

The image features a dark teal background with silhouettes of a man and a dog. The man is in the center, standing with his arms raised in a 'V' shape. To his right, a dog is standing on its hind legs, also with its front paws raised. The background is filled with silhouettes of evergreen trees and a mountain range. A decorative line of small red dots curves across the bottom of the page.

Frida Södermark

KLARA!

Att vara aktiv förälder

Innehåll

Förord.....	5
KLARA – Träning i väntans tider.....	7
Bli gravid – lättare sagt än gjort.....	8
Träning med en fripassagerare.....	10
Nedkomsten – loppet med bäst vinst.....	21
FÄRDIGA – Äventyren fortsätter	25
Gamla saker blir nya.....	26
Vårt andra hem.....	28
Tuffa tåg och andra resor	31
Äventyr i vardagen.....	40
Föräldraledig	44
... kombinerat med lite jobb.....	45
Förskola blev bra för alla.....	47
Skärmtid.....	49
Ingen matmamma	50
Snacks och godis.....	53
Bad för humöret	55

Sova i egen säng – eller inte	57
Motionslopp för barn.....	59
Gå på museum.....	61
GÅ! – En aktiv livsstil	63
Tillbaka på banan.....	64
Träning efter graviditet.....	66
Springa med vagn	69
Löpträning med vagn	73
En enklare vardag med vagn.....	77
Bärstol ger rörelsefrihet.....	79
Cykla – ensam och med oss	81
Kan småttingar åka slalom?	83
Lekparksträning	86
Control + alt + delete.....	89
Träna för att orka	90
Vill kunna säga ja	92
 Om författaren.....	 94

Träning med en fripassagerare

Mitt mål efter att graviditetstestet visat positivt blev att klara av att springa hundra kilometer per vecka ända fram till förlossningen – sträckan är min friidrottsgren, men då springer jag den i ett och samma lopp. Under graviditeten ville jag springa så mycket i veckan. *Om* det gick. *Om* kroppen ville. Bebisen hade säkerligen inget emot det. Den guppade bekvämt runt som fripassagerare under alla pass. Men min kropp behövde också orka och hålla. Jag ville inte ta sönder mig så att jag inte kunde komma tillbaka snabbt – eller överhuvudtaget – efteråt.

Det viktigaste, och det jag verkligen tog fasta på, var att göra som jag brukar och det jag mår bra av. Jag har löpning som livsstil och får energi av det. Jag springer dit jag ska. Jag upplever saker genom löpningen. Det ville jag fortsätta med så länge jag kunde, med en liten paus runt förlossningen.

Jag ville samla mil och upplevelser men inte pressa mig till tidsmål. Så jag sprang som vanligt till mina aktiviteter men nu med min lilla kompanjon.

Vi sprang till barnmorskemottagningen. Blodprov. Kiss-

prov. Lyssna på hjärtat. Mäta magen. Lugna barnmorskan. Säg att jag inte kände mig gravid men att jag kände bebisen därinne. Alive and kicking.

Eftersom jag var gravid under covidpandemin fanns det inte särskilt många motionslopp att springa. De lopp som fanns – och som jag anmälde mig till – handlade om att delta, inte prestera. Det är en väsentlig skillnad mellan att pressa sig till det yttersta för att jaga mål för tid och placering i jämförelse med att delta för att ha mål som ger träningsmotivation.

Samtidigt gillar jag utmaningar. Därför blev min och fripassagerarens tredje månad extrem med sextiotre mil, vilket är mer än jag brukar springa utan att vara gravid. Men vi mådde bra.

Vi tog en dag i taget och jag var glad för varje dag det fungerade så bra. Sammanlagt hade jag sällskap av fripassageraren i magen under femhundra mil.

Jag är tacksam för att jag kunde fortsätta min löpande livsstil ända fram till förlossningen. Tacksam för att jag inte hade ont. Inga komplikationer. Jag mådde bra och var inte påverkad av graviditeten rent fysiskt. Jag varken kräktes eller mådde illa. Kanske var jag lite tröttare efter långa träningspass.

Det jag minns allra mest är att jag var väldigt kissnödig. Jag kissade ofta, särskilt när jag sprang. Men det kunde jag leva med. Det fanns buskar och diken.

Tips!

Jämför dig inte med andra – det handlar om dig själv och vad du mår bra av.


Sätt upp mål för vad du skulle vilja klara av under din graviditet. Det kan handla om fysisk aktivitet, praktiska göromål eller mentalt välbefinnande. Kanske blir graviditeten en anledning för dig att börja träna för att orka. Att börja med yoga för att stressa av, att sortera fotografier och sätta in i album, eller att städa ur förrådet och göra plats för ert nya liv.

Min hemliga dröm

Ett lopp på hundra kilometer är en avsevärd sträcka, oavsett hur vältränad du är. Det som lockar mig med ultralöpningen är att det är den mentala styrkan och planeringen av energintaget som spelar störst roll för framgång. Det är något jag har haft nytta av på många andra plan i livet.

Att springa en arbetsdag, runt åtta timmar i sträck – vilket det tar för mig att klara av hundra kilometer – är en utmaning. Denna sträcka och tävling är det jag fokuserar på inom min träning, både fysiskt och mentalt. En sträcka där jag fått representera det svenska landslaget fyra gånger och hoppas på att få göra om igen. Jag gör det för min egen skull men också för att inspirera fler till att våga prova.

