

Kroppsbilden under den perinatala perioden

– En undervisningssekvens för gravida

Lina Rebers

Utvecklingsarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Hälsovårdare YH

Vasa 2023

UTVECKLINGSARBETE

Författare: Lina Rebers
Utbildning och ort: Hälsovårdare (YH), Vasa
Handledare: Marie Hjortell

Titel: Kroppsbilden under den perinatale perioden – En undervisningssekvens för gravida

Datum: 11.12.2023

Sidantal: 19

Bilagor: 1

Abstrakt

Syftet med detta utvecklingsarbete var att ge blivande mammor en inblick om kroppsbilden och hur den kan inverka under graviditeten. För att uppnå syftet, gjordes en litteratursökning av evidensbaserat material som implementerades till en undervisningssekvens (presentation med Powerpoint) för blivande mammor. För att målgruppen direkt skulle nås av det evidensbaserade materialet, hölls presentationen för gravida kvinnor. Presentationen innehåller information om de fysiska förändringarna under graviditeten, de mest förekommande graviditetsbesvären, kroppsbild (allmän och från gravidas synvinkel), risker med negativ kroppsbild och medias påverkan på kroppsbilden under graviditeten.

Före undervisningssekvensen gjordes en analys av målgruppen (edukandanalys) och planering av det material som framfördes. Undervisningssekvensen hölls via Microsoft Teams och presenteras med hjälp av Powerpoint. Virtuellt presentation valdes på grund av åhörarnas geografiska spridning. Presentationen utvärderades av åhörarna och responsen samlades in via programmet Microsoft Forms.

Utvärderingen inkluderades i utvecklingsarbetets kritiska granskning. Presentationen "Kroppsbild under graviditeten" ansågs vara tydlig och lätt att följa med enligt åhörarna. Temat väckte tankar hos de gravida, men verkar vara mer ändamålsenligt för förstföderskor jämfört med omföderskor med erfarenhet.

Språk: svenska

Nyckelord: kroppsbild, gravid, undervisningssekvens

DEVELOPMENT WORK

Author: Lina Rebers
Degree Programme: Public Health Nurse (UAS), Vaasa
Supervisor: Marie Hjortell

Title: Body Image During the Perinatal Period – A Teaching Sequence for Women During Pregnancy

Date: 11.12.2023

Number of pages 19

Appendices 1

Abstract

The purpose of this development work was to provide expectant mothers an insight into body image and its impact during pregnancy. To achieve this purpose, a literature search of evidence-based material was made and implemented into a teaching sequence (Powerpoint presentation) for expectant mothers. In order for the target group to be directly reached by the evidence-based material, the presentation was held for pregnant women. The presentation includes information on the physical changes during pregnancy, the most common pregnancy symptoms, body image (general and from the pregnant woman's point of view), the risks of negative body image and the influence of the media on body image during pregnancy.

An analysis of the target group (educational analysis) and the planning of the presentation material was carried out before the teaching sequence. The teaching sequence was held via the Microsoft Teams and presented by using Powerpoint. Virtual presentation was chosen due to the participant's geographical spread. The presentation was evaluated by the audience and the feedback was collected via Microsoft Forms.

The evaluation is included in the critical review of the development work. The Powerpoint presentation *Kroppsbild under graviditeten* was clear and easy to follow according to the participants. The topic was considered thought-provoking for pregnant women but was according to them more appropriate for first-time mothers than with experienced second-time mothers.

Language: swedish

Key words: body image, pregnancy, teaching sequence

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte.....	1
3	Teoretisk bakgrund.....	2
3.1	Litteratursökning.....	2
3.2	Graviditet.....	2
3.2.1	Fysiska förändringar.....	3
3.2.2	Vanliga besvär.....	3
3.3	Kroppsbild.....	4
3.4	Kroppsbild under graviditeten.....	5
3.4.1	Påverkande faktorer och upplevelser.....	5
3.4.2	Risker med negativ kroppsbild.....	7
3.4.3	Media och graviditet.....	7
3.4.4	Skyddande faktorer.....	8
4	Processbeskrivning.....	9
4.1	Behov av produkten.....	9
4.2	Edukandanalys.....	10
4.3	Powerpoint-presentation.....	10
4.3.1	Målanalys.....	11
4.3.2	Stoffstrukturerings.....	11
4.4	Etik.....	14
5	Förverkligande av undervisningssekvensen.....	14
6	Feedback från åhörarna.....	15
7	Kritisk granskning och diskussion.....	16
	Litteraturförteckning.....	18

Bilaga 1 Powerpoint-presentation

1 Inledning

Detta utvecklingsarbete fokuserar på den gravidas kroppsbild under graviditeten. I samband med utvecklingsarbetet ska en ändamålsenlig slutprodukt skapas. Jag har valt att göra en Powerpoint-presentation, som baserar sig på en litteratursökning om kroppsbild. Kroppsbild är ett anpassbart koncept, som kan förändras beroende på ny information och sociala erfarenheter (O'Dea, 2012). Temat har valts eftersom det händer mycket under 9 månader hos den gravida och kroppsbilden kan därför påverkas på olika vis (Skouteris, 2012). Litteratursökningen hölls på en mer allmän nivå, och fokus är att hitta relevanta artiklar och studier. Målgruppen för presentationen är gravida.

Jag har valt att skapa detta i presentation-format, för att jag vill att materialet direkt ska vara tillgänglig för målgruppen och väcka tankar hos dem som åhörare. Åhörarna bor runtom i Svenskfinland, så därför används Microsoft Teams i stället för fysisk presentation. Efteråt utvärderas presentationen i tanke på hur användbar och tydlig produkten är, och hur åhörarna själva upplever presentationen. Åhörarna skickar in respons via Microsoft Forms, som inkluderas i den kritiska granskningen.

Presentationen baserar sig på metoderna som används till en undervisningssekvens inom kursen "Hälsofrämjande metoder inom hälsovårdarbetet". Till detta hör en analys av målgruppen (edukandanalys) och strukturerad planering över presentationen, som berättas mer om i processbeskrivningen. En edukandanalys hjälper den som framför att bättre förstå sin målgrupp.

2 Syfte

Syftet med detta utvecklingsarbete är att ge blivande mammor en inblick om kroppsbilden och hur den kan inverka under graviditeten. För att uppnå syftet, har en litteratursökning av evidensbaserat material gjorts, som sedan implementerats till en undervisningssekvens (Powerpoint-presentation) för blivande mammor via Teams.

3 Teoretisk bakgrund

Teoretiska bakgrunden innehåller beskrivning av sökprocessen av litteratur, diskussion om kroppsbild, och kroppsbild hos gravida. Material som hittats under sökprocessen, används som material för utvecklingsarbetets produkt, en presentation för gravida om kroppsbild. Relevanta begrepp för utvecklingsarbetet öppnas upp och diskuteras. Huvudämnet inbegriper kroppsbild, både från positivt och negativt perspektiv. Utöver detta har även vinklingar från allmän nivå, samt fokus på kroppsbilden under den perinatale perioden inkluderats (innefattar hela graviditeten, men även upp till en månad efter förlossningen) (Skouteris, 2012). Skribenten har tagit i beaktande god vetenskaplig praxis, och följer instruktioner om att inte plagiera (Forskningsetiska delegationen, 2023).

3.1 Litteratursökning

Till detta utvecklingsarbete, görs en allmän litteratursökning för att uppnå utvecklingsarbetets syfte. Det material som söks fram, härstammar från evidensbaserade källor från olika databaser såsom EBSCO (Cinahl), Pubmed, Springer Link och Ebook Central Proquest.

