

Ingen har lyst til at sprække under fødslen. Heldigvis kan du selv gøre en del for at undgå det.

Af Signe Eriksen Tonsberg  
Illustration: Kirsten Gjerding/Illustrationsbureauet

# Massér, knib

## - så undgår du at sprække, når baby vil ud og dyrk sex



De færreste gravide kan lide at tænke på, at de kan gå i stykker under fødslen. Fakta er, at 80 procent af alle førstegangsfødende og 50 procent af alle andengangs fødende sprækker under deres fødsel. Heldigvis er der en del, du som gravid kan gøre for at gøre risikoen for at sprække mindre.

For det første kan du holde dig sund og rask og lade være med at ryge, forklarer Sara Kindberg, der er jordemoder, ph.d. samt stifter og direktør for GynZone, som er en internetportal om fødsler.

- Vi kan se, at kvinder, der er overvægtige og ryger, oftere brister end sunde, raske og normalvægtige kvinder. Så som gravid kan man til en start droppe cigaretterne og få en halv times motion om dagen, siger Sara Kindberg.

### Vidste du, at...

...kroppen efter en fødsel heler meget hurtigere end ellers. Det er hormonerne, der sætter turbo på.

- Undersøgelsen viser helt klart, at førstegangsfødende, der har masseret deres mellemkød nogle minutter om dagen i de sidste fem-seks uger af graviditeten, brister mindre end de kvinder i studiet, der ikke har masseret sig, fortæller Sara Kindberg.

### MASSAGE MED EFFEKT

Et andet trick, der også kan forebygge, er massage af mellemkødet, som er det område, der er mellem skedeåbningen og endetarmsåbningen. En stor australsk undersøgelse af over 2.400 kvinder viser, at du kan gøre risikoen for at sprække mindre ved at massere dig selv dagligt i ugerne op til fødslen. Det kan forberede vævet i mellemkødet på at skulle udvide sig så meget, som det skal under fødslen.

Hun ved godt, at det kan lyde grænseoverskridende på mange at skulle intimmassere sig selv. Men fakta er, at det kan have en effekt.

Hun foreslår, at man for eksempel masserer sig efter sit bad. Allier dig med en god massageolie, og masser mellemkødet, som hvis du masserede det lille stykke hud mellem tommelfingeren og pegefingern. Du skal massere mellemkødet med et fast og blidt tryk med tommel- og pegefingern i nogle minutter.

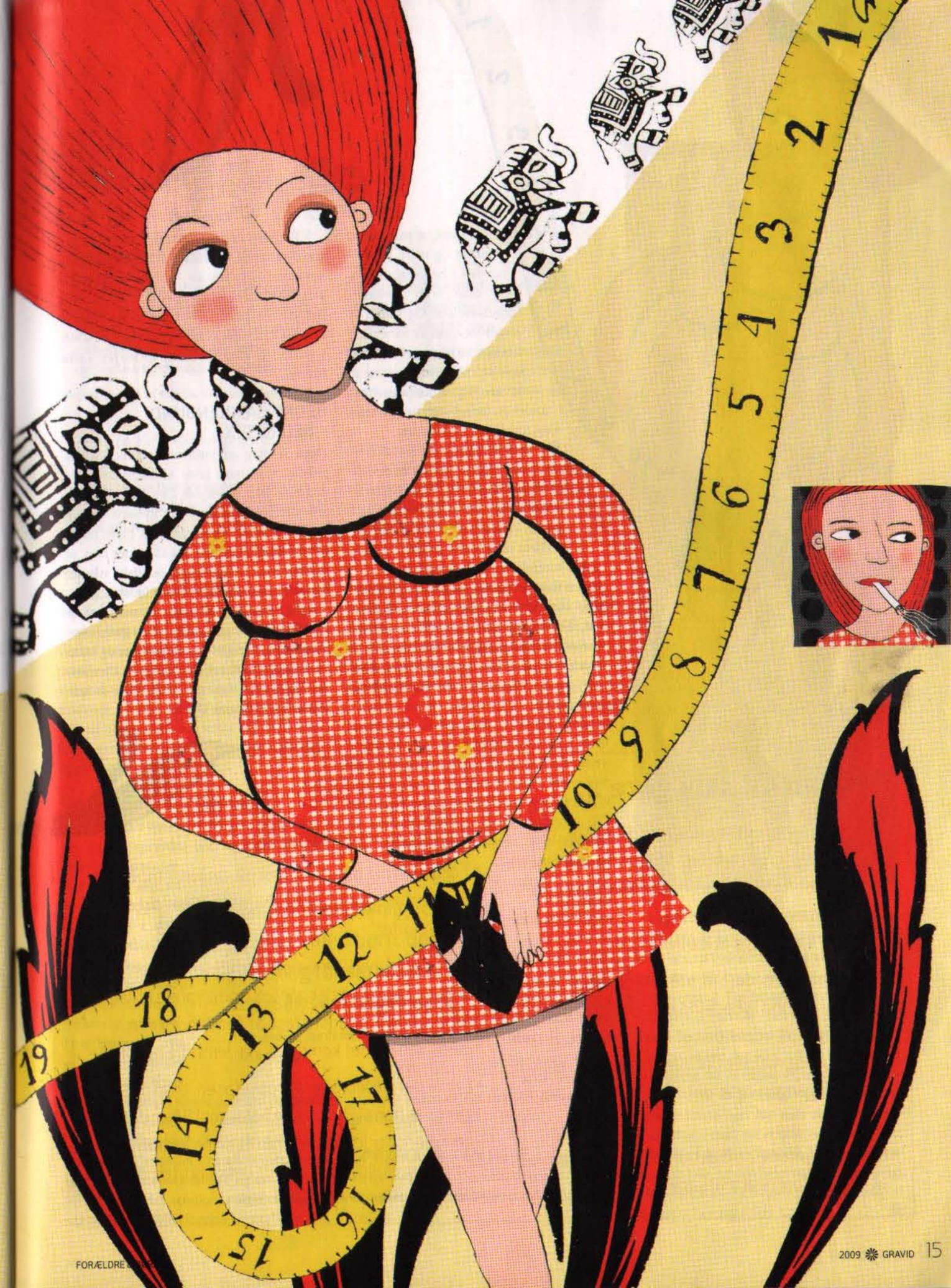
Massagen gør ikke huden slap. Vævet bliver bare mere smidigt og får lettere ved at give efter. Og det er nyttigt under fødslen.

