

## **Graviditetens inverkan på kroppsbilden**

- En kvalitativ studie om tankar om den egna kroppen under graviditeten.

Alina Långstedt

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Vård 2007
Identifikationsnummer:	9305
Författare:	Alina Långstedt
Arbetets namn:	Graviditetens inverkan på kroppsbilden – En kvalitativ studie om tankar om den egna kroppen under graviditeten.
Handledare (Arcada):	Berit Onninen
Uppdragsgivare:	Institutet för hälsa och välfärd, Avdelningen för barn, unga och familjer
<p>Det här examensarbetet handlar om kvinnors tankar om sina kroppar då de är gravida. Syftet med arbetet är att undersöka ifall en kvinna ser annorlunda på sin kropp under graviditeten jämfört med situationen före och är det en negativ eller en positiv förändring. Frågeställningarna i arbetet är: 1. Upplever kvinnor att det sker en förändring i deras kroppsbild under graviditeten? 2. Hurudan är denna förändring? Data har samlats in kvalitativt på diskussionsforum från Finland. Materialet har analyserats med en induktiv innehållsanalys enligt Dag Jacobsen. Den teoretiska referensram som använts i arbetet är tolkningen av den mångdimensionella människan av Lena Wiklund. Resultatet visade att alla kvinnor i undersökningen upplever en förändring i deras kroppsbild som gravida och största delen av kvinnorna ansåg att deras kroppsbild blev positivare pga. de visste att deras kropp fungerade normalt och att de kunde bära fram ett barn. Resultatet visade också att alla upplever förändringar i kroppen under graviditeten men på helt olika sätt. Alla människor är unika individer och har en egen uppfattning om vad som är positivt eller negativt.</p>	
Nyckelord:	Kroppsbild, graviditet, självkänsla
Sidantal:	
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Arcada	
Degree Programme:	Nursing
Identification number:	9305
Author:	Alina Långstedt
Title:	
Supervisor (Arcada):	Berit Onninen
Commissioned by:	Institutet för hälsa och välfärd, Avdelningen för barn, unga och familjer
Abstract:	
<p>This thesis studies women's perception of their body during pregnancy. The aim of this study is to find out if a woman looks differently at her body during pregnancy compared to otherwise, and if the change in perception is positive or negative. The main research questions of the study are 1. Do women experience a change in their body image under pregnancy? 2. What kind of change? The data used was qualitative, and collected on Finnish discussion boards. The data was analyzed by inductive content analysis. The theory of The multidimensional human, by Lena Wiklund's interpretation, was used as theoretical framework. All respondents had experienced some changes in their body image during pregnancy. Most of the women's body image improved, because the pregnancy showed them they had a body that worked, and they could give birth to a child. The results also showed that everybody experience the changes in their body individually. Every human is a unique individual and have their own view on what is positive and what is negative.</p>	
Keywords:	Pregnancy, bodyimage, selfesteem.
Number of pages:	
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

Koulutusohjelma:	Vård 2007
Tunnistenumero:	9305
Tekijä:	Alina Långstedt
Työn nimi:	
Työn ohjaaja (Arcada):	Berit Onninen
Toimeksiantaja:	Institutet för hälsa och välfärd, Avdelningen för barn, unga och familjer
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä opinnäytetyö käsittelee naisten ajatuksia omasta kehostaan raskauden aikana. Tarkoituksena oli selvittää muuttuuko naisen käsitys kehostaan raskauden aikana, ja onko silloin kyseessä positiivinen tai negatiivinen muutos. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:</p> <p>1. Ovatko naiset sitä mieltä että tapahtuu jonkinlainen muutos omassa kehonkuvassa raskauden aikana? 2. Millainen tämä muutos on? Tutkimuksessa käytetty kvalitatiivinen aineisto kerättiin suomalaisilta Internet-keskustelupalstoilta. Aineistoa analysoitiin Dag Jacobsenin induktiivista sisältöanalyysiä käyttäen. Teoreettisena viitekehyksenä käytettiin Lena Wiklundin tulkinta moniulotteisesta ihmisestä. Kaikki kyselyyn vastanneet naiset olivat kokeneet muutoksia omassa kehonkuvassaan raskauden aikana. Lähestulkoon kaikki vastaajat kokivat että oli kyseessä positiivinen muutos, koska he tiesivät että heidän kehonsa toimi normaalisti, ja heillä oli mahdollisuus antaa elämä omille lapsilleen. Tulokset näyttivät myös että kaikki kokevat muutokset kehossaan omalla tavallaan. Kaikki ihmiset ovat ainutlaatuisia yksilöitä ja kaikilla on oma käsitys siitä mitkä muutokset ovat positiivisia, ja mitkä negatiivisia.</p>	
Avainsanat:	Raskaus, kehonkuva, itsetunto
Sivumäärä:	
Kieli:	
Hyväksymispäivämäärä:	

## Innehållsförteckning

<b>1</b>	<b>Inledning</b> .....	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>BAKGRUND</b> .....	<b>8</b>
2.1	Statistik .....	8
2.2	Förändringar i kroppen under graviditeten .....	8
2.3	Rådgivningssystemet i Finland.....	9
2.3.1	<i>Hälso-och sjukvårdslagen</i> .....	9
2.3.2	<i>Omfattande hälsogranskningar</i> .....	10
2.3.3	<i>Mödra- rågivningens innehåll</i> .....	10
2.4	Begreppet kroppsbild .....	10
<b>3</b>	<b>TIDIGARE FORSKNINGAR</b> .....	<b>11</b>
3.1	Sammanfattning .....	18
<b>4</b>	<b>SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING</b> .....	<b>18</b>
<b>5</b>	<b>TEORETISK REFERENSRAM</b> .....	<b>19</b>
5.1	Människan som kropp .....	19
5.2	Människan som själ .....	20
5.3	Människan som ande .....	20
<b>6</b>	<b>METODIK</b> .....	<b>20</b>
6.1	Datainsamlings metod.....	21
6.2	Data insamlingens gång .....	22
6.3	Etiska reflektioner .....	22
6.4	Materialet.....	24
6.5	Dataanalys metod.....	24
<b>7</b>	<b>Resultatet av den induktiva innehållsanalysen</b> .....	<b>26</b>
7.1	Den växande magen .....	26
7.2	Växande bröst .....	27
7.3	Känslan av att bli rundare.....	27
7.4	Bristningar .....	27
7.5	Att känna sig kvinnlig och vacker .....	28
7.6	Kroppen som allmän beskådan.....	28
7.7	Acceptabelt att vara rund när man är gravid .....	29
7.8	Tankar om kroppen under graviditeten .....	29

7.9	Tankar om den framtida kroppen .....	29
7.10	Biologiskt fungerande kropp och tankar om det kommande barnet.....	30
<b>8</b>	<b>Resultatet av den induktiva innehållsanalysen i förhållande till den teoretiska referensramen.....</b>	<b>31</b>
8.1	Människan som kropp .....	31
8.2	Människan som själ .....	32
8.3	Människan som ande .....	32
<b>9</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>33</b>
<b>10</b>	<b>Kritisk granskning.....</b>	<b>36</b>
	<b>Källor .....</b>	<b>40</b>
	<b>Bilagor .....</b>	<b>43</b>
<b>Tabeller</b>		
	Tabell 1, Tidigare forskning.....	15
	Tabell 2, De tio kategorierna.....	28
	Tabell 3, Resultatet av den induktiva innehållsanalysen.....	52

## 1 INLEDNING

En graviditet innebär inte endast att man skapar ett barn, den skapar även en mamma. För kvinnan är graviditeten en stor biologisk och psykologisk omställning. Det är både kropp och själ som utvecklas under 9 månader. (Rode 2009 s. 8)

Känslorna hos gravida kvinnor är väldigt individuella och kan variera mycket. En del kvinnor känner sig attraktivare än tidigare, medan andra känner sig oattraktiva, klumpiga och överviktiga. Det kan vara en stor påfrestning psykiskt att vara gravid. Många kvinnor upplever ett starkt behov att få bekräftelse och att bli betraktad som en kvinna. (Rode 2009 s. 68)

Under de senaste åren har intresset för begreppet kroppsbild ökat betydligt både allmänt och inom den akademiska forskningen. Allt fler kvinnor plastikopererar sig och lever inom en livsstil som kretsar kring allt mer osunda levnadsvanor, endast för att se så attraktiva och tränade ut som möjligt. Allt fler forskare har blivit intresserade av vad som står bakom det här beteendet hos en del kvinnor. (Grogan 2008 s. 16)

När jag som hälsovårds studerande i Arcada ordnade tillsammans med min klass en familjeförberedelsekurs för gravida och deras partner i kursen familjeinriktad hälsovård del 3 höll jag en kort presentation om kroppsbilden. Det väckte mitt intresse och jag bestämde att jag vill skriva mitt eget examens arbete om hur kroppsbilden hos en kvinna förändras då hon är gravid och är det en negativ eller en positiv förändring.

Våren 2006 inleddes ett samarbetsprojekt mellan Arcada och Centralen för utveckling av rådgivningsarbetet.

Centralen för utveckling av rådgivningsarbetet grundades år 2002 och har som uppgift att stärka kunskapsutvecklingen, utveckla nya verksamhetsformer samt samla och förmedla kunskap rörande mödra- och barnrådgivningsområdet.

Centralen för utveckling av rådgivningsarbetet har som målgrupp för sin verksamhet dels aktiva inom rådgivningsverksamheten, dels väntande och småbarnsföräldrar men också lärare, studerande och forskare inom området.

Inom samarbetsprojektet har studerande vid Arcada möjlighet att göra sina examensarbeten under handledning av specialplanerare, HVM Arja Hastrup från Centralen för utveckling av rådgivningsarbetet som en del av dess kunskapsutvecklande verksamhet..

Centralen för utveckling av rådgivningsarbetet kan senare publicera studerandes examensarbeten eller delar av dem på sina web-sidor.

Ifrågavarande examensarbete har skrivits inom detta samarbetsprojekt.

## **2 BAKGRUND**

I bakgrundskapitlet behandlas: statistik, kroppsförändringar under graviditeten, rådgivningssystemet i Finland och allmänt om begreppet kroppsbuild. Ordningföljden är den samma som i texten och i logisk ordningsföljd så att först behandlas statistik, sedan det som berör graviditet och till sist det som berör begreppet kroppsbuild.

### **2.1 Statistik**

År 2009 föddes det i Finland 60 794 barn. Det var 2 % fler än år 2008. Medelåldern då kvinnor föder sitt första barn är 30 år. Medeltalet av föderskornas BMI (bodymass index) innan graviditeten var 24,3. Var tredje kvinna som födde sitt barn var överviktig med ett BMI över 25. 12 % av föderskorna var väldigt överviktiga med ett BMI över 30. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2010)

### **2.2 Förändringar i kroppen under graviditeten**

Under graviditeten sker det mycket olika förändringar i kvinnans kropp. De flesta har att göra med hormon produktionen, ämnesomsättningen och blodomloppet. En del kvinnor upplever inga förändringar alls medan andra lider mycket av dem. De olika förändringarna kan påverka kvinnans bild över hur hon ser på sig själv. (Armanto 2009 s. 70)



Magen växer under hela graviditeten, många gravida får ofta klappar på magen, en del kan uppleva det som att magen blir allas egendom. Redan under de första graviditetsveckorna börjar bröstkörtlarna i bröstet att utvecklas. De förbereder sig då för att kunna producera mjölk. Bröstet blir större och kan spänna och ömma. Även bröstvårtorna blir större och mörkare. Blodkärlen förlorar en del av sin spänst när man är gravid och risken för åderbrock ökar, vilket beror på hormoner. Andra orsaker är att trycket ökar från den växande livmodern och blodflödet från fötter och ben till hjärtat försämras. Begreppet åderbrock betyder att blodådrorna på benen, underlivet och vid ändtarmen utvidgas. En del kvinnor får blåaktiga strimmor på mage, bröst och lår, så kallade bristningar. (Rode 2009 s. 44-46)

Svullnader är ganska vanligt under graviditeten. Det är framförallt benen, fingrarna och ansiktet som drabbas. Det beror på vätskeansamling. Det är mycket vanligt att man mår illa och kastar upp under de första tre månaderna av graviditeten. Symtomen är oftast värst på morgonen. Följder av ett långvarigt illamående och av uppkastningar kan vara uttorkning, torra läppar och torr tunga och en glåmig hud. Under de tre första månaderna är även trötthet väldigt vanligt eftersom hormonförändringarna i kroppen är stora och fostret växer snabbt. Förstoppning under graviditeten är också vanligt och beror på att tarmen fungerar långsammare än normalt och på att livmodern växer snabbt. (Armanto 2007 s. 71-73)

## **2.3 Rådgivningssystemet i Finland**

Nedan presenteras hur rådgivningssystemet i Finland är uppbyggt.

