

Else Marie Lehman

Miniguide til din fertilitet

Motion og **fertilitet**



Miniguide til din fertilitet: Motion og fertilitet.

© Else Marie Lehman 2013

Lehman Bøger.

1. udgave.

ISBN: 978-87-92989-06-2

Forfatter: Else Marie Lehman

Grafisk tilrettelæggelse og opsætning: Else Marie Lehman

Forside: © allison - Fotolia.com

Planlagt i samme serie:

Miniguide til din fertilitet: Stress og fertilitet (udkommer 2013)

Miniguide til din fertilitet: Alkohol og fertilitet (udkommer 2013)

Miniguide til din fertilitet: Undersøgelser af kvindens fertilitet (udkommer 2013)

Miniguide til din fertilitet: Undersøgelser af mandens fertilitet (udkommer 2013)

Af samme forfatter:

Klar til børn – guide til sundhed og fertilitet (Lindhardt og Ringhof 2009)

Fertilitetsyoga – kom godt i gang (Lehman Bøger 2012)

Fertilitetsyoga – en smagsprøve (Lehman Bøger 2012)

... samt:

I form på farten (Lindhardt og Ringhof 2007)

KØBENHAVN min elskede! (Gyldendal 2010)

Familiens helt uundværlige planlægningskalender 2013 (Lehman Bøger 2012)

Kalendergaver til Mor 2012 (Lehman Bøger 2012)

Kalendergaver til Far 2012 (Lehman Bøger 2012)

Fotomotiver til familiealbummet (Lehman Bøger 2012)

www.elsemarielehman.net

www.fertilitetsguiden.dk

www.fertilitetsyoga.dk

Kopiering eller gengivelse af denne bog eller dele heraf er i henhold til gældende dansk lov ikke tilladt uden forudgående aftale med forfatteren.

Indholdsfortegnelse

Om hæftet her	4
Motion er godt for din fertilitet	5
Kvinder med PCO/PCOS og træning	7
Fysisk aktivitet i hverdagen	8
Bækkenbundstræning	9
Yoga og fertilitet	12
Om forfatteren	13
Referencer og tips, hvis du vil læse mere	14

Om hæftet her

I 2008/2009 skrev jeg bogen *Klar til børn – guide til fertilitet og sundhed*. Den rummede det meste af det, jeg selv havde haft brug for at vide i løbet af mit første – temmelig lange - fertilitetsbehandlingsforløb.

Et af de emner, den kom omkring, var motionens betydning for fertilitet. For den er stor, og det er et af de områder, hvor du selv kan gøre en forskel for dine chancer for at blive eller gøre gravid.

Derfor er det også et af de afsnit fra bogen, jeg har valgt at klippe ud og lave som gratis minihæfte til dig, der ikke har hele bogen. Indholdet er stort set det samme. Og det er betydningen også stadig.

Rigtig god fornøjelse med både læsning, motion og graviditetsprojekt.

Bedste hilsner

Else Marie Lehman

Frederiksberg, februar 2013.

Motion er godt for din fertilitet

- Motion fremmer generelt en sund livsstil. Det bliver simpelthen sjovere, lettere og langt mere oplagt at spise sundt, drikke mindre alkohol og koffein samt at lægge smøgerne på hylden.
- Motion kan hjælpe både mænd og kvinder med at nå og at holde normalvægten – i sig selv og ved at virke appetitregulerende. Herved undgår I begge de hormonforstyrrelser, som for få eller for mange kilo kan resultere i.
- Du får lettere ved at slappe af og tænke positivt takket være endorfiner, som frigives i hjernen under og efter træningen.
- Du får et pusterum fra den øvrige hverdag, hvor det kun handler om at få sved på panden, have det sjovt og gøre noget godt for dig selv.
- Motion reducerer stress, hvis du døjer med det. Både den, der er direkte forbundet med eventuelle fertilitetsproblemer, og den, der måtte udspringe af alt mulig andet, du tumler med.
- Du får mere energi og overskud til at klare hverdagens udfordringer – også dem, der vedrører ”ondt i fertiliteten”.
- Motion styrker immunforsvaret.
- Motion fremmer blodomløbet i hele kroppen, inklusive de reproduktive organer.
- Motion øger musklernes insulinfølsomhed. Det er særligt gavnligt for kvinder, der lider af PCO/PCOS.
- Din krop bliver sundere og stærkere. Den får lettere ved at bære en graviditet og kræfter til at føde barnet, når den dag kommer.
- Motion er gavnlig for sexlivet og for sexlysten.