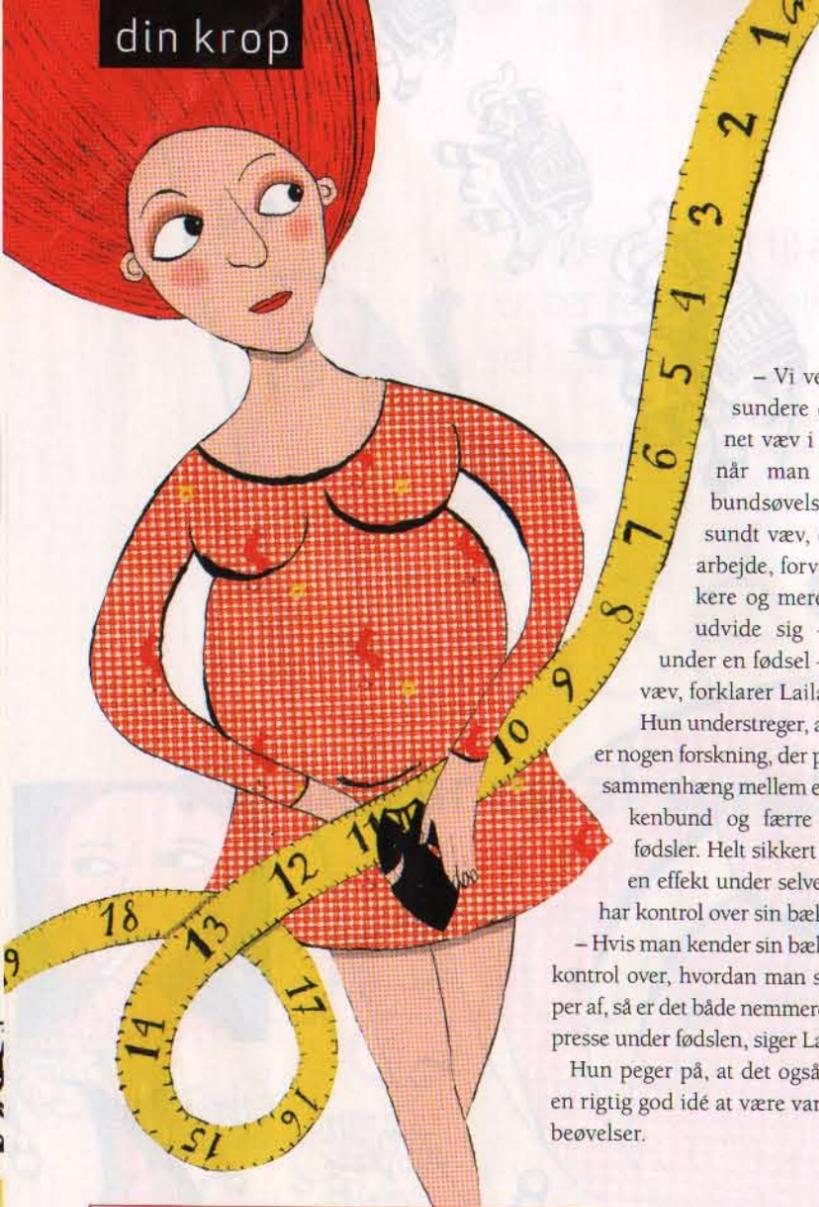
- Det er en nem og enkel forebyggelse, siger hun.

