



GRAVID I TANDPLEJEN

Af Lene Outzen Foghsgaard. Interview med Jean Vennestrøm, rådgiver og stifter af virksomheden Conopor - Gravid på Arbejde, artiklen er tidligere bragt i ATO's nyhedsbrev i august 2016



65% af alle gravide sygemeldes i graviditeten, og generne viser sig ofte i uge 20-25. Et godt råd fra Jean Vennestrøm, ph.d. og ekspert i graviditet og trivsel på arbejdspladsen, er at have en løbende dialog om helbredet undervejs i forløbet.

"Antallet af gravide, der sygemeldes og har gener i graviditeten, har været konstant de sidste mange år. Det er dog muligt, at de gravide kan forblive sunde og raske på jobbet i tiden frem til fødslen. Men det kræver, at den gravide følges tæt."

Du skal regne med at skære 20% af dit daglige tempo og dit fysiske niveau - både på arbejde og i fritiden

Jean Vennestrøm er chef i den landsdækkende virksomhed Conopor – Gravid på Arbejde, der rådgiver arbejdspladser og gravide for at opretholde 'Den gode graviditet', det vil sige et forløb, der gør den gravide i stand til at have det godt, indtil hun går på barsel.

"Selvfølgelig er der kvinder, hvor gener som kvalme og opkast er så voldsomme, at de må sygemeldes tidligt, men det er ikke flertallet. Problematikken ligger ikke her. Det handler nærmere om, at der i samfundet er en norm, der siger, at graviditet ikke er en sygdom og derfor negligeres! Men faktum er, at når kvinder venter sig, så går noget af overskuddet helt naturligt til graviditeten."

Som gravid har du ikke de samme kræfter som før, forklarer Jean Vennestrøm. Hun plejer at bruge rettesnoeren, at graviditeten tager ca. 20% af kvindens kapacitet. Du skal regne med at skære 20% af dit daglige tempo og dit fysiske niveau – både på arbejde og i fritiden

Før og nu

Der er sket et stort kulturelt skift i opfattelsen af graviditet fra tilbage i 1960'erne, hvor kvinder havde ret til 14 ugers barsel og frem til i dag, hvor kvinder har ret til 52 ugers barsel. Jean Vennestrøm forklarer, at det kapitel heldigvis er overstået, hvor man helst ikke fortæller sin arbejdsgiver, at man venter sig. Vi er kommet langt med forståelsen af, at de fleste gerne vil stifte familie.

I dag er der dog stadig mange kvindelige kolleger derude, hvor opfattelsen er, at dét at føde et barn er hurtigt overstået. Man barsler kun få måneder og er så tilbage i jobbet. Den ældre generation kan måske have svært ved at sætte sig ind i et moderne barselssyn, hvor kvinden i gennemsnit tager 10 måneders barsel. Men til forskel fra før er arbejdstempoet højere i dag, og kvinderne forventer meget af deres egen præstation på jobbet, fordi de ikke vil sakke bagud.

"Mange af de gravide kvinder, vi taler med, siger, at de slet ikke regnede med, at det var dem, der skulle sygemeldes. Det kommer bag på dem, selvom de fleste kvinder godt ved, at det ikke er lutter lagkage at være gravid. Vi har ikke i Danmark en tradition for at overlevere detaljeret viden om graviditet f.eks. fra mor til datter. Det kan derfor være en øjenåbner for mange, at der kan være smertende gener. Graviditet er jo – som førnævnt – ikke en sygdom!"

Den gode fortælling

Jean Vennestrøm har i et forskningsprojekt fra 2012-2013 undersøgt, om det danske arbejdsmarked er gearret til gravi-



TRE RÅD TIL DEN GRAVIDE

DEN STÆRKE KROP

Det kræver både et stærkt bækket og en stærk ryg at være gravid. Mange gravide dør med ondt i bækket (bækkenløsning), og selv om bækket skal løsnes, så er det vigtigt, at muskulaturen er der til at støtte op, så smerterne ikke bliver for voldsomme, og kvinden får svært ved at gå. På samme måde er det nemmere for ryggen at bære de ekstra kilo, hvis den bliver styrket.

Hvis du er i tvivl om, hvad du må i din graviditet i forhold til træning har Jean Vennestrøm, ph.d., lavet en bog, som er et litteraturstudie af den viden, der er på området. Bogen hedder 'Træning & graviditet - et spørgsmål om tryk'. Find bogen på www.saxo.com.

PAUSE

Sørg for at få et par pauser lagt ind i dagen. Det gælder både på arbejdet og hjemme, så du oplever roen i både sind og krop.

GLAD GRAVID

Nyd din graviditet og tal med din partner om, hvor meget i glæder jer. En glad gravid udskiller endorfiner, der giver glæde og ro til kroppen. Det giver en god spiral for både dig og dit kommende barn.

Jean Vennestrøm har i et forskningsprojekt fra 2012-2013 undersøgt, om det danske arbejdsmarked er gearret til gravide som arbejdsstyrke.

