

## FYSISKA AKTIVITETER UNDER GRAVIDITETEN OCH EFTER FÖRLOSSNINGEN

### *Motion under graviditeten*

- förbättrar konditionen.
- hjälper till att klara av förändringar under graviditeten.
- påskyndar återhämtningen efter förlossningen.
- kan förbättra humöret.
- kan förebygga ryggsbesvär, bensvullnad, åderbräck, hemorojder och viktökning.

### *Under en normal graviditet gäller allmänna rekommendationer för hälsofrämjande motion.*

#### **Förbättra din uthållighet**

Rör på dig minst två och en halv timme i veckan, så att du blir andfådd.

Fördela träningen till åtminstone tre dagar i veckan.

Vardagliga sysslor är bra motion, gå till affären och i trappor, lek med barnen.

Du kan samla på dig två och en halv timme med hjälp av intensiv motion i 10 minuters pass.

#### **eller om du är van att motionera**

Rör på dig minst 1 timme och 15 minuter i veckan, så att du blir klart andfådd.

Fördela träningen på åtminstone tre veckodagar.

**Dessutom:** träna muskelstyrka och smidighet två gånger per vecka. Bra aktiviteter är gymnastik och stretching hemma eller i handledda grupper, träning på gym.

Kom ihåg att dricka tillräckligt när du tränar – det hjälper till i svettning och i kroppsvärmeregleringen.

### *Om du inte har tränat före graviditeten,*

- börja försiktigt t.ex. med att gå 15 min en gång i veckan.
- förläng gradvis träningstiden och utöka antalet per vecka.
- intensiteten är lagom, när du förmår prata under träningen.
- passande aktiviteter är gång, stavgång, skidåkning, simning, gymnastik, gym och cykling.

### *Om du har tränat före graviditeten,*

- du kan fortsätta sporta som förrut, men anpassa träningen till vad du orkar med.

#### **Undvik:**

- aktiviteter som innehåller slag, fallrisk eller snabb förändring av rörelseriktningen t.ex. kontaktsporter, ishockey, bollspel, innebandy samt ridning, slalom, dykning.
- träning där man ligger på magen.
- efter 16:e graviditetsveckan, övningar där man ligger på rygg.

### ***Avbryt ditt träningspass, om du märker att du har följande symptom:***

- blödningar från förlossningsorganen
- starka och smärtsamma sammandragningar
- misstanke om att vattnet har gått
- huvudvärk
- yrsel
- svårigheter att andas eller svår andnöd
- bröstsmärtor
- kraftig trötthet eller känsla av kraftlöshet
- smärta eller svullnad i vaden (möjlig ventrombos).

Diskutera med din läkare om fortsättningen av din fysiska träning, om du får andra problem eller besvär under graviditeten.

## MOTION EFTER FÖRLOSSNINGEN

- ökar orken.
- hjälper till att återställa vikten.
- kan förhindra depression efter förlossning.

### *Motion och amning*

- Drick tillräckligt under träningen.
- Måttlig motion påverkar varken mängden eller kvaliteten av bröstmjölk eller förmågan att amma.
- Den bästa tiden för amning är innan träningspasset; bröstet blir lättare och det är bekvämare att röra sig.

### *När kan man börja med fysisk träning?*

- Börja träningen så fort som du känner att du kan göra det.
- Om du är osäker, fråga din hälsovårdare eller läkare.

### *För de som återhämtar sig normalt efter förlossning gäller allmänna rekommendationer för hälsofrämjande motion.*

#### **Förbättra din uthållighet**

- Träna minst två och en halv timme i veckan, så att du blir lite andfådd.
- Fördela träningen på åtminstone tre veckodagar.
- Vardagliga sysslor är bra motion, gå till affären och i trappan, lek med barnen.
- Du kan samla på dig två och en halv timme med hjälp av intensiv motion i 10 minuters pass.

#### **eller om du är van vid att motionera**

- Rör på dig minst 1 timme och 15 minuter i veckan, så att du blir klart andfådd.
- Fördela träningen på åtminstone tre veckodagar.

**Dessutom:** Träna muskelstyrka och smidighet 2 gånger i veckan, t.ex. gymnastik och stretching i hemmet eller i grupper med guidning, träning på gym.

### *Kom ihåg!*

- Öka på träningen till vad som känns bra för dig.
- Välj en bekant och trygg form av motion.
- Unvik hopp och snabba förändringar av rörelseriktningen.
- Påbörja redan på förlossningskliniken träning för bäckenbottenmusklerna. Instruktioner fås på mödravårdsrådgivningen.

Ytterligare information från dig egen kommun fås hos \_\_\_\_\_

2009

Källa: UKK-institutet; Motion under graviditet och efter förlossningen

Översättningar: Åbo stads social- och hälsovårdsväsende, hälsofrämjande enheten