### **2.3.1 Hälso-och sjukvårdslagen**

Kommunerna är skyldiga att ordna rådgivningstjänster för gravida kvinnor och för familjer. Till rådgivningstjänsterna hör bl.a. att regelbundet följa upp den gravida kvinnan och fostrets tillväxt, utveckling, välbefinnande och hälsa. (Finlex, hälso och sjukvårdslag 2010)

Social och hälsovårdsministeriet är ansvarigt för att följa upp och styra kommunernas rådgivningsverksamhet. (Social och hälsovårdsministeriet 2012)

### **2.3.2 Omfattande hälsogranskningar**

En del av besöken på mödra- rådgivningen görs som en omfattande hälsogranskning. Det innebär att en hälsovårdare i samarbete med läkare och andra professionella utreder hela familjens hälsotillstånd. Kommunen måste ordna iallafall en omfattande hälsogranskning en gång under hela mödra- rådgivningen. (Valvira 2012)

### **2.3.3 Mödra- rådgivningens innehåll**

Mödra- rådgivningens mål är att försäkra den blivande mammans, fostrets och hela familjens hälsa. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013). Social och hälsovårdsministeriet rekommenderar att det första besöket på mödra- rådgivningen skall ske i vecka 7-10. Allt som allt är träffar man hälsovårdaren ca 10 gånger och läkaren 2-3 gånger. Kommunen erbjuder två ultraljud under graviditeten. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013). Rådgivningen skall erbjudas bägge föräldrarna. Rådgivningen skall informera om hur graviditeten framskrider, om eventuella risker, om förlossningen, om barnavård och om eventuella psykiska förändringar som kan förekomma före och efter förlossningen. Till rådgivningens uppgift hör också att stöda den kommande växelverkan mellan mor och barn och att stöda modern med amningen. (Finlex 2011)

## **2.4 Begreppet kroppsbild**

Begreppet kroppsbild kan ha olika definitioner men den som kommer att användas i denna forskning är en persons uppfattning, tankar och känslor om sin kropp. (Grogan 2008 s. 18)

Människans kropp har i alla tider och i alla delar av världen varit intressant för människor. Det har alltid funnits en önskan om att få se frisk och attraktiv ut. Under 1700-1800- talet snördes kvinnornas midjor för att bli smalare och spädbarns ben lindades på 1900-talet för att senare i livet bli långa och smala. (Fagrell 1998 s. 17)

Intresset för människokroppen ökar också hela tiden i nutidssamhälle. Den vackra, unga och friska kroppen har en central position. Att kroppsfixeringen ökar i vårt samhälle beror på att kroppslighet är så lätt att få syn på nuförtiden. Vi ser smala, vältränade

och sexuellt utmanande kroppar dagligen i reklamer, tidningar, filmer och i tv program. Människor anser att utseendet och kroppsformen spelar en stor roll och det gör att intresset för ens egna kropp vaknar tidigt. Det finns studier som visar att var tredje första klassiskt har en önskan om att bli smalare. (Fagrell 1998 s. 17)

I den västerländska kulturen är slankhet oftast förknippat med glädje, lycka, framgång och att vara socialt accepterad i samhället. Vi ser på övervikt som ett tecken på lathet och en bristande självkontroll. I vårt samhälle är idealet för kvinnan att vara smal. Att vara smal kan ses som om att man har kontroll över sin egna kropp. En kvinna med en vältränad kropp har blivit en symbol för vilja, energi och kontroll. De flesta kvinnor har inte en naturligt slank och tränad kropp så en del måste konstant träna och följa en viss diet för att kunna leva upp till idealet. (Grogan 2008 s. 24)

Studier visar att många kvinnor i Västeuropa är missnöjda med sin kropp, mest över magen, låren och höfterna. Det är oftast yngre kvinnor som är missnöjda och skulle vilja förändra sin kropp. Ideal kroppen är en slank kropp men med fina kurvor. Det har framkommit att många kvinnor är som nöjdast med sin kropp på morgonen innan de ätit, då känner de sig som smalast. (Grogan 2008 s. 50-51)

Man skulle kunna tro att kvinnor oftast är väldigt medvetna om sin kropp och hur den ser ut eftersom de flesta ser sig i spegeln varje dag och använder sina egna kläder som är en viss storlek. Egentligen är sanningen den att kvinnor oftast är dåliga på att uppskatta storleken på kroppen i sin helhet. Kvinnor har ofta en tendens att uppskatta att den egna kroppen som större än den verkliga är. (Grogan 2008 s 57)

### **3 TIDIGARE FORSKNINGAR**

I det här kapitlet presenteras tidigare forskning som gjorts inom ämnen som graviditet och kroppsbild. Tidigare forskning som studerats har hittats på databasen Ebsco och på databasen google scholar. Sökorden som användes var body image, pregnancy, body dissatisfaction, selfesteem, prepregnancy, kroppsbild, gravid, graviditet, raskaus och kehonkuva. 8 stycken forskning valdes ut som belyser området runt ämnen så som, kropp, gravid, självkänsla och kvinnor. Forskningarna är från åren 2003-2010 och från länderna Finland, Sverige, England, Usa och Australien .

Forskningarna är uppskriva nedan i kapitlet i en tabell i samma ordningsföljd som de sedan presenteras i texten. Av de tidigare forskningarna presenteras ett sammandrag av syftet, metoden och resultatet. Forskningarna är uppdelade i logisk följd var den första handlar om kvinnors allmänna upplevelser av graviditeten, den följs av två forskningar angående kroppsbilden och sedan en forskning om gravidas kvinnors upplevelser av sin kropp och av sitt humör under graviditet och efter förlossningen, efter det presenteras två forskningar angående graviditet och viktökning och till sist presenteras en forskning angående ätstörningar och graviditet.

Författare	Titel	Land och år	Syfte
Kjöllerström Anna et al.	Upplevelser av graviditet	Sverige 2008	Undersöka kvinnors upplevelser av sin graviditet.
Paavilainen, Riitta	Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen. Äitien ja isien kokemuksia raskaudesta ja äitiyshuollosta	Finland 2003	Hur upplever kvinnor och män det är att vänta sitt barn och hur upplever de mödrarådgivningen, och finns det skillnader i deras upplevelser?
Lexner Maria	Att vara subjekt eller objekt	Sverige 2006	Jämföra skillnader emellan kvinnor och män angående bl.a. objektifiering och självkänsla.
Hallberg Jonas, et al.	Media och dess inverkan	Sverige 2006	Vilken effekt har exponeringen av idealiserande kvinnobilder i media på kvinnors kropp-

			bild?
Abigail Clark, et al.	My baby body	Australia 2008	Studera kvinnors upplevelser av sina kroppar och sitt humör under graviditeten och efter förlösningen.
Ushma J Mehta, et al.	Effect of body image on pregnancy weight gain.	USA 2010	Finns det något sammanband mellan kroppsuppfattning och en kraftig viktökning under graviditeten?
Forsum Elisabeth	Kvinnors vikt före och under graviditeten har betydelse för barnet.	Sverige 2003	Hur förhåller sig svenska kvinnors viktökning under graviditeten till idealet i Usa.
Priti Patel	Concerns about body shape and weight in the post-partum period and their relation to women's self-identification.	England 2005	Undersöka hur kvinnor med ätstörningar klarade av förändringarna i kroppen under graviditeten.

*Tabell 1: Tidigare forskning*

*Kjällerström, Anna et al. Kvinnors upplevelser av graviditet. 2008. Sverige*

Syftet med studien var att undersöka kvinnors upplevelser av sin graviditet.

Metoden var en kvalitativ litteraturstudie av vetenskapliga artiklar. Analysen bygger på 8 stycken artiklar.

Resultatet visade att en stor del av kvinnorna upplever en förändrad identitet, kvinnorna började reflektera över sin bakgrund och sina relationer med sin sociala umgängeskrets. I ett tidigt skede av graviditeten upplever kvinnorna ofta negativa känslor, de upplever oro och rädsla för framtiden. Medan i slutet av graviditeten dominerar oftast positiva känslor, många kvinnor upplever den här tiden som den bästa i deras liv.

*Paavilainen, Riitta. Turvallisuuatta ja varmuutta lapsen odotukseen. Äitien ja isien kokemuksiä raskaudesta ja äitiyshuollosta. Finland*

Syftet med studien var att undersöka hur de blivande mammorna och papporna upplever att vänta på sitt barn under graviditeten och skiljer sig deras upplevelser från varandra? I undersökningen studerades också deras upplevelser av mödrarådgivningen.

För undersökningen intervjuades 8 st. par som väntade barn. Paren gick regelbundet på mödrarådgivningen.

Resultatet visade att de blivande mammorna och pappornas upplevelser oftast var de samma fastän det är kvinnan som är fysiskt gravid. Graviditeten var för både modern och fadern inte endast ett fysiskt tillstånd utan också ett komplicerat känslotillstånd av tankar om det nya livet med ett barn. De blivande fäderna upplevde ofta att de blev åsidosatta i mödrarådgivningen och inte fick samma bemötande av personalen som de blivande mödrarna fick.

*Lexner, Maria. 2006. Att vara subjekt eller objekt- kroppsbild hos kvinnor och män. Sverige*

Syftet med denna studie var att jämföra skillnaden emellan kvinnor och män angående objektifiering, självkänsla, ätande och motionsvanor. Syftet var också att studera eventuella sammanband mellan dessa.

Undersöknings deltagarna bestod av hälften män och hälften kvinnor, allt som allt 114 deltagare. Deltagarna var mellan 20-35 år gamla. Deltagarna fick lämna in förhands

uppgifter, såsom kön, ålder, civiltillstånd och hur ofta de motionerar. Deltagarna fick svara på tre stycken formulär som handlade om kroppsbilden och självkänsla.

Resultatet visade att kvinnor upplever en större skam för sin kropp än män. Kvinnor upplever sig också mer granskade av omgivningen än vad män gör. Kvinnor ser sin kropp från granskarens perspektiv och upplever då skuld känslor ifall deras kropp inte motsvarar samhällets ideal. Studien visar också att kvinnor har en sämre självkänsla angående sin kropp än vad män har. Kvinnorna är ofta mindre nöjda med sin kropp och vikt än vad männen är.

*Jonas Hallberg, et al. 2006. Media och dess inverkan. Sverige.*

Syftet med studien var att ta reda på vilken effekt exponeringen i media av idealiserade kvinnobilder har på kvinnors kroppsbild. Syftet var även att ta reda på samma sak gällande män och är påverkan olika mellan kvinnor och män.

Undersökningen gjordes i en gymnasieskola i Sverige. Det var 134 elever som deltog. Det var 77 kvinnliga deltagare och 57 manliga. Eleverna fick svara på olika enkäter med frågor angående självkänsla, synen på sig själv och sin kropp. Bakgrundsuppgifter angående eleverna registrerades också.

