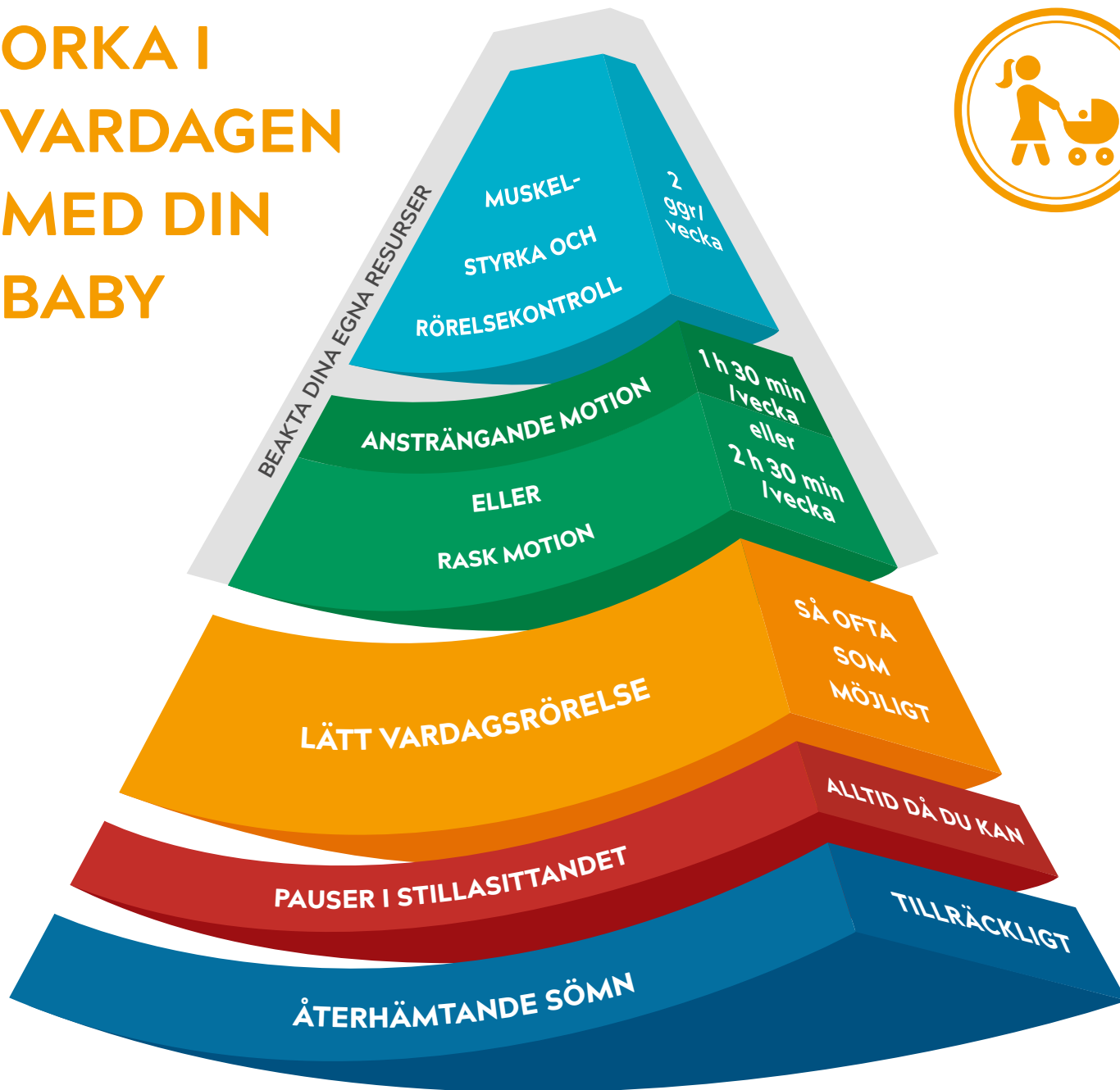


ORKA I VARDAGEN MED DIN BABY



Motionsrekommendationen per vecka efter förlossningen

TA VARA PÅ MÖJLIGHETERNA ATT RÖRA PÅ DIG I VARDAGEN

**Tillräckligt
med återhämtande
sömn**

När du sover struktureras dina tankar och du återhämtar dig från dagens belastning. Känn in hur mycket sömn du behöver och anpassa dig till babyns sömnrytm.

**Pauser
i stillasittandet
alltid då du kan**

Pauserna förbättrar blodcirkulationen, aktiverar musklerna, och minskar belastningen på kroppen. Begränsa skärmtiden.

**Lätt vardagsrörelse
så ofta
som möjligt**

Varje steg är bra för hälsan: hushållssysslor, butiksbesök, promenader med vänner och familj och andra vardagliga aktiviteter. Glöm inte vilopauserna under dagen.



Regelbunden motion efter graviditeten

- förbättrar den fysiska konditionen och orken i vardagen
- piggar upp och stöder det psykiska välmåendet
- hjälper till att återställa vikten.



HUR MYCKET ÄR DET BRA ATT RÖRA SIG?

Några minuter per gång räcker.

**Rask
motion**

Minst 2 h 30 min per vecka
All rörelse som höjer pulsen är bra.

> Rörelsen är rask när du kan prata trots att du blir andfådd.

ELLER

**Ansträngande
motion**

Minst 1 h 15 min per vecka
Samma hälsoeffekter fås på kortare tid om intensiteten ökas.

> Rörelsen är ansträngande när du har svårt att prata på grund av andfåddhet.

DESSUTOM

**Muskelstyrka
och
rörelsekontroll**

Minst 2 gånger per vecka
Belasta stora muskelgrupper och utmana balansen mer än vanligt.

> Välj ditt eget sätt: gå i trappor, tungt gårdsarbete, motion i grupp, gym, bollspel.

**När kan man
börja röra
på sig igen?**

- Återhämtningen efter graviditeten är individuell – börja med lätt motion då du känner dig redo.
- Lyssna till din egen kropp och öka intensitet och antal gånger gradvis.
- Tveka inte att be rådgivningen eller hälsostationen om råd.

#motionsrekommendation

HUR DAN MOTION?

- För att förebygga inkontinens är det bra att börja träna bäckenbottenmusklerna genast efter förlossningen. Tips på övningar fås t.ex. hos rådgivningen eller hälsostationens fysioterapeut. Mer om bäckenbottenträning hittar du på (endast på finska) www.kaypahoito.fi
- Välj en trygg och bekant motionsform som t.ex. en gympastund med babyn eller en promenad.
- I början kan ledbanden vara lösa som en följd av de hormonella förändringarna i kroppen. Undvik därför motionsformer som innehåller hopp eller snabba rörelser.
- Återgå till löpningen tidigast 3 månader efter förlossningen. En förutsättning är alltid att det inte uppstår besvär i vardagliga sysslor och vid löpning pga svagheter i bäckenbotten.

RÖRELSE OCH AMNING

- Det är viktigt att dricka tillräckligt med vätska medan du motionerar.
- Måttlig motion påverkar varken bröstmjölken mängd eller kvalitet, förmågan att amma eller barnets tillväxt.
- Den bästa tidpunkten för amningen är före motionspasset – bröstet blir då lättare och det känns bekvämare att röra på sig.

Rörelse främjar ditt och babyns välmående.