Publiceringsåren för artiklarna och studier har beaktats, men p.g.a. begränsad forskning om ämnet, har artiklar och studier inkluderats som är äldre än 5 år.

Sökorden har varit relevanta till ämnet, så att termen kroppsbild öppnas upp i allmän nivå, men även så att det passar till målgruppen. Dessa är: body image, body dissatisfaction, pregnancy/pregnant och perinatal period. För att få fram mer specifika sökresultat, användes kombinationer av body dissatisfaction + pregnancy or pregnant, mass media + body image + pregnant. Målet med dessa sökord och kombinationer, var att hitta studier och reviews om ämnet. Källorna har sökts under perioden februari – september 2023.

3.2 Graviditet

Den normala graviditeten räcker i ungefär 280 dagar, det vill säga i 40 veckor. Dessa veckor delas upp i tre faser: första, andra och tredje trimestern. Vid start av senaste menssen börjar första trimestern och slutar vid graviditetsvecka 14, då andra trimestern börjar. Andra

trimestern fortsätter tills graviditetsvecka 28 och den tredje trimestern börjar vid vecka 29 tills barnet är fött. (Tiitinen, 2023)

3.2.1 Fysiska förändringar

Kroppen ändrar form och storlek under en kort tid under graviditeten (Skouteris, 2012). Den gravida kan märka av de fysiska förändringarna redan under den första trimestern. Dessa förändringar möjliggör att fostret ska ha rum för att växa, och så att mamman ska må bra under graviditeten. Under den andra trimestern, kring vecka 20 så börjar viktökningen (Tiitinen, 2023). Vikten kan öka kring 10–12 kg under graviditeten (Duodecim, 2020) Detta sker för att fostret växer, såsom livmodern, moderkakan samt ökning av fostervattnet och moderns blodvolym (Tiitinen, 2023).

Huden påverkas också av graviditeten, hit hör pigmentförändringar bl.a. under naveln, perineum och vårtgården samt leverfläckar i ansiktet kan förekomma. Huden ljusnar till några månader efter graviditeten (Duodecim, 2020; Tiitinen, 2023). Graviditetsärr kan bildas när huden tänjs till. Dessa kan synas kring bröstet, magen och låren. Snabb viktökning är oftast orsaken till detta, men även hudens genetiska faktorer kan ha påverkan på graviditetsärr (Tiitinen, 2023). Graviditetsärr kan vara svårt att förebygga (Duodecim, 2020). Förutom att magen växer, så växer även bröstet för att mjölkproduktionen börjar förbereda sig (Tiitinen, 2023).

Kvinnans hår växer snabbare än vanligt under graviditeten, men avtar inom 5 månader efter förlossningen. Detta kan leda till håravfall, men normaliseras inom ett år. Kvinnor med rikligare behåring, kan under graviditeten märka av mer intensiv växt runt pubisområdet och armhålorna. (Duodecim, 2020)

3.2.2 Vanliga besvär

De oftast förekommande graviditetsbesvären börjar redan i första trimestern. Då kan den gravida uppleva illamående, trötthet och besvär relaterat till matsmältningen såsom förstoppning och sura uppstötningar (Tiitinen, 2023). I samband med att fostret växer, trycker det på magsäcken och magsyra åker upp i matstrupen. Även lungorna trycks till, och detta kan orsaka andfåddhet (Skouteris, 2012). Om man tidigare inte haft hemorrojder, kan dessa förekomma eller förvärras. Samma gäller även åderbräck. Besvär såsom värk och

smärta kan upplevas i höfterna, ryggen och blygdsleden p.g.a. foglossningar. (Tiitinen, 2023) Värk i ryggen kan förekomma då tyngdpunkten förändras och det orsakar belastning på ryggen, speciellt under andra och tredje trimestern (Skouteris, 2012; Duodecim, 2020). Fötter och händer kan svälla upp och orsaka obehag och även domningar. Ju större livmodern blir, desto mer den trycker mot urinblåsan och kan orsaka urininkontinens. (Tiitinen, 2023)

Förutom att graviditeten för med sig fysiska förändringar, så kan det även påverka mamman på andra sätt. Skouteris (2012) betonar i sin artikel, att graviditetsbesvären beskrivna ovan inte bara orsakar fysiskt obehag hos den gravida, det påverkar även emotionellt. Därför kan dessa besvär påverka det vardagliga livet (Skouteris, 2012). Graviditet kan föra med sig motstridiga tankar, men till en normal graviditet så hör det till att känna rädsla, nervositet och skiftande humör. Det att kroppen förändras så förändras också ens tankesätt, för att graviditet hör till ett förberedande skede då man också mognar till förälder. (Tiitinen, 2023)

3.3 Kroppsbild

Begreppet kroppsbild (kallas även kroppsuppfattning) är brett, och kan definieras som de uppfattningar, känslor, tankar och attityder som en person kan ha över sin kropp (Tylka, 2012). Kroppsbild kan även förklaras som skillnaden mellan den ideala uppfattningen av ens kropp och hur den egentligen upplevs. Hur kroppen ser ut är bara en del till s.k. attraktivitet/skönhet, och vad man anser vara attraktivt och skönhet skiftar från kultur till kultur och person till person. (O'Dea, 2012)

Självkänsla och kroppsbild går hand i hand. Självkänsla kan definieras som en känsla av att tycka om sig själv. O'Dea skriver (2012) att en persons personlighetsegenskaper kan vara en av de bakomliggande orsakerna bakom hurudan attityd man har över sin kroppsbild. Att ha en positiv självkänsla kan fungera som ett skydd för utomstående faktorer som kan orsaka skada kroppsbild. Medan försämrade självkänsla kan bara stärka sårbarheten och blir mer mottagligt för dessa utomstående faktorer. (O'Dea, 2012)

Någon med positiv kroppsbild ses i form av kärlek och hänsyn för ens kropp. Denna egenskap kan hjälpa individer att bättre uppskatta deras kropp, och inse hur de fungerar på ett unikt sätt. Positiviteten hjälper även personen att fokusera mindre på sina brister,

och accepterar kroppen som den är. Fastän brister finns, så kan någon med dessa egenskaper forma det till något positivt. Andra grundläggande egenskaper hos någon med positiv kroppsbild är inre positivitet, bred syn på skönhet och egenskap att kunna filtrera utomstående faktorer som kan skada kroppsbilden. Personen som har dessa egenskaper kan känna sig mer självsäkra och detta hjälper dem se sig själva på ett mer sunt sätt. Genom att ha en bred syn på skönhet, kan reflekteras tillbaka till den egna synen på kroppen. Den inre positiviteten stärker den inre skönheten och hjälper personen att känna sig mer optimistisk över sig själv. (Tylka, 2012)

3.4 Kroppsbild under graviditeten

Temat kroppsbild hos gravida och hur de upplever det under graviditeten, är ett område som inte har studerats så brett. Även implikationer för professionella är knappa. (Skouteris, 2012; Hodgkinson, Smith, & Wittkowski, 2014). Kroppsbilden förklaras som något som kan variera, och graviditeten kan föra med sig både positiva och negativa tankesätt som påverkar kroppsbilden (Linde, Lehnig, Nagl, Stepan, & Kersting, 2022). Därför ses både försämrade och förstärkt kroppsbild i studier om gravida. Detta kan bl.a. bero på hurdan studie det är frågan om, och i vilket skede av graviditeten studeras (Hodgkinson et al. 2014).