Resultatet visade att kvinnor har en större ångest angående sin kropp än vad männen har. De ungdomarna med en negativ kroppsbild har också ett mindre socialt stöd än de med en positiv kroppsbild. Resultatet visade också att reklamens inverkan är stor på ungdomarna, de som studerar media och reklamer mer aktivt hade en mer negativ syn på sin kropp. Det betyder att de kvinnor som utsätts för hög media exponering är i riskzonen att börja må dåligt över sin egen kropp.

*Abigail Clark. Et al. 2008. My baby body: A qualitative insight into women's body-related experiences and mood during pregnancy and the postpartum. Australia.*

Syftet med denna studie var att undersöka kvinnors upplevelser av sina kroppar och sitt humör under graviditeten och efter förlossningen.

Det gjordes 20 st. kvalitativa intervjuer med kvinnor varav 10 st. befann sig i slutskedet av graviditeten och 10 st. som hade fött nyligen. Majoriteten av kvinnorna var gifta och väl utbildade.

Resultatet visade att endast 3 av 10 kvinnor var nöjda med sin kropp efter förlossningen. De flesta ansåg att de nu hade en annan kropp än före graviditeten. Kvinnorna ansåg att när de var gravida kunde de tänka på sina kroppsförändringar som en del i processen av att vara gravid men efter förlossningen fanns det inte mera några ursäkter att vara en storlek större.

*Ushma J. Mehta et al. 2010. Effect of Body Image on Pregnancy Weight Gain.*

Syftet med denna studie var att undersöka ifall det finns något sammanband mellan ens egen uppfattning av sin kropp och en stor viktökning under graviditeten.

Deltagarna söktes mellan åren 2001 och 2005. Man hittade 2006 st. lämpliga kvinnor som var lämpliga för undersökningen. Kvinnorna var äldre än 16 år, var under 20nde graviditetsveckan, talade engelska, väntade endast ett barn och hade tillgång till telefon för att kunna delta i telefon intervjuer. Av de här kvinnorna valde 63 % att delta. För de här kvinnorna hade man information om kroppsuppfattning och viktökning för sammanlagt ett år. Mellan graviditetsveckorna 15-20 träffade man kvinnorna första gången och intervjuade dem, veckorna 17-22 gjorde man telefon intervjuer, veckorna 24-29 träffade man kvinnorna en andra gång och veckorna 27-30 skedde den andra telefon intervjun. I slutskedet av graviditeten fick deltagarna fylla i ett frågeformulär angående levnadsvanor, kost och fysisk aktivitet. Efter förlossningen fick man tillgång till deras sjukhus journaler.

Resultatet visade att medeltalet för kvinnornas BMI innan de blev gravida var 25.77. Det framkom att kroppsuppfattningen är associerad med en viktökning under graviditeten. Resultatet visade att kvinnor med ett BMI på 26 löpte en högre risk att gå upp för mycket under graviditeten än de som redan var lite eller väldigt överviktiga.

*Elisabeth Forsum. 2003. Kvinnas vikt före och under graviditet har betydelse för barnet . Sverige*

Syftet med studien är att få veta hur svenska kvinnors viktökning under graviditeten förhåller sig till riktlinjer i Amerika där den optimala viktökningen under graviditeten beror på kvinnans BMI innan hon blev gravid.



Man samlade material från tre grupper, kvinnor som deltagit i landstingets rådgivning i Linköping, kvinnor som haft mödra- rådgivning på privata kliniker i Linköping och kvinnor som fött barn i Sverige år 2000. Man hade tillgång till kvinnornas sjukhus journaler där vikt och BMI före och efter graviditeten nämndes.

Resultatet visade att nästan hälften av alla kvinnor var överviktiga redan före graviditeten. I de tre grupperna av material gick mindre än hälften av kvinnorna upp i vikt så att det skulle motsvara de amerikanska riktlinjerna. En femtedel understeg idealen. Undersökningen visar att man borde följa med kvinnornas vikt under graviditeten i Sverige noggrannare.

*Priti. Patel. 2005. Concerns about body shape and weight in the postpartum period and their relation to women's self-identification. England*

Syftet med denna studie var att undersöka hur kvinnor indelade i tre grupper med olika grader av ätstörningar upplevde och klarade av förändringar i kosten, kroppen och vikten under graviditeten. Man ville även få veta hur förändringarna påverkade deras identitet som mödrar.

21 stycken gravida kvinnor valdes ut och de intervjuades angående sina matvanor, sin vikt och attityd till sin kropp. Den första gruppen led av ätstörningar, den andra gruppen låg i riskzonen för att insjukna i en ätstörning och den tredje gruppen hade ingen koppling till någon sorts ätstörning.

Resultatet visade att kvinnorna i alla tre grupperna var oroliga för sin viktökning under graviditeten. Många såg negativt på sitt nya utseende oberoende vilken grupp de tillhörde. Många var chockade och besvikna över sina förändrade kroppar. Graden av obehag var störst hos de kvinnor med ätstörningar och minst hos de som var friska. Mödrars relationer med sina barn kom inte fram under intervjuerna men amning och dess effekt på den egna kroppsformen och vikten nämndes i några kommentarer, kvinnorna i riskgruppen för ätstörningar ansåg att de utan ångest kunde äta bra eftersom deras egen diet relaterade till näring för sitt eget barn genom amning.

### **3.1 Sammanfattning**

I en av de tidigare forskningarna som undersökts kom det fram att kvinnor som är gravida oftast upplever en förändrad identitet, de negativa känslorna brukar vara som starkast i början av graviditeten medan de positiva känslorna kommer fram mer när förlossningen närmar sig. Det kom också fram att kvinnorna och männen ofta upplever samma känslor under graviditeten fastän det är kvinnan som är fysiskt gravid.

Två av de tidigare forskningarna visar att kvinnor oftast har en mer negativ kroppsuppfattning än vad män har. Kvinnor upplever också skamkänslor ifall deras kropp inte ser ut så samhällets ideal kropp ser ut. Det kom också fram att de kvinnor som studerar media mera aktivt har en betydligt sämre kroppsuppfattning än de som inte gör det. De kvinnor som får mindre socialt stöd har också oftast en sämre kroppsbild.

Ett forsknings resultat visar att ytterst få kvinnor var nöjda med sin kropp efter förlossningen. En annan forskning som också rör graviditeten och kroppen visade att en negativ kroppsuppfattning var associerad med en hög viktökning under graviditeten. En undersökning visade att man i Sverige borde satsa mera på att följa upp gravida kvinnors vikt.

Den sista forskningen visade att kvinnor som lider av ätstörningar är väldigt oroliga för en viktökning under graviditeten. Många av kvinnorna var chockade och kände obehag av sina förändrade kroppar.

## **4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING**

I de tidigare forskningarna hittade jag ingen aktuell forskning som riktat in sig endast på hur en gravid kvinna upplever sin kropp under graviditeten. Någon aktuell forskning som var tillgänglig för allmänheten från Finland hittades inte heller. Då klarnade syftet och frågeställningen för detta examensarbete.

Syftet med studien är att undersöka i ifall en graviditet gör att kvinnan ser och känner annorlunda för sin kropp än före, och är det en positiv eller negativ förändring. Syftet är också att ta reda på exakt vilka förändringar det handlar om. När man sedan vet hur en

kvinnor upplever sin kropp är det också lättare att som hälsovårdare stöda henne under graviditeten och till det blivande föräldraskapet.

Frågeställningarna i undersökningen är: 1. Upplever kvinnor att det sker en förändring i deras egen kroppsbild under graviditeten? 2. Hurudan är denna förändring?

## **5 TEORETISK REFERENSRAM**

Att bli gravid och att se sin kropp förändras påverkar en person på olika sätt, därför används vårdvetenskapens människobild, den mångdimensionella människan av Lena Wiklund som teoretiskreferensram. Lena Wiklunds tolkning grundar sig på Katie Erikson teori om den mångdimensionella människan men Wiklund tar ett steg vidare och ger nya aspekter och vinklingar inom teorin. Den ger en omfattande helhetssyn på människan som är viktigt att ta i beaktande då man studerar en människa med en kropp som kommer att förändras. I detta kapitel redogörs om den mångdimensionella människobilden utgående från Wiklunds egen tolkning.

Vårdvetenskapens människobild utgår från att människan är flerdimensionell enhet. Beskrivningen av människobilden utgår från tre olika sidor – det kroppsliga, det själsliga och det andliga. (Wiklund s.41)

### **5.1 Människan som kropp**

Kroppen är den fysiska delen i denna flerdimensionella enhet, men den även är mycket mer än det. Kroppen bär på människans livshistoria, självbild och mening. Inuti vår kropp bär vi våra känslor och kroppen är också vårt verktyg att vara i kontakt med omvärlden. Man inte kan skilja sig från sin kropp, utan det är med kroppen som vi upplever oss själva och varandra. Genom kroppen skapar vi vår egen bild av oss själva och i sammanband med det skapas även vår identitet. Ifall kroppen förändras så förändras även bilden av oss själva, alltså vår identitet. Vi blir då främmande för vår kropp och börjar uppleva världen på ett nytt sätt. Det kan även leda till att andra behandlar oss mer annorlunda än förr. Man blir medveten om sig själv som en kropp genast då man föds och börjar genast uppleva de fysiologiska reaktionerna. (Wiklund s. 47-51):

## **5.2 Människan som själ**

Själen beskrivs ur det vårdvetenskapliga synsättet som människans självmedvetenhet. Det handlar om våra kognitiva förmågor, så som att tänka, känna, minnas och förmåga att ta ett beslut. Hur en människa upplever en situation känslomässigt är unikt eftersom varje människas tidigare erfarenheter och kunskaper påverkar hur situationen uppfattas. Det tidigare upplevelserna och den kunskap vi har påverkar också våra förväntningar inför framtiden. De inre och personliga livsreglerna som berättar hur vi skall vara, se ut och vad man behöver göra för att få kärlek, bekräftelse och uppmärksamhet. Livsreglerna skapas under hela livet under möten med andra människor. Livsreglerna hjälper oss då vi behöver tolka och söka mening i det som sker. (Wiklund s. 51-55)

## **5.3 Människan som ande**

Andlighet behöver inte alltid vara kopplat till någon gudstro utan också kan vara en längtan efter någon annan eller annat. Andlighet kan också vara tankegångar om det goda och om det onda. Andligheten i människan gör det möjligt att reflektera över sin plats i tillvaron på ett individuellt sätt. Andliga frågor kan vara frågor som berör livet och meningen med tillvaron. Frågor vad som är rätt och fel och varför något sker är också centrala. En estetisk upplevelse är också ett uttryck för andligheten. Andliga frågor kan också handla om frågeställningar runt människan och vad mänskligt liv egentligen handlar om. (Wiklund s. 55-56)

## **6 METODIK**

I det här kapitlet presenteras arbetets metodik.

## 6.1 Datainsamlingsmetod

Den kvalitativa metoden valdes för att gå in på djupet i undersökningen och få breda svar. Det är en öppen metod där man så lite som möjligt försöker styra informationen som deltagarna ger. Deltagarna får skriva med egna ord hur de upplever sig och sin kropp, man når då de undersökta egna åsikter och tolkningar. (Jacobsen s. 48). Metoden passar även bra därför för ifall man vet ganska lite om ämnet i förväg och har en önskan om att få så mycket information som möjligt. (Jacobsen s. 57). Den kvalitativa metoden gör forskningen mer personlig. Det är också lättare att få en helhetsbild över den enskilde deltagarens situation. (Holme, Solvang s. 79-80). Det uppstår en närhet mellan respondenten och deltagarna i undersökningen, målet är att komma så långt in på djupet som möjligt hos deltagarna. Metoden gör det möjligt att undersöka hur verkligheten är. (Jacobsen s. 51)

Kvalitativ data kan samlas in genom en öppen intervjuform som har valts som metod i den här undersökningen. Metoden kännetecknas av att intervjun kretsar kring ett enskilt tema, alltså kroppsbilden i denna undersökning. Det finns inga begränsningar för hur mycket och vad som kan sägas eller skrivas. (Jacobsen s 92)

Som datainsamlingsmetod valdes att kvalitativt ställa frågor angående kroppsbilden under graviditeten på olika diskussionsforum på internet. På internet är det lätt att nå kvinnor i olika åldrar, få deras personliga åsikter och på nätet är det även enkelt att vara totalt anonym.