Listen over de gavnlige effekter af motion er lang, og når det specifikt handler om fertilitet kan motions generelle gavnlige effekter også være med til at hjælpe jer i den rigtige retning. For at opnå motionens gavnlige effekter behøver du endda ikke at træne hverken meget længe eller meget hårdt. De officielle anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen lyder på mindst 30 minutters fysisk aktivitet om dagen for voksne. Skal du tabe dig eller forbedre din fysiske form, skal der dog mere til. Du kan sagtens splitte den halve time op i mindre bidder, hvis det er nødvendigt for at kunne passe det ind. Blot skal du forsøge at få pulsen op i et par af ugens træningstimer, så du for alvor får noget sved på panden og får arbejdet med din kondition.

Jo hårdere og mere intensivt, du træner, når du er i gang, desto mere får du ud af træningen. Har du fokus på at brænde kalorier, vil det dog være lige meget, om du arbejder meget hårdt i kortere tid, eller om du arbejder ved lidt lavere intensitet i længere tid. Du kan i princippet forbrænde lige mange kalorier ved begge dele, så vælg det, der passer bedst til dit temperament.

Fysisk aktivitet kan også være andet end klassiske discipliner som løb og vægtløftning. Det allervigtigste er at finde en motionsform, du synes godt om, og som du orker at bruge tiden på. Det gør både din glæde, motivation og chancen for, at du får trænet og bliver ved med det, langt større. Listen er langt fra fyldestgørende og kun vejledende i sin opdeling. Mange sportsgrene indeholder elementer af både konditions-, styrke- og smidighedstræning.

Det er generelt en rigtig god ide at blande motionstyper fra forskellige genrer. Så styrker du din krop hele vejen rundt og opnår flere gavnlige effekter. Når man dyrker forskellige motionsformer, er det tilmed tit lettere at bevare træningsgejsten, fordi der er noget afveksling. Og man vil i mange tilfælde opleve, at den ene træningsform gavner formen og glæden ved den anden.

Konditionstræning	Styrketræning	Smidighedstræning
<ul style="list-style-type: none"> ✿ Hjertet bliver stærkere og mere effektivt. ✿ Lungerne bliver mere effektive. ✿ Musklerne bliver bedre til at bruge den ilt, de får tilført. 	<ul style="list-style-type: none"> ✿ Stærkere og mere udholdende muskler ✿ Mere effektive muskler, der er bedre til at forbrænde ✿ Tonedede muskler 	<ul style="list-style-type: none"> ✿ En smidigere og mere fleksibel krop. ✿ Bedre holdning.
<ul style="list-style-type: none"> ✿ Løb og gang ✿ Rulleskøjter, rulleski ✿ Cykling, spinning ✿ Håndbold, fodbold m.v. ✿ Badminton, tennis, squash ✿ Ski ✿ Roning ✿ Svømning ✿ Ellipsetræning ✿ Step ✿ Aerobic ✿ Sjipping ✿ Dans 	<ul style="list-style-type: none"> ✿ Fitness og vægttræning ✿ Pump og bodytoning ✿ Pilates ✿ Fitball m.v. 	<ul style="list-style-type: none"> ✿ Yoga ✿ Gymnastik

Kvinder med PCO/PCOS og træning

Træning kan være ekstra gavnlig for kvinder, der lider af PCO/PCOS og har en nedsat følsomhed for insulin (insulinresistens). Når insulinen ikke virker, har kroppen nemlig problemer med at omsætte og regulere glukosen (sukkeret) i blodet og altså i det hele taget med at optage den mad (især kulhydrater), der bliver spist. Træner man, øges muskelmassen, hvilket i sig selv giver et større "forbrændingsapparat" til at optage glukose. Derudover er motionen med til at øge de aktive musklers insulinfølsomhed, hvilket i praksis betyder, at der skal mindre insulin til for at kroppen kan optage en given mængde glukose (sukker).

