

Utvecklingsarbete

**Introduktion till gravidyoga:  
Gravidyogans fysiska och  
psykiska effekter på den gravida  
kvinnan och hennes baby**

Camilla Jofs, 1000741

Utbildning till barnmorska

Vasa 2014



# Utvecklingsarbete

**Författare:** Camilla Jofs

**Utbildning och ort:** Barnmorska, Vasa

**Handledare:** Eva Matintupa

**Titel:** Introduktion till gravidyoga: Gravidyogans fysiska och psykiska effekter på den gravida kvinnan och hennes baby

---

**Datum:** 25.9 2014

**Sidantal:** 27

**Bilagor:** 1

---

## Abstrakt/Sammanfattning:

Under graviditeten genomgår kvinnan ett flertal förändringar såväl i kropp som i psyke. För att bearbeta och klara av förändringarna på ett fördelaktigt sätt, kan kvinnan utöva yoga under graviditeten. Gravidyogan är indelad i tre olika delar: fysiska rörelser, meditation samt andningsövningar. Dessa tre delar utgör en helhet som kan hjälpa kvinnan att må bra, både fysiskt och psykiskt, under graviditeten. Gravidyogan förbereder även kvinnan inför den stundande förlossningen. Studier har visat flertalet olika positiva effekter som gravidyoga har på den gravida kvinnan samt på hennes baby. Med hjälp av gravidyoga kan kvinnan få ett bättre sömnmönster, få bättre kroppskontroll, bättre syresättning i kroppen samt bättre cirkulation till och från moderkakan. Vidare positiva effekter består av minskad utsöndring av stresshormoner, större psykiskt välmående samt högre grad av optimism. De positiva effekterna på fostret innebär bland annat större uthållighet under förlossningen och stabilare hjärtljud. Vad gäller förlossningen kan yoga under graviditeten bidra till mindre risk för instrumentella interventioner under förlossningen, färre kejsarsnitt samt kortare öppningsskede. Att utöva yoga under graviditeten ökar chanserna till en naturlig förlossning. Studiernas resultat framkommer i ett informationshäfte som utgör produkten av detta utvecklingsarbete.

---

**Språk:** svenska

**Nyckelord:** graviditet, gravid, yoga, gravidyoga, meditation, mindfulness, fysisk aktivitet, riskgraviditet, foster, välmående, psykisk hälsa, förlossning

---

# Development Project

**Author:** Camilla Jofs

**Education and location:** Midwife, Vaasa

**Supervisor:** Eva Matintupa

**Title:** An introduction to pregnancy yoga: The physical and mental effects on the woman and her baby.

---

**Date:** 25.9 2014

**Number of pages:** 27

**Appendices:** 1

---

## **Abstract/Summary:**

During pregnancy, the woman is going through a number of changes in her body, both mentally and physically. To cope with the changes in a favorable way, the woman could consider practicing pregnancy yoga. Pregnancy yoga consists of three parts: physical movement, meditation and breathing exercises. These three parts forms a holistic method, which can help the woman preserve her well-being, physically and mentally, throughout her pregnancy. Pregnancy yoga will also prepare the woman for the upcoming labor and delivery. Studies has shown a number of positive effects on the pregnant woman and her baby. By practicing pregnancy yoga, the woman may obtain a better sleep pattern, gain better control over her body and improve the blood circulation in her own body as well as to and from the placenta. Studies have also proven a decreased excretion of stress hormones, an increased mental well-being and higher levels of optimism. The positive effects on the fetus includes higher endurance during delivery and a more stable heart rate. Considering the delivery, yoga during pregnancy reduces the number of instrumental interventions and caesarian sections. Women who has practiced yoga are also proven to shorten the time of the labor. Practicing yoga during pregnancy increases the chances of giving birth naturally without interventions. The results of the studies are presented in an informative booklet, which makes the product of this development project.

---

**Language:** Swedish

**Key words:** pregnancy, pregnant, yoga, pregnancy yoga, meditation, mindfulness, physical activity, risk pregnancy, fetus, well-being, mental health, labor, delivery

---

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1 Inledning.....	5
2 Informationshäfte .....	5
3 Gravidyoga .....	6
4 Forskning kring gravidyoga .....	7
4.1 Gravidyogans fysiska effekter.....	7
4.1.1 Högriskgraviditet och gravidyoga .....	8
4.1.2 Gravidyoga och sömn.....	9
4.2 Psykiska effekter .....	11
4.2.1 Gravidyoga som prevention samt behandling av prenatal depression, ångest och stress .....	11
4.2.2 Gravidyoga och psykisk styrka i tredje trimestern.....	12
4.2.3 Mindfulness-yoga under graviditeten.....	13
4.3 Perinatale effekter.....	15
5 Sammanfattning .....	18
Referenser.....	20
Bilaga 1: Informationshäfte.....	22

## 1 INLEDNING

Graviditeten innebär en tid i kvinnans liv då såväl kropp som psyke genomgår förändringar. Det är en god tid för kvinnan att företa sig psykiskt stärkande aktiviteter, då hon mentalt är väldigt formbar och emottaglig för dylikt. Graviditeten för med sig oro och rädsla för såväl den stundande förlossningen som, mer långsiktigt, det nya livet tillsammans med det nya barnet.

Gravidyoga kan indelas i tre olika delar, av vilka alla är av betydelse för den gravida kvinnan. De fysiska övningarna förbereder kvinnans kropp för förlossningen samt kan avhjälpa graviditetsbesvär så som till exempel ryggsmärta, huvudvärk och förstoppning. Gravidyogans andningsövningar ger kvinnan viktiga verktyg som hon kan arbeta med under förlossningens gång och med vilka hon på icke-farmakologisk väg kan lindra sammandragningsmärtna. Gravidyogan innehåller även meditationsövningar, med vilka kvinnan kan lära sig att vända all fokus inåt, känna samhörighet med sitt ofödda barn, och under förlossningen bättre klara av att koncentrera sig på sin livsviktiga uppgift.

I detta utvecklingsarbete redogör jag för ett urval av studier som gjorts kring graviditet och yoga. Jag har försökt hitta studier som fokuserar på de fysiska effekterna samt studier som fokuserar på det psykiska. Detta för att täcka så stor del som möjligt av det stora spektra av positiva effekter som yoga kan ha på den gravida kvinnokroppen.