Internet har blivit en daglig kommunikationslänk mellan olika människor runtomkring i världen. Internet kan användas i utbildningen, i arbetslivet och i privatlivet. En nätundersökning skall vara enkel att komma åt, lätt att förstå och det skall gå enkelt och snabbt att svara. Man måste fundera på ifall den målgruppen man riktar in sig på har enkelt tillgång till en dator och internet. fördelar med att samla in data på nätet är att man snabbt får in sitt material, det är flexibelt och enkelt. Det är också ekonomiskt. Nackdelar är att svarsprocenten kan bli liten. Den som använder metoden måste även fundera på ifall metoden är pålitlig och etiskt rätt. (Heikkilä s 101-108.)

I undersökningen användes fem olika diskussionsforum på nätet som är riktade till kvinnor med barn. De olika forumen är mammapappa.fi, helistin.fi, vauva.fi. vau.net

och vauvat.net. På diskussionsforumen, hösten 2012, publicerades undersökningsfrågorna. Just de här forumen valdes eftersom de är från Finland och jag är intresserad av finska kvinnors upplevelser. Forumen riktar sig till kvinnor som är gravida eller till kvinnor som varit gravida. Endast fem forum valdes eftersom jag ville begränsa storleken av material som skulle fås in. Sidan mammapappa.fi är finlandssvensk och de fyra andra är finskspråkiga.

## **6.2 Data insamlingens gång**

Först kontaktades alla forumens upphovsmän för att få tillåtelse att publicera undersökningen. Ett brev skickades som beskrev undersökningen och de frågor som planerades att ställas.(bilaga 1, 2) Tre av forumens upprätthållare gav genast nästa dag sitt godkännande, men resten måste kontaktas på nytt. Den gången kom det genast svar dagen efter. Den 18.10 publicerade frågorna till läsarna på de olika forumen. (bilaga 3, 4) Undersökningen låg sedan uppe på de olika forumen i 2 veckor och den 1.11 meddelades det i inlägget på forumen att undersökningen nu är avslutad. Allt som allt kom det 12 st. svar. (bilaga 5). En del av personerna skrev sina svar anonymt i inlägget på forumet medan andra skickade sina svar direkt till e-mail adressen som var med i inlägget på forumen. Via forumet mammapappa.fi kom det 8 svar och via helistin.fi kom det 4 svar. Från forumen vauva.fi, vau.fi och vauvat.net kom det inga svar överhuvudtaget.

Under de här två veckorna lästes det även igenom andra inlägg i forumen för att se om det pågick någon liknande diskussion som berör temat kroppsbild, men ingen sådan diskussion fördes för tillfället.

## **6.3 Etiska reflektioner**

Det finns olika saker att ta i beaktande då man skriver en vetenskaplig text för att behålla en god vetenskaplig praxis. Det är viktigt att vara ärlig och presentera sitt material och resultat noggrant. Andras forskning skall respekteras och deras resultat skall användas med hänsyn. Sitt eget resultat skall presenteras på ett sådant sätt som är riktigt då en vetenskaplig text skrivs. Etiken skall också respekteras inom sitt eget område man

skriver om. Känsliga ämnen skall i mån om möjligt undvikas. Då god vetenskaplig praxis försummas delas det in i tre olika kategorier, försummelse, etisk ovarsamhet och oredlighet. (Arcada, studieguide)

Det betyder att man går in i andra människors privatliv då man gör en undersökning, det finns en risk att de som deltar kan känna sig kränkta. Det finns tre krav som är grundläggande etiskt då man gör en undersökning. (Jacobsen s.21)

Det första är att undersökningen skall vara frivillig, den som deltar skall själv ta beslutet att vara med. Den som deltar skall även vara väl informerad om undersökningens syfte, hur materialet skall användas och om eventuella krav. Det är också viktigt att deltagaren har förstått all information rätt.(Jacobsen s. 22-23)

Det andra kravet handlar om att den undersökte skall ha rätt till att vara privat. Det är viktigt att respondenten gör allt för att skydda deltagarens privatliv, speciellt om det handlar om känsliga frågor, dock kan det som inte uppfattas som känsligt för någon istället vara väldigt känsligt för någon annan. Man skall försöka sträva till det att den undersökte kan förbli anonym ifall hon vill det. (Jacobsen s. 24-25)

Det tredje kravet är att respondenten skall försöka återge delar av materialet så korrekt och sammanhangsfullt som möjligt. Det är lätt hänt att ett citat får en annan innebörd då man inte ser hela texten. Man skall heller aldrig förfälska material eller ett resultat, det står emot all forsknings principer. (Jacobsen s. 26-27)

Det kan vara svårt att fullfölja alla de här kraven när man gör en forskning men det är viktigt att försöka eftersträva idealet. (Jacobsen s. 28)

I denna undersökning respekteras kraven för en vetenskaplig undersökning så noggrant som möjligt. Ämnet som denna undersökning handlar om är känsligt för en del, men inte så känsligt att det inte går att göra en undersökning anonymt. De tidiga forskningarna som används beskrivs tydligt med syfte, metod och resultat. Denna undersökningens syfte, metod och resultat är också så omsorgsfullt som möjligt beskrivet.

I den här undersökningen används olika diskussions forum på internet som datainsamlingsmetod. I de olika inläggen på forumen så publicerades ett brev där det beskrevs forskningens syfte och vad materialet skulle användas till. Här skrevs även ut mitt eget

namn och namnet och e-mail adressen till min handledande lärare. Jag skrev hur länge undersökningen skulle räcka och meddelade även att jag skulle följa med andra diskussioner under den här tiden angående ämnet kroppsbild och graviditet. Jag anser att metoden med nätundersökning är optimal med tanke på etiken, eftersom deltagarna själva får avgöra att vill de delta i undersökningen eller inte. De får även en längre tid på sig att göra sitt beslut och kan fundera både på besluten och sina svar i lugn och ro hemma. Deltagarna gavs även möjlighet till att antingen svara öppet på frågorna i inlägget eller sen skicka svaren per e-mail till mig. Då kunde deltagarna även välja att vill de använda en helt anonym e-mail adress. I forumen använder sig även nästan alla av ett så kallat användarnamn så deras riktiga namn syns inte på nätsidan. Så denna metod gav användarna många möjligheter att förbli helt anonyma ifall de så ville.

## **6.4 Materialet**

Råmaterialet består av 12 personers svar på undersökningsfrågorna. Det blev 11 sidor text med font storleken 12. Alla personer svarade på alla frågor, en del svarade med många meningar medan andra svarade lite kortare med endast en mening. Kvinnornas bakgrund och ålder är okända, det enda som man vet om kvinnorna är de antingen varit gravida eller är det för tillfället. Deltagarna i undersökningen skrev sina svar i inläggen på olika diskussionsforum eller sen skickade de sina svar direkt till den utsatta e-mail adressen.

## **6.5 Dataanalys metod**

Materialet kommer att analyseras enligt en induktiv innehållsanalys enligt Jacobsen 2007.

Analysen inleds med att samla in all rådata. Rådata är det material man fått efter att man gjort undersökningen. Sedan måste denna data struktureras, det innebär att man delar upp materialet i egna kategorier. Efter det kan man jämföra de olika intervjuerna och se vad de har gemensamt och vad som skiljer dem åt. (Jacobsen s 134-137)



Först skall man söka efter olika kategorier, man delar upp materialet i olika teman. Kategorierna skapar man genom att ta fram data som påminner om varandra, de bildar en egen kategori. Ifall typer av data skiljer sig från varandra blir det olika kategorier. Att kategorisera hjälper en att förenkla svårtytt och omfattande data. Eftersom den kvalitativa metodens datainsamling kännetecknas av öppenhet skall innehållsanalysen huvudsakligen vara induktiv. Det kan komma fram oväntad eller överraskande information, därför behöver man kunna skapa nya kategorier eller ta bort någon kategori. Efter det skall man fylla kategorierna med innehåll, då väljer man ut citat som rör just den enskilda kategorin. Arbetet underlättas genom att göra en tabell som har olika spalter för kategorier och för citat. Man gör samma process med alla enskilda intervjuer. Efter det kan man börja jämföra de olika intervjuerna med varandra. Man kontrollerar först att vilka kategorier kommer fram i alla intervjuer, efter det att ser man på de kategorier som tas upp av några deltagare men inte av alla och till sist ser man på de kategorier som endast en person nämnt. Sedan kollar på man de olika citaten under de olika kategorierna och försöker tolka dem, finns det några sammanband eller skillnader? (Jacobsen s. 139-144)

Materialet i studien består av 12 personers upplevelser av att vara gravid angående sin kropp. Materialet har lästs igenom flera gånger och sedan delats upp i olika kategorier vars svar berör samma ämne. Kvinnorna presenteras som Kvinna 1, Kvinna 2 osv. Vilket nummer varje kvinna har fått grundar sig på i vilken ordning de har skickat in sina svar, så som t.ex. Kvinna 1 skickade först in sina svar och Kvinna 12 skickade till sist in svaren.

Det bildades tio stycken kategorier. Kategorierna presenteras i tabellen nedanför i denna ordningsföljd: Först 4 st. kategorier som berör fysiska symtom, sedan 4 st. kategorier som berör psykiska symtom eller allmänna tankar och till sist de 2 st. kategorierna som är tankar och funderingar kring framtiden. Kategorierna presenteras sedan noggrannare i texten i samma ordningsföljd så som i tabellen.

- Den växande magen
- Växande bröst
- Känsla av att bli rundare
- Bristningar

- Att känna sig kvinnlig och vacker
- Kroppen som allmän beskådan
- Acceptabelt att vara rund då man är gravid
- Allmänna tankar om kroppen under graviditeten
- Tankar om den framtida kroppen
- Biologiskt fungerande kropp och tankar om det kommande barnet

*Tabell 2: De tio kategorierna.*

## **7 RESULTATET AV DEN INDUKTIVA INNEHÅLLSANALYSEN**

I det här kapitlet presenteras de 10 st. olika kategorierna som bildades mer utförligt. (Bilaga 5)

### **7.1 Den växande magen**

Många kvinnor upplevde att den växande magen var en väldigt positiv förändring. De fanns kvinnor som upplevde att deras kroppsbild var positiv under graviditeten enbart pga. deras växande mage. En kvinna som tidigare haft det svårt att få barn upplevde stolthet över sin växande mage. Endast en kvinna upplevde det som att den stora magen var i vägen hela tiden.

*”Magen var så fin så jag tyckte faktiskt om min kropp väldigt mycket under graviditeten” (Kvinna 1)*

*”Roligt då magen växte” (Kvinna 2)*

*”Jag har nog inte varit så ivrig av att ha en stor mage som kom i vägen” (Kvinna 11)*

## 7.2 Växande bröst

Flera av deltagarna ansåg också att de växande brösterna förbättrade deras syn på sin kropp. Det var speciellt de som tyckte att de hade haft små bröst innan som uppskattade det här. En kvinna tyckte att de större brösterna gjorde henne mer kvinnlig. Det fanns också några kvinnor som inte uppskattade de växande brösterna utan istället tyckte att de kändes obehagliga.

