

DET ER HORMONERNE SKYLD

Hormonerne får skylden for alle de mindre sjove ting ved graviditeten, som at man har konstant fedtet hår, bliver sur over ingenting og får daglige svedeture. Men faktisk er der en mening med galskaben.



L

ad os begynde ved begyndelsen. Hormoner er ikke udelukkende en ond kropslig ting, der får dig til at tude over Ekstrem Hjemmeservice, spise fem Yankiebarer i rap og svede som et svin. De har faktisk en meget vigtig funktion for din graviditet. Hormon kommer af det græske Hormao, "et princip, som irriterer, stimulerer og sætter i gang."

Hormoner er kemiske stoffer, der dannes i nogle af kroppens kirtler – under en graviditet i moderkage, hypofyse og æggestokke. Stofferne sendes ud i blodet med funktioner forskellige steder i kroppen. Og det er det, du får symptomer af.

HORMONERNE I GRAVIDITETEN

Så snart et æg sætter sig fast i livmoderen begynder din moderkage at danne det graviditetsbevarende hormon, HCG (Humant Chorion Gonadotropin). Mængden fordobles ca. hver anden dag i graviditetens første 10 uger. Det er HCG, der kan aflæses på en graviditetstest. HCG stimulerer også det gule legeme i dine æggestokke til at producere progesteron. Østrogen produceres i moderkagen og har en afslappende virkning på muskler og bindevæv, så din krop kan udvide sig efterhånden som fosteret bliver større, og det udvikler funktionsdygtige mælkekirtler i dine bryster. Progesteron hæmmer bl.a. mælkehormonet prolaktin, så du først danner mælk, når moderkagen er født. Moderkagen producerer også HCS (Humant Chorionsomatomamotropin), som stimulerer brystets udvikling og sørger for, at dit foster får sukker og næringsstoffer. Og HPL, som udvikler mælkekirtler og samtidig sørger for, at fosteret vokser.

Så er der oxytocin, der dannes i hypofysens baglap, og som giver vererne og tømmer mælkekirtlerne. Faktisk mener man også, at oxytocin kan tage en del af æren for, at man som mor bliver glad for sit barn, og at man overhovedet er i stand til at glemme fødsels smerter. Og endelig er der prolaktin, som dannes i hypofysen, og som stimulerer udviklingen af mælkekirtler og mælk.

Så langt, så godt. Men hold fast, for nu kommer alle graviditetshormonernes sidegevinster.

SOM PMS, BARE MED TURBOINJEKTION

Humør- og følelssvingninger omkring menstruation kender du måske til. Din kæreste mener måske ligefrem grænsen er flydende, så PMS ikke bare står for Præ, men også Post og Præcis midt i... Hvorom alting er; nogle gravide oplever nu disse udsving med turboinjektion. De bliver mere sårbare, mere irritable, men også bedre til at sige fra (fx i fødsel), dog ofte uden omsvøb. Med andre ord er hele følelsspaletten uden filter. Alt sammen, mener man, på grund af en ændret hormonbalance.

KVALME/TRÆTHED

Ingen ved præcis, hvorfor gravide får kvalme, men det er en helt almindelig antagelse, at den og træthed skyldes hormoner, bl.a. HCG. "Det er kun nogle, der oplever kvalme. Jeg plejer at give dem B6-vitamin, der er bevisligt effektivt mod kvalme," siger speciallæge i obstetrik og gynækologi Christine Felding.

HÅR-MON

Du vil opleve meget få dårlige hårdage under din graviditet. Den ændrede hormonbalance gør nemlig, at du stort set ikke fælder, og at dit hår strutter sundt og glansfuldt. Omvendt er det meget almindeligt at tabe store totter efter fødslen. Men bare rolig, det kommer igen. Nogle oplever ligefrem, at krøllerne forsvinder.

HUDEN

"Chloasma, eller pigmentforandringer, opstår pga. den øgede hormonudskillelse af MSH, som dannes i hypofysens mellemlap, og som er det hormon, der styrer fordelingen af pigment. Dette hormon øges 200 gange under graviditeten," forklarer Christine Felding.

Nogle gravide får ligefrem dét, der ligner et David Niven-overskæg, mens andre oplever at få store, brune plamager i panden og på kinderne. Skulle det ikke være grund nok til at undgå direkte sol? Især fordi pigmentforandringerne ikke bare sådan lige forsvinder igen, heller ikke efter fødslen.

MAVEN

Linea Negra er en sort streg fra navlen og ned til kønsbehåringen. Den opstår pga. hormonet MSH. Aftegningen forsvinder igen efter fødslen.

Også strækmærker, eller striae, er der nogle, der mener, kommer af hormoner.

"Men det kommer i hvert fald af den hurtige udspiling af huden, hvor collagen og elastin ikke kan følge med. Det siges at 90% får strækmærker, men det er ikke min erfaring," lyder det fra Christine Felding.

"Nogle siger 3 ud af 5, altså 60%. Andre siger 1/3 af alle gravide. Jeg tror, det ligger et sted derimellem, måske halvdelen. Højst."

