



Både du och babyn mår bra av rörelse

Faktablad om fysisk aktivitet under graviditeten

Motion och rörelse under graviditeten är lika viktigt som under alla andra livsskederna. De goda effekterna är många och påverkar både dig och din baby positivt. Under en normal graviditet gäller samma rekommendationer för fysisk aktivitet som för övriga vuxna. Om du är en van motionär kan du fortsätta som förut så länge det känns bra. Om du inte motionerat regelbundet tidigare är det viktigt att så småningom öka mängden rörelse på ett skonsamt sätt (t.ex. promenader). Alla behöver röra på sig på olika sätt för att må bra. Muskelstyrka, kondition, rörlighet och balans kan du träna på olika sätt; gärna på olika sätt som du njuter av. Nyckelordet är mångsidighet, men minns att all rörelse räknas. Lite rörelse är alltid bättre än ingen rörelse alls och tänk på att undvika stillasittande och statiska ställningar i längre perioder.

Motion och rörelse under graviditeten ger många fördelar

- Din kondition och muskelstyrka upprätthålls eller förbättras
- Förebygger ryggbesvär, bensvullnad, åderbräck, hemorrojder, graviditetsdiabetes och viktökning
- Hjälper dig att klara av de förändringar som sker under graviditeten
- Du återhämtar dig bättre under och efter förlossningen
- Ditt humör och din sinnesstämning förbättras
- Du sover bättre
- Du hanterar stress bättre
- Din baby drar nytta av att du motionerar.

Hur mycket motion behöver du?

Enligt de nationella rekommendationerna behöver alla vuxna, även gravida, **konditionsträna minst 2 timmar 30 minuter** med måttlig intensitet och träna **muskelstyrka minst två gånger** i veckan. Om du tränar på en mera ansträngande nivå behövs minst 1 timme 15 minuter träning per vecka. Det är bra att fördela aktiviteten så att varje dag innehåller i alla fall vardagsmotion. De positiva effekterna ökar i takt med ökad mängd motion så tänk på att se nya möjligheter till rörelse varje dag.

Träna så här

Om du inte motionerat förut ska du tänka på att börja lugnt och sedan stegvis höja träningstiden och antalet träningsgångar. Det går bra att du bryter ner träningen i korta perioder – och tänk på att all rörelse räknas och gör gott. Du ska bli andfådd och varm när du motionerar och det är bra att variera intensiteten under ett motionspass. Lämpliga motionsformer är sådana som du är van med, men speciellt promenader, stavgång, skidåkning och motion i vatten rekommenderas. Muskelstyrkan kan du träna på gym, i en gymnastiksal, hemma i vardagsrummet eller ute i naturen.

Det är tryggt att fortsätta motionera på liknande sätt som tidigare för dig som varit fysiskt aktiv innan graviditeten. Det är dock skäl att undvika idrotter där olycksrisken är högre, t.ex. motionsformer som innehåller fallrisk, slag och sparkar såsom ishockey, slalom, ridning och vissa bollspel. Djuphavsdykning och träning på hög höjd ska du inte syssla med under graviditeten.

Det viktigaste är att du gör det du tycker om och det som du mår bra av. Under graviditeten är det speciellt viktigt att du kommer ihåg att lyssna på din egen kropp. Gör inget som inte känns bra och avbryt om du börjar må dåligt.

Tips för träning

- Träna på **varierad** nivå och på **olika** sätt
- **Drink** tillräckligt
- **Återhämta** dig mellan passen
- **Minimera tiden du sitter stilla** och minns att all rörelse är bättre än ingen rörelse alls
- **Vardagsrörelse** som att gå i trappor, förflytta sig, städa m.m. är viktiga friskfaktorer i vardagen
- Stärk speciellt **övre ryggen, baken och benen**. Under graviditeten förflyttas kroppens tyngdpunkt neråt och framåt, vilket betyder att svanken ökar, övre ryggen rundas och axlarna faller fram. Därför är det viktigt att fokusera muskelträningen på de här partierna.

Hurdan motion njuter du av?
Vilken sorts motion ger dig energi?
Hurdana motionsvanor skulle du vilja ge ditt barn?



Förslag på muskelstärkande övningar

Repetera alla övningar 12 gånger. Upprepa hela serien 2–3 gånger.

Redskap: ett gummiband.

- **Knäböj** med gummiband. Håll gummibandet i dina händer. Böj knäna och sträck upp armarna ovanför huvudet – öppna bröstet och håll ryggen rak. Spänn rumpen och håll knäna i samma riktning som tårna.
- **”Stora” gummibandsdrag**. Håll gummibandet mellan dina händer. Armarna ut till sidorna, dra ut bandet till bägge sidor. Känn spänningen mellan dina skulderblad.
- **”Smala” gummibandsdrag**. Håll gummibandet mellan dina händer, håll armarna i 90 graders vinkel så att dina armbågar är fast i midjan. Dra ut gummibandet till sidorna utan att armbågarna lossar från midjan.
- **Stå på alla fyra**. Håll händerna rakt under dina axlar, sug in naveln och tryck upp din bröstkorg så att du inte hänger på dina axlar. Lyft och sträck fram armarna turvis i en lugn takt. Fokusera på att hela tiden ha kontroll över din hållning.

Stanna upp en stund efter att du motionerat. Ta några djupa andetag. Hur känns det?
Lägg händerna över magen och fantisera hur din baby reagerat på motionen.

Mera kan du läsa på UKK-institutets hemsida samt om medicinska rekommendationer på kaypahoito.fi eller på den rikssvenska motsvarigheten fyss.se.