Motion kan naturligvis hjælpe et vægttab på vej, hvis det er målet. Som nævnt i afsnittet om vægt, kan det være med til at normalisere hormonniveauerne, hvis kvinden er overvægtig, og dermed være et stort skridt på vejen mod en graviditet. Men også for kvinder med PCO, som måske ikke oplever vægttab ved motionen, er den gavnlig. De muskler, hun anvender, vil nemlig umiddelbart opleve den øgede insulinfølsomhed. Al træning, som bruger de store muskelgrupper i særligt benene (som blandt andet løb og cykling) vil derfor være gavnlig for kvinder med PCO.

En newzealandsk undersøgelse har vist, at kvinder med insulinresistens især opnåede gavnlige effekter, hvis de trænede ved høj intensitet (80-90 % af din maksimalpuls). Det siges, at kroppens insulinfølsomhed er øget, når man har trænet i en times tid ved moderat intensitet. Regelmæssig træning - mindst 2-3 gange ugentligt - er således nøglen til at opnå en vedvarende effekt på insulinfølsomheden for en kvinde med PCO.

Fysisk aktivitet i hverdagen

Kig også din hverdag efter i sømmene og overvej, hvor du kan snige lidt ekstra bevægelse ind af bagdøren – helt gratis. Hverdagsmotionen har også stor betydning og tæller i nogle sammenhænge mindst lige så meget, som den træning, du laver i fitnesscenteret eller i løbeskoene. Måske kan du tage cyklen på arbejde i stedet for bussen. Gå på rulletrappen i metroen i stedet for at lade den køre dig hele vejen til perronen. Det batter meget mere, end du tror.

Nemme hverdagsaktiviteter

Her er en række gode tips til at få lidt ekstra aktivitet ind i hverdagen:

- ✿ Løb efter bussen – eller stå af et stoppested før din endelige destination.
- ✿ Tag cyklen til arbejde.
- ✿ Pisk rundt i Irma før lukketid og slæb indkøbsposerne op på 3. salen.
- ✿ Dans med ungerne og kæresten.
- ✿ Støvsug gulvet og skrub badekarret.
- ✿ Gå tur med hunden.
- ✿ Saml æbler i haven og slå græsset.
- ✿ Smut omkring regnskabsafdelingen med dine bilag i stedet for at sende dem med intern post.
- ✿ Bevæg dig rundt på kontoret eller i stuen, imens du snakker i telefon

Bækkenbundstræning

Træning af bækkenbunden er noget, alle bør gøre livet igennem. Det er ikke forbeholdt gravide kvinder og nybagte mødre. Også mænd kan have stor gavn af at få styrket deres bækkenbund. For begge køn gælder det nemlig, at en stærk bækkenbund giver et bedre sexliv. Det kan holde urinkontinens fra døren, og for manden kan den betyde, at han kan holde behovet for Viagra eller andre tilsvarende stimuli fra døren.

Bækkenbundsmusklerne sidder, som navnet antyder, i bækkenbunden. Der er derfor nært forbundet med vores reproduktive organer. Kvindens bækkenbundsmuskler sidder omkring hendes skede, urinrør og endetarmsåbning, og de støtter udover disse organer også hendes blære og livmoder. Mandens bækkenbundsmuskler hænger ligeledes sammen med hans blære, urinrør og endetarmsåbning, og de har også forbindelse til penis. Bækkenbundsmusklerne er nemme at finde, når du ved, hvordan du gør.

Kvinden: Spænd og klem sammen i mellemkødet omkring skede og endetarmsåbning. Du skal fornemme, at bækkenbunden løfter sig en lille smule. Balderne og lårenes inderside skal være afslappede, og du skal huske at trække vejret stille og roligt. Forestil dig eventuelt, at du holder på en prut. En måde til at få en fornemmelse for musklernes placering er, at eksperimentere lidt, når du tisser: Stop strålen undervejs og mærk, hvilke muskler du bruger til dette. Det er dem, du skal have fat i, når du bækkenbundstræner.

Manden: Spænd og klem sammen omkring endetarmsåbningen, som om du holder på en prut. Hold balder og lår afslappede. Fornem, at din bækkenbund og penis løfter sig en smule.

