

MÅ BRA UNDER GRAVIDI- TETEN



Motionsrekommendationer per vecka för gravida

TA VARA PÅ MÖJLIGHETERNA ATT RÖRA PÅ DIG I VARDAGEN

**Lätt vardagsrörelse
så ofta som
möjligt**

Varje steg är bra för hälsan. Ta till vara på hushållssysslor, butiksbesök, utevistelse med familj och vänner och andra vardagliga aktiviteter.

**Pauser i
stillasittandet
alltid då du kan**

Pauser förbättrar blodcirkulationen, aktiverar musklerna och minskar belastningen på kroppen. Stig upp och stå då du talar i telefonen, installera pausgymnastik på din dator, begränsa din skärmtid och ta pauser från sociala medier.

**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 sovandet efter det.

Regelbunden motion

- förbättrar den fysiska konditionen och stöder den fysiska belastningen under graviditeten
- påskyndar den fysiska återhämtningen efter förlossningen
- förbättrar humöret
- förebygger en alltför stor viktuppgång och minskar risken att insjukna i graviditetsdiabetes.

Motion
är inte
skadligt
för fostret.

HUR MYCKET ÄR DET BRA ATT RÖRA SIG?



Rask motion

Minst 2 h 30 min per vecka
Fördela tiden på minst 3 dagar.

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

DESSUTOM

Träna muskelstyrka och rörelsekontroll

Minst 2 ggr i veckan
Ju mångsidigare du rör dig,
desto bättre.

> Lämplig träning är t.ex. konditionssal, gymnastik, dans och trädgårdsarbete.

Om du inte motionerat regelbundet innan graviditeten

- Börja med korta och lugna motionspass: satsa på regelbundenhet framom intensitet.
- Öka tid, intensitet och mängd gradvis.
- Lämpliga motionsformer är t.ex. promenad, stavgång, simning och vattenlöpning.

Om du motionerat regelbundet innan graviditeten

- Du kan fortsätta som tidigare med lätt och rask motion.
- Anpassa motionerandet utgående från hur du mår.
- Diskutera mängd och intensitet med din läkare om du utövar hård träning eller är tävlingsidrottare.

KOM IHÅG

- drick tillräckligt under motionspasset – det främjar svettning och kroppens temperaturreglering
- uppvärmning och nedvarvning.

UNDVIK

- långvarigt liggande på rygg om det förorsakar illamående
- magmuskelövningar. Om du misstänker magmuskeldelning be rådgivningen om hjälp
- motionsformer som innehåller stötar och slag, fallrisk eller snabba riktningssbyten (t.ex. bollsporter, kontaktsporter, ishockey, slalom, ridning)
- motion i varm och fuktig miljö eller syrefattig höghöjdsluft
- dykning med utrustning.

AVBRYT MOTIONSPASSET OCH KONTAKTA RÅDGIVNINGEN OM DU KÄNNER

- andningssvårigheter i vila
- bröstsmärta
- regelbundna och smärtsamma sammandragningar
- blödningar från slidan
- svår huvudvärk
- yrsel som inte försvinner/upphör i vila
- svullnad och smärta i vaden.

Diskutera med rådgivningen om du märker av andra problem och symtom i samband med motion.

RÖR PÅ DIG PÅ DITT SÄTT. VARJE DAG.