

Eksempel på forkert siddeposition.

Det føles naturligt for mange af os, gravide eller ej, at lade os læne tilbage når vi kører bil, ser tv, arbejder på kontor eller spiser aftensmad.

Som gravid er det vigtigt at afveksle sin siddeposition så meget som muligt og skabe mest mulig plads til baby ved at sidde korrekt.

I slutningen af graviditeten hjælper den korrekte siddeposition også med at rotere baby på plads, så babys ryg vender ud mod mors navle. Babys ryg vil nemlig følge tyngdekraften, og hvis du ofte sidder meget tilbagelænet, er der risiko for, at babys ryg glider ind mod din ryg, og derved indstiller sig som det man kalder "stjernebiller".



Korrekt siddeposition

Sørg for at sidde rankt og på dine to siddekogler frem for på halebenet. Mærk evt efter men en hånd, hvor den store knogle er placeret i hver balle.



Korrekt siddeposition

Afveksl evt. din position ved at sidde omvendt på en kontorstol. På denne måde kan din ryg også hvile sig ved at støtte maven mod ryglænet.