Som tidigare nämnt, sker det mycket fysiska förändringar under graviditeten som fungerar som ett förberedande skede inför förlossningen och livet efter det (Tiitinen, 2023). Dessa förändringar (både fysiska och psykiska) kan påverka på kvinnans kroppsbild. Graviditeten för med sig nya tankesätt, och detta inkluderar även synen på den egna kroppen, speciellt då kroppen börjar visa märkbara och synliga förändringar. Det har studerats att gravida anpassar sig till dessa förändringar, för att de är medvetna över att det är nödvändigt för att fostrets skall må bra och växa normalt. (Skouteris, 2012). Speciellt den första trimestern kan orsaka mest missnöje med kroppen, jämfört med tredje trimestern (Meireles, Neves, Amaral, Morgado, & Ferreira, 2022)

3.4.1 Påverkande faktorer och upplevelser

Sannolikheten för att graviditeten kan orsaka missnöje över kroppen kan öka beroende på vad den gravida har för bakgrund och egenskaper, detta diskuterar Linde et. al (2022) i sin studie. Studien fokuserade på vad det finns för faktorer som kan påverka kroppsbilden under graviditetsveckorna 18–22 och 33–37. Faktorer som kan ha stor påverkan i mitten av

graviditeten är ålder, paritet, mentala hälsa (diagnoser såsom depression), om det är önskad/oönskad graviditet och socialt stöd. Dessa faktorer visas avta i slutet av graviditeten. Om den gravida känner oro inför sådant som pengar, relationer, hälsa och förlossning, så finns det större sannolikhet att vara mer kritisk över den egna kroppen och fokuserar mer på brister. Om man tidigare haft försämrade självkänsla före graviditeten, så kunde detta även höja på sannolikheten att kroppsbilden kunde påverkas negativt under graviditetens gång. Sömnen har även påverkan på hur kroppsbilden upplevs. Att sova dåligt under andra trimestern, ökade på risken för försämrade kroppsbild under den tredje. (Linde et al. 2022)

Då midjan börjar växa under första trimestern (men ser inte klart ut som en gravid mage), så kände sig de gravida mer ängsliga. Först då magen började synligt växa, så lugnade det tankarna och de kände sig inte mer sårbara för negativ kroppsbild. Först då kändes det mer acceptabelt att ha ändrat storlek och form, för att då var det klart att kvinnan ser gravid ut. Den sociala idealen hade en effekt under hela graviditeten. Växande bröst hade även stärkande effekt på kroppsbilden, för att det kändes mer socialt accepterat, men sen kan kroppsbilden försämras i relation till ökning av bl.a. graviditetsärr och hudproblem. Kvinnans omgivning (sociala faktorer) kan ändras i samband med graviditeten. Närstående, vänner och även främlingar som rör och kommenterar den gravida kroppen stärker detta tankesätt för att kroppen kan kännas som offentlig egendom. (Hodgkinson et al. 2014)

I en norsk studie kom det fram att kvinnorna i allmänhet var mer tillfredsställda med sin kropp (form och vikt) före och under graviditeten. Men märkbara skillnader kunde ses mellan nulli- och multipara¹ kvinnor. (Dalhaug & Haakstad, 2022) Kvinnor med tidigare graviditeter och förlossningar kan vara mer mentalt starka och mer förberedda för de fysiska förändringarna. Även om kvinnan är äldre, så är risken för negativ kroppsbild mindre (Hodgkinson et al., 2014; Linde et al., 2022). Förstföderskor kan vara mer sårbara som leder till försämrade kroppsbild. Missnöjet med kroppen steg speciellt i följd av viktökning som steg över rekommendationerna. Tillfredsställelse över sin kropp steg om man i bakgrunden hade varit fysiskt aktiv före graviditeten (Dalhaug & Haakstad, 2022; Linde et al. 2022). Jämfört med lätt aktiva (före graviditeten), så har kvinnor som tränar medel/intensivt mindre risk för missnöje över kroppen under tredje trimestern. Medel och intensiv form av

¹ Nullipara = kvinna som inte fött barn tidigare, multipara = omföderska (Medicinsk ordbok, u.d.)

fysisk aktivitet under graviditeten, och hälsosamma matvanor visar sig vara stärkande faktorer för kroppsbilden. Medan lätt fysisk aktivitet, verkar inte ha någon alls positiv påverkan på kroppsbilden. (Linde et al., 2022)

3.4.2 Risker med negativ kroppsbild

Negativ kroppsbild kan dra ner på den gravidas mentala mående, och orsaka depression, ångest och sämre självkänsla. Det kan även leda till ohälsosamt ätande och extrem bantning under graviditeten. Förutom att det påverkar negativt på kvinnans hälsa och välbefinnande, så kan även fostret ta skada (Skouteris, 2012; Przybyła-Basista, Kwiecińska, & Ilska, 2020). Men i allmänhet så hålls kvinnans självkänsla och depressiva symptom något stabilt under graviditetens gång (Meireles et al., 2022). Förutom att risken för perinatal depression stiger, kan även postpartum depression förekomma p.g.a. negativ kroppsbild. Även det att kvinnan inte upplever stöd från sin partner kan höja risken för försämrad kroppsbild, som sen kan leda till postpartum depression (Riesco-González, o.a., 2022). Det har visats att kvinnor under postpartum kan ha sämre självkänsla och mera depressiva symptom, jämfört med under graviditeten (Meireles et al., 2022).

Försämrad kroppsbild under graviditeten kan leda till att amningstiden efter förlossningen kan förkortas eller leda till att mamman inte ammar alls. Ju mer missnöje gravida har över sin kropp, desto större sannolikhet är det att hon planerar att från första början använda sig av mjölkersättning, eller förkorta amningstiden. Detta kan leda till att kvinnan efter förlossningen inte vågar prova sig fram, utan känner sig obekvämt i att t.ex. amma ute i det offentliga. Detta har setts hos förstföderskor, för att det känns generande och opraktiskt. (Brown, Rance, & Warren, 2014)

3.4.3 Media och graviditet

Till följande diskuteras hur media påverkar kvinnor i allmänhet och deras kroppsbild, men även hur det kan påverka gravida kvinnor. Till media hör bland annat TV, video spel, internet och t.ex. modetidningar. Media hör till en av de mest stigmatiserande källorna när det kommer till kroppsbild. (Levine, 2012; Puhl & Peterson, 2012).

Coyne, Liechty, Collier, Sharp, David och Kroff (2018) forskade om hur gravida upplevde förändringar i sin kroppsbild p.g.a. media. I resultatet kom det fram att efter endast fem

minuters medieexponering av graviditet och post partum perioden, upplevde fokusgruppen försämrade kroppsbild (jämfört med kontrollgruppen). I studien diskuteras det över hur det blir naturligt att jämföra sin kropp med något som liknar en själv i media. Media förvränger bilden på hur kroppar ser egentligen ut (speciellt hos kvinnor). Genom att jämföra sig mot något orealistiskt, så kan det orsaka negativa följder hos den gravida. Jämförelse kan även leda till självobjektivering, vilket till slut kan leda till försämrade kroppsbild. (Coyne et al., 2018)

Jämfört med ovan nämnda studien, så forskade Liechty, Coyne, Collier och Sharp (2018) även om media men studien fokuserade mer på hur sociala medier påverkade gravida kvinnors kroppsbild. I resultatet kom det fram att sociala medier (jämfört med TV, tidningar och internet) har en mer nyanserad inflytande på kroppsbilden. Sociala medier har en unik typ av influens p.g.a. den stora variationen av bilder som kan upplevas under en kort stund. Studiens deltagare karakteriserade vissa sociala medie-plattformar som tävlingsinriktade och romantiserade, vilket sedan kunde leda till att gravida kunde känna sig dömda och väcka skuld känslor över att de inte uppnådde det vad de såg på sociala medier. Detta kunde inkludera pressen att snabbt gå ner i vikt efter förlossningen. (Liechty et al., 2018)