Detta skriftliga arbete ligger som grund för ett informationshäfte i vilket gravidyogans positiva effekter framkommer på ett lättillgängligt och attraktivt sätt. Jag vill med denna produkt nå ut till de gravida kvinnor som kunde ha nytta av att delta i de kurser i gravidyoga som jag själv planerar arrangera på Wasa Yogacenter efter min examen.

## 2 INFORMATIONSHÄFTE

Ovan nämnda informationshäfte (bilaga 1) är utformat för att tilltala målgruppen för gravidyoga, kvinnor mellan 20 och 40 år. I början av arbetsprocessen fick jag kontakt med en gravid kvinna som fungerade som min modell då jag fotograferade de över 200 bilder, av vilka jag valde ut nio stycken till mitt häfte. Jag lät kvinnan posera i ett flertal olika yogaställningar i den temporära fotograferingsstudio jag

byggt upp på Wasa Yogacenter. De utvalda bilderna har jag redigerat och satt in i häftet tillsammans med de forskningsresultat som framkommer i detta skriftliga arbete. Häftet består av i färg utskrivna ”kort” i formatet 15x15cm. Dessa är laminerade och sammanfogade i ena hörnet med en kulkedja. Detta häfte kan i framtiden produceras i flera exemplar och placeras ut på strategiska ställen så som mödrarådgivningar och på de platser där gravidyoga erbjuds.

I och med skapandet av denna produkt kommer informationen om gravidyogans fördelar förhoppningsvis att spridas. Häftets enkla layout gör att det är lätt att plocka upp det till exempel i ett väntrum. Att bläddra igenom korten och läsa forskningsresultaten tar inte längre tid i anspråk än någon enstaka minut. I anslutning till informationshäftet kan man se till att det finns kontaktpuppgifter till ställen i närheten som erbjuder gravidyoga.

### 3 GRAVIDYOGA

Yoga, som är en flertusenårig filosofi grundad på gamla indiska heliga skrifter, lär utövaren utveckla och upprätthålla sitt fysiska, psykiska samt andliga välmående. Yogan är inte bunden vare sig till politiska eller religiösa rörelser, utan varje människa som utövar yoga gör träningen till sin egen, efter sina egna behov. Yogatraditionen har genom århundraden förändrats och förgreningar har uppstått, allt enligt människans skiftande behov och samhällets utveckling (Räisänen 2005: 9).

*“The primary purpose of pregnancy yoga is to support a pregnant woman’s whole being” (Bachman 2013: 30).*

Gravidyogan är komplex och ger kvinnan en möjlighet att med kroppens egna resurser göra graviditeten så angenäm som möjligt. Gravidyoga innehåller rörelser, andningsövningar, meditation (koncentrationsträning), övning med ljud och musik samt träning i att applicera yogans idéer om levnadssätt för att uppnå en så harmonisk livsstil som möjligt. Varje kvinna väljer själv vilka delar av gravidyogan som hon tar del av. Allt är av nytta. Under graviditeten bör man vidta försiktighet med vissa rörelser och ställningar. Detta tas hänsyn till inom gravidyoga. Inom yoga är det viktigt att fokus riktas inåt, och att prestation och krav inte existerar. Detta gör att graviditetsperioden är en ypperlig tid för yoga.

Den gravida kvinnan måste lyssna noga till sin kropp och känna efter att alla utförda aktiviteter och kroppsövelser verkligen känns bra, för att undvika ytterligare obehag och skador. Man undviker till exempel att ligga på rygg samt att göra rörelser som utsätter de sköra lederna för allt för stor ansträngning (Bachman 2013, 30).

## 4 FORSKNING KRING GRAVIDYOGA

På många platser i världen har yoga börjat rekommenderas även i skolmedicinska kretsar. Yoga är dock en alternativ behandlingsmetod och ses ibland som kontroversiell. På grund av sin status som alternativ behandlingsmetod har det inte gjorts lika mycket forskning kring yoga som inom skolmedicin. Det finns ofta inga ekonomiska möjligheter att göra studier inom alternativmedicin, då skolmedicinen ofta prioriteras inom medicinsk forskning.

Effekterna av gravidyoga presenteras i detta kapitel. Kapitlet delas in i fysiska och psykiska effekter, samt slutligen gravidyogans effekter i samband med förlossningen, det vill säga perinatalt. Vad gäller de fysiska och psykiska effekterna så går de ofta in i varandra. En fysiskt smärtpåverkad person (t.ex. ryggsmärta, ledsmärta, huvudvärk) kan ofta uppleva att smärtan blir psykiskt betungande. På samma sätt blir en psykiskt instabil person ofta mer känslig för fysisk smärta. Sömnbrist kan till exempel leda till psykisk ohälsa i längden. Jag har enligt bästa förmåga fördelat de olika studierna i de olika kapitlen.

### 4.1 GRAVIDYOGANS FYSISKA EFFEKTER

Som tidigare nämnts, innebär graviditeten en stor omställning i kvinnans kropp och för ofta med sig fysiska besvär. De fysiska förändringarna i kroppen är i de flesta fall normala. En normal graviditet inleds ofta med trötthet, svettningar, psykisk instabilitet, svullna och ömma bröst, ökad aptit och törst, doftkänslighet, illamående, ökat urineringsbehov med mera (Paananen m.fl. 2006: 170). Dessa symptom är inte farliga, så länge man lyssnar på och förnuftigt uppfyller kroppens behov. Det är möjligt att genomleva sin graviditet med alla de olika symptom som graviditetens olika trimestrar för med sig, men med hjälp av gravidyoga finns ofta en god chans att lindra flertalet av de normala graviditetsbesvären.

