overskud, ikke det modsatte
- Det er derfor vigtigt, at motionen opleves som opnåelig og kan tilpasses den enkeltes liv og hverdag
- En realistisk og fleksibel model



At lære at 'mærke efter'

- Svært at skelne mellem normal og 'farlig' smerte/ubehag
- Svært at acceptere kroppens forandringer og begrænsninger
- Særligt for gravide med tidligere dårlige oplevelser (f.eks. tidligere abort, fertilitetsbehandling) kan frygt og usikkerhed være barrierer

Sundhedspersonalets rolle

- Personlig vejledning og støtte
- Hjælp til at
 - mindske forventningspres og acceptere kroppens forandringer
 - forklare og forstå kroppens signaler, og hvordan det skal føles
 - håndtere hverdagens kompleksitet og barrierer ved at indgå i dialog om, hvad der er muligt



Mental sundhed UNDER en fysisk aktiv graviditet

- Aktive kvinder har 84 % mindre risiko for at opleve depressive symptomer under graviditeten
- Kvinder med depressive symptomer i starten af graviditeten har færre depressive symptomer i slutningen af graviditeten, hvis de har været fysisk aktive under graviditeten



Mental sundhed EFTER en fysisk aktiv graviditet

- 14 % af nybagte mødre får en fødselsdepression
- Mødre, der er har været fysisk aktive under graviditeten har mindre risiko for at få depressive symptomer efter fødslen