3.4.4 Skyddande faktorer

I ovan nämnda studien gjord av Liechty et al. (2018) så kom det fram att 54% av deltagarna inte kände negativ påverkan av sociala medier. Stödpelare såsom stödande partner, kritiskt tänkande och medvetande över olika typer av kroppar minskade på risken för att påverkas negativt. Vissa deltagare nämnde även hur de försökte skydda sig själva genom att minska på media-användningen och detta ledde till förstärkt kroppsbild p.g.a. minskad exponering och jämförelse. (Liechty et al., 2018) Personer med positiv kroppsbild har som egenskap att kunna se media från en mer kritisk synvinkel. De förstår att det de ser (t.ex. bilder och videor) är oftast redigerade och orealistiska. De förstår att vad de ser inte alltid är möjligt att uppnå. Det kritiska tankesättet mot media hjälper att minska på risken att ta åt sig vad man läser, t.ex. artiklar om bantning. (Tylka, 2012)

Det kritiska tänkandet fungerar som ett filter och Tylka (2012) diskuterar i sin artikel att personer med positiv kroppsbild lyckas filtrera bort information som kan ta skada till kroppsbilden, men tar emot det positiva. Genom att filtrera, så hjälper det personer att fokusera på vad är viktigt i livet. Men egenskapen att kunna filtera bort något som kan

skada kroppsbilden är inte alltid hållbart. Gränsen mellan den positiva och negativa kroppsbilden kan skifta. Den positiva kroppsbilden lyckas inte alltid fungera som ett säkert sätt att kritiskt tänka vad man ser på t.ex. sociala medier. Men någon med positiv kroppsbild i bakgrunden, har ändå lättare att skifta sig tillbaka från den negativa synen och hitta sig tillbaka. (Tylka, 2012)

4 Processbeskrivning

Följande del av utvecklingsarbetet innehåller beskrivning på hur skribenten planerat produkten. Produktens behov diskuteras, det görs en edukandanalys av målgruppen och beskrivning över vad som tagits i beaktande av Powerpoint-presentationen. Det har även gjorts en stoffstrukturering av presentationen, där det förtydligas hur varje bild i Powerpointen ska framföras och den uppskattade tidsplaneringen.

4.1 Behov av produkten

Det har inte på förhand undersökts hur stort behov det finns för utvecklingsarbetets produkt, men på basen av de inkluderade studierna och artiklarna i litteratursökningen har skribenten tolkat att det finns allmänt behov av mer stöd för gravida vad gäller kroppsbild.

I den forskning framkommit i litteraturstudien, har det betonats att det behövs åtgärder för att stöda gravida. Det sätts speciellt tyngd på professionella inom hälsovården. Genom att stöda gravida i ett tidigt skede, hjälper det de gravida att förbereda sig för de tankar de kan känna under graviditeten (Riesco-González et al., 2022). Det kan stöda dem i att känna igen risker och kännetecken på försämrad kroppsbild, men även för att stöda och söka efter positiva sidor hos sig själv. (Liechty et al., 2018)

Produkten för utvecklingsarbetet fungerar som en informationskälla för de gravida, för att de skall få en inblick över vad kroppsbild har för betydelse under graviditeten. Produkten har inga tydliga riktlinjer hur kroppsbilden kan förstärkas, men från studier har bl.a. skyddande faktorer (se rubrik 3.4.4) inkluderats i materialet för att ge några enkla tips för åhörarna.

4.2 Edukandanalys

I förberedande syfte, gjordes det en edukandanalys av de gravida som deltog som åhörare under Powerpoint-presentationen. Genom att analysera sina åhörare hjälper det presentatören att lära känna sin målgrupp bättre och modifierar presentationen (Kansanen, 2000, s. 59). Före presentationen framfördes, så godkände skribentens handledande lärare edukandanalysen.

Åhörarna kontaktades personligen via Facebooks Messenger-applikation eller så hade de svarat på ett inlägg om presentationen, som skribenten publicerat på Facebook. Tre deltagare meddelade sitt intresse för att fungera som åhörare. Deltagandet i åhörandet av presentationen har varit frivilligt. Gruppstorleken har betydelse, ju mindre en grupp är (åhörare) så möjliggör det bättre koncentration för dem (Kansanen, 2000, s. 57). Det fanns en liten åldersskillnad mellan åhörarna (29–34 år), och i gruppen fanns det en förstföderska och två omföderskor. Det finns alltså skillnad i deras erfarenheter gällande temat. Graviditetsveckorna varierar mellan 26–36. Alla i gruppen pratade svenska.

Åhörarnas erfarenhet påverkade materialet under presentationen. Den som framför ska ha en aning om vad åhöraren har för erfarenheter, för att bättre lyckas framföra sitt material (Kansanen, 2000, s. 57). Under presentationen satts det mindre tyngd på att vad som händer under själva graviditeten, för att de gravida är själva medvetna över de fysiska förändringarna och därför presenteras det kort och mer fokus på kroppsbilden. Materialet i presentationen blev därför inte för enkel för dem. Det mest relevanta från studier tas med för att intresset ska hållas uppe. Skribenten tog i beaktande att inte använda begrepp som möjligen inte är bekanta för åhörarna, t.ex. i stället för att prata om den perinatale perioden, så pratas det i stället om graviditet.

Åhörarna kommer från olika delar av Svenskfinland, och därför hålls presentationen i via Microsoft Teams. Det möjliggör lättare deltagande, både i tanke på tidsplanering och geografisk spridning.

4.3 Powerpoint-presentation

Powerpoint-programmet fungerar som hjälpmedel vid presentation. Det stärker det sägs, och hjälper åhörarna att förstå bättre vad framförs (Fällman, 2013, ss. 66-67). Skribenten

har valt Microsoft Powerpoint som hjälpmedel, för att det kommer att framföras i Microsoft Teams. Powerpointen kan ses i bilaga 1. Målet med Powerpointen är att det skall vara enkelt att följa med, och att åhörarna kan lätt läsa men ändå aktivt lyssna på skribenten under presentationen. Skribenten har planerat presentationen enligt det som samlats in i litteratursökningen.

4.3.1 Målanalys

Det behövs mål för att lyckas med ett framförande och ha klara steg för att hur dessa ska åstadkommas. Både den som framför och åhörarnas mål ska tas i beaktande i planeringen av presentationen. Det hjälper åhörarna att bättre kunna utvärdera presentationen i efterhand om mål har satts upp. (Valvio & Parviainen, 2013, s. 29)

De övergripande mål som satts upp för presentationen var att den ska vara enkel och att intresset hålls uppe, som leder till att de kognitiva och affektiva målen nämnda nås (tabell 1). Skribenten hade som målsättning att ha väcka tankar och känslor hos åhörarna så att det blir en lärorik diskussion mellan åhörarna och den som har framfört.