I sin allermest simple form kan bækkenbundstræning være følgende:

1. Spænd i bækkenbundsmusklerne, tæl til 5 eller 10 og slip spændingen. Gentag en håndfuld gange, to eller endnu mere.
2. Spænd i bækkenbundsmusklerne og slap straks af igen. Lav små hurtige skift. Gentag mange gange. Vær blot sikker på, at du også reelt når at få fat i bækkenbundsmusklerne, når du spænder.
3. Spænd i bækkenbundsmusklerne, tæl til 5 eller 10 og slip spændingen. Næste gang holder du spændingen dobbelt så længe – og sådan fortsætter du med at øge intervallernes varighed, til du ikke kan mere.
4. Spænd i bækkenbundsmusklerne, tæl til 5. Spænd og løft lidt ekstra og tæl igen til 5. Fortsæt til du ikke kan spænde og løfte mere. Forestil dig, at du kører i elevator og hele tiden lige tager en etage mere, indtil du ikke kan komme længere.

Øvelserne kan laves både liggende, stående og siddende.

Daglig bækkenbundstræning

Både kvinder og mænd bør lave bækkenbundstræning - hver dag. I modsætning til megen anden træning er bækkenbundstræningen noget, man kan lave alle vegne og uden at hoppe i træningstøjet først. Du kan træne bækkenbundsmuskler ...

- ✿ I bilen på vej på arbejde
- ✿ Imens du logger på computeren
- ✿ I køen i supermarkedet
- ✿ Når du bærer børnene og dagens indkøb op på 2. sal
- ✿ Imens du ser din yndlingsserie i fjernsynet
- ✿ Imens du snakker i telefon med veninden
- ✿ Over brunchen på stamcafeen

Det er nemt, hurtigt og gratis. Så det er meget svært at finde grunde til at lade være.

Tip til ham: Pas på "kronjuvelerne"

Hold temperaturen nede! Som beskrevet tidligere er produktionen af sædceller meget varmefølsom, så tænk under og efter din træning over, at du ikke skader sædcellerne og den igangværende produktion.

Undlad at træne i stramme tights, der trækker pung og testikler tæt på kroppen, hvor temperaturen stiger, når du træner. Træn om muligt i tøj, hvor pung og testikler får mulighed for at hænge nogenlunde frit fra kroppen, som det er designet til at gøre.

Lad være med at tage lange, varme bade eller hænge ud i saunaen efter træningen og giv pung og testikler mulighed for at køle af efter træning og bad, inden du hopper i tøjet. Og undlad at tage stramt undertøj og benklæder på. Giv kroppen – og især underlivet – mulighed for at ånde og finde sin normale temperatur igen efter træningen.

Pas på tryk og slag! Hvis du cykler meget, så vælg en sadel uden spids. Det findes nemlig, og her har du mere plads til de ædle dele. Et alternativ er at tippe din almindelige sadel og justere cyklens øvrige indstillinger, så du minimerer trykket på pungen og testiklerne. Hvad enten det er boksning, fodbold, hockey eller anden form for kontaktsport, du dyrker, så invester i en skridtbeskytter. Det kan både spare dig for grimme oplevelser og beskytte dine testikler.

Ud med doping af enhver art! Doping ødelægger din fertilitet. Anabolske steroider giver rent faktisk små testikler. Det er ikke kun en myte. Og små testikler producerer typisk færre sædceller end store og sunde.

Yoga og fertilitet

Yoga fortjener en særlig anbefaling, fordi den kan noget helt særligt, for os, der har udfordringer med fertiliteten eller bare gerne vil gøre noget godt for den. Den kan både tilbyde noget meget målrettet til kroppens fysik og samtidig er den utrolig stimulerende og gavnlig på det mentale plan. Du kan træne yoga i 10 minutter eller i 2 timer. Du kan gøre det hjemme eller på kontoret. I Skjern, Skælskør eller San Francisco. Som begynder og som meget øvet yogi. Og endelig kan yoga praktiseres af både kvinder og mænd med stort udbytte.

På det fysiske plan kan yoga give dig en bedre vejrtrækning og vejrtrækningskontrol, tone og styrke dine muskler, forbedre din holdning og blodcirkulation og endelig kan yoga være med til at balancere dine hormoner. Mentalt reducerer yoga stress, giver dig mental ro og velvære, styrker evnen til at være koncentreret og fokuseret og træner din evne til at "kigge indad" og lytte til dig selv.

