

Overvekt og fedme

– en ekstra utfordring i svangerskapet

– Å ha en sunn og aktiv hverdag er det viktigste overvektige gravide kan gjøre, sier professor Tore Henriksen ved Rikshospitalet. – Snakk med oss om overvekt fra første kontroll, oppfordrer Synnøve Dyresen, etterlatt mamma.

Tekst: Trine Giving Kalstad

NRK Dagsrevyen 14. april 2011. Siste nytt fra forskning på dødfødsler presenteres: Internasjonale studier viser at 25 prosent av dødfødsle kan knyttes opp mot overvekt, røyking og høy alder. Det er forhold ved mors helse som er tema.

– Jeg hadde allerede slitt mye med skyldfølelse, og nå vokste skyldfølelsen i meg til nye høyder. For meg ble det veldig viktig å få vite mer om hva risikoen ved overvekt faktisk besto i, sier Synnøve Dyresen fra Minnesund. Hun og mannen Stein Rune mistet sin førstefødte sønn Henning 22. desember i fjor. Fordi Synnøve selv er overvektig, berørte denne reportasjen henne spesielt. Hun har tenkt mye på hvilken betydning det har hatt for sin sønns død.

– Jeg sendte en mail med mange spørsmål til LUB umiddelbart. Det å få klarlagt at risikofaktorer ikke er det samme som årsaker, og at det handler om hva overvekt kan føre til som utgjør fare for dødfødsler, var helt avgjørende kunnskap for meg, sier Synnøve som mener at større oppmerksomhet på dette under svangerskapet kan virke forebyggende.

Generelt mer plager

– Siden overvekt og fedme generelt sett ofte fører til mer plager underveis i svangerskapet og ved fødselen, er det viktig at den gravide blir observant på dette. Kanskje dette kan motivere kvinnen til å ha et mer aktivt fokus på forebyggende tiltak under graviditeten, forteller overlege ved Kvinneklivnikken på Rikshospitalet Tore Henriksen. Han har arbeidet med denne problemstillingen i mange år og møter over 100 overvektige årlig til kontroll og oppfølging.

– Vi vet også at mange opplever problemer med bekkenløsning fordi det er tyngre å bevege seg. Andre sliter med å kjenne barnets aktivitet i magen. Det finnes imidlertid ingen gode studier som bekrefter at overvektige kjenner mindre liv enn andre. Like fullt erfarer jeg i min praksis at dette er vanskelig for noen. Da er det viktig med god veiledning slik at man kan lære seg hvordan man skal kjenne etter liv hver eneste dag!, sier Henriksen.

Morkaken svikter og fødselsskadene øker

Risikoen ved overvekt og fedme i en graviditet ligger i utviklingen av sykdommer som svangerskapsforgiftning eller diabetes. Disse sykdommene kan føre til dårligere morkakefunksjon.

FAKTA:

Noen tusen gravide har BMI over 30 hvert år i Norge (Usikre tall da Medisinsk Fødselsregister inntil nå ikke har registrert BMI).

BMI (vekt delt på høyde ganger høyde)
Et omdiskutert begrep, men brukes for å definere overvekt og fedme:

< 25: normal

25 – 30 overvekt

> 30: fedme

BMI som mål på overvekt/fedme kan bare brukes før eller helt i begynnelsen av et svangerskap.

– Jeg ønsket meg konkrete råd om forebyggende adferd med tanke på graviditeten og selve fødselen, men opplevde egentlig bare taushet omkring denne problematikken. Det skremte meg, sier Synnøve Dyresen. Foto: Trine Giving Karlstad



Henning Dyresen døde i uke 31
22. desember 2010 Foto: Privat

Rent medisinsk handler dette om at blodstrømmen i navlestrengen er for dårlig, noe som kan forårsake veksthemming og prematur fødsel. Det kan også skje at morkaken løsner, noe som skaper en svært farlig situasjon for barnet. Ved diabetes øker sjansen for et høyt blodsukkernivå, som igjen kan føre til alvorlige tilstander og komplikasjoner hos mor og barn.

– For de fleste gravide som er overvektige, forløper svangerskapet og fødselen seg helt fint. Det er heldigvis små prosenter vi snakker om der det oppstår komplikasjoner eller dødsfall under svangerskapet eller ved fødselen, forteller Henriksen. Men han er også snar til å understreke at man ikke må undervurdere den økte risikoen for komplikasjoner og død som faktisk finnes. Det er vel kjent at det er flere overvektige som føder for store barn (over 4500 gram) fordi barnet får for høyt blodsukkernivå. Nå viser nyere studier at overvekt også øker sjansen for å føde små barn (mindre enn 2500 gram) på grunn av at svikt i morkaken forårsaker veksthemming. Resultatet kan dermed være for tidlige (preterm) fødsler.

- Foruten økt risiko for diabetes og svangerskapsforgiftning, forekommer det oftere akutt keisersnitt ved overvekt og fedme, og barnet må oftere tas ut med vakum eller lignende. Barnet har derfor økt risiko for fødselsskader og flere av barna som blir født av overvektige mødre må inn til Nyfødt intensiv for behandling. Dette fordi disse fødsleene ofte er tyngre og går tregere, noe som blir en påkjenning for mor, forklarer Henriksen.