Tabell 1. Powerpoint-presentationens kognitiva och affektiva mål

Kognitiva mål	Affektiva mål
Lär sig något nytt om kroppsbild och hur det kan påverka under graviditeten	Väcker tankar på hur de själv upplever kroppsbilden
Förstår vad det finns för risker vid försämrad kroppsbild under graviditeten	Åhöraren får uppmuntran att se sin gravida kropp i mer positiv synvinkel

4.3.2 Stoffstrukturering

Struktur i presentationen kan ses genom att ha en inledning, huvuddel och avslut. Inledningen väcker intresset hos åhöraren, och hjälper att hålla intresset uppe till nästa steg där information ges. Skribenten berättade kort om bakgrunden gällande skapandet av produkten samt hurudan litteratursökning det har gjorts för att samla in material för presentationen. Huvuddelen, s.k. mittdelen, är en fas där budskap överförs till åhörarna. Det ska finnas logisk ordning i framförandet. I Powerpoint-presentationer, kan inte

Åhöraren själva bestämma takten och kunna titta på tidigare bilder, därför bör genomgången av bilderna och takten vara sådan att det är lätt att följa med. Skribenten tog i beaktande att tala i lugn takt och att hålla konstpauser för att presentationen skulle hållas tydlig. Efter det huvudsakliga innehållet sammanfattades presentationen. I slutet ställdes ett par frågor till åhörarna som fungerade som stödpelare till diskussionen mellan skribenten och åhörarna. Slutligen tackades åhörarna och på så vis avslutades presentationen (Valvio & Parviainen, 2013, ss. 84, 88-89). I tabell 2 visas det hur skribenten planerat presentationens uppbyggnad och vad som berättas i varje Powerpoint-sida.

Skribenten har valt ut det mest relevanta från material från litteratursökningen. Texten på Powerpoint-sidorna hålls något korta för att fokus ska ligga i vad skribenten säger. Om det finns för mycket text på bilden, kan det leda till att åhöraren förlorar fokus på vad som sägs, och börjar läsa långa texten i stället (Fällman, 2013, ss. 66-67). Presentationen innehöll citat som var långa, men dessa lästes upp och diskuterades i efterhand. Citaten har fått av två olika förstföderskor. Skribenten har bett dem skilt skicka in ett skriftligt svar på frågan hur de upplevt kroppsbilden under deras tid som gravid (citatet har tagits emot 25.09.2023). Skribenten har först bett om lov att inkludera svaren i Powerpoint-presentationen och säkerställt att förstföderskorna bakom citaten kommer att hållas anonyma.

Tabell 2. Stukturering och tidsplanering i Powerpoint-presentationen

Bildsida	Innehåll	Tid
Titel "Kroppsbild under graviditeten" sida 1	Introduktion till vad som kommer att presenteras.	1–2 min
"Fysiska förändringar" sida 2	Genomgång vad de synliga förändringarna är under graviditeten.	3 min
"Vanliga besvär" sida 3	Berättar vilka besvär som hör till en normal graviditet.	2 min
"Citat" sida 4	Förstföderska berättar hur hon upplevde kroppsbilden, och vilka besvär som påverkade henne mest.	1–2 min

"Känslor" sida 5	Diskuterar hur känslorna kan variera under en normal graviditet.	<i>2–3 min</i>
"Citat" sida 6	Förstföderska berättar hur hon kände sig självsäker och mer attraktiv under graviditeten för att hon var förberedd.	<i>1–2 min</i>
"KroppsBild" sida 8	Allmän info om kroppsBild, hur självkänslan påverkar och vilka egenskaper någon med positiv kroppsBild har.	<i>5 min</i>
"KroppsBild under graviditeten" sida 7	Berättar vad studier säger om ämnet och vilka påverkande faktorer finns för försämrade kroppsBild.	<i>5 min</i>
"Upplevelser" sida 9–10	Berättar hur gravida upplever kroppsBild enligt studier, och hur fysisk aktivitet har för påverkan på kroppsBild.	<i>5 min</i>
"Risker med negativ kroppsBild" sida 11–12	Berättar vad det finns för risker och hur amningen kan påverkas.	<i>3 min</i>
"Media" och "Sociala medier" sida 13–14	Berättar hur media påverkar kroppsBild på allmän nivå, men även hur det påverkar under graviditeten.	<i>5 min</i>
"Citat" sida 15–16	Hur upplevs kroppsBild postpartum från två olika personer.	<i>2 min</i>
"Skyddande faktorer" sida 17	Berättar vilka saker kan hjälpa att skydda ens kroppsBild (i tanke på media).	<i>4–5 min</i>
"Sammanfattning" sida 18	Rundar upp vad som sagts.	<i>1 min</i>

"Forskningar" sida 19–20 och "Källor / artiklar" sida 21	Berättar vilka forskningar och källor som använts.	<i>2 min</i>
"Diskussion" sida 22	Sidan innehåller ett par frågor – som används som stöd till diskussion.	<i>10 min</i>
"Tack!" sida 23	Tackar åhörarna för deltagande, och berättar om utvärderingsblanketten som senare lämnas in till skribenten.	<i>1 min</i>
		<i>ca. 50–60 min</i>

4.4 Etik

Skribenten har tagit i beaktande de etiska aspekterna under utvecklingsarbetets gång. Materialet som har presenterats för åhörarna har varit evidensbaserat material. Under litteratursökningen har detta tagits i beaktande. Deltagande i presentationen har varit frivilligt. Teams-mötet spelades in för lärarens godkännande, och därför vid förstakontakt med åhörarna bad skribenten godkännande av detta. Efter presentationen fick åhörarna skicka in skriftlig feedback via Microsoft Forms, där det i formuläret framhölls att svaret syns anonymt och att inga personuppgifter samlas in. Även de insamlade citaten hölls anonyma för att skydda förstföderskornas identitet.

5 Förverkligande av undervisningssekvensen

Presentationen hölls på en eftermiddag via Teams. Val av dag och tidtabell bestämdes via e-post mellan skribenten och åhörarna. Efter att gemensam tid hade bestämts, så skickade skribenten en Teams-inbjudan, och åhörarna anmälde sig närvarande. Teams-mötet bandades in med lov av deltagarna. Inspelningen skickades till handledande läraren för godkännande.

I sin helhet tog mötet ca. 55 minuter. Inom denna tid så presenterades syftet med presentationen, framförandet av den planerade Powerpoint-presentationen och diskussion där två frågor (inkluderad i Powerpointen) fungerade som stöd. Själva presentationen tog 35 minuter (diskussion inte inkluderad).

6 Feedback från åhörarna

Utvärderingsblanketten skapades i Microsoft Forms. Efter presentationen hade åhörarna några dagar på sig att svara på frågorna. Alla svar kom enligt bestämd tidtabell och alla tre deltagare svarade på utvärderingsblanketten. Utvärderingen gjordes i form av ett frågeformulär, där frågorna formulerades så att svaret blev öppna svar. I formuläret påpekades det att inga personuppgifter kommer efterfrågas och att svaren hålls anonyma. Anonymiteten valdes för att åhöraren fick svara mer öppet hur presentationen upplevdes.

Syftet med utvecklingsarbetet är att den gravida ska få en inblick om kroppsbild under graviditeten. Skribenten inkluderade frågor till frågeformuläret, där det skulle komma fram hur presentationen upplevdes, vilka tankar kom efteråt hos åhöraren, var det lätt att följa med och kände sig åhöraren lämplig som deltagare som lyssnare. För att få svar på detta, så ställdes följande frågor i frågeformuläret:

1. Vilka tankar väckte presentationen?
2. Upplevde du att presentationen var ändamålsenlig för dig?
3. Anser du att presentationens innehåll presenterades på ett tydligt sätt?

Till frågan *Vilka tankar väckte presentationen?* svarade åhörarna följande att presentationen "väckte många tankar och det var många saker som man kände igen sig" och att "ämnet är så oerhört mångfacetterat".