#### 4.1.1 HÖGRISKGRAVIDITET OCH GRAVIDYOGA

I en studie från 2013 har man strävat efter att utreda huruvida yogaterapi minskar förekomsten av stress hos kvinnan vid en högriskgraviditet. Högriskgraviditet i denna studie representeras huvudsakligen av diabetes (typ-1 eller graviditetsdiabetes), högt blodtryck eller pre-eklampsi, hjärt- och kärlsjukdomar, njursvikt och autoimmuna sjukdomar. Forskarna konstaterar att ny teknologi har gjort att även mycket prematura barn nuförtiden har goda chanser att överleva, medan den omfattande vården givetvis innebär en större ekonomisk börda för samhället. Det torde således vara av stort intresse, inte bara för de blivande mödrarna själva, utan även ur politisk och ekonomisk synvinkel, att utveckla och använda sig av alternativa, billiga och effektiva metoder som kan minimera de risker som högriskgraviditeter innebär. I detta fall till exempel för tidig förlossning. Trots högriskgraviditeten vill kvinnan genomgå en så okomplicerad och ”normal” graviditet som möjligt.

Forskarna har tagit del av studier som påvisat att fostren hos kvinnor som idkar regelbunden fysisk aktivitet under graviditeten visat större uthållighet vid förlossningen än fostren hos de gravida kvinnor som inte aktiverat sig fysiskt. Yoga har i århundraden använts som ett verktyg för stresslindring, och positiva effekter har även visat sig hos kvinnor med högriskgraviditet. Studier har visat att yoga under graviditeten kan öka fostrets vikt och minska förekomsten av för tidiga förlossningar. Forskarna i denna studie lägger således fram en hypotes om att yogaterapi kan spela en avgörande roll i förebyggandet av högriskgraviditeter. Forskarna tror att effekten av yogaterapi kan vara betydande i stressreducering hos gravida kvinnor. De ansåg sig dock inte hitta tillräckligt med bevis för detta, varför de utformade denna randomiserade studie.

Forskarna har inkluderat 68 kvinnor i denna studie. Dessa kvinnor tillfrågades om deltagande i studien under sina rådgivningsbesök på en mödrapoliklinik vid St. Johns Medical College and Hospital i Bangalore, Indien. Kvinnorna var i åldern 19-31 (medelålder 27,4). Forskarna beskriver noggrant hur de av ett större antal tillfrågade valt ut dessa 68 kvinnor och exkluderat 42 på grund av oregelbundenhet i besöken, flytt eller avbrytande av deltagandet av egen vilja. Genom att använda ett datoriserat randomiseringsprogram valdes 30 kvinnor till yogaterapi-gruppen och 38 till kontrollgruppen. Den yogaterapimodul som yogagruppens kvinnor gick



igenom under graviditeten inkluderade en holistisk yogaterapi bestående av fysiska, mentala, känslomässiga samt intellektuella delmoment, specialutformade för att reducera kronisk psykisk stress under högriskgraviditet. Kontrollgruppen åtnjöt enkla prenatala stretchövningar.

Resultatet kom man fram till genom att använda sig av PSS (perceived stress scale), ett psykologiskt mätinstrument för upplevelse av stress som ofta används i Indien. Detta frågeformulär består av tio frågor om upplevelse och tolerans av stress den senaste månaden. Deltagarna gjorde testet vid graviditetsvecka 12, 20 och 28. Vid första testningen (v. 12) med PSS visade yogaterapi-gruppen och kontrollgruppen samma resultat. Vid första uppföljningen (v. 20) återfanns ingen signifikant skillnad mellan de två gruppernas stressnivå. Vid andra uppföljningen (v. 28) kunde man dock se en klar skillnad de två grupperna emellan. Kontrollgruppen fick klart högre poäng i stressupplevelsetesten än yogaterapi-gruppen.

Man konstaterar att den forskning som tidigare gjorts kring yoga och graviditet (bättre syresatt blod hos den gravida kvinnan, bättre cirkulation till och från placentan, minskade halter av stressrelaterade hormoner i kroppen) även får stöd i denna nya studie. Forskargruppen kring denna studie efterlyser vidare forskning kring hur yoga långsiktigt kan påverka kvinnan och barnet samt deras relation till varandra under och efter en högriskgraviditet (Deshpande et al 2013).

#### 4.1.2 GRAVIDYOGA OCH SÖMN

I USA gjordes år 2010 en pilotstudie kring graviditetsyoga och sömn. Sömnstörningar hör till en av de vanligaste negativa effekter graviditeten orsakar. Majoriteten av alla kvinnor upplever sömnproblem i större eller mindre utsträckning under graviditeten. Sömnstörningarna kan ta sig uttryck i insomningsproblem, yttlig sömn och många vakenhetsepisoder under natten, nattlig rastlöshet samt tidigt uppvaknande på morgonen. Förändringar i kvinnors sömnmönster under graviditeten kan i sin tur leda till försämrat psykiskt mående och fysisk ork. Sömnproblem, också tillfälliga, har hos vuxna människor även visat sig vara en riskfaktor för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, inflammatoriska sjukdomar samt aktivitetsstörningar i hypotalamus och tallkottskörteln.

Tidigare forskning har på många olika sätt tangerat yoga, sömn, meditation och graviditet. Alla studier har påvisat positiva effekter av meditation och fysiska yogarörelser i samband med graviditet och andra förändrade fysiska tillstånd. Till effekterna hör en mer välmående baby efter förlossningen, en mildare upplevelse av förlossningssmärta, förbättrad sömn hos cancerpatienter samt ett förbättrat tillstånd hos gravida kvinnor som lider av depression och stress.

Det har tidigare gjorts studier kring yoga och sömn, men då har alltid en subjektiv upplevelse av sömn använts i resultatet. Människor som lider av sömnstörningar kan ofta ha en missvisande uppfattning om hur mycket eller lite de sover, varför den subjektiva uppskattningen av sömn kan ha stora felmarginaler. I denna studie användes ett objektiviätinstrument för att mäta sömnen. En så kallad aktigraf fästes kring kvinnornas handleder, och denna mikroprocessor reagerade och registrerade kvinnornas sömnmönster utifrån deras rörelser. Utöver detta instrument användes även en subjektiv sömskala, General Sleep Disturbance Scale. Denna skala har sedan nittioalets början använts för att mäta människors upplevelser av sina sömnmönster, vad gäller tid från sänggående till insomning, antal uppvaknande under natten samt mängden djupsömn. Kombinationen av de objektiva och subjektiva mätinstrumenten tros ge ett mer korrekt resultat än om man enbart använder ettdera mätinstrumentet.