Savnet fokus på overvekt

Synnøve Dyresen var mye redd under graviditeten, hun visste at hennes svangerskap var et risikosvangerskap, og hun visste også at hun ville gjøre det hun kunne for å forbygge komplikasjoner. Selv om hun fikk god støtte og oppfølging av sin fastlege, ble de enige om å sende en henvisning til sykehuset tidlig i svangerskapet. Først i uke 15 fikk hun en innkalling fra sykehuset. Men konsultasjonen var skuffende.

– Jeg ble ikke mye klokere av denne samtalen. Jeg ønsket meg konkrete råd om forebyggende adferd med tanke på graviditeten og selve fødselen, men opplevde egentlig bare taushet omkring denne problematikken. Det skremte meg. Kanskje helsepersonellet ikke torde å snakke med meg om dette? forteller Synnøve som etterspør mer initiativ fra helsepersonell overfor denne gruppen gravide. Og hun får støtte av Henriksen:

– Mange vet at det å ha god styrke i kroppen vil bidra til en bedre fødselopplevelse generelt sett. Minst like viktig er det at musklene i kroppen sikrer god blodsirkulasjon og regulering av blodsukkeret. Dette er særlig viktig informasjon til overvektige fordi dette har stor betydning for forebygging av diabetes og høyt blodtrykk i tillegg til at det er viktig forberedelse til selve fødselen, forklarer han.

Et felles ansvar

Noen risikofaktorer knyttet til et barns død er mer forbundet med stigma og skam enn andre faktorer. Overvekt og fedme er blant disse. Kanskje skyldes dette at kvinnen til en viss grad selv kan

styre risikobildet i eget svangerskap? Selv om overvekt og fedme er forhold den gravide selv kan påvirke, er ikke dette bare kvinnens ansvar alene. Svangerskapsomsorgen må ta disse livsstilssykdommene på alvor, gi det en uttalt oppmerksomhet og invitere til samtaler om forebygging. Dersom det er andre risikofaktorer til stede som eksempelvis høy alder eller røyking hos mor, kan tettere oppfølging i svangerskapet være nødvendig. Det å sette dette på dagsorden vil på sikt kunne redusere tabu og stigma knytte til en stadig økende folkehelseutfordring.

– Jeg vil slå et slag for hverdagslivet. Vi er skapt for å være i bevegelse, og daglig aktivitet er sammen med et sunt og variert kosthold, svært viktig. Man skal ikke bli nevrotisk, men økt bevissthet omkring hva man gjør og hva man spiser er avgjørende. Derfor er det viktig at helsepersonell gir råd omkring fysisk aktivitet, kosthold og betydning av årvåkenhet omkring barnets aktivitetsmønster til gravide, sier Henriksen som i et folkehelseperspektiv også fremhever betydningen av å forebygge overvekt og fedme: Kvinner som planlegger å bli gravide bør prøve å komme seg i god form før graviditeten og så tilstrebe å ikke legge på seg for mye under svangerskapet.

– Disse kiloene er ofte vanskelig å kvitte seg med etter fødselen, forklarer Henriksen.

Tar grep

Synnøve Dyresen ønsker seg veldig et barn til. Derfor har det vært viktig for henne å søke mest mulig informasjon om hva som gikk galt i forrige svangerskap og hva hun selv kan bidra med for å forebygge at en ny graviditet ender i dødfødsel eller komplikasjoner. Først på seksukers-kontrollen etter fødsel fikk hun svar på mange av sine spørsmål.

– Det er godt å vite at ikke vekta hadde skylda, jeg ble roligere da. Men jeg skulle ønske jeg fikk mer informasjon og svar underveis.

Nå vil Synnøve Dyresen ta grep om egen situasjon slik at hun raskest mulig blir gravid igjen. Videre er det viktig for henne å sikre seg et tryggest mulig svangerskap. Derfor står trening og kosthold i fokus for henne nå, noe som på kort tid har gitt resultater:

– Nå går jeg ikke tur med hunden lenger, jeg går aktivt og fort! I tillegg har jeg kuttet ut koffeinholdige drikker og er blitt svært bevisst på kostholdet mitt generelt, sier hun åtte kilo lettere på kort tid.

Dyresen har valgt åpenhet som sin strategi og ønsker å gi ansikt til et tema mange ikke tør eller vil snakke om. Hun oppfordrer andre til å gjøre det samme og har en særlig oppfordring til helsepersonell:

– Bryt tabuet og snakk med oss om overvekt og fedme. Vær ærlig og faktaorientert og gi tydelige råd for livsstilsendringer, avslutter Synnøve Dyresen.



Vi har ingen barn å miste

Libero støtter Landsforeningen uventet barnedød sitt formidlingsarbeid omkring risikofaktorene ved krybbedød. Vi gir bort gratis bomullsbodyer med påskriften "Denne siden opp når jeg sover" til alle nyfødte ved alle landets fødeavdelinger. Libero har vært med siden informasjonskampanjen startet i 1999.

Libero tar ansvar

Libero
www.libero.no