Sedan mitt första SM i ultralöpning 2013 – som dessutom



var min första tävling i dessa sammanhang – har jag deltagit varje år. Skulle det kunna gå även som gravid? Tävligen skulle äga rum bara tio dagar innan mitt beräknade förellossningsdatum.

Svaret var absolut inte självklart, men det var en dröm jag närde i hemlighet.

Efter vecka tjugo insåg jag att det kanske var möjligt. Efter ett oväntat bra resultat under en digital landslagsutmaning i vecka tjugosju fanns det en chans.


En vecka innan start bedömde jag det som fullt rimligt. Det var också då jag gick ut officiellt med att jag skulle genomföra loppet. Kontroversiellt såklart, och mitt beslut och träningen inför loppet bemöttes av många reaktioner, de allra flesta positiva.

Att fripassageraren och jag kom sju på SM i ultralöpning – och klarade av att springa två och ett halvt vanliga maraton tillsammans – blev en fin bonus. Såklart gick det långsammare än vanligt och det blev ett trettiotal toalettbesök längs vägen, men det gick.

Vilken känsla att springa över mållinjen efter tio och en halv timmars löpning. Jag var jättenöjd. Samtidigt hade det aldrig varit så skönt att komma i mål! Det var tufft och varmt och jag började nästan gråta.

Jag vill understryka att det här var något jag gjorde för mig själv och ingen annan. Det är verkligen inget jag rekommenderar gravida kvinnor att prova.

Däremot finns det saker du kan och bör göra. Här kommer några tips från min barnmorska.



”Alla gravida kvinnor utan medicinska komplikationer rekommenderas regelbunden fysisk aktivitet. Det minskar risken för havandeskapsförgiftning, högt blodtryck, överdriven viktuppgång och depression, och det kan även lindra nedstämdhet och oro. Fysisk aktivitet kan dessutom förebygga och behandla graviditetsdiabetes och minska risken för postpartumdepression.

All rörelse räknas och lite är bättre än ingen rörelse alls. Gravida som inte tidigare varit fysiskt aktiva rekommenderas att trappa upp träningen långsamt. Den allmänna rekommendationen är minst 150 pulsökande minuter i veckan med nivån måttlig intensitet.

Undvik kontaktsporter och rörelse som kan leda till fall.”

Sara, barnmorska

Annan träning

Nu har jag fokuserat mycket på löpning i boken då det är min passion, men såklart finns det mycket annat. Under graviditeten justerade jag min styrketräning och lade särskilt fokus på att stärka det som behövde vara starkt för att orka bära ett foster och sedan en bebis: exempelvis ryggen och musklerna på baksidan av låren. Mycket av detta gjorde jag hemma på vardagsrumsgolvet. Det blev 15–30 minuter

ungefär två gånger i veckan, alltså lika mycket som innan jag blev gravid.

Förutom att löpa och styrketräna simmade jag någon gång i veckan. Det är inte min favoritaktivitet, då det är svårt att få en härlig upplevelse eller ett äventyr i en bassäng eller i en svensk sjö med dålig sikt. Fast känslan efteråt, när jag har tränat hela kroppen, gör det värt det.

Vatten är ett skonsamt element, vilket gör simning till en perfekt träningsform för en gravid kvinna. Oavsett om du crawlar eller håller dig över ytan med bröstsim är det toppen.

Känns simning trist? Då vill jag slå ett slag för vattentäppning. Det är något jag sysslat med periodvis när jag varit skadad. Du har ett flytbälte runt midjan och springer i vattnet med ett överdrivet löpsteg. Jag har tillbringat många timmar med att jogga runt i poolen, och det fina är att det har gjort mig till en bättre löpare. Jag kan verkligen rekommendera detta, särskilt om du tar med en kompis. En del simhallar lånar ut bälten (det är samma som används till vattenaerobics), och de går även att köpa hos återförsäljare av simutrustning.

Yoga är också bra för alla och kan bidra till psykiskt välmående. Välj den typ av yoga som passar dig – vissa är mer fysiskt utmanande än andra.

Tidigare cyklade jag en del landsvägscykel, men när jag blev gravid slutade jag helt med det. Det var läskigt att klicka fast skorna i pedalerna och inte veta om jag skulle hinna komma loss om jag ramlade. Såklart gällde pausen även mountainbike i skogen.

”Jag ser livet som ett äventyr där jag samlar på upplevelser, det är de som gör mitt liv rikt.”

Orden är elitlöparen Frida Södermarks. Även när hon blev mamma till lilla Klara har Frida fortsatt att träna och fara ut på äventyr. För det behöver inte vara så komplicerat. Äventyret finns i närmaste skogsdunge.

Visst har aktiviteterna och fokuset blivit lite annorlunda. Men i grund och botten lever hennes familj som de vill, med äventyr och mycket träning.

Boken bjuder på tips kring gravidträning och att ha ett aktivt och äventyrligt liv som småbarnsförälder.

Du får exempelvis tips kring att resa med barn, lekplatsträning och att få till en rörlig vardag.



KUNSKAP
— på —
NOLLTID

ISBN 978-91-89774-07-0



9 789189 774070 >