### KNIBEFORBEREDELSE

Meget tyder på, at også knibeøvelser kan forebygge bristninger, som det at sprække kaldes af fagfolk.

Laila Breum er fysioterapeut med speciale i bækkenbunden. Hun har egen klinik i Odder og har tidligere undervist i fødselsforberedelse. →





– Vi ved, at man får et sundere og mere veldrænet væv i bækkenbunden, når man laver bækkenbundsøvelser. Og sådan et sundt væv, der er vant til at arbejde, forventer vi, er stærkere og mere fleksibelt til at udvide sig – for eksempel under en fødsel – end et utrænet væv, forklarer Laila Breum.

Hun understreger, at der endnu ikke er nogen forskning, der påviser en direkte sammenhæng mellem en veltrænet bækkenbund og færre bristninger ved fødsler. Helt sikkert er det, at det har en effekt under selve fødslen, at man har kontrol over sin bækkenbund.

– Hvis man kender sin bækkenbund og har kontrol over, hvordan man spænder og slapper af, så er det både nemmere at holde igen og presse under fødslen, siger Laila Breum.

Hun peger på, at det også efter fødslen er en rigtig god idé at være vant til at lave knibeøvelser.

– Fødslen er en kolossal belastning for bækkenbunden, fordi den bliver spændt voldsomt ud. Derfor er bækkenbunden svag efter fødslen, og så er det en klar fordel at vide præcis, hvordan man kniber. For det kan være svært at mærke sine knib i perioden efter fødslen, forklarer Laila Breum.

### BEDRE BÆKKENBUND – BEDRE SEX

Også sexolog og jordemor Hanne Gylche anbefaler, at man laver knibeøvelser hver dag hele livet. Hun har i en lang årrække arbejdet med vordende og nybagte mødre og fædre og efterlyser generelt mere fokus på intimitet og samliv. Og så mener hun, at sex kan have en forebyggende effekt, når det handler om at sprække under fødslen.

– Jeg tror, det er vigtigt, at man har et rimeligt aktivt seksualliv. Det giver øget blodtilstrømning til kønsorganerne og lokal vitalitet og elasticitet af muskler og slimhinder. Og det kan være en fordel under en fødsel, forklarer Hanne Gylche.

## Det kan du selv gøre ...

- Massér dit mellemkød dagligt i de sidste fem-seks uger af graviditeten. Brug gerne lidt massageolie som for eksempel mandelolie eller olie med E-vitamin. Nogle helsekostbutikker har specialolie til massage af mellemkødet.
- Sådan masserer du: Sid, stå eller lig ned. Før tommelfingrene ind i skedeindgangen og hold dine pegefingre på ydersiden af mellemkødet. Stræk forsigtigt og massér det lille stykke hud mellem skedeindgangen og endetarmsåbningen i nogle minutter.
- Find detaljerede instruktioner til massagen ved at google: "perneal massage".
- Lav knibeøvelser dagligt.
- Forbered dig mentalt. Stol på din jordemoder. Se fødslen som et samarbejde mellem dig og din jordemoder.
- Samarbejd med jordemoderen under fødslen. Det er især vigtigt, at det går langsomt i pressefasen, som er den allersidste fase af fødslen. På den måde kan barnet komme til verden stille og roligt.
- Lyt til din jordemoder i pressefasen. Gisp og hold igen, når hun siger gisp og hold igen! Så er det nemmere for jordemoderen at sikre, at barnets hoved og skuldre bliver født i et roligt tempo.

Kilder: Jordemødrene Lillian Bondo og Sara Kindberg.



## Sprækket i tal

- En bristning er en rift eller en flænge, der opstår, når barnet kommer ud. Bristninger sidder typisk i kønslæben, ved skedeindgangen eller i mellemkødet, som er området mellem skeden og endetarmsåbningen.
- 80 procent af alle førstegangsfødende brister.
- 50 procent af alle andengangsfødende brister.
- Der er typisk tale om små rifter, der kun får et par sting. Man deler bristninger ind i fire grader: grad 1, 2, 3 og 4.

- Små bristninger syes af din jordemoder. Større bristninger syes af en erfaren jordemoder eller en læge.
- Kun omkring én procent af kvinderne får problemer med bristningen efterfølgende. Nogle af dem bliver reopereret med et lille indgreb.