*”brösten blev även större, vilket var positivt” (kvinna 1)*

*”positiva förändringar: större bröst” (kvinna 2)*

Några kvinnor tyckte inte att det var positivt med växande bröst och tyckte de gjorde ont och upplevde det som obehagligt att de växte.

*”Det gjorde ont att brösterna växte så snabbt och jag hatar att nuförtiden vara utan bh, för jag tycker inte om känslan när brösterna vilar på magen” (Kvinna 9) (“Rintojen äkillinen kasvu oli teki kipeää ja inhoan nykyisin ilman rintaliivejä olemista, en pidä tuntesta, että rinnat lepäävät mahan päällä”)*

## 7.3 Känslan av att bli rundare

Många av deltagarna upplevde det som negativt att de blev större och tyngre. En del tyckte att deras armar och ben blev större och de upplevde förändringen som jobbig.

*”Det var förstås tungt att gå och bära på ett barn, och man kände sig stor” (Kvinna 1)*

*”Lite mer massa på t.ex. Benen, mest låren) (Kvinna 2)*

## 7.4 Bristningar

Alla de kvinnor som nämnde bristningar ansåg det som negativt, även de som inte ännu hade fått bristningar var rädda över att få dem i något skede av graviditeten.

*”Bristningar på brösterna fick jag” (Kvinna 1)*

*”Mycket bristningar fick jag också, vilka jag inte är så farligt stolt över” (Kvinna 4)*

## **7.5 Att känna sig kvinnlig och vacker**

För några av informanterna förde graviditeten med sig en känsla av kvinnlighet. Även för en kvinna som inte tidigare känt sig speciellt kvinnlig tyckte att den förändrade kroppen gjorde henne mer kvinnlig. Den medförda kvinnligheten i graviditeten upplevdes som enbart positiv för de som nämnde det. En kvinna upplevde att graviditeten gjorde henne så mycket vackrare än tidigare att hon inte behövde sminka sig mera. Det var en kvinna som inte upplevde något positivt kroppsligt med graviditeten överhuvudtaget.

*”Eftersom jag blir snygg bara av att ha en snygg gravidkropp” (Kvinna 5)*

*”Svårt att hitta det positiva... kanske inte direkt fysiskt positiva förändringar” (kvinna 4)*

En kvinna upplevde att hon först blev lyckad som kvinna efter att hon blivit gravid.

*”Efter det här har jag känt mig lyckad som kvinna” (Kvinna 3) (“Tämän jälkeen olen tuntenut itseeni onnistuneeksi naisena”)*

## **7.6 Kroppen som allmän beskådan**

Två kvinnor nämnde att det känns som om när man är gravid är ens egen kropp under allas blickar. En kvinna upplevde det som positivt att andra kommenterade hennes mage ofta eftersom hon var stolt över den. Den andra kvinnan ansåg att det var jobbigt att hennes kropp inte mera känns helig utan att det är självklarhet att alla läkare får göra gynekologiska undersökningar på henne.

*”Även vid andra graviditeten var jag hemskt stolt över min gravidmage och hade inte heller några som helst problem med att folk kommenterade den” (Kvinna 6)*

*”För att inte tala om att föda fram ett barn har ju bidragit till att ens kropp inte är så helig mera. Man lyfter inte ens på ögonbrynet mera när det kommer till gyn undersökningar. Fritt fram att ta en titt bara” (Kvinna 9)*

## **7.7 Acceptabelt att vara rund när man är gravid**

Två kvinnor tar upp att det nu känns skönt att vara gravid eftersom det då är mer okej att se överviktig ut enligt samhället.

*”För engångsskull var det okej att gå upp i vikt och bli rundare” (Kvinna 6)*

*”Fick en bra orsak till att vara tjock igen” (Kvinna 8)*

## **7.8 Tankar om kroppen under graviditeten**

Fler av kvinnorna förhöll sig allmänt positiva till sin kropp under graviditeten. En del kände sig till och med nöjdare under graviditeten än före. Några av kvinnorna kände sig enbart stora under hela graviditeten och njöt inte av sin nya kropp och kände sig inte ens vackra för en stund. En kvinna upplevde det som obehagligt att märka att hennes kläder började bli för spända.

*”Så med tanke på all glädje babyn och kroppen gav så svarar jag att jag kände mig nöjdare med min kropp under graviditeten än före” (Kvinna 1)*

*”Jag kände mig småtjock hela tiden och märkte på alla kläder att de börjat bli väldigt spända” (Kvinna 4)*

## **7.9 Tankar om den framtida kroppen**

En del tankar om hur kvinnorna kommer att se på sin kropp i framtiden kom också upp. För en av kvinnor var tanken på att visa upp sin kropp i baddräkt inför allmänheten väldigt skrämmande. En kvinna som haft svårt att få barn upplever också att hon har dåligt

samvete nu när hon är gravid och andra ofrivilligt barnlösa snart måste se på hennes växande mage.

*”Kan vara en tid innan man accepterar dem och vågar visa sig i bikini ute i allmänheten” (Kvinna 4)*

*”Utseendefixerad som jag är, kan det mycket väl hända att jag inte skulle vilja visa magen utan kläder under eventuella kommande graviditeter eller efter graviditet” (Kvinna 6)*

*”Ibland har jag lite dåligt samvete av att folk på stan skall behöva se min mage, eftersom jag vet hur ovanligt det är med ofrivillig barnlöshet” (kvinna 5)*

## **7.10 Biologiskt fungerande kropp och tankar om det kommande barnet**

Flera av deltagarna ansåg att det var skönt att veta att deras kropp fungerade som den skall. Den känslan gjorde dem automatiskt mera nöjd med sin egen kropp. En kvinna hade före graviditeten en väldigt negativ syn på sin kropp men när hon blev gravid förändrades synen genast till positiv eftersom hon vet att hon kan få föda fram ett barn. En kvinna upplevde också sin kropp som alldeles hopplös innan hon blev gravid. Många kvinnor nämnde också tankarna på sitt kommande barn, och tyckte det inte har någon betydelse hur kroppen ser ut. Alla tankar om kroppen hamnar i skuggan av sitt ofödda barn.

*”Ibland har jag lite dåligt samvete av att folk på stan skall behöva se min mage, eftersom jag vet hur ovanligt det är med ofrivillig barnlöshet” (kvinna 5)*

*”I två år före jag blev gravid var inte min syn på min kropp så positiv eftersom jag hade svårt att bli gravid” ”Nu har jag förstås en mycket positivare syn på min kropp eftersom jag vet att den kan bära ett barn” (kvinna 5)*

## 8 RESULTATET AV DEN INDUKTIVA INNEHÅLLSANALYSEN I FÖRHÅLLANDE TILL DEN TEORETISKA REFERENSRAMEN

I det här kapitlet kommer resultatet att speglas mot den teoretiska referensramen.

Den teoretiska referensramen som används är Lena Wiklunds tolkning av den vårdvetenskapliga människobilden, den utgår ifrån att människan är en flerdimensionell enhet, en enhet utav kropp, själ och ande. Den induktiva innehållsanalysen presenteras här i förhållande till begreppen kropp, själ och ande. Tolkningen som presenteras är respondentens personliga tolkning.

### 8.1 Människan som kropp

Kroppen är den fysiska delen i denna enhet som bildar människan, men den är mycket mer än det. Genom kroppen skapas vår egen bild av oss själva och så skapas också vår identitet. Ifall kroppen förändras ändras också vår identitet. (Wiklund 2003 s.49) Här speglas resultatet så att alla kvinnorna tyckte att deras kroppsbild förändrades i sammanband med graviditeten och i sammanband med det ändrades också deras identitet, många kvinnor ansåg att de nu kunde känna sig som en riktig kvinna efter att de blivit gravida, graviditeten ändrade deras bild om sig själva, och de fick en ny identitet, en identitet som en äkta kvinna. Som kvinna Nr 3 skriver *”Efter det här har jag känt mig lyckad som kvinna”* (*”Tämän jälkeen olen tuntenut itseni onnistuneeksi naisena”*)

När kroppen förändras så kan även andra människor börja behandla oss på ett annorlunda sätt. (Wiklund 2003 s. 50) Det fick två kvinnor uppleva, att när magen växte så tog många andra människor till sig friheten att börja kommentera den öppet eller vårdpersonal behandlade den gravida kvinnan som ett medicinskt objekt och inte som en kännande människa. Då upplevde kvinnorna att i och med deras förändrade kropp så fick de även att annorlunda bemötande än tidigare. Så skriver kvinna Nr 6: *”Man lyfter inte ens på ögonbrynet mera när det kommer till gyn undersökningar mera. Fritt fram och ta en titt bara”*

## 8.2 Människan som själ

Själen beskrivs som människans självmedvetenhet. Det handlar om att tänka, minnas, känna och en förmåga att ta beslut. Hur en människa upplever en situation är unikt eftersom varje människas tidigare erfarenheter och kunskaper påverkar hur en människa upplever en situation. (Wiklund 2003 s. 52). Här är resultatet i undersökningen exakt det samma, alla kvinnor i undersökningen hade olika uppfattningar om något, en kvinna upplevde sin kropp som otroligt vacker under graviditeten medan en annan tyckte att det inte fanns något positivt med kroppen under samma tid. Här har kvinnornas upplevelser av sin kropp under hela livet före graviditeten antagligen en stor betydelse. En annan parallell man kan dra är att de kvinnor som tidigare upplevt det som svårt att få barn bar sin gravida kropp med stolthet och älskade att visa upp sin växande mage. Deras upplevelser med att kämpa för att få sitt barn gjorde att de uppskattade sin gravida kropp extra mycket. Så som kvinna nummer 6 skriver: *”Jag är mycket stoltare över min kropp och vad den klarar än innan en graviditet”*

De personliga livsreglerna, våra egna livsregler berättar för oss hur det förväntas att vi skall se ut och vara för att få kärlek och uppskattning av andra, de skapas under hela vårt liv (Wiklund 2003 s. 55) Här kan man spegla resultatet som sådant att de kvinnor som nu upplevde det som skönt att de fick bekräftat av samhället att det nu var acceptabelt att de var en aning övervikiga som gravida, de kvinnornas egna personliga livsregler berättade för dem att de inte får vara runda förrän de är gravida. Deras upplevelser under livet hade format deras livsregler som sådana, först nu ansåg de att de fick bekräftelse och uppmärksamhet fastän de var övervikiga, eftersom de nu var gravida. Så här skrev kvinna nummer 7: *”För en gångs skull var det okej att gå upp i vikt och bli rundare”*

## 8.3 Människan som ande

Andlighet behöver inte vara förknippat med gudstro, det kan vara en längtan efter något, eller tankegångar om det goda eller det onda. (Wiklund 2003 s. 55) Alla de kvinnor som hade haft svårt att få barn, beskrev först i sina svar, den långa processen mot att få bli



gravida, sedan hur mycket de nu uppskattade graviditeten och sin längtan efter sitt ofödda barn. En kvinna som hade haft speciellt svårt att bli gravid, skrev att hon skämdes att visa upp sin gravida kropp eftersom hon visste hur mycket en del människor längtade efter barn, här reflekterade hon över det goda och det onda. Kan hon visa upp det som gjort henne gott men gör det då ont för de andra längtande människorna? Så skrev kvinna nummer 5: *Ibland har jag lite dåligt samvete över att folk på stan ska behöva se min mage, eftersom jag vet hur ovanligt det är med ofrivillig barnlöshet*

Andliga frågor kan också vara frågor som berör livet och meningen med tillvaron (Wiklund 2003 s. 55) En kvinna reflekterade över livet när hon skriver att hennes kropp kom i skuggan av alla tankar på hennes ofödda barn, hon ansåg att det var mycket viktigare än hur henne kropp ser ut. Då var det nya livet som var i fokus för henne. En annan kvinna ansåg att hennes tillit för hennes kropp var helt försvunnen tills hon blev gravid, graviditeten hjälpte henne att hitta tillbaka till sin kropp igen, och på så sätt även hitta meningen med tillvaron på nytt. Så här skrev kvinna nummer 1: *"Kroppens utseende blev alltså i skuggan bland alla andra tankar om babyen."* Och kvinna nummer 10: *"Min tro på min kropp var helt försvunnen och den här framskridna graviditeten har hjälpt mig att igen tro på min kropp"* *"(Luottamus omaan kehoon oli täysin kadoksissa ja tämä hyvin edennyt raskaus on auttanut minua taas luottamaan kroppaani)"*

## 9 DISKUSSION

Syftet med den här studien var att ta reda på ifall en kvinna ser annorlunda på sin kropp under graviditeten än innan, och är det en negativ eller en positiv förändring som sker. När man sedan vet hur en kvinna upplever sin kropp är det också lättare att som hälsovårdare stöda henne under graviditeten i hennes kroppsuppfattning och sedan till det blivande föräldraskapet.