Frågan *Upplevde du att presentationen var ändamålsenlig för dig?* svarade en åhörare jakande att "speciellt när det är min första graviditet och kroppen förändras radikalt för första gången". De två andra som varit med om graviditet konstaterade att

”Tja, på sätt och vis. Den bekräftade mycket sådant som jag själv upplevt; både gällande positiv och negativ kroppsbild under graviditeten” och ”Ja och nej. Känner kanske som gravid som tredje gången att jag har det ganska på koll”.

En omföderska påpekade att de tankar som kom upp gällande temat är normala och att det finns andra som tänker på lika sätt. Presentationen som denna hade information i mer allmän nivå, och skulle vara nyttig för dem som känner sig ”ensamma med sina tankar om kroppsbild”. Den andra omföderskan tillade att hon skulle ha fått mer utav presentationen om hon skulle ha varit åhörare under hennes första eller andra graviditet.

Den tredje frågan om presentationens tydlighet svarade åhörarna att presentationen var ”mycket tydlig och bra upplagd” och att den var ”uppbyggd på ett ändamålsenligt sätt och presenterades lugnt och tydligt”. Även att den var ”intressant, passligt lång och på ett bra sätt avslappnad”.

Åhörarna beskrev ämnet kroppsbild något som kan vara svårt att diskutera och att ”det skulle vara nyttigt” för professionella att ta kroppsbild i beaktande när de diskuterar med gravida om t.ex. viktökning under graviditeten. I formuläret påpekade ett par stycken att de saknade i presentationen ”ännu mer åsikter” och citat/intervjuer samt ”samhällets allmänna syn på kvinnor och kroppar”.

7 Kritisk granskning och diskussion

Presentationen väckte tankar hos åhörarna, och de förstod att temat kroppsbild är ett brett begrepp och att ämnet kan vara svårt att prata om. I det stora hela kom det fram positiv feedback för presentationen. Åhörarna ansåg att det väckt tankar hos dem, presentationen var tydlig och lätt att följa med. Därför anser skribenten att syftet för utvecklingsarbetet har uppnåtts.

Baserat på vad åhörarna hade för feedback, kan en presentation som denna vara mer passande för förstföderskor jämfört med omföderskor. Produkten för utvecklingsarbetet var planerad för gravida i det stora hela, och litteratursökningen baserade sig mer på allmän nivå. Materialet som presenterades hade fokus på den perinatale perioden och kroppsbilden. För att materialet skulle ha varit mer passande för alla åhörare som deltog, skulle det i litteratursökningen ha kunnat inkluderas kroppsbild under post partum-

perioden. Då skulle de som deltagit haft en inblick för både den perinatale perioden, och hur kroppsbilden kan vara efter förlossningen. Målgruppen skulle då ha varit större, med större sannolikhet för mer åhörare.

Detta är enligt skribenten utvecklingsarbetets svaghet. Med mer fördjupning inom ämnet och mer specifik målgrupp eller kvinnor inom post partum-perioden inkluderade, så skulle edukandanalysen och utvärderingen av presentationen varit mer nyttig för analys för utvecklingsarbetets användbarhet. Skribenten anser ändå att utvecklingsarbetet hållits på en tydlig nivå. Litteratursökningen och processbeskrivningen har hållits relevant och hållits inom temat.

Det har varit lärorikt att söka evidensbaserad information om ämnet. I framtida syfte, är det nyttigt att veta hur kroppsbilden kan påverka den gravida och speciellt vad det kan finnas för risker med försämrade kroppsbild. Såsom studier nämnde, så är temat något som behöver mer fördjupande i, speciellt i huruvida stöd professionella kan ge den gravida kvinnan. Presentationen saknade därför mer konkreta tips på hur åhöraren skulle kunna upprätthålla god kroppsbild.

Litteraturförteckning

- (u.d.). Hämtat från Medicinsk ordbok: 23.09.2023 <https://www.medicinskordbok.se/>
- Brown, A., Rance, J., & Warren, L. (2014). Body image concerns during pregnancy are associated with a shorter breast feeding duration. *Midwifery*, 31, 80-89. doi:10.1016/j.midw.2014.06.003
- Coyne, S., Liechty, T., Collier, K., Sharp, A., Davis, E., & Kroff, S. (2018). The Effect of Media on Body Image in Pregnant and Postpartum Women. *Health Communication*, 33(7), 793-799. doi:<https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1314853>
- Dalhaug, E., & Haakstad, L. (2022). Does Appearance Matter During Pregnancy? A Cross-Sectional Study of Body Satisfaction from Pre-pregnancy to Late Gestation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16375), 1-11. doi:10.3390/ijerph192316375
- Duodecim. (2020). *Raskauden aiheuttamat muutokset äidin elimistössä*. Hämtat från Terveyskirjasto: 30.05.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00012>
- Fällman, B. (2013). *Tala och engagera. Populär presentationsteknik* (3 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Hodgkinson, E., Smith, D., & Wittkowski, A. (2014). Women's experiences of their pregnancy and postpartum body image: a systematic review and meta-synthesis. *BMC Pregnancy & Childbirth*, 14(330), 1-11. doi:10.1186/1471-2393-14-330
- Kansanen, A. (2000). *Puheviestinnän perusteet* (20 p.). Porvoo: WSOY.
- Levine, M. (2012). Media Influences on Female Body Image. i *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (ss. 540-546). London: Elsevier.
- Liechty, T., Coyne, S., Collier, K., & Sharp, A. (2018). "It's Just Not Very Realistic": Perceptions of Media Among Pregnant and Postpartum Women. *Health Communication*, 33(7), 851-859. doi:10.1080/10410236.2017.1315680
- Linde, K., Lehnig, F., Nagl, M., Stepan, H., & Kersting, A. (2022). Course and prediction of body image dissatisfaction during pregnancy: a prospective study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(719), 1-14. doi:10.1186/s12884-022-05050-x
- Meireles, J., Neves, C., Amaral, A., Morgado, F., & Ferreira, M. (2022). Body Appreciation, Depressive Symptoms, and Self-Esteem in Pregnant and Postpartum Brazilian Women. *Frontiers in Global Women's Health*, 3(834040), 1-8. doi:10.3389/fgwh.2022.834040
- O'Dea, J. (2012). Body Image and Self-Esteem. i *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (ss. 141-147). London: Elsevier.
- Przybyła-Basista, H., Kwiecińska, E., & Iłska, M. (2020). Body Acceptance by Pregnant Women and Their Attitudes toward Pregnancy and Maternity as Predictors of Prenatal Depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-12. doi:10.3390/ijerph17249436

- Puhl, R., & Peterson, J. (2012). Physical Appearance and Stigma. i *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (ss. 588-594). London: Elsevier.
- Riesco-González, F., Antúnez-Calvente, I., Vázquez-Lara, J., Rodríguez-Díaz, L., Palomo-Gómez, R., Gómez-Salgado, J., . . . Fernández-Carrasco, F. (2022). Body Image Dissatisfaction as a Risk Factor for Postpartum Depression. *Medicina*, 58(752), 1-14. doi:<https://doi.org/10.3390/medicina58060752>
- Skouteris, H. (2012). Pregnancy: Physical and Body Image Changes. i *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (ss. 664-668). London: Elsevier.
- Tiitinen, A. (2023). *Duodecim Terveyskirjasto*. Hämtat från Raskaus (normaali kulku): 15.08.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00159>
- Tylka, T. (2012). Positive Psychology Perspectives on Body Image. i *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (ss. 657-663). London: Elsevier.
- Valvio, T.;& Parviainen, T. (2013). *Onnistu kouluttajana - 7 askelta yleisön hurmioon*. Helsinki: Kauppakamari.