Læs mere på [www.gynzone.dk](http://www.gynzone.dk). Du kan blandt andet se træningsvideo med bækkenbundsøvelser, downloade knibeøvelser i mp3-format og læse om og se en animeret film om bristninger.

– Jeg synes, vi tillægger bækkenbunds-muskulaturen alt for lidt opmærksomhed. Vi skal træne den hver dag hele livet, ligesom vi træner resten af vores krop i fitnesscenteret. I træningscenteret får man en god kontakt til sin krop, og det øger ens velbefindende. På samme måde øger en god kontakt til bækkenbunden vores seksuelle lyst. Så jeg synes, det er en rigtig god investering, siger Hanne Gylche.

### SKRU NED FOR TEMPOET

Nogle kvinder sprækker slet ikke under fødslen – andre sprækker lidt, og andre igen får store bristninger. Der er groft sagt tre hovedårsager til, at kvinder går i stykker i forbindelse med fødslen: Hvis fødslen går meget hurtigt, kan kvinden risikere at sprække. Hvis barnet er meget stort, og hvis der under fødslen bliver brugt for eksempel sugeskop, så kan det også få mellemkødet til lettere at sprække.

En af de ting, som du for det meste selv har indflydelse på, er den allersidste fase af fødslen, når barnets hoved og skuldre skal ud. Her betyder tempoet meget. Hvis den sidste del af fødslen foregår kontrolleret som

et tæt samarbejde mellem jordemoder og dig, kan mellemkødet i de fleste tilfælde få lov at udvide sig stille og roligt og barnets hoved og skuldre lempes forsigtigt ud. Så som fødslen gælder om at stole på sin jordemoder og følge hendes instruktioner.

Lillian Bondo, formand for Jordemoderforeningen, forstår godt, at mange gravide frygter at sprække i forbindelse med fødslen. Men at sprække er langt fra jordens undergang. Langt de fleste kvinder bliver syet med nogle sting, er lidt ømme den første tid og mærker derefter ikke mere til deres lille fødselsskade. Lillian Bondo opfordrer derfor til at tage det roligt.

Man kan sammenligne det at briste med børn, der falder og får skrammer. Det er jo sår, som læges igen.

Formand for Jordemoderforeningen Lillian Bondo.

– Man kan sammenligne det at briste med børn, der løber og leger og indimellem falder og får skrammer. Det er jo sår, som læges igen, og det er en del af livet. Sådan er det også med fødsler og bristninger, siger Lillian Bondo.

### SPRÆKKER KAN HELE

Ifølge jordemoder Sara Kindberg er en bristning lidt ligesom en idrætsskade, som der er råd for.

## Kniiiiib – sådan!

- Når du kniber sammen, skal du fokusere på din endetarmsåbning. Et knib skal føles som at holde på en prut.
- Det er vigtigt, at du kontrollerer knibet. Du skal altså både mærke, når du kniber sammen, og når du giver slip.
- Der er ingen facitliste på, hvor mange knib du skal lave. Det vigtige er, at du kan kontrollere dem.
- Hvis du kan lave 20 knib, der hver varer 8-10 sekunder, så er du godt med.
- At knibe er i princippet det samme som at spidse munden – bare i den anden ende.
- Mange kvinder kniber desværre forkert. De spænder i mavemuskler og baller eller kommer til at presse ned på bækkenbunden.
- Er du i tvivl, om du kniber korrekt, kan du få hjælp af en fysioterapeut med speciale i bækkenbunden. Find dem på [www.gynobsgruppen.dk](http://www.gynobsgruppen.dk). En konsultation koster typisk omkring 500 kr.
- Bækkenbundstræning er som løbetræning. Så hold træningen ved lige – gerne dagligt – ellers mister musklerne stille og roligt deres kraft.
- Under graviditeten kan bækkenbundstræning også være med til at forebygge smerter i bækkenet.

Kilder: Fysioterapeuterne Laila Breum og Ulla Due.

– Hvis der er problemer efterfølgende, er der hjælp at hente. Man kan få genoptræning hos en fysioterapeut og ultralyd og lokalbedøvende creme mod smerter i arvævet i en overgang. For langt de fleste er alt i orden efter et halvt år. Tiden læger sår. Sådan er det også i virkeligheden, siger hun.

– Det bedste, jeg kan sige til kvinder, der er nervøse for at briste, er, at det er usandsynligt, at de får problemer på lang sigt. Ved mindre bristninger har man ondt i to til syv dage efter – men det er ikke noget, som ikke kan klares med lidt Panodil. Kroppen er gearret til at hele, og den heler rent faktisk hurtigt efter en fødsel. Så kvinden har god hjælp af naturen, beroliger Sara Kindberg. ✨