Frågeställningarna i undersökningen var: 1. Upplever kvinnor att det sker en förändring i deras kroppsbild under graviditeten? 2. Hurudan är denna förändring? Båda mina frågeställningar besvarades. Resultatet visade att alla kvinnor som deltog i undersökningen upplevde förändringar i kroppen under graviditeten, men på olika sätt och en förändring som någon ser som positiv kan en annan se som negativ. Alla människor är unika individer och alla har alltså en helt egen uppfattning om vad som är positivt och vad som är

negativt. De fanns de som ansåg att deras växande mage var positivt medan andra ansåg att det var en negativ sak.

Största delen av kvinnorna ansåg att deras kropps bild blev bättre i sammanband med graviditeten, en stor faktor som påverkade detta var att kvinnorna visste att deras kropp fungerade normalt, de var också stolta över att bära fram ett barn. Många av kvinnorna ansåg också att de blev mer kvinnliga med sin växande mage och växande bröst. Ytterst några kvinnor ansåg att det inte fanns något positivt med graviditeten och kände sig oattraktiva under största delen av den.

Jag blev väldigt positivt överraskad av största delen av resultatet. Jag trodde att det skulle vara en betydligt större mängd som såg graviditeten som en negativ inverkan på sin kropp, nu var det istället helt tvärtom. En kvinna skrev att hon skulle kunna gå omkring och vara gravid mest hela tiden. Som jag gissade var det ändå saker som växande bröst och starkare hår och naglar som var positiva. Och saker som bristningar och mer fett runt armar och ben var negativt.

Det kom även upp saker som var lite mer negativa, det kändes inte roligt att läsa när en kvinna skrev att hon inte kommer att våga visa upp sin kropp i bikini på en lång tid eller att en kvinna fick ångest över att kläderna blev allt spändare.

Det kom upp vissa saker som överraskade mig, bland annat att en kvinna skämdes för sin kropp nu som gravid inför människor som har svårt att få barn. Det var en åsikt som jag inte hade väntat mig, antagligen hade den här kvinnan själv haft det svårt att bli gravid. En annan överraskande sak var att det var tre stycken kvinnor som ansåg att det var skönt att vara gravid eftersom man då fick tillåtelse att vara lite rundare. Det är en sak som är ganska sorglig och visar att det finns kvinnor som har så dåligt självförtroende angående sin kropp och det resultatet visar också att det finns press från samhället över hur en kvinna skall se ut.

I de tidigare forskningarna jag studerat kom det fram att de flesta kvinnor som är gravida upplever en förändrad identitet. I min analys kom det också fram att eftersom kvinnorna upplever att deras kroppar förändras, och genom kroppen skapas vår egen bild av oss själva, så förändras naturligtvis samtidigt identiteten. En kvinna ansåg sig lyckad som kvinna efter att hon blivit gravid, då hade hon samtidigt fått en ny identitet enligt min

analys. I en forskning kom de fram att kvinnor ofta upplever skuld känslor ifall deras kropp inte motsvarar samhällets idealkropp, i min undersökning kom det också fram att några av kvinnorna först nu kunde slappa av eftersom det nu först, när de var gravida som det var okej för dem att vara lite rundare.

Som framtida hälsovårdare tycker jag att man kan ha nytta av resultatet i studien i framtiden. Det är enligt mig viktigt att i ett tidigt skede ta upp på rådgivningen hur kroppen kommer att förändras och vilka eventuella fysiska och psykiska förändringar det kan ske. Att ta reda på den gravida kvinnans inställning till sin kropp är också viktigt för att sedan kunna stöda på rätt sätt. Man måste kunna få tag i de kvinnor som har dåligt självförtroende och en negativ kroppssyn för att sedan kunna stöda dem på bästa sätt. Eftersom det i resultatet kom fram att nästan alla kvinnor uppskattar att veta att deras kropp är fungerande och att de tycker det är otroligt att kunna föda fram ett barn, så skulle det vara extra viktigt att pointera detta för en kvinna som enbart ser negativt på sin kropp och inte upplever något positivt överhuvudtaget. Jag tycker att hälsovårdaren skulle kunna ta upp ämnet under redan första besöket så att den blivande mamman är beredd på alla förändringar och vet att det här är ett viktigt ämne hon kan ta upp med hälsovårdaren även under framtida besök. Ett annat alternativ skulle kunna vara att ta upp det på familjeförberedelsekursen, där skulle de blivande mammorna kunna diskutera om ämnet både med en utbildad hälsovårdare men även med andra mammor som är i samma situation. Då skulle de kunna stöda och jämföra uppfattningar med varandra. Det skulle kunna vara skönt för en blivande mamma att veta att det finns kvinnor i samma situation som känner exakt samma för sin kropp som hon eftersom upplevelserna ofta är väldigt olika. En eventuell stödgrupp för kvinnor som har en negativ kroppssyn skulle kunna fungera, var man skulle utöva självförtroende övningar och diskutera tillsammans.

Jag tror att en kvinnas negativa kroppssyn även påverkar negativt på parförhållandet, så då skulle det vara viktigt att även diskutera med den blivande pappan och att den blivande mamman och pappan tillsammans skulle kunna diskutera hur kvinnan ser på sin kropp. Då kan även mannen hjälpa att stöda kvinnan i hennes relation till sin kropp. I en tidigare forskning kom det fram att mannen ofta delar en del av kvinnans känslor under graviditeten, så den blivande pappan kan antagligen förstå kvinnans situation till en viss del.

Resultatet visade att bristningar var något som kvinnor var mest rädda för, det skulle vara viktigt att informera som hälsovårdare extra mycket om bristningar och ta upp hur vanligt det är att känna rädsla inför det. Även vad man kan göra för att förhindra eventuella bristningar skulle vara bra att ta upp skilt.

Eftersom resultatet visade att kvinnor också är rädda för hur deras kropp skall se ut efter graviditeten, så skulle det också vara viktigt att diskutera efter förlossningen hur kroppsuppfattningen är.

En kvinna nämnde att hon känner sig utsatt som gravid, och att det känns att det är fritt fram för vårdpersonal att göra undersökningar på henne. Det är en sak som är väldigt viktigt att som hälsovårdare, men också annan vårdpersonal att tänka på, att man beaktar personen integritet, och har en finkänslighet då man gör olika undersökningar.

## **10 KRITISK GRANSKNING**

Processen med detta examensarbete har varit väldigt lång och ganska svår. Processen påbörjades redan under våren 2011 och avslutades först vintern 2013. Men hela processen har även varit väldigt lärorik och intressant. Jag har lärt mig nya saker, både om graviditet och om begreppet kroppsbild men också om att skriva ett arbete i forsknings syfte.

Processen börjades med att söka vad som tidigare forskats inom ämnet graviditet och kroppsbild. Artiklar som tangerar de båda ämnen var väldigt svåra att hitta, medan artiklar som handlar om enbart kroppsbild eller graviditet hittade lätt. Jag ville endast använda artiklar från år 2000 och framåt för att få så modern forskning som möjligt. Det var svårt att hitta inhemsk forskning, de artiklar jag hittade var inte tillgängliga för allmänheten. Jag skulle ha uppskattat att ha med inhemska forskningar men hade svårt att hitta sådana som var tillgängliga för allmänheten. Det har antagligen forskats runt de här ämnena men jag hade svårt att få tag i de artiklarna.

Bakgrundsinformation angående förändringar under graviditeten, mödra- rådgivningssystemet i Finland, statistik och angående begreppet kroppsbild var lätt att få fram.

Valet av datainsamlingsmetod var lite svårare. Jag visste att ja ville samla in mitt material kvalitativt, eftersom man det gör studien mer personlig, man har en chans att få

in överraskande information och man får en bättre bild av hur något är i verkligheten (Jacobsen s.51)

Jag valde mellan personintervjuer eller att samla in data på nätdiskussions forum. Nätdiskussions forum valdes eftersom jag tänkte att väldigt många mammor idag använder sig av forum riktat till gravida eller föräldrar så jag tänkte att det skulle vara ett lätt sett att nå mammorna på. Jag tänkte också att på nätet är det lätt att svara anonymt eftersom ämnet om hur man ser på sin kropp, kan vara en aning känsligt. Metoden är också lite ovanligare, så tyckte också det skulle vara intressant att använda den metoden. Det var en aning svårt att hitta information angående den relativt nya datainsamling metoden och endast en källa hittades och användes.

Frågorna sattes ut på 5 stycken finskspråkiga diskussions forum och på ett finlands-svenskt. Allt som allt fick jag 12 stycken svar. Jag var mycket nöjd med svarsmängden och nästan alla svar som jag fick var beskrivande och utförligt skrivna. Jag antar att frågorna var besvarade seriöst och av endast gravida kvinnor eftersom svaren var relevanta och logiska. Jag antar att det finns ett stort intresse angående det här ämnet eftersom så många tog sig tid att svara omfattande på mina frågor.

Som teoretisk referensram valde jag Lena Wiklunds tolkning av den tredimensionella synen på människan. Det tog länge att komma fram till den, jag sökte länge information om olika teoretiska referenser och denna valdes slutligen eftersom den ser människan som en flerdimensionell enhet. Ursprungskällan till den tredimensionella människan är Katie Eriksson men jag ansåg att Wiklunds tolkning var bredare och kom med fler synvinklar som passade mitt arbete bättre än Erikssons.

Min datainsamlings metod var att samla in material kvalitativt på nätet, på olika diskussionsforum. Att använda sig av en kvalitativ metod kan göra att man känner sig för nära deltagarna och det kan göra det svårare att tolka materialet analytiskt. Det kan också vara möjligt att man får in alltför detaljerad information som gör det svårt att få en bild av hela materialet. (Jacobsen s 57)

I valet av att använda diskussionsforum på nätet begränsade jag mig automatiskt till kvinnor som använder sig av olika nätforum. Fats jag personligen anser att det idag är ganska vanligt att kvinnor söker information och delger den med andra på nätet så är det

något jag inte kan vara säker på, det kan finnas massor av gravida kvinnor som inte använder sig av diskussions forum. Det kan också vara att det är mest unga kvinnor som använder sig av de här forumen så härmed gick jag således miste om de äldre kvinnornas erfarenheter, men det är också något jag inte kan säga med säkerhet eftersom jag inte frågade grundläggande uppgifter, så som ålder av de kvinnor som deltog i undersökningen. Med den här metoden kan jag inte heller vara säker på att de som svarat på mina frågor verkligen är gravida kvinnor, de kan lika bra vara män som hittat på svaren.

Jag anser att de 12 utförliga svaren som jag fick var väldigt mycket men det är ändå endast 12 stycken kvinnors åsikter. Varje år är ca 60 000 kvinnor gravida så det finns säkert ännu fler uppfattningar och åsikter som ingen av de här 12 kvinnorna berörde. Så egentligen är 12 stycken kvinnor ganska så lite.