RØDE HÅNDFLADER

"Farven kommer af østrogenet," siger Felding.

Kløen skyldes en forandring i din lever, som er helt normal.

SPYT

En øget mængde spyt i graviditeten skyldes formentlig hormonerne.

ÅREKNUDER

En øget risiko, hvis du er disponeret for det. Åreknuder er arvelige.

BRYSER

Dine bryster hæver og bliver ømme.

SKEDE

Den ændrede hormonproduktion kan også betyde øget udflåd og slimproduktion i skeden. "Jeg oplever det ikke som det store problem, ▷



men en del gravide har svamp, der ikke nødvendigvis er hormonelt betinget. Det kan fx komme af at spise for meget sødt – og det er der mange gravide, der gør,” siger Christine Felding.

SMERTER I BÆKKENET, SKAMBENET ELLER BÆKKENLØSNING

Hormonforandringer i kroppen skal gøre led og ledbånd smidige, og det kan give smerter.

”Bindevævsstrengene opblødes og bækkenet står og skurrer mod sig selv. Og det bliver desværre kun værre for hver graviditet,” siger Christine Felding. I værste fald kræver det en kørestol.

PICA

Lysten til spøjse madvaner kan være hormonelt betinget. Ingen ved dog, hvorfor denne trang opstår.

SEX

Eller mangel på samme... Du kan opleve en nedsat lyst til sex, ikke mindst efter fødslen. ”Efter fødslen er det jo ikke så mærkeligt, der har du så meget andet at se til, og du kommer ikke ud af badekåben før om eftermiddagen. Men der er faktisk også mange, der nyder sex mere, når de er gravide, blandt andet fordi de producerer mere slim og fordi man som gravid simpelthen har mere blod i kroppen, hvilket kan øge nydelsen,” siger Felding.

HJERTEBANKEN

Dine blodkar udvider sig pga. hormoner, og det kan give hjertebanken, fordi hjertet selvfølgelig har mere at banke rundt med. Men der er ingen grund til bekymring, forsikrer Christine Felding.

ØDEMER

De fleste gravide oplever vand i kroppen i større eller mindre grad, bl.a. pga. østrogener.

PLUKVEER

Den hormonelle påvirkning kan også give

plukveer, som kommer af, at livmoderen trækker sig sammen og slapper af igen.

HALSBRAND

”Musklen i mavemundten mellem spiserør og mavesæk bliver slappere, så mavesyren løber op i spiserøret, når du lægger dig. Og det er nærmest saltsyre, så det gør ondt. Sørg for at ligge højt med hovedet, og spis eventuelt noget syreneutraliserende,” råder Christine Felding.

OG ENDELIG...

Hormonel påvirkning af kredsløbet kan give hård mave og hæmorider.

”Hæmoriderne er til stor gene for dem, der skal presse voldsomt under fødslen. Men med hensyn til den hårde mave, så sørg for at få rigeligt at drikke og at bevæge dig,” anbefaler Christine Felding.

HORMONERNE EFTER FØDSLEN

Efter fødslen hæmmer prolaktin østrogenproduktionen så meget, at du som regel ikke får menstruation, mens du ammer fuldt. Deraf kommer skrønen, at man ikke kan blive gravid, mens man ammer. Så snart barnet lægges til brystet stimuleres produktionen af prolaktin.

Oxytocin-produktionen øges hos barnet ved øjenkontakt og berøring, og produktionen er vigtig for barnets hjerneudvikling. Derudover påvirker oxytocin din hjerne positivt. Den gør dig i stand til at klare flere ting på en gang, bevare overblikket og løse opgaverne. Og så gør oxytocin dig også næsten ligeglad med verden omkring jer – så du kan koncentrere dig om dit barn.

Oxytocin får desuden din livmoder til at trække sig sammen.

Under graviditeten producerer kroppen

større mængder af hormonet endorfiner, der gør dig i stand til at præstere mere, end du normalt kan (og tilmed glemme smerte). Under fødslen er produktionen af endorfiner på sit højeste. Og efter fødslen føler du dig ”høj” pga. en ophobet mængde af endorfiner. Du kan fx ikke sove eller slappe af.

Endorfiner skærper også dine sanser, så du bedre kan lære din nyfødtes duft og lyde at kende og få fornemmelsen af den lilles hud, og hvordan han/hun ser ud, så du bliver i stand til at genkende dit barn.

TU-HU-U-U-UDE-MARIE

Moderkagen producerer østrogen og når du har født (og dermed også har født moderkagen) falder produktionen af østrogen drastisk fra det ene øjeblik til det andet. Det reagerer kroppen naturligvis på, og derfor er det næsten uundgåeligt med en tudedag på anden- eller tredjedagen efter fødslen.

Træthed, humørforandringer og endda depression er alle almindelige symptomer efter en fødsel, hvor hormonbalancen igen skal finde sig selv. ☆



Kilder: Fødselsbetjeningen, Fyns Amt, Kirsten Winding, Nucleus.dk/fysiologibogen.