I denna studie deltog 15 kvinnor. Sju kvinnor var i andra trimestern vid undersökningens start, och åtta kvinnor befann sig i tredje trimestern. Man hade gjort ett urval så att gruppen i övrigt var relativt homogen vad gäller paritet (förstföderskor) samt antal foster (inga tvillinggraviditeter). Graviditeten skulle vara normal och man exkluderade kvinnor som tidigare lidit av psykisk ohälsa eller svåra sömnproblem. Kvinnorna deltog i ett sju veckor långt yogaprogram som inkluderade såväl mindfulness-meditation som fysiska yogarörelser speciellt utformade för gravida kvinnor. Meditationen bestod av ett två timmar långt pass per vecka. Den fysiska yogan bestod av ett 75 minuter långt pass per vecka. Resultatet av studien visar att de kvinnor som påbörjat yogaprogrammet under andra trimestern led av mindre sömnstörningar under den resterande graviditetstiden än de som börjat först i tredje trimestern. Kvinnorna i andra trimestern rapporterade mer djupsömn, färre nattliga uppvaknanden samt snabbare insomning på kvällen. Kvinnorna i tredje trimestern upplevde inga skillnader i sina

sömmönster trots att de deltagit i samma yogaprogram som kvinnorna i andra trimestern. Detta resultat påvisar att ju tidigare i graviditeten man tar sig an sina sömnproblem, desto större chans finns det att kunna behandla dem samt förhindra att problemen tilltar senare i graviditeten (Beddoe et al. 2010).

## 4.2 PSYKISKA EFFEKTER

På grund av de hormonella förändringarna i kvinnans kropp under tidig graviditet, påverkas ofta psyket på ett eller annat sätt. Nyheten om graviditeten i sig kan sätta igång många olika känslor hos såväl den blivande mamman som hos pappan. Många kvinnor kan känna en stor ambivalens gentemot sin graviditet under första trimestern. Man kan glädjas över nyheten samtidigt som man är livrädd för hur allt skall gå och huruvida man över huvud taget kommer klara av detta stora ansvar. Parallellt med glädjekänslorna kan tankar om en abort vara vanliga. Ambivalensen klingar av ju längre in i graviditeten kvinnan kommer (Paananen 2009: 174). Nämnas bör dock att känslorna av ambivalens och rädsla ibland kan sitta väldigt djupt, och att kvinnan ibland kan behöva professionell hjälp för att ändra sin attityd och sina tankegångar kring sin graviditet (Svensk förening för gynekologi och obstetrik 2012: 8).

### 4.2.1 GRAVIDYOGA SOM PREVENTION SAMT BEHANDLING AV PRENATAL DEPRESSION, ÅNGEST OCH STRESS

I en studie från 2012 samlade man ihop 92 kvinnor med graviditetsdepression. Ingen av dessa kvinnor hade innan studien fått medicinsk hjälp eller terapibehandling mot sin depression. Samtliga kvinnor befann sig kring graviditetsvecka 20 vid studiens start. Man delade in kvinnorna i två grupper bestående av 46 kvinnor i vardera. Kvinnorna i den ena gruppen påbörjade ett yogaprogram bestående av en yoga-session på 20 minuter per vecka under 12 veckors tid. Kvinnorna i den andra gruppen samlades en gång i veckan för samtalsterapi i grupp. Under studiens gång kontrollerade man kvinnornas mående vid studiens början, direkt vid studiens slut (ungefär i graviditetsvecka 34) samt 1-3 veckor postpartum. Man gjorde således tre utfrågningar vid olika tillfällen kring kvinnornas mående. Resultatet av studien visade att såväl yoga som samtalsterapi är effektiva metoder för att lindra depression, stress och ångest under graviditeten. I båda grupperna mätte man lägre halter av kortisol (stresshormon) efter

behandlingarna. Då man jämförde effekten av yoga respektive samtalsterapi, kom man dock fram till att yogan hade haft en mer effektiv och snabbverkande effekt på de deltagande gravida kvinnorna. Dessa rapporterade i ett tidigare skede om minskad depression, minskad aggression samt även minskad rygg- och bensmärta. Studien påvisade således att såväl yoga som samtalsterapi är fördelaktiga behandlingsmetoder vid graviditetsdepression, men att yogan ger snabbare effekt (Field et al. 2012).

#### 4.2.2 GRAVIDYOGA OCH PSYKISK STYRKA I TREDJE TRIMESTERN

Reis och Alligood undersökte i en studie från 2014 sambandet mellan utövandet av gravidyoga och kvinnans upplevelse av optimism, styrka och välbefinnande. Syftet med studien var att undersöka huruvida upplevelsen av optimism, styrka/makt och välbefinnande förändrades hos gravida kvinnor som deltog i ett sex veckor långt yoga-program.

Man har tidigare sett direkta samband mellan en optimistisk livssyn och fysisk och psykisk hälsa. Optimism leder även ofta till en upplevelse av välbefinnande. En optimistisk kvinna har visat sig ha bättre förutsättningar för att hantera en eventuell högriskgraviditet, än en kvinna som har en pessimistisk livssyn. Optimism definieras i detta fall som hoppfullhet och tillförsikt gentemot framtiden, med en tendens till att ständigt ha en positiv attityd gentemot nuet och framtiden. Styrka definieras som en upplevelse av medvetenhet, valfrihet, handlingsfrihet och möjlighet till att själv påverka sitt välbefinnande. Välbefinnandet i sin tur definieras som ett mönster av funktionella och positiva förändringar i människans levnadsstandard, både vad gäller mellanmännsliga relationer och den miljö och omgivning i vilken människan lever. Inte helt överraskande så har det i tidigare studier framkommit att känslan av styrka och makt ligger i direkt korrelation med upplevelsen av välbefinnande.