Jag fick 8 stycken svar från det finlandssvenska forumet och endast 4 stycken svar från de finska. Så en stor del av svaren kommer från finlandssvenska kvinnors upplevelser, det kan ha någon sorts betydelse på hur resultatet ser ut.

Jag valde att göra en del avgränsningar i arbetet. Avgränsningar jag gjort är att endast forska i hur finska kvinnor känner, eftersom jag kommer att arbeta i Finland kände jag att det är finska kvinnors upplevelser som är mest relevanta. En annan avgränsning är att jag använde mig av endast fem stycken diskussionsforum i Finland. Det var för att begränsa antalet svar, eftersom frågorna var formade så att jag förväntade mig långa svar, så kändes den avgränsningen som ett bra alternativ. En annan avgränsning var en tidsgräns på två veckor för deltagarna att svara på.

Jag är nöjd att jag gjorde avgränsningar, eftersom ämnet redan nu var en aningen brett, så avgränsningarna var nödvändiga.

Jag känner att mitt ämne som jag valde, kroppsbilden under graviditeten, är en aning brett. Jag tyckte det var svårt att få ihop en röd tråd under hela arbetet och måste många gånger under arbetets gång gå tillbaka till mitt syfte och mina frågeställningar för att påminna mig själv om vad jag undersöker. Jag skulle kanske ha kunnat försöka att specificera ämnet ännu en del.

Jag höll på med arbetet under nästan 3 år men skrev aktivt endast under de sista veckorna under 2012. Så jag upplevde en viss tidsbrist vilket säkert syns i arbetets uppläggning. Eftersom jag skrev olika delar av arbetet under olika tidsperioder hände det ofta att jag måste gå tillbaka i arbetet för att komma ihåg vad jag senast hade skrivit om.

Som exempel på vidare forskning skulle jag föreslå att forska i hur kvinnor uppfattar sin kropp efter förlossningen. Under graviditeten är kroppsförändringen för det mesta positiv men hur är det efter graviditeten och förlossningen? Finns det någon skillnad där? Även en jämförelse länder emellan skulle vara intressant? Skiljer sig t.ex. nordiska kvinnors upplevelser från mellaneuropeiskas? Eftersom finlandssvenska kvinnor var mer villiga att svara på undersökningen så skulle ett annat intressant ämne för fortsatt forskning vara att är det någon skillnad på finlandssvenska och finska kvinnors uppfattningar.

## KÄLLOR

- Arcada. Studieguiden. God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada. Tillgänglig: [http://studieguide.arcada.fi/webfm\\_send/510](http://studieguide.arcada.fi/webfm_send/510) Hämtad: 5.2.2013
- Armanto, A, Koistinen, P. 2007: Neuvolatyön käsikirja.1:a utgåvan. Helsingfors, Tammi
- Clark, Abigail. Et al. 2008. My baby body: A qualitative insight into women's body-related experiences and mood during pregnancy and the postpartum. Australia. Tillgänglig: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02646830903190904> Hämtad: 4.2.2013
- Fagrell, Birgitta, Nilsson, Per. 1998. Talet om kroppen - en antologi om kropp, idrott och kön. HSL förlag. Sverige. S. 223. ISBN: 91-7656-425-8
- Faxelid, Elisabeth ad. 1993. Lärobok för barnmorskor. Studentlitteratur Lund. Sverige. S. 636. ISBN: 91-44-31151-6
- Finlex, hälso och sjukvårdslag 1326/2010. 15 Rådgivnings-byråttjänster. Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2010/20101326#e-16> Hämtad: 04.01.2013.
- Finlex, Statsrådets förordning om rådgivningsverksamhet, skol- och studerandehälsovård samt förebyggande mun- och tandvård för barn och unga. 2011. Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2011/20110338> Hämtad: 4.2.2013
- Forsum, Elisabeth. 2003. Kvinnas vikt före och under graviditet har betydelse för barnet. Sverige. Tillgänglig: [http://www.lakartidningen.se/old/content\\_0348/pdf/3954\\_3958.pdf](http://www.lakartidningen.se/old/content_0348/pdf/3954_3958.pdf) Hämtad: 5.2.2013
- Grogan, Sarah.2008. Body image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children. 2:a utgåvan. S. 248. ISBN: 0-203-00434-5
- Hallberg, Jonas, et al. 2006. Media och dess inverkan. Sverige. Högskolan väst. Tillgänglig: [hv.diva-portal.org/smash/get/diva2:215894/FULLTEXT0](http://hv.diva-portal.org/smash/get/diva2:215894/FULLTEXT0) Hämtad: 4.2.2013
- Heikkilä Asta et al. 2007. Verkkokysely tutkimusaineiston keruumenetelmänä. Hoitotiede Vol. 20 no. 2/-08, s. 101-110.
- Holme, Idar Magne et al. 1991: Forskningsmetodik. 2:utgåvan. Studentlitteratur Lund. S. 360. ISBN 91-44-00211-4



- Jacobsen, Dag Ingvar. 2003: Förståelse, beskrivning och förklaring. 1:utgåvan. Studentlitteratur Norge, s. 316. ISBN 978-91-44-00638-3
- Kjöllerström, Anna et al. Kvinnors upplevelser av graviditet. 2008. Sverige. Borås högskola. Tillgänglig: [http://bada.hb.se/bitstream/2320/3381/1/2008\\_29.pdf](http://bada.hb.se/bitstream/2320/3381/1/2008_29.pdf) Hämtad: 4.2.2013
- Lexner, Maria. 2006. Att vara subjekt eller objekt- kroppsbild hos kvinnor och män. Sverige. Stockholm Universitet. Tillgänglig: <http://su.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:196713> Hämtad: 4.2.2013
- Paavilainen, Riitta. Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen. Äitien ja isien kokemuksia raskaudesta ja äitiyshuollosta. Finland. Tammerfors universitet. Tillgänglig: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67261/951-44-5544-4.pdf?sequence=1> Hämtad: 4.2.2013
- Priti, Patel. 2005. Concerns about body shape and weight in the postpartum period and their relation to women's self-identification. England. Tillgänglig: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02646830500273657> Hämtad: 5.2.2013
- Rode, Ulla. 2009: Graviditet, förlossning och den nya familjen. 4:e utgåvan. Göteborg, SCA Hygiene Products AB, 181 s.
- Social- och hälsovårdsministeriet. 2007, Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Tillgänglig: <http://pre20090115.stm.fi/pr1180335140613/passthru.pdf> Hämtad 7.11.2012
- Social- och hälsovårdsministeriet. 2012, Rådgivningsbyråer, uppdaterad 07.12.2012 Tillgänglig: [http://www.stm.fi/sv/social\\_och\\_halsotjanster/halsotjanster/radgivningsbyraer](http://www.stm.fi/sv/social_och_halsotjanster/halsotjanster/radgivningsbyraer) Hämtad: 4.2.2013
- Sosiaali- ja terveysvirasto. 2013. Äitiysneuvolapalvelut. Uppdaterad 30.1.2013. Tillgänglig: <http://www.hel.fi/hki/Terke/fi/Terveyspalvelut/Neuvolapalvelut/itiysneuvolapalvelut/#maaraaikaistarkastusohjelma> Hämtad: 4.2.2013
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.2010.Synnytykset ja vastasyntyneet 2009. Tillgänglig: [http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2010/Tr26\\_10.pdf](http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2010/Tr26_10.pdf) Hämtad: 04.01.2013
- Terveyden ja hyvinvointilaitos. 2011. Synnytykset ja vastasyntyneet. Uppdaterad 9.5.2012. Tillgänglig: <http://www.stakes.fi/FI/Tilastot/Aiheittain/Lisaantyminen/synnyttajat/index.htm> Hämtad: 14.11.2012
- Ushma J. Mehta et al. 2010. Effect of Body Image on Pregnancy Weight Gain. Tillgänglig: <http://www.medscape.com/viewarticle/739386> Hämtad 4.2.2013

Valvira, sosiaali- ja terveystieteiden lupa ja valvonta virasto. 2012 Neuvolatoiminta, kouluja Opiskeluterveydenhuolto sekä lasten ja nuorten ehkäisevä suun terveydenhuolto 2012-2014. Helsinki. Tillgänglig: [http://www.valvira.fi/files/tiedostot/n/e/Neuvolatoiminta\\_valvontaohjelma.pdf](http://www.valvira.fi/files/tiedostot/n/e/Neuvolatoiminta_valvontaohjelma.pdf)  
Hämtad: 04.01.2013.

Wiklund, Lena. 2003: Vårdvetenskap i klinisk praxis. 1:upplagan. Natur och kultur, Stockholm. S. 293. ISBN: 91-27-09457-X

## BILAGOR

### Bilaga 1

Brevet som skickas till forumens upphovsmän:

Hej!

Mitt namn är Alina Långstedt och jag studerar till hälsovårdare på Arcada, nylands svenska yrkeshögskola. I mitt slutarbete forskar jag kring kvinnans syn på sin kropp under graviditeten.

Som datainsamlingsmetod har jag valt att göra en undersökning på nätet. Jag ber nu om lov av er att få publicera mina frågor i ett inlägg i forumet. Mina frågor är:

1. Har din syn på din kropp förändrats under din graviditet? Hur?
2. Vilka är de positiva förändringarna, om det finns några?
3. Vilka är de negativa förändringarna, om det finns några?
4. Känner du dig som helhet nöjdare eller mindre nöjd med din kropp under graviditeten, jämfört med situationen före?

Undersökningen på det här forumet skulle pågå i två veckor och jag meddelar i inlägget då undersökningen avslutas. Jag kommer även att följa med diskussioner på forumet de två veckorna angående ämnet. Svaren kommer att behandlas anonymt och inga namn eller användarnamn kommer att synas i det färdiga arbetet. Det färdiga arbetet kommer att publiceras på Theseus.fi

Vid eventuella frågor kan ni kontakta mig på [langstea@arcada.fi](mailto:langstea@arcada.fi) eller min handledare på [berit.onninen@arcada.fi](mailto:berit.onninen@arcada.fi)

Mvh

Alina Långstedt

## Bilaga 2

På finska:

Nimeni on Alina Långstedt ja opiskelen terveydenhoitajaksi ammattikorkeakoulu Arcadassa. Teen lopputyötä naisten kehonkuvasta raskauden aikana. Pyydän teiltä lupaa saada julkaista alla olevat kysymykset foorumillanne.

1. Muuttuiko käsityksesi kehostasi raskauden aikana? Jos muuttui, kuvaile miten.
2. Mitkä olivat mahdolliset raskauden aiheuttamat positiiviset muutokset kehossasi?
3. Mitkä olivat mahdolliset raskauden aiheuttamat negatiiviset muutokset kehossasi?
4. Oletko enimmäkseen tyytyväinen vai tyytymätön kehosi muutoksiin raskauden aikana?

Tarkoitukseni on pitää kysymyksiä julkisina kahden viikon aikana. Tulisin myös seuramaan aiheesta foorumilla käytävää keskustelua.

Käsittelen vastauksia nimettöminä, ja en tule käyttämään nimiä tai käyttäjänimiä valmiissa työssäni. Valmis työ julkaistaan Theseus.fi –sivustolla.

Jos teillä on kysymyksiä, voitte olla yhteydessä minuun osoitteessa [langstea@arcada.fi](mailto:langstea@arcada.fi),  
tai opinnäytetyöohjaajaani Berit Onniseen [berit.omninen@arcada.fi](mailto:berit.omninen@arcada.fi).

Ystävällisin terveisin,

Alina Långstedt

### Bilaga 3

Brevet som publiceras på forumet:

Rubrik: Undersökning angående kroppsbild och graviditet.

Hej!

Mitt namn är Alina Långstedt och jag studerar till hälsovårdare på Arcada, Nylands Svenska Yrkehögskola. Temat för mitt slutarbete är kvinnans syn på sin kropp under graviditeten.