Kroppsbild under graviditeten

Lina Rebers
Utbildning till hälsovårdare,
Yrkeshögskolan Novia

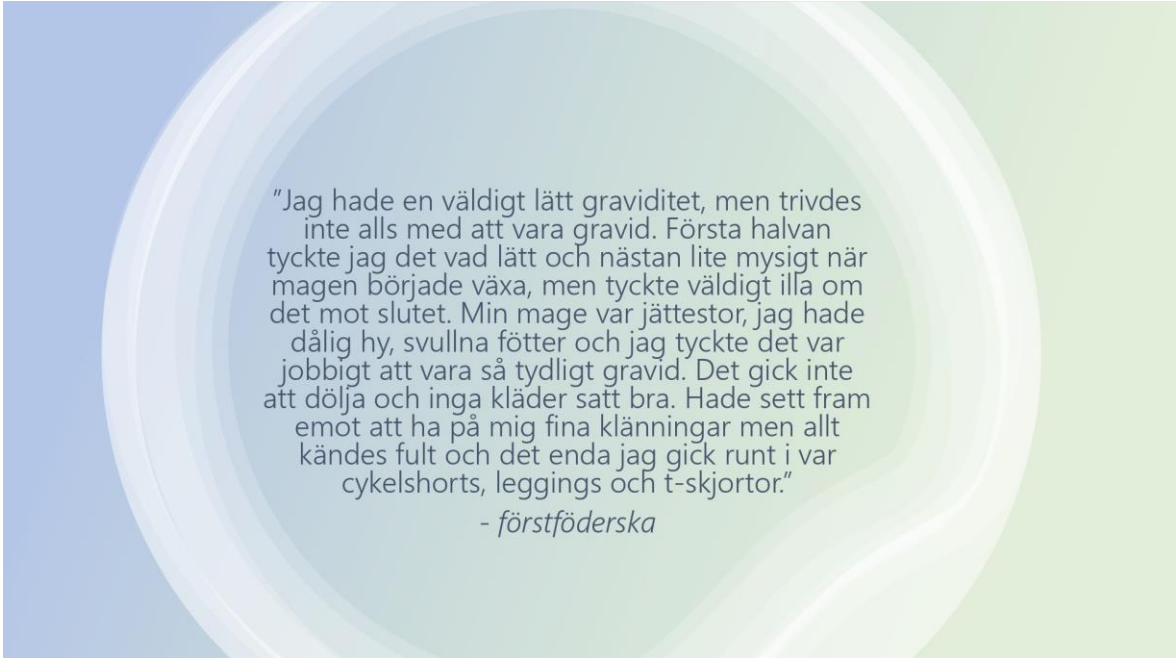
Fysiska förändringar

- Kroppen ändrar form och storlek under en kort period
- Möjliggör att fostret ska ha rum för att växa, och så att modern skall må bra under graviditeten
- Viktökning p.g.a. växande foster, livmodern och moderkaka samt ökning av fostervatten och moderns blodvolym
- Pigmentförändringar och leverfläckar
- Graviditetsärr
 - Bröst, mage och lår
 - Viktökning / genetiska faktorer
- Brösten växer
 - mjölkproduktion



Graviditetsbesvär

- Börjar redan i första trimestern
- Illamående och trötthet
- Matsmältningsproblem → förstoppning och sura uppstötningar
- Andfåddhet
- Hemorrojder
- Åderbräck
- Värk
 - Rygg, höfter och blygdleden (foglossning)
- Uppsvällda händer och fötter
- Urininkontinens



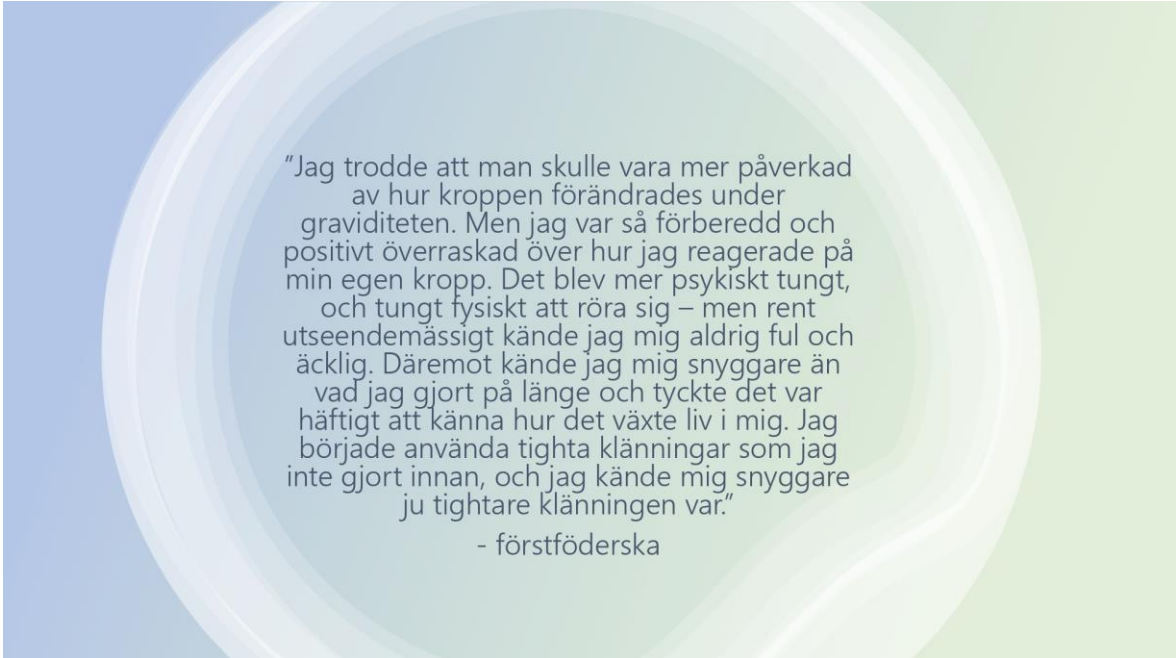
"Jag hade en väldigt lätt graviditet, men trivdes inte alls med att vara gravid. Första halvan tyckte jag det var lätt och nästan lite mysigt när magen började växa, men tyckte väldigt illa om det mot slutet. Min mage var jättestor, jag hade dålig hy, svullna fötter och jag tyckte det var jobbigt att vara så tydligt gravid. Det gick inte att dölja och inga kläder satt bra. Hade sett fram emot att ha på mig fina klänningar men allt kändes fult och det enda jag gick runt i var cykelshorts, leggings och t-skjortor."

- förstföderska



Känslor

- Fysiska förändringar påverkar emotionellt
- Till en normal graviditet hör motstridiga tankar
 - Rädsla, nervositet och skiftande humör
- Då kroppen förändras, så gör även ens tankesätt
- Graviditet hör till ett förberedande skede då man mognas till förälder



”Jag trodde att man skulle vara mer påverkad av hur kroppen förändrades under graviditeten. Men jag var så förberedd och positivt överraskad över hur jag reagerade på min egen kropp. Det blev mer psykiskt tungt, och tungt fysiskt att röra sig – men rent utseendemässigt kände jag mig aldrig ful och äcklig. Däremot kände jag mig snyggare än vad jag gjort på länge och tyckte det var häftigt att känna hur det växte liv i mig. Jag började använda tighta klänningar som jag inte gjort innan, och jag kände mig snyggare ju tightare klänningen var.”

