



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'.

de som arbejdsstyrke og fortæller, at det ligger i danske kvinders DNA, at vi identificerer os både som mødre og som fagpersoner.

Hun forklarer, at det danske arbejdsmarked har et tempo, som kan tilpasses gravide langt de fleste steder. Selvfølgelig er der virksomheder, der er ramt af voldsom vækst eller omvendt af krise og derfor er pressede – og her har den gravide svært ved at være en del af arbejdsstyrken, ligesom andre ansatte i øvrigt. Men når man ser på det overordnede billede, så er der gode muligheder. Arbejdspladsen kan hjælpe et langt stykke hen ad vejen til, at det bliver en positiv historie at være gravid på jobbet.

Rådgivning af gravide

"Vores rådgivning foregår oftest på arbejdspladsen. Vi oplever, at de kvinder, der bliver rådgivet, får en bedre graviditet, hvilket først og fremmest handler om, at vi sammen med den gravide går ind og ser på, hvad der skal til for at sikre et optimalt forløb. I rådgivningen kommer vi rundt om mange forskellige aspekter i kvindens liv, og det gør en forskel," fortæller Jean Vennestrøm.

"Vi oplever, at flertallet af de kvinder, vi har haft i rådgivning, er glade og synes, de har fået en bedre graviditet.

Faktisk viste forskningsprojektet, at 93% af kvinderne syntes, det var en fordel at få rådgivning. Det er lidt ligesom, når man taler slankekur med folk. Her er det jo individuelt, hvad vi hver især skal ændre på. Det er vigtigt at have fokus på forskellighederne. Vi har jo ikke alle behov for en suppekur."

Lyt til alarmklokkerne

For Jean Vennestrøm er en af nøglerne til at mindske sygefravær et tæt samspil mellem arbejdsgiver og den gravide. Begge parter har en aktiv rolle i at forebygge, at kroppen ikke bliver for presset igennem graviditeten og derfor kvitterer med gener.

"Vi er heldige i min virksomhed at samarbejde med kvinder helt fra starten af deres graviditet. Her kan vi arbejde forebyggende. For mange af de kvinders vedkommende når de aldrig dertil, hvor de må sygemeldes. De bliver tunge til sidst og får måske lettere gener, men de kan fint arbejde tiden frem til orloven. Vi oplever, at nogle af de kvinder, der først kommer lidt senere i rådgivningsforløb, erkender, at de ville have haft lettere ved at gøre noget, hvis de var kommet i gang lidt tidligere".

Hvilke alarmklokker skal man ifølge eksperten lytte til som gravid, og hvad er forebyggende tiltag?

TRE RÅD TIL ARBEJDSGIVERENS DIALOG MED DEN GRAVIDE

VÆR PÅ FORKANT

Vent ikke til sidste øjeblik med at tage samtalen med din gravide medarbejder. Hvis du ved, at din medarbejder gerne vil gøre sit bedste, så hjælp hende med at sige fra og lette presset

LØBENDE SAMTALER

Det behøver ikke at være lange møder med den gravide medarbejder, men ved at tage tre samtaler gennem graviditeten vil du opleve, at i meget lettere kan justere til, som graviditeten skrider frem. Hvis I kommer på bagkant, kan det være vanskeligt at få roen og det gode forløb tilbage i graviditeten.

TILBAGE FRA BARSEL

Din medarbejder kommer gladere og mere tillidsfuld tilbage efter barsel, hvis hun oplever, at det har været en god tid på arbejdet under hendes graviditet. Dialogen med den gravide skal derfor også ses i et længere perspektiv.

Jean Vennestrøm fortæller, at arbejdstilsynet har lavet en opgørelse over, hvad man må som gravid. Hvor længe må den gravide stå op i løbet af dagen? Hvor tungt må hun løfte osv.? Men det handler også om at lytte til sin krop. Går den gravide hver dag hjem fra klinikken og er helt mast, så skal der justeres.

"Vi oplever, at mange arbejdsgivere gerne vil hjælpe og tilpasse til de gravide."

Jean Vennestrøm fortæller, at hun for øjeblikket rådgiver en gravid ansat, der har rigtig svært ved at bede om, at der tages særlige hensyn. Spørger man arbejdsgiveren, som virksomheden også sideløbende taler med, vil hun helst have, at den gravide bliver længst muligt i jobbet og er derfor villig til at indrette sig. Problemet er, fortæller eksperten, at mange arbejdsgivere ikke ved, hvad de skal gøre for at tage eventuelle gener i opløbet. De har brug for hjælp og input fra den gravide. De har brug for dialogen.

"Er du gravid, er du nødt til at være på forkant! Når jeg taler om at arbejde forebyggende, handler det f.eks. om, at den gravide, hvis hun har en svag lænd eller ryg, tænker, jeg må styrke min ryg og lænd. Det er en naturlig konsekvens, at kvinden får ondt i ryggen eller lænden, når man får ekstra tyngde at bære på."

Eksperten fortæller, at en vigtig årsag til sygemeldingerne handler om bækkensmerter. Hvis kvinder arbejdede målrettet med at styrke deres bækken, mener hun, at tallet på 65% ville kunne reduceres mærkbart.

"Bækkentræning og træning af bækkenbunden er stadig tabueret i vores samfund. Det er f.eks. ikke sexet at gå til bækkenbundstræning, men ikke desto mindre oplever jeg, at det er svært undervurderet, hvor vigtigt

Undersøgelser har vist, at flertallet af danske kvinder, der bliver gravide, har for svag fysik til at kunne bære den tyngde og ændringen for bækkenet.

det er at styrke den del af kroppen. Mange kvinder har en dårlig graviditet pga. et svagt bækken. Undersøgelser har vist, at flertallet af danske kvinder, der bliver gravide, har for svag fysik til at kunne bære den tyngde og ændringen for bækkenet. Derfor er det nødvendigt at styrke det."

Tag dialogen

Mange moderne arbejdspladser er ramt af travlhed og et voksende antal af medarbejdere, der får stress. Graviditet har det derfor med at komme lidt i anden række, fortæller Jean Vennestrøm. "Hvad skal vi tale om," tænker chefen, den gravide og måske også kollegerne, "det går jo godt, lad os først tale om det, hvis der er noget, der ikke er okay". I mange tilfælde er det dog lidt sent, understreger Jean Vennestrøm.

"Med mindre man som arbejdsgiver har oplevet at have haft flere gravide medarbejdere, hvor det er gået skidt, så tænker man ikke nødvendigvis på forebyggelse."

Dialogen mellem arbejdsgiver og den gravide er et omdrejningspunkt for Jean Vennestrøm. Hun fortæller, at der tit sker det, at chefen siger til den gravide. "Kom endelig, hvis der er noget", men så kommer hun først, når det gør ondt eller er svært.

"Dialogen bør tages i det øjeblik den gravide fortæller, at hun er gravid. Hvad forestiller hun sig, der eventuelt skal ændres på i hverdagen for at presse kroppen mindre, hvad forestiller arbejdsgiveren sig? Det kan være en god ide, at parterne taler sammen både i starten, igen i midten af graviditeten og nogle uger før hun går fra. Både for at sikre at graviditeten går godt, men også for at vende tanker i forhold til barsel og barselsvikar."

Jean Vennestrøm understreger, at begge parter har brug for at opleve, at de forstår hinanden. Kommer den gravide pludselig med en sygemelding fra >>