I denna studie deltog, efter en viss sällning, 21 gravida kvinnor från sydöstra USA. De var alla i andra eller tredje trimestern vid studiens början. Kvinnorna var i åldrarna 22-38 år. Vid studiens början presenterade man tre olika frågeformulär för kvinnorna. Formulären tangerade optimism, styrka och välbefinnande, och analyserades sedan med hjälp av skalor utformade för de olika ändamålen. Kvinnorna inledde sedan det planerade yogaprogrammet. En gång i veckan

besökte kvinnorna en yogastudio, där de blev guidade genom yogaprogrammet av en utbildad gravidyogalärare. Kvinnorna blev uppmanade att föra dagbok kring varje yogatimme. Både fysiska och psykiska upplevelser antecknades i dagboken. Efter att de sex veckorna hade gått, utfrågades kvinnorna på samma sätt som vid studiens början. Man gjorde även en fri muntlig intervju med kvinnorna, där de fick berätta om sina subjektiva känslor kring studien och huruvida de upplevde någon förändring i sitt fysiska och psykiska välmående. Då resultaten sammanställt visade det sig att det fanns väsentliga statistiska ökningar i kvinnornas upplevelser såväl av optimism som av styrka och välbefinnande från studiens början till efter studiens slutförande. Det spelade ingen roll om kvinnan hade varit i graviditetens andra eller tredje trimester vid studiens början; de positiva resultaten av yogan var genomgående för hela gruppen. I dagböckerna som kvinnorna hade fört under studiens gång, hittade man fler positiva än negativa känslouttryck. Kvinnorna skrev att yogan höll deras humör uppe, att yogan gjorde dem glada och att yogan hjälpte dem att känna sig avslappnade. Kvinnorna skrev också att de sov bättre tack vare yogan.

Reis och Alligood konstaterar att med kunskapen som denna studie gett, kan vårdpersonal som kommer i kontakt med gravida kvinnor få en ökad medvetenhet kring hur alternativa behandlingsmetoder kan vara till hjälp för kvinnor under graviditeten (Reis & Alligood 2014).

#### 4.2.3 MINDFULNESS-YOGA UNDER GRAVIDITETEN

Mindfulness är ett tankesätt som blivit kraftigt rotat i det västerländska samhället under de senaste åren. Det kan tänkas att mindfulness är en motreaktion gentemot det hektiska leverne som idag råder bland de flesta människor. Genom mindfulness lär vi oss att leva i nuet och lägga märke till rogivande detaljer i vår direkta omgivning. Mindfulness innebär att man släpper taget om sina fördomar och dömande tankar om andra och om sig själv. Genom mindfulness lär man sig att lugnt observera det som händer i motsats till att genast reagera. Då man regelbundet utövar olika mindfulness-övningar (genom till exempel meditation) kan man programmera om sitt sätt att tänka och sättet på vilket man upplever det som händer runt om kring en (Kroese 2010: 50).

I USA gjordes 2009 en studie kring hur ett kombinerat program bestående av mindfulness-övningar och fysisk yoga påverkade såväl fysiska som psykiska besvär hos förstföderskor. Tidigare studier har visat hur psykiska besvär under graviditeten kan resultera i obstetriska och neonatala komplikationer under och efter förlossningen, samt att kvinnor som lider av psykiska besvär under graviditeten oftare avslutar sin graviditet med kejsarsnitt än andra. Risken för låg födelsevikt hos fostret, prematuritet samt postpartumdepression ökar även ifall kvinnan haft psykisk ohälsa under graviditeten. Studier visar även mer specifikt att psykisk ohälsa under tredje trimestern kan vara kopplat till kognitiva och emotionella störningar hos barnet. De fysiska besvär som kvinnan upplever under graviditeten, föregås ofta av psykiska besvär och står därför ofta i direkt korrelation till dessa. Studier har påvisat att kvinnor med psykisk ohälsa oftare tenderar att även drabbas av fysisk smärta. Fysisk smärta under graviditeten, så som belastningssmärta i nedre ryggen, leder i sin tur ofta till svårigheter att hantera vardagen under graviditeten. Många kvinnor upplever svårigheter i de dagliga göromålen, och sjukskrivning från arbetet är relativt vanligt. Kvinnor med ångest, oro och stress har högre nivåer av stresshormonet kortisol i kroppen. Höga halter av detta hormon har direkt samband med prematura sammandragningar och hotande prematur födsel.

I samband med denna studie hade man skräddarsytt ett yogaprogram som sammanlagt sexton förstföderskor deltog i under sju veckor av andra eller tredje trimestern. Programmet bestod av olika slag av mindfulness-meditation (sittande meditation, gående meditation samt kroppsscanning). Utöver detta deltog kvinnorna en gång i veckan i ett 75 minuter långt yogapass med fysiska yogaställningar som fokuserade på stärkt djupandning i kombination med stretchande rörelser för ökad flexibilitet samt balansövningar. Man lade fram en hypotes om att detta kombinerade yogaprogram skulle reducera kortisolnivåerna hos de deltagande kvinnorna, samt minska den subjektiva upplevelsen av ångest, stress och fysisk smärta hos deltagarna. Vid programmets början var alla kvinnor mellan gestationsveckorna 12 och 32. De sexton deltagarna som slutförde programmet var i de flesta fall högskoleutbildade, gifta samt hade en medelålder på 30,4 år. Ingen av dem rökte, åt receptbelagda läkemedel, brukade narkotika eller hade några specifika kroniska sjukdomar. Alla kvinnor ville amma sina barn

och om möjligt genomgå en vaginal förlossning. Man ville att förstföderskorna inte skulle påverkas av yttre faktorer under studiens gång, och därför valde man kvinnor med normal graviditet och med en relativt problemfri tillvaro. Åtta av kvinnorna befann sig i gestationsvecka 27-32 vid programmets början och åtta i vecka 16-26.

Man använde sig av flertalet olika skalor och mätinstrument för att utreda hur yogaprogrammet påverkade kvinnorna. Stress, oro, ångest och smärta mättes genom självskattning hos deltagarna och kortisolnivåerna mättes genom att i laboratorium testa salivprov från alla kvinnor i början och i slutet av studien.