- förstföderska

Kroppsbild

- s.k kroppsuppfattning
- Personens uppfattningar, tankar, känslor, övertygelser och attityd över sin kropp
- Självkänsla och kroppsbild går hand i hand
 - Att ha en positiv självkänsla kan fungera som ett skydd
 - Negativ självkänsla kan stärka sårbarheten
- Egenskaper hos någon med positiv kroppsbild
 - Respekt för ens kropp, mindre fokus på brister, acceptans, inre positivitet, bred syn på skönhet, kunna filtrera faktorer som kan skada kroppsbilden

Kroppsbild under graviditet

- Gravida anpassar sig till förändringarna → nödvändigt så att fostret och den gravida ska må bra
- Påverkande faktorer för försämrad kroppsbild
 - Gravidas bakgrund och egenskaper
 - Ålder, först/omföderska, mentala hälsa (depression), oönskad/önskad graviditet, socialt stöd
 - Oro över pengar, relationer, hälsa och förlossning → större sannolikhet att vara mer kritisk över sin kropp, mer fokus på brister
 - Försämrad självkänsla före graviditet
 - Sömn



Upplevelser

- Känns mer accepterat att se tydligt gravid ut
- Sociala idealen sätter press
- Växande bröst stärker på kroppsbilden, medans graviditetsärr och hudproblem försämrar
- Skillnad mellan först- och omföderskor
 - Omföderskor mer mentalt starka och förberedda
 - Förstföderskor kan vara mer sårbara



Upplevelser

- Mer tillfredsställd med kroppen om man varit fysisk aktiv före graviditet + under graviditet (medel/intensiv aktivitet)
 - Mindre risk för missnöje över kroppen under tredje trimestern
- Lätt fysisk aktivitet verkar inte påverka kroppsbilden alls under graviditeten



Risker med negativ kroppsbild

- Mentala hälsan under graviditeten
 - Depression, ångest och sämre självkänsla
 - Ohälsosamt ätande, extrem bantning → fostret kan ta skada
- Postpartum depression
 - Otillräcklig stöd från partner (påverkar kroppsbild som påverkar mentala hälsan)
- Kvinnor kan ha sämre självkänsla och depressiva symptom efter förlossningen jämfört med under graviditeten



Risker med negativ kroppsbild

- Amningen kan påverkas
 - Amningstiden kan förkortas eller ammar inte alls
 - Planerar att använda mjölkersättning
- Känner sig obekvämt och vågar inte prova på amning
- Speciellt hos förstfödorskor (det kan kännas pinsamt och opraktiskt)

Media


- TV, video spel, internet, sociala media och modetidningar
- Hör till en av de mest stigmatiserande källorna
- Media har visats påverka gravidas kroppsbild
- Förvränger bilden på hur kroppar egentligen ser ut
- Att jämföra sig själv mot något orealistiskt
→ självobjektivering → negativ kroppsbild



Sociala medier

- Nutid
- Har en mer nyanserad påverkan på kroppsbilden
- Stor variation av bilder under en kort tid
- Tävlingsinriktade och romantiserade
 - Gravida kan känna sig dömda och väcker skuld känslor
 - Press att snabbt gå ner i vikt efter förlossning





“Jag hade inte en kropp som snabbt drog tillbaka sig efter graviditeten, utan jag har fått jobba bort mina extrakiln. Tanken på att eventuellt behöva vara gravid igen stressar mig. Det känns nästan “onödigt” att träna när jag vet att allt kommer gå till spillo igen vid en nästa graviditet. Trots att jag vet att det inte är helt sant” - förstföderska

“Det är mer efter graviditeten som jag känner press kring hur jag ser ut, och kroppsbilden. Jag tycker att folk har mera åsikter och jag får mera kommentarer fastän det gått bara några månader sedan jag fött barn. Det verkar vara stor stress över att man skall gå snabbt ner i vikt och bli sexy, snygg och smal igen. Det är tydligen inte okej att kroppen återhämtar sig i sin egen takt, man skall snabbt se ut som att ingenting har hänt och sopa det under mattan. Men själv är jag faktiskt i fred med hur jag såg ut, och hur jag ser ut just nu och låter det ta den tid det tar. Man har ju byggt upp en människa trots allt.” - förstföderska




Skyddande faktorer

- Stödpare
• Stödande partner, kritiskt tänkande och medvetenhet över olika typer av kroppar (bred syn på skönhet)
• Minskande användning av sociala medier → mindre exponering och jämförelser
- Kritisk tänkande (filtrering)
• Förstår att bilder kan vara redigerade och orealistiska
• Känner mindre press
- Filtrering inte alltid vattentätt
• kan skifta från positiv till negativ
• positiv kroppsbild hjälper den gravida att skifta tillbaka från negativa tankar



Sammanfattning

- 
- Graviditeten kan stärka och försämma kroppsbilden
 - Lite forskning kring kroppsbild hos gravida, äldre forskningar användes
 - Lite implikationer för professionella – forskningar rekommenderar stöd för den gravida

Forskingar

Linde, K., Lehnig, F., Nagl, M., Stepan, H., & Kersting, A. (2022). Course and prediction of body image dissatisfaction during pregnancy: a prospective study.

Hodgkinson, E., Smith, D., & Wittkowski, A. (2014). Women's experiences of their pregnancy and postpartum body image: a systematic review and meta-synthesis

Dalhaug, E., & Haakstad, L. (2022) Does Appearance Matter During Pregnancy? A Cross-Sectional Study of Body Satisfaction from Pre-pregnancy to Late Gestation.

Liechty, T., Coyne, S., Collier, K., & Sharp, A. (2018). "It's Just Not Very Realistic": Perceptions of Media Among Pregnant and Postpartum Women.

Coyne, S., Liechty, T., Collier, K., Sharp, A., Davis, E., & Kroff, S. (2018). The Effect of Media on Body Image in Pregnant and Postpartum Women

Forskingar

Meireles, J., Neves, C., Amaral, A., Morgado, F., & Ferreira, M. (2022). Body Appreciation, Depressive Symptoms, and Self-Esteem in Pregnant and Postpartum Brazilian Women.

Przybyła-Basista, H., Kwiecińska, E., & Iłska, M. (2020). Body Acceptance by Pregnant Women and Their Attitudes toward Pregnancy and Maternity as Predictors of Prenatal Depression.

Riesco-González, F., Antúnez-Calvente, I., Vázquez-Lara, J., Rodríguez-Díaz, L., Palomo-Gómez, R., Gómez-Salgado, J., . . . Fernández-Carrasco, F. (2022). Body Image Dissatisfaction as a Risk Factor for Postpartum Depression.

Brown, A., Rance, J., & Warren, L. (2014). Body image concerns during pregnancy are associated with a shorter breast feeding duration

Källor / artiklar

Duodecim. (2020). *Raskauden aiheuttamat muutokset äidin elimistössä*.

Tiitinen, A. (2023). Duodecim Terveyskirjasto. Hämtat från Raskaus (normaali kulku)

O'Dea, J. (2012). Body Image and Self-Esteem. i *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*

Levine, M. (2012). Media Influences on Female Body Image. I *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*

Puhl, R., & Peterson, J. (2012). Physical Appearance and Stigma. i *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*

Skouteris, H. (2012). Pregnancy: Physical and Body Image Changes. i *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*

Tylka, T. (2012). Positive Psychology Perspectives on Body Image. i *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*

Citat (sidorna 4, 6, 15 och 16) av två anonyma förstföderskor (25 September 2023).

Diskussion

- Är stöd/diskussion om kroppsbild önskad inom hälsovården (mödrarådgivningen)?
- Kan sociala medier vara till stöd för kroppsbilden?



Tack!