

Fibromyalgi og graviditet

Flere og flere får stillet diagnosen fibromyalgi i en ung alder, og vi bliver i foreningen ofte spurgt om, hvorvidt en graviditet vil blive påvirket af fibromyalgien og omvendt. Som jordemoder interesserer jeg mig selvfølgelig for dette, og jeg vil her forsøge at imødekomme de mange spørgsmål, der kan være i den anledning.

Af jordemoder Vibeke Thostrup

Overvejelser før graviditeten

Det kan være svært for en ung kvinde med fibromyalgi at beslutte sig for en graviditet. Der er mange spørgsmål, som dukker op, og som FM-ramt tænker man også på, hvorvidt FM og graviditet vil påvirke hinanden. En undersøgelse af 2 grupper kvinder, hvoraf den ene havde diagnosen FM før graviditeten, og den anden først fik stillet diagnosen efter fødslen, viste det sig, at den gruppe, som vidste, at de havde FM, oplevede, at FM-symptomerne forværredes. Der foreligger ikke megen forskning på området, men det vil være logisk, at nogle af FM-symptomerne vil forværres i perioder af graviditeten, fordi de falder sammen med nogle af de hyppigste graviditetsgener. Dette er bl.a. træthed og kvalme – specielt i de første måneder af graviditeten, søvnforstyrrelser samt lændesmerter. Disse eventuelle forværringer vil aftage, når graviditeten er afsluttet, og man skal altså prøve at se dem som graviditetsgener.

Hvis man har FM, vil det være klogt at planlægge og forberede sig på graviditeten. Det er tilrådeligt at indtage folinsyre allerede inden graviditeten, da det nedsætter risikoen for neuralrørsdefekter som bl.a. rygmarvsbrok. Man bør også sørge for at spise en alsidig kost, som er rig på vitaminer og jern, så man har sine depoter fyldt op. Det er vigtigt

at huske, at man som gravid også leverer næringsstoffer til sit barn, og barnet får først! Hvis depoterne ikke er fyldt op, eller den gravide ikke får vitaminer eller jern nok, vil det være hende, der kommer til at mangle. Vitamintilskud tilrådes i hele graviditeten - jerntilskud fra 20. graviditetsuge.

Inden graviditeten bør den FM-ramte tale med sin læge om den påtænkte graviditet. Det kan blive nødvendigt at ændre på evt. medicin, da noget medicin kan give fosterskader, og denne ændring bør ske inden graviditetens indtræden, så man udelukker denne risiko.

Under graviditeten

Som et alternativ eller tilskud til medicinen kan den gravide forsøge at lindre smerterne ved hjælp af afspænding, dyb afslapning, blid massage, varme bade eller varme klude samt indtagelse af gode hvilestillinger. De fleste gravide hviler bedst på siden, da den tunge livmoder, i rygleje, trykker på hovedpulsåren, og gør kvinden utilpas. Har man FM, kan det imidlertid gøre ondt i hoften at ligge på siden. Her kan man lægge en lille pude under hoften og evt. mellem knæene samt skifte side ofte.

Mange gravide døjer med kvalme og opkastninger i de første måneder, og hos enkelte udvikler det sig



så voldsomt, at det kræver indlæggelse. Da en del FM-ramte i forvejen er generet af kvalme og opkastninger, er det vigtigt at forsøge at mildne tilstanden. Dette kan gøres ved, at den gravide spiser en kiks og drikker lidt saftvand, før hun står ud af sengen, samt at hun undgår alt for krydrede eller fede ting og måske varm mad i en periode. Samtidig skal hun sørge for at spise lidt men tit.

En del gravide har smerter i liga-

menterne (ledbånd, der holder livmoderen) lige over lysken samt plukkeveer under graviditeten. Dette skyldes for det meste, at livmoderen og barnet vokser, samt at der kommer en større mængde hormon i blodet. Plukkeveer eller smerter i maven skal aftage ved hvile. Gør de ikke det, eller har man menstruationslignende smerter, kan det være tegn på, at fødslen er ved at gå i gang. For den gravide med FM kan det evt. være svært at skelne plukkeveerne og mavesmerterne fra de "normale" FM-smerter. Er den gravide den mindste smule i tvivl, skal hun henvende sig på fødeafdelingen.

De tiltagende smerter i lænden skyldes den ændrede kropsholdning, når maven vokser. Disse smerter kan mildnes ved at udføre nogle rygøvelser, hvor ryggen krummes, og bækkenet kippes, så skambenet vippes fremad. Man kan også "massere" lænden ved at ligge på gulvet, trække knæene op over maven og rulle langsomt fra side til side. For de fleste, både FM og gravide, er blid gymnastik, udstrækning og traveture sundt. Det er vigtigt, at kroppen er i nogenlunde form, når den skal præstere fødselsarbejde. Hvis der kommer smerter efter motionen, som forsvinder ved hvile, betyder det ikke noget. Hvis det tager flere dage, inden smerterne aftager, skal motionen reduceres.

Fødslen

Under fødslen vil det være bedst, hvis den fødende kan gå rundt og bevæge sig mest muligt. Det hjælper på barnets nedtrængen gennem bækkenet og bedrer veernes effektivitet, samtidig med at den FM-ramte undgår stive og ømme muskler.

Hvis den fødende befinder sig bedst i sengen, skal hun også der forsøge at bevæge sig. Det er vigtigt at slappe godt af i ve-pauserne og bruge en dyb og rolig vejtrækning frem til, at pressetrangen sætter ind. Når den fødende trækker vejret dybt og roligt, hjælper udånderne hende til at slappe af og få tilført tilstrækkeligt med ilt. Dette er vigtigt, da livmoderen er én stor muskel, som skal bruge ilt for at kunne arbejde.

Når der vælges hvile- og fødestillinger, skal der tages hensyn til den FM-ramtes tenderpoints på hofter, knæ og albuer, så der ikke udløses unødigt smerte. Igen vil stående og siddende stillinger være de mest behagelige for den fødende. Støttende puder kan eventuelt afhjælpe smerterne. De fleste fødende mærker veerne ved korsbenet og lige over skambenet, og her vil massage eller en støttende hånd kunne hjælpe, ligesom varmepakninger vil have en lindrende effekt.

Efter fødslen

Når man ammer, er det vigtigt at sidde behageligt og sørge for at være støttet af puder, så man ikke spænder i arm- og nakkemusler. Barnet kan evt. ligge på en amme-pude, så moderen ikke skal bære det i hele det tidsrum, hvor der ammes. For den FM-ramte kan smerterne have en negativ indflydelse på amningen, og her kan det være nødvendigt at tage smertestillende medicin eller forsøge at lindre smerterne på anden vis. Igen skal man sikre sig, at den medicin, som man indtager, ikke skader barnet.

Træthed er et udtalt problem for nybagte mødre pga. de natlige am-

ninger. Derfor er det vigtigt, at kvinden får mulighed for at hvile sig i løbet af dagen. De fleste mænd tager på arbejde igen 2 uger efter fødslen, men måske kan man alliere sig med venner eller familie? Der kan også være brug for hjælp til



madlavning og rengøring. I nogle kommuner får man praktisk hjælp, hvis man får tvillinger. Man kunne jo ønske sig, om noget tilsvarende var muligt for en nybagt FM-ramt mor!

Kilde: Fibromyalgia and pregnancy af Karen Moore Schaefer og Kathleen Black

Artiklen findes på hjemmesiden.