

Mangler du svar på et spørgsmål, hvad enten din udfordring handler om kost, træning, sex, helbred eller sindet, så skriv til Q's eksperter.



CHRISTINA BENDIX
er klinisk diætist, kost- og sundhedsekspert. Læs mere på Lyngbykostklinik.dk. Send en mail til brevkasser@Qmag.dk, og skriv 'kost' i emnefeltet.



SARA SKAARUP
er sexolog og relationsrådgiver. Se mere på Dynamiskerelationer.dk. Send en mail til brevkasser@Qmag.dk, og skriv 'sex' i emnefeltet.



CHRISTINA RIEVERS
er personlig træner. Se mere på Christinarievers.dk. Send en mail til brevkasser@Qmag.dk, og skriv 'træning' i emnefeltet.



LIZL RAND
er journalist, psykoterapeut og chefredaktør på Q. Send en mail til brevkasser@Qmag.dk, og skriv 'sindet' i emnefeltet.



CHARLOTTE BECH
er uddannet læge og er derudover ekspert i holistisk behandling. Send en mail til brevkasser@Qmag.dk, og skriv 'læge' i emnefeltet.

HAR DU ET SPØRGSMÅL?

Har du et spørgsmål, du gerne vil stille Q's eksperter, så skriv til brevkasser@Qmag.dk. Se, hvordan du retter dit spørgsmål til den enkelte ekspert under personens billede.



Kære Susan

Fillykke med dine lykkelige omstændigheder. Jeg vil straks berolige dig med, at det selvfølgelig er forsvarligt at sætte et barn i verden, selv om du lider af angst.

Jeg havde ikke angst, da jeg var gravid. Var blot bekymret, hvilket er helt normalt. Jeg fik faktisk først angst, da min datter var et par år gammel, hvor jeg blev meget stresset over at få familie og karriere til at gå op i en højere enhed. Men hvis du nu som gravid føler dig mere angst, nervøs eller bange, så kan det også skyldes hormoner. De fleste gravide kvinder bliver ekstra sensitive og følsomme, så tænk på, at det er hormoner, der leger med din krop og dit humør.

Et barn er en kæmpe gave og en kæmpe udfordring, og du vil blive tvunget til at tænke på andre end dig selv – og det tror jeg egentlig er meget sundt. Angsten skal ikke afholde dig fra at blive mor. Jeg vil kraftigt anbefale dig, at du arbejder med din angst nu – sammen med en terapeut og/eller i gruppeterapi. Det er muligt at lære at leve med angsten og få den så meget under kontrol, at du kan leve et helt tilfreds og "ubekymret" liv. Men det kræver, at du får hjælp og træner ned at håndtere den, så den ikke tager fokus og glæde fra dig og dit barn. Dertil er det vigtigt, at du husker, at du er så meget andet end angst. Angst er blot en del af dig, så lad ikke angsten blive din identitet.

Du bliver en fantastisk mor og har masser at give en lille ny verdensborger. Så du skal nyde din mave og det, som du jo selv har sat i gang i dit liv. Mange gange tillykke!

Kh. Lizl

MÆRKE- LIG MENSTRUATIONEN

Kære Charlotte

Jeg har et spørgsmål omhandlende menstruation. Jeg oplever ofte, at der med blodet er nogle klumper, og jeg kan ikke helt finde ud af, om det er normalt, eller om der er noget galt med mig. Kan du fortælle mig, om det er noget naturligt, og hvad det i så fald er?

Mvh. Kristina

Kære Kristina

Om det er normalt, afhænger af, hvad det er for nogle klumper. Derfor bør du undersøges ved en gynækolog. Der kan godt komme mindre mørkerøde/brunlige klumper ud med menstruationsblodet. Det er normalt, og det er rester af livmoderslimhinden. Menstruation er nemlig en naturlig udskillellesproces. De første tre dage af menstruationen sker der utroligt meget i kvindens krop. Hormonbalancen skifter, og kroppen løsner og udskiller det øverste lag af livmoderslimhinden med dens mange små blodkar og store mængder af blod og væske. Derfor kommer der både blod, væske og små stykker af livmoderslimhinden ud, når man har menstruation. Ved at følge et bestemt menstruationsprogram (med en helt bestemt kostplan og livsstil) kan du hjælpe dit underliv med den naturlige udskillellesproces, så du kan få større velvære, komme af med overskydende væske i kroppen og kan forebygge og afhjælpe både endometriose og cystedannelse. Disse to problemer er blandt de største blokeringer for graviditet hos kvinder. Du kan læse mere om det i bogen "Bliv Naturligt Gravid."

Mvh. Charlotte Bech

HVAD ER MENSTRUATION?

Hver måned danner livmoderen en slimhinde og gør sig på den måde klar til en graviditet. På et tidspunkt, som regel halvejs igennem din cyklus, løsner dine æggestokke et æg. Hvis ægget bliver befrugtet af en sædcelle, bevares slimhinden. Hvis der ikke er noget befrugtet æg, vil livmoderen begynde at bløde ca. 14 dage efter æggløsningen for at rense kroppen for de slimhinder, partikler og væsker, der har samlet sig i livmoderen. Det tager nogle dage og er det, vi kalder menstruation.

[Kilde: Libresse.dk]