Hoppas du tar dig tid att svara på följande frågor:

1. Har din syn på din kropp förändrats under din graviditet? Hur?
2. Vilka är de positiva förändringarna, om det finns några?
3. Vilka är de negativa förändringarna, om det finns några?
4. Känner du dig som helhet nöjdare eller mindre nöjd med din kropp under graviditeten, jämfört med situationen före?

Du kan svara här direkt eller också skicka ditt svar till mig på [langstea@arcada.fi](mailto:langstea@arcada.fi).

Insamlingen av information på det här forumet kommer att pågå i två veckor och jag kommer att meddela då undersökningen avslutas. Jag kommer även att följa med diskussioner på forumet under de här två veckorna angående ämnet. Svaren kommer att behandlas anonymt och inga namn eller användarnamn kommer att synas i det färdiga arbetet. Det färdiga arbetet kommer att publiceras på Theseus.fi

Vid eventuella frågor kan du kontakta mig eller min handledare HVM Berit Onninen på [berit.onninen@arcada.fi](mailto:berit.onninen@arcada.fi)

Mvh. Alina Långstedt





## Bilaga 4

På finska:

Rubrik: [Muutokset kehonkuvassa raskauden aikana -tutkimus](#)

Nimeni on Alina Långstedt ja opiskelen terveydenhoitajaksi Ammattikorkeakoulu Arcadassa. Lopputyöni aiheena on naisen kehokuva raskauden aikana.

Toivottavasti otatte aikaa vastamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Muuttuiko käsityksesi kehostasi raskauden aikana? Jos muuttui, kuvaile miten.
2. Mitkä olivat raskauden aiheuttamat mahdolliset positiiviset muutokset kehossasi?
3. Mitkä olivat raskauden aiheuttamat mahdolliset negatiiviset muutokset kehossasi?
4. Oletko enimmäkseen tyytyväinen vai tyytymätön kehosi muutoksiin raskauden aikana verrattuna aiempaan?

Tarkoitukseni on pitää kysymyksiä julkisina kahden viikon aikana. Tulisni myös seuraamaan foorumilla käytävää keskustelua aiheesta.

Käsittelen vastauksia nimettöminä, enkä tule käyttämään nimiä tai käyttäjänimiä valmiissa työssäni. Valmis työ julkaistaan Theseus.fi – sivustolla.

Jos teillä on kysymyksiä, voitte olla yhteydessä minuun osoitteessa [langstea@arcada.fi](mailto:langstea@arcada.fi), tai opinnäytetyöohjaajaani THM Berit Onniseen osoitteessa [berit.onninen@arcada.fi](mailto:berit.onninen@arcada.fi).

Ystävällisin terveisin,

Alina Långstedt

## Bilaga 5

<i>Citat</i>	<i>Kategorier</i>
<p><i>"Jag kände mig vacker och väldigt kvinnlig med min gravida mage" (Kvinna 2)</i></p> <p><i>"Jag tyckte att graviditeten och den förändrade kroppsbyggnaden fick mig att känna mig kvinnlig. Har tidigare känt mig mindre kvinnlig, så det var en positiv sak för mig. (Kvinna 6)</i></p> <p><i>"Jag fick bröst! Var väldigt platt före och hade alltid känt mig okvinnlig pga. det (kvinna 8)</i></p> <p><i>"Eftersom jag blir snygg bara av att ha en snygg gravidkropp" (Kvinna 5)</i></p> <p><i>"Efter det här har jag känt mig lyckad som kvinna" (Kvinna 3)</i></p> <p><i>("Tämän jälkeen olen tuntenut itseäni onnistuneeksi naisena")</i></p>	<p>Att känna sig kvinnlig och vacker.</p>

<p><i>"Magen var så fin så jag tyckte faktiskt om min kropp väldigt mycket under graviditeten" (Kvinna 1)</i></p> <p><i>"Roligt då magen växte" (Kvinna 2)</i></p> <p><i>"Att magen blev rund, Jag tyckte den var speciellt vacker" (Kvinna 3)</i></p> <p><i>("Vatsan pyöristyminen. Pidän sitä erittäin kauniina")</i></p> <p><i>"Efter vecka 20 så var jag helt nöjd med kroppen och stolt över min mage" (kvinna 4)</i></p> <p><i>"Njöt för fullt av den växande magen" (kvinna 6)</i></p> <p><i>"Jag tycker också om min runda mage, enligt mig är det otroligt sött" (Kvinna 9)</i></p> <p><i>("Pidän myös pyöreästä mahastani, mielestäni se on äärimmäisen söpö")</i></p> <p><i>"Jag har nog inte varit så ivrig av att ha en stor mage som kom i vägen" (Kvinna 11)</i></p>	<p>Den växande magen.</p>
---	---------------------------

<p><i>"brösten blev även större, vilket var positivt" (kvinna 1)</i></p> <p><i>"positiva förändringar: större bröst" (kvinna 2)</i></p> <p><i>"Brösten växte, vilket var trevligt" (Kvinna 3)</i></p> <p><i>("rinnat kasvoivat, mikä oli mukavaa")</i></p> <p><i>"Större bröst, iallafall eftersom de här kom som först. Vilken småbröstad skulle inte bli glad av att engång få ordentliga bröst" (kvinna 9)</i></p> <p><i>("Isommat rinnat, varsinkin kun nämä paukahtivat ihan ensimmäiseksi. Kuka pienirintainen sitä ei ilostuisi saadessaan kerrankin oikean rintavaon?")</i></p> <p><i>"Brösten blev stora och tunga, det gillade jag inte" (Kvinna 7)</i></p> <p><i>"Bröstens snabba tillväxt gjorde ont och jag hatar att nuförtiden vara utan bh, jag</i></p>	<p>Växande bröst</p>

<p><i>tycker inte om känslan att bröstet vilar på magen” (Kvinna 9)</i></p> <p><i>(”Rintojen äkillinen kasvu oli teki kipeää ja inhoan nykyisin ilman rintaliivejä olemista, en pidä tunteesta, että rinnat lepäävät maahan päällä”)</i></p>	
<p><i>”Det var förstås tungt att gå och bära på ett barn, och man kände sig stor” (Kvinna 1)</i></p> <p><i>”Den bastanta känslan ger ångest”(Kvinna 12)</i></p> <p><i>(”Tukala olo ahdistaa”)</i></p> <p><i>”Lite mer massa på t.ex. Benen, mest låren) (Kvinna 2)</i></p> <p><i>”Rundare runt armar och ben” (kvinna 3)</i></p>	<p>Känsla av att bli rundare.</p>
<p><i>”Bristningar på bröstet fick jag” (Kvinna 1)</i></p> <p><i>”Mycket bristningar fick jag också, vilka</i></p>	

<p><i>jag inte är så farligt stolt över” (Kvinna 4)</i></p> <p><i>”Bristningar hade jag tagit hårt” (Kvinna 3)</i></p> <p><i>”Jag fick massor bristningar som jag tyckte var super fula” (kvinna 8)</i></p>	<p>Bristningar</p>
<p><i>”Dessutom var jag så förundrad och glad över att min kropp kunde producera ett barn så jag var väldigt nöjd med min kropp” (Kvinna 1)</i></p> <p><i>”Jag är förvånad ännu 6 månader efter födseln, vad en kvinnas kropp klarar av! Tänk att just min kropp orkar bära på ett barn och ännu till ge näring åt ett barn i magen i 9 månader” (kvinna 4)</i></p> <p><i>”I två år före jag blev gravid var inte min syn på min kropp så positiv eftersom jag hade svårt att bli gravid” ”Nu har jag förstås en mycket positivare syn på min kropp eftersom jag vet att den kan bära ett barn” (kvinna 5)</i></p> <p><i>”Mycket nöjd, pga. kroppen före verkade</i></p>	

<p><i>så hopplös” (Kvinna 5)</i></p> <p><i>”Jag insåg att det fanns något viktigare än hur in kropp ser ut – mitt kommande barn” (Kvinna 1)</i></p> <p><i>”Det kändes fint att kunna bära ett barn i magen, jag uppskattade min kropp lite mer för det” (Kvinna 7)</i></p> <p><i>”Jag fascinerar över hur mycket en kvinnokropp faktiskt klarar! Att först bli gravid, skapa en till människokropp (tillsammans med mannen då förstås också) och att allting faktiskt funkar!” (Kvinna 6)</i></p>	<p>Biologiskt fungerande kropp och tankar om det kommande barnet.</p>
<p><i>”Även vid andra graviditeten var jag hemskt stolt över min gravidmage och hade inte heller några som helst problem med att folk kommenterade den” (Kvinna 6)</i></p> <p><i>”För att inte tala om att föda fram ett barn har ju bidragit till att ens kropp inte är så helig mera. Man lyfter inte ens på ögonbrynet mera när det kommer till gyn under-</i></p>	<p>Kroppen som allmän beskådan</p>



<p><i>sökningar. Fritt fram att ta en titt bara”</i> (Kvinna 9)</p>	
<p><i>”För engångsskull var det okej att gå upp i vikt och bli rundare” (Kvinna 6)</i></p> <p><i>”Fick en bra orsak till att vara tjock igen”</i> (Kvinna 8)</p> <p><i>”Känner mig snyggare nu förrän jag blev gravid, men mycket har nog att göra med att det är okej att vara tjock när man är gravid” (kvinna 8)</i></p>	<p>Acceptabelt att vara rund när man är gravid</p>
<p><i>”Så med tanke på all glädje babyn och kroppen gav så svarar jag att jag kände mig nöjdare med min kropp under graviditeten än före” (Kvinna 1)</i></p> <p><i>”Som helhet kände jag mig nöjd, jag tog också hand om mig själv bättre under graviditeten” (Kvinna 2)</i></p> <p><i>”Nöjd. Jag känner mig som i mitt livs bästa</i></p>	<p>Tankar om kroppen under graviditeten</p>

*form och är stolt över min kropp som förändras”(Kvinna 3)*

*(”Tyytyväinen. Tunnen olevani elämäni kunnossa ja olen ylpeä muuttuvasta kehostani”)*

*”Innan vecka 20 så var jag inte nöjd med min kropp, då jag kände mig småtjock hela tiden och man märkte på alla kläder att de börjat bli väldigt spända....Men efter vecka 20 så var jag helt nöjd med kroppen och stolt över min mage. Jag tyckte om att ha spända skjortor på mig som visade tydligt magen” (Kvinna 4)*

*”Mest nöjd. Jag känner mig vacker, fastän betydligt klumpig”(kvinna 12)*

*(”Enimmäkseen tyytyväinen. Tunnen olevani kaunis, vaikkakin huomattavan kömpelö”)*

*”Mycket nöjdare, kunde gå omkring och vara gravid hela tiden”(Kvinna 7)*

*”Jag kände mig småtjock hela tiden och märkte på alla kläder att de börjat bli väldigt spända” (Kvinna 4)*

<p><i>”Det kändes som om min kropp inte var min utan helt främmande” (Kvinna 8)</i></p> <p><i>”Jag var väldigt missnöjd och tyckte inte en sekund att jag var vacker” (kvinna 8)</i></p>	
<p><i>”Kan vara en tid innan man accepterar dem och vågar visa sig i bikini ute i allmänheten” (Kvinna 4)</i></p> <p><i>”Utseendefixerad som jag är, kan det mycket väl hända att jag inte skulle vilja visa magen utan kläder under eventuella kommande graviditeter eller efter graviditet” (Kvinna 6)</i></p> <p><i>”Ibland har jag lite dåligt samvete av att folk på stan skall behöva se min mage, eftersom jag vet hur ovanligt det är med ofrivillig barnlöshet” (kvinna 5)</i></p>	<p>Tankar om den framtida kroppen</p>

Tabell 3: Resultatet av den induktiva innehållsanalysen.