Efter att studien avslutats kunde man konstatera att det kombinerade yogaprogrammet gett klara positiva resultat hos de deltagande kvinnorna. De kvinnor som befunnit sig i andra trimestern vid studiens början, upplevde en minskad ökning av den fysiska smärta som i vanliga fall ökar vart efter att graviditeten fortgår. De kvinnor som befunnit sig i tredje trimestern vid studiens början fann större lindring vad gäller ångest och upplevd stress. Forskarna tolkar resultaten på så sätt att de kvinnor som i ett tidigare skede av graviditeten påbörjat yoga, stärker sitt psyke och får därmed också bättre förutsättningar för att tåla smärta. På grund av detta upplever de att den fysiska smärtan inte tilltar vartefter graviditeten fortgår. De kvinnor som redan befann sig i tredje trimestern då de påbörjade yogautövningen fann större lindring i det psykiska elementet, men upplevde mindre påverkan av den fysiska smärtan, eftersom denna pågått och eskalerat under hela graviditeten. Dock fick de ett verktyg att bättre klara av själva förlossningen. Forskarna konstaterar således att ju tidigare i graviditeten man påbörjar yogaträning, desto större vinning kan man ha av effekterna, både psykiskt och fysiskt (Beddoe et al. 2009).

#### 4.3 PERINATALA EFFEKTER

Forskaren Irin D. Praveen står bakom följande citat om förlossningssmärta i sin artikel om gravidyoga som icke-farmaceutisk smärtlindring under förlossningen:

*”Pain is perceived as a side effect of a normal process, not a sign of damage, injury, or abnormality.”*

Förlossningssmärta är något normalt, som man med fördel kan försöka lindra med kroppens egna resurser till smärtlindring.

Man kan dela in smärtlindring inom förlossningsvården i två olika kategorier; med den icke-farmaceutiska smärtlindringen försöker man hjälpa kvinnan att med egna resurser försöka hantera den positiva förlossningssmärtan, medan de farmaceutiska smärtlindringsmetoderna strävar efter att lindra och till och med att eliminera smärtan på konstgjord väg.

Kvinnors förmåga att hantera förlossningssmärta är beroende av många olika faktorer. Kvinnans etniska och kulturella bakgrund på verkar, liksom hennes psykologiska stabilitet. Därtill beror smärtan även på fysiologiska aspekter så som sammandragningarnas egenskaper, fostrets storlek och position samt förekomsten av obstetriska interventioner (Praveen et al. 2014).

I en studie från 2014 har man undersökt på vilket sätt yoga under förlossningen påverkar barnets mående och kvinnans förmåga att hantera förlossningssmärtan. I denna studie används ett relativt stort antal kvinnor (260 friska gravida kvinnor i första trimestern, varav hälften anslöts till studiegruppen och hälften till kontrollgruppen). På grund av det stora antalet kvinnor, är denna studie rätt unik i sitt slag, då jag aldrig tidigare stött på studier kring gravidyoga där fler än ett tiotal kvinnor deltagit. Forskarna ville specifikt undersöka huruvida förlossningsförberedande gravidyoga påverkar kvinnans upplevelse av smärta under förlossningen samt barnets mående direkt efter förlossningen. De 130 kvinnorna i yogagruppen introducerades till gravidyoga i och med en intensivkurs under en veckas tid i den sjunde graviditetsmånaden. Man utövade då yoga under ledning av en professionell gravidyogalärare fyra gånger i veckan, 45 minuter per gång. Fram till förlossningen utövade kvinnorna därefter gravidyoga tre gånger per vecka, 45 minuter per gång. Gravidyogan inkluderade både fysiska ställningar och avslappning. De yogarörelser och yogaställningar som lärdes ut var sådana som kvinnorna skulle vara kapabla till att utöva även under själva förlossningen. Kontrollgruppen tog ej del av gravidyogakursen utan erhöll enbart den normala graviditetsuppföljningen hos barnmorska och/eller läkare. Man ville således mäta upplevelsen av smärta hos kvinnorna under förlossningen, samt måendet hos de nyfödda barnen. Detta utfördes genom att kvinnorna självevaluerade sin smärta



under två tillfällen under förlossningen. Det första tillfället skedde då cervix var dilaterad till 5-6 cm, och det andra tillfället skedde direkt efter uthjälningen av barnet. Därtill noterades babyns Apgar-poäng, vikt samt allmäntillstånd.

Resultatet av studien visar att en normal förlossning oftare ägde rum hos de yogautövande kvinnorna. Instrumentella interventioner samt kejsarsnitt var nästan 15 % vanligare i kontrollgruppen. Kvinnorna i kontrollgruppen upplevde även en mycket kraftigare smärta än yogakvinnorna vid båda utvärderingstillfällena. Barnens Apgar-poäng var högre hos yogakvinnorna, och samma mönster fanns även vad gäller födelsevikt och allmäntillstånd. Även om barnens vikt, poäng och tillstånd var lite högre hos yogakvinnorna, utgör skillnaden här ingen större statistisk signifikans.

Forskarna konstaterar att gravidyoga hjälper kvinnor att hantera förlossningssmärta och ger högre chanser för en naturlig förlossning (Praveen et al. 2014).

I en studie gjord i Thailand 2005-2006 ville man undersöka huruvida friska primigravida kvinnor som utövade gravidyoga, upplevde skillnad i mående under graviditet, sammandragningssmärta och sekundärt utkomsten av förlossningen, jämfört med friska primigravida kvinnor som inte utövade yoga. 37 kvinnor som mötte kriterierna för studien placerades i en experimentgrupp och 37 kvinnor placerades i en kontrollgrupp. Experimentgruppen tog del av en 60 minuter lång yogasekvens vid sex olika tillfällen från graviditetsvecka 26 och fram till förlossningen. Yogasekvensen bestod av en kombination av enkel anatomi- och fysiologiundervisning förknippat med graviditet och kvinnokroppen, yogarörelser, mantrasång, andningsövningar, avslappningsövningar samt meditation. Kvinnorna erhöll material som skulle hjälpa dem att utöva yoga hemma minst tre gånger i veckan fram till förlossningen. Man höll regelbunden kontakt med kvinnorna genom telefonsamtal. Kvinnorna ombads även skriva dagbok i vilken upplevelserna av varje yogatillfälle kort summerades. Kontrollgruppen erhöll normal graviditetsuppföljning på det egna sjukhuset. Kvinnorna i kontrollgruppen erhöll inga yogasekvenser. Man höll samma regelbundna telefonkontakt med kvinnorna i kontrollgruppen som med kvinnorna i experimentgruppen. Vad gäller uppföljning av förlossningsupplevelse fick kvinnorna svara på korta frågor vid tre

olika tillfällen under förlossningens gång. Studie tog hänsyn till allmänt mående under graviditeten, smärtupplevelse under förlossningen samt babyens Apgar-poäng.

