

Goda råd till dig med bäcken- smärta

Under graviditeten sker helt naturligt en uppluckring av bäckenfogarna. Denna uppluckring är helt normal, men ibland kan den orsaka smärtor. Detta kallas också foglossning. Besvären försvinner hos de flesta efter förlossningen.

Här kommer därför några råd hur du själv kan minska besvären:

- Undvik om möjligt de rörelser som gör ont. Variera din arbetsställning ofta.
- Stå stadigt med båda fötter och med tyngden under hålfoten, det vill säga lika mycket tyngd på främre trampdynan som på hälen.
- Skor som sitter stadigt på foten och har en mjuk sviktande sula är bra.
- Gå med korta steg i lugnt tempo och undvik ojämnt underlag.
- Undvik trappor. Annars kan du gå med småbarnstramp uppför (båda fötterna på varje trappsteg) och baklänges nedför.
- Undvik att lyfta och bära i onödan. Ryggsäck är bättre än axelremsväska.
- Res dig och sätt dig med benen samlade och stöd dig gärna på armstöden.
- Undvik att sitta i mjuka, djupa fåtöljer.
- Sitt inte långa stunder och sitt inte med benen i kors.
- En kudde i svanken känns skönt, i synnerhet på bion eller i bilen.
- När du ligger på sidan, ha en stor kudde mellan benen. Sitt alltid nära när du tar på byxor, strumpor och skor.
- Anpassad träning är bra. Cykling och simning utan kraftiga bensparkar eller ett program att träna hemma är lämpligt. Knip också med bäckenbotten dagligen.
- Din barnmorska kan hjälpa dig att prova ut ett stödjande bälte.

Planera för en paus innan barnet kommer

Graviditeten är en betydelsefull period i ditt liv. Din kropp ska klara av alla förändringar och du ska hinna förbereda dig på att ta hand om ditt barn. All erfarenhet visar att det är mycket värdefullt att med lite ro och en paus i slutet av graviditeten. Det är därför bra om du redan nu börjar planera för detta.

Hur kan denna ledighet ordnas?

Föräldrapenning i slutet av graviditeten

Föräldrapenningen ger idag föräldrarna en lång ledighet. Avsikten med denna förmån är att du ska ha råd att vara ledig både i slutet av graviditeten och när barnet är fött. Du kan antingen förkorta din arbetstid eller ta ut ledighet under de två sista månaderna av graviditeten.

Havandeskapspenning

Har du ett fysiskt ansträngande arbete? I så fall ska din arbetsgivare försöka placera om dig till lättare arbetsuppgifter. Om detta inte är möjligt kan du ansöka hos Försäkringskassan om havandeskapspenning i slutet av graviditeten.

Semester

Det är kanske fördelaktigt för dig att förlägga en del av semestern i slutet av graviditeten? Tala med din arbetsgivare så kanske detta går att ordna.

Sjukskrivning – endast i undantagsfall

Sjukskrivning medges endast för *sjukdomstillstånd* under graviditet. Tillstånd och besvär som ingår i den normala livsprocessen medför inte rätt till sjukskrivning. Samhället har därför skapat förmåner som havandeskaps- och föräldrapenning för att möjliggöra ledighet i slutet av graviditeten.

Exempel på sjukdomstillstånd under graviditeten där du kan bli sjukskriven: flerbörd, blödningar, hotande förtidsbörd och blodtryckssjukdomar.

Efter vecka 32 kan du däremot *inte bli sjukskriven* för trötthet, illamående, sömnsvårigheter, svullnad, åderbräck, foglossning, ryggbesvär eller livmoderssammandragningar som inte påverkar livmoderhalsen. Dessa besvär menar man är en del av den naturliga livsprocessen och förekommer hos majoriteten av gravida kvinnor i slutet av graviditeten.