Der findes rigtig mange yogavarianter, som hver har deres særlige fokus. Nogle lægger mest vægt på det fysiske, og andre vægter den mentale del tungest. Er du nybegynder i yogaverdenen, kan Hatha yoga være et godt sted at starte. Hatha yoga er en blid yogaform, hvor man arbejder med mange af de klassiske yogastillinger. Vejrtrækningskontrol er en væsentlig del af Hatha yogaen, der af natur er afslappende og meditativ. Nogle yogaformer udøves i meget varme lokaler. Det bør du især som mand være varsom med af hensyn til den påvirkning, det kan have på forplantningsapparatet.

Hvis du ikke har erfaring med yoga, er det en god ide at lægge ud med at få instruktion af en erfaren yogainstruktør. Det giver dig en indføring i yogaens grundprincipper – blandt andet omkring kropslåse og vejrtrækningsteknikker – og sikrer, at du udfører stillingerne korrekt. Ligeledes vil han eller hun kunne fortælle dig, hvis der er nogle af øvelserne, du af andre årsager bør være varsom med eller modificere, når du udøver. Yogaundervisning tilbydes af de fleste aftenskoler, fitnesscentre og i deciderede yoga shalaer.

Tip: Kom godt i gang med fertilitetsyoga

Har du lyst til at komme i gang med fertilitetsyoga, har jeg lavet noget et par e-bøger om netop dette. Det er hjemmetræningsmateriale, som du kan muntre dig med på egen hånd. Også som nybegynder. Materialet fås i en kort – og næsten gratis udgave – og en fuld version til dig, der vil have alle stillinger, programmer og teknikgennemgangen med fra start.



Om forfatteren

Kort om mig:

- ✿ årgang 1973
- ✿ cand.negot
- ✿ arbejder som freelancejournalist – skriver primært for livsstilsmagasiner og fagblade
- ✿ bl.a. forfatter til bøgerne *Klar til børn – guide til sundhed og fertilitet* (Lindhardt og Ringhof 2009) og *I form på farten* (Lindhardt og Ringhof 2007)
- ✿ uddannet instruktør i spinning, aerobic, BTS BodyPump (Les Mills), SATSpilates og yoga
- ✿ har lang undervisningserfaring, bl.a. fra fitnesskæden SATS (nu Fitness World)
- ✿ har de senere år særligt studeret og fordybet mig i fertilitetsyogaen
- ✿ dyrker i dag primært løb, styrketræning og yoga
- ✿ har været igennem to fertilitetsbehandlingsforløb – et længere og et kortere – og har i dag døtrene Louise (2008) og Laura (2010) med min mand, Thomas

Du kan bl.a. finde mig på bloggene elsemarielehman.net og fertilitetsguiden.dk.



Referencer og tips, hvis du vil læse mere om sundhed og fertilitet

- ✿ www.fertilitetsguiden.dk
- ✿ www.fertilitetsyoga.dk
- ✿ www.fitliving.dk
- ✿ www.fitpregnancy.com
- ✿ www.iform.dk
- ✿ www.motion-online.dk
- ✿ www.yogajournal.com
- ✿ www.yoga.com
- ✿ Else Marie Lehman. *Fertilitetsyoga – kom godt i gang*. Lehman Bøger 2012.
- ✿ Else Marie Lehman. *Klar til børn – guide til sundhed og fertilitet*. Lindhardt og Ringhof 2009.
- ✿ Francoise Barbira Freedman. *Yoga for pregnancy, birth and beyond*. Dorling Kindersley Ltd, 2004.



Køb den via fertilitetsguiden.dk

Miniguide til din fertilitet:

Motion og fertilitet

Listen over motions gavnlige effekter er lang og velkendt. Også når det handler om fertilitet, har fysisk aktivitet masser af bonusgevinster, som kan være med til at forbedre jeres graviditetschancer.

Miniguiden her er et uddrag af bogen *Klar til børn – guide til sundhed og fertilitet* (Else Marie Lehman, Lindhardt og Ringhof 2009).

Lehman Bøger

ISBN: 978-87-92989-06-2