Resultatet av denna studie visar att förlossningens första skede (öppningsskedet) har ett snabbare förlopp hos kvinnor som utövat gravidyoga än hos kvinnor som inte gjort det. Det subjektivt upplevda välmåendet under förlossningens alla skeden visade sig vara signifikant högre hos yogakvinnorna än hos kvinnorna i kontrollgruppen. Kvinnorna i experimentgruppen upplevde mindre förlossningssmärta vid samtliga kontrolltillfällen under förlossningen, trots att kvinnorna i bägge grupper ansåg att smärtan tilltog ju längre in i förlossningen de kom. Användningen av farmakologisk smärtlindring under förlossningen utgjorde ingen signifikant skillnad de båda grupperna emellan. Apgar-poängen utgjorde inte heller någon signifikant skillnad hos de nyfödda i de båda studiegrupperna.

Sammanfattningsvis kan konstateras att regelbunden yoga under graviditeten effektivt kan öka den gravida och födande kvinnans komfort under förlossningens alla skeden, samt även post partum. Tiden för öppningsskedet kan även förkortas och upplevelsen av smärta kan minskas om kvinnan utövat yoga och därmed har större kontroll över sin andning och sin kropp.

I denna studie understryker man hur de icke-farmakologiska smärtlindringsmetoderna inte bara lindrar smärtan, utan påverkar ofta även den psykoemotionella upplevelsen av förlossning och smärta. Med hjälp av icke-farmakologiska smärtlindringsmetoder kan kvinnan uppleva större kontroll över smärta, känslor, beslut och handlingar, vilket sekundärt kan ge kvinnan en mer positiv förlossningsupplevelse (Chuntharapat et al. 2008).

## 5 SAMMANFATTNING

Gravidyoga har utarbetats som yogastil för att på ett holistiskt sätt göra graviditetsupplevelsen så angenäm som möjligt för kvinnan. Därtill förbereds kvinnan för den stundande förlossningen. De studier som gjorts kring gravidyoga har visat att utövandet av gravidyoga enbart för med sig positiva effekter för kvinna och foster. Bland kvinnor med högriskgraviditet har man upptäckt att en regelbunden utövning av gravidyoga och mindfulness-meditation leder till en

mindre utsöndring av stresshormoner i kroppen, vilket leder till att fostret mår bättre. Man har funnit stöd för att cirkulationen till och från placentan är bättre hos de gravidyogautövande kvinnorna, och att dessa över lag har en bättre syresättning av blodet. Man har också kommit fram till att fostren hos kvinnor som utövat gravidyoga har en större uthållighet under förlossningen. Forskning har också gjorts kring gravidyoga och sömn. Alla studier påvisar ett mer fördelaktigt sömnmönster hos gravida kvinnor som utövar yoga. Kvinnorna rapporterar om snabbare insomning på kvällen, fler timmar djupsömn samt färre nattliga uppvaknanden. Psykiskt sett har utövandet av gravidyoga visat sig ha en positiv effekt på kvinnans välmående. Den yogautövande kvinnan har en tendens att uppleva en större grad av optimism, psykisk styrka och makt över det som händer i kroppen. Allt detta resulterar i högre grad av välmående hos de yogautövande kvinnorna. Utöver detta har kvinnor som utövat gravidyoga också visat sig vara mer smärttåliga i förlossningens första skede. Förlossningens första skede (öppningsskedet) har i vissa studier även visat sig bli förkortat hos de kvinnor som utövat gravidyoga. Gällande gravidyoga och förlossning har man även upptäckt att yogautövande kvinnor i lägre utsträckning genomgår instrumentella interventioner eller förlöses med kejsarsnitt. Utövandet av yoga under graviditeten ger alltså en större chans till en naturlig förlossning.

## REFERENSER

- Bachman, Margo Shapiro (2013) *Yoga Mama Yoga Baby. Ayurveda and yoga for a healthy pregnancy and birth*. Sounds True, Boulder, CO
- Beddoe, A. E., Yang, C-P. P., Powell Kennedy, H., Weiss, S. J., Lee, K. A. (2009) The Effects of Mindfulness-Based Yoga During Pregnancy on Maternal Psychological and Physical Distress. *Journal of Obstetric Gynecologic & Neonatal Nursing*. Vol. 38, 310-319
- Beddoe, A. E., Lee, K. A., Weiss, S. J., Powell Kennedy, H., Yang, C-P. P. (2010) Effects of Mindful Yoga on Sleep in Pregnant Women: A Pilot Study. *Biological Research for Nursing*. Vol. 11, No. 4, 363-370
- Chuntharapat, S., Petpichetchian, W., Hatthakit, U. (2008) Yoga during Pregnancy: Effects on Maternal Comfort, Labor Pain and Birth Outcomes. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Vol. 14, 105-115
- Deshpande CS, Rakshani A, Nagarathna R, Ganpat TS, Kurpad A, Maskar R, et al. (2013): Yoga for High-Risk Pregnancy: A Randomized Controlled Trial. *Annals of Medical and Health Sciences Research*. Vol. 3, No. 3, 341-344
- Field, T., Diego, M., Delgado, J., Medina, L. (2012) Yoga and Social Support Reduce Prenatal Depression, Anxiety and Cortisol. *Journal of Yoga and Physical Therapy*. Vol. 2, No. 5.
- Kroese, Andries J. (2010) *Minska din stress med meditation*. Natur och kultur, Stockholm
- Paananen m.fl. (2012) *Kättilötyö*. Edita, Helsingfors
- Praveen, I. D., Raj, J. M., Kannan T., (2014) The Influence of Hatha Yoga on Birth Outcomes of First-time Mothers. *European Academic Research*. Vol. 1, No. 10, 3489-3501
- Reis, P. J., Alligood, M. R. (2014) Prenatal Yoga in Late Pregnancy and Optimism, Power and Well-Being. *Nursing Science Quarterly*. Vol. 27, No. 1, 30-36

