

# Mors sundhed er i fokus

## MOTION FOR MOR:

Kommende og nybagte mødre strømmer til fødselsforberedelse og efterfødselsgymnastik. Initiativer som afspændingspædagog Bente Klemmensen er kvinden bag.

Af **Katrine Friisberg**  
Tlf. 7695 1987, [kaf@jv.dk](mailto:kaf@jv.dk)

Den seks måneder gamle Christoffer kigger med store øjne på sin mors svingende arme.

Selv ligger han på maven på et tæppe på aktivitetsrummets grå linoleum og træner på at løfte hovedet. Han er med mor, Christina Dalgas Jensen, til efterfødselsgymnastik, et hold, som første gang begyndte, da barselsorloven blev forlænget til et år. Efterfødselsholdene er blevet så populære, at der er ventetid på de fire hold, som LOF kører i Varde samt på fysioterapiens to hold.

– Mange er kommet igen og igen med efterfølgende børn, fortæller afspændingspædagog Bente Klemmensen.

## Den gode motion

Det var hende, som startede initiativet for 12 år siden. Hun fokuserer på at få kvinderne på ret form igen efter den belastning, som en fødsel er. På det næste hold er fokus på den gode motion.

– Sådan noget som bækkenbunden går jeg meget op i at få styr på, og kvinderne er meget opmærksomme på, at det er vigtigt. Tidens trend er jo motion, og det, kan jeg og



Det er helt i orden at tage en pause, når et barn græder på efterfødselsholdet, som her er samlet. Træner Bente Klemmensen sidder på bolden yderst til højre, og Christina Dalgas Jensen står med bolden over hovedet yderst til venstre, med sønnen Christoffer foran sig.

FOTO: JOHN RANDERIS

## succes@jv.dk

Har du været med til at skabe en succes? Kender du andre, der har? Kender du til en succeshistorie, avisen burde fortælle om, så send os en mail på [succes@jv.dk](mailto:succes@jv.dk)



så mærke, slår igennem på de hold. Sådan var det ikke for 12 år siden, siger hun.

Bente Klemmensen sørger også for, at vordende mødre i Varde Kommune har et tilbud om at blive forberedt til fødslen. Da amtet nedlagde sit tilbud, tog hun over og har nu

fødselsforberedelse i sin private klinik.

– Det er selvfølgelig ressourcepiger, som selv hører om det og ringer, men sådan må det være i et samfund, hvor man ikke tænker fore-

## FAKTA

### ILDSJÆLEN SMITTER

Det gælder om at brænde for det, hvis man skal skabe hold med succes.

Bente Klemmensen forsøger at være ildsjæl og lægger lyst og glæde i sine hold.

Hun sørger for at være til stede i nuet over for de deltagere, som er på holdet.

Det får hendes holdning til motion til at smitte, tror hun.

På den måde bliver alle deltagere smittet af holdningen om, at det har betydning for alt andet, hvordan kroppen har det.

byggende, siger hun.

Christina Dalgas Jensen hørte om efterfødselsholdet gennem sin veninde, som også går på holdet.

– Det er perfekt, at man kan have sit barn med, og så får man mødt nogle mennesker og snakker, siger hun.

**SE VIDEO** på [jv.dk](http://jv.dk)