Räisänen, Petri (2005) *Kraften bakom yoga. Ashtangayogans åtta delar enligt Sri K. Pattabhi Jois*. Prisma bokförlag, Stockholm

Svensk förening för obstetrik och gynekologi. Rapport (2009: 62) *Barnafödande och psykisk sjukdom*

## BILAGA 1: INFORMATIONSHÄFTE



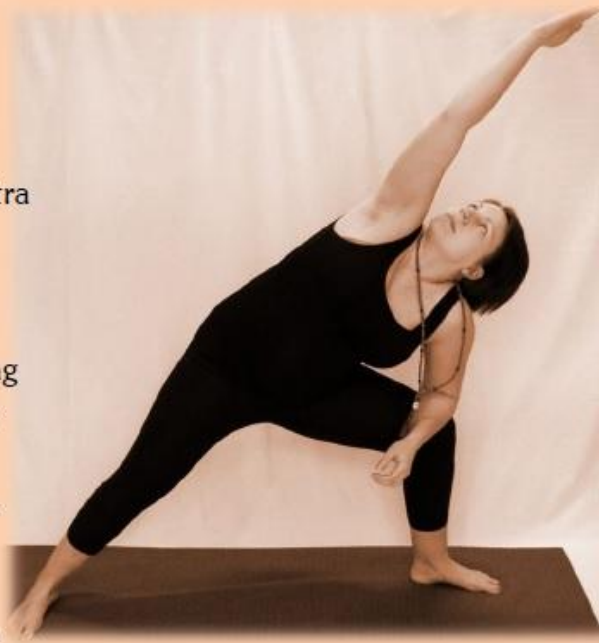
Detta häfte är gjort för Dig som är gravid eller planerar en framtida graviditet. Den tredelade gravidyogan består av fysiska övningar, andningsövningar samt meditation.

Gravidyoga kan bli Din nyckel till nio angenäma och behagliga månader i väntan på tillökning. Detta häfte är gjort som ett utvecklingsarbete i barnmorskearbete vid Yrkehögskolan Novia och här presenteras kortfattat de nyaste forskningsrönen kring yoga och graviditet. Om du blir intresserad av att prova på, kan du på sista sidan hitta kontaktuppgifter till ställen som erbjuder gravidyoga i Vasa.

Lycka till!

Camilla Jofs  
MA, sjukskötare,  
gravidyogainstruktör,  
barnmorska -15

Om Du regelbundet utövar yoga under graviditeten kan du förbättra cirkulationen till och från moderkakan. På samma gång som du bättre syresätter ditt eget blod, förbättrar du även syresättningen hos din baby i magen.



Att regelbundet utöva yoga och mindfulness-meditation under graviditeten innebär att du får en minskad utsöndring av stresshormoner i kroppen, vilket leder till att också Din baby är mindre stressad och mår bättre.

Forskning har visat att fostren hos kvinnor som utövat yoga under graviditeten har större uthållighet under förlossningen. Hjärtljuden hålls mer stabila och baby'n mår bättre.



Alla studier gjorda kring yoga och sömn påvisar positiva effekter. Gravida kvinnor kan med yogans hjälp få ett mer fördelaktigt sönmönster. Detta innebär snabbare insomning på kvällen, fler timmar djupsömn samt färre nattliga uppvaknanden.



Yoga under graviditeten har en positiv påverkan på psyket. Kvinnor som utövar gravidyoga har en tendens att uppleva större grad av optimism, psykisk styrka samt makt över det som händer i kroppen.



De kvinnor som under graviditeten utövar yoga, har i studier visat sig vara mer smärttåliga under förlossningens öppningskede. Detta skede är statistiskt sett även kortare hos de gravidyogautövande kvinnorna.



I studier kring gravidyoga och förlossning har man upptäckt att yoga under graviditeten leder till färre instrumentella interventioner samt färre kejsarsnitt. Att utöva yoga under graviditeten ökar således chanserna till en naturlig förlossning.



På följande ställen kan du i Vasa hitta gravidyoga:

***Wasa Yogacenter***

Strandgatan 3

Tel. 050 514 9725

([www.wasayogacenter.fi](http://www.wasayogacenter.fi))

***Wasa Wellness***

Långviksgatan 13

Tel. 040 153 2003

([www.wasawellness.fi](http://www.wasawellness.fi))

**Källor:**

Beddoe, A. E., Yang, C-P. P., Powell Kennedy, H., Weiss, S. J., Lee, K. A. (2009) The Effects of Mindfulness-Based Yoga During Pregnancy on Maternal Psychological and Physical Distress. *Journal of Obstetric Gynecologic & Neonatal Nursing*. Vol. 38, 310-319

Beddoe, A. E., Lee, K. A., Weiss, S. J., Powell Kennedy, H., Yang, C-P. P. (2010) Effects of Mindful Yoga on Sleep in Pregnant Women: A Pilot Study. *Biological Research for Nursing*. Vol. 11, No. 4, 363-370

Chuntharapat, S., Petpichetchian, W., Hatthakit, U. (2008) Yoga during Pregnancy: Effects on Maternal Comfort, Labor Pain and Birth Outcomes. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Vol. 14, 105-115

Deshpande CS, Rakshani A, Nagarathna R, Ganpat TS, Kurpad A, Maskar R, et al. (2013): Yoga for High-Risk Pregnancy: A Randomized Controlled Trial. *Annals of Medical and Health Sciences Research*. Vol. 3, No. 3, 341-344

Field, T., Diego, M., Delgado, J., Medina, L. (2012) Yoga and Social Support Reduce Prenatal Depression, Anxiety and Cortisol. *Journal of Yoga and Physical Therapy*. Vol. 2, No. 5.

Praveen, I. D., Raj, J. M., Kannan T., (2014) The Influence of Hatha Yoga on Birth Outcomes of First-time Mothers. *European Academic Research*. Vol. 1, No. 10, 3489-3501

Reis, P. J., Alligood, M. R. (2014) Prenatal Yoga in Late Pregnancy and Optimism, Power and Well-Being. *Nursing Science Quarterly*. Vol. 27, No. 1, 30-36