

Graviditet och fysisk aktivitet

I de flesta fall är det både skönt och hälsosamt att vara fysiskt aktiv genom motion och träning under en graviditet. Det finns även vetenskap som tyder på positiva effekter för barnet. Mot slutet av graviditeten är det klokt att lyssna på kroppen och ta det lite lugnare.

Graviditeten kan även vara en anledning att komma igång med regelbunden fysisk aktivitet för den som tidigare varit fysiskt inaktiv, både för den egna och för barnets hälsa.

Risikfaktorer

Om det uppstår problem under graviditeten kan fysisk aktivitet ibland vara till hjälp, andra gånger är det bättre att ta det lugnt och vila. Vid alla graviditetskomplikationer är det viktigt att samråda med barnmorska och ansvarig läkare om hur fysiskt aktiv det går att vara.

Smärtor i rygg och bäcken är ett vanligt problem vid graviditet och i de flesta fall går det att komma fram till bra aktivitetsformer som avlastar ryggen. Vid rygg- och bäckensmärter är det värdefullt att bli undersökt och få individuella råd av en sjukgymnast.

Friskfaktorer

Att få tillräckligt med vardagsmotion och att träna är till god hjälp för att må bra under en graviditet, vilket kan betyda mindre trötthet och sömnstörningar samt minskad risk för bensvullnad och åderbräck.

Dessutom är en god kondition ett bra sätt att förbereda sig inför förlossningen. Fysisk aktivitet förebygger även förstoppning som kan vara ett problem när man är gravid.

Rekommendationer

Försök att vara fysiskt aktiv sammanlagt minst 30 minuter varje dag i en form som är anpassad efter förmåga och förutsättningar. Ibland kan ett elastiskt bälte som ger stadga åt bäckenet hjälpa till för att kunna vara fortsatt aktiv.

Exempel på lämpliga motionsformer är cykling, simning, vattengymnastik, längdskidåkning, anpassad motionsgymnastik, styrketräning dans och lättare form av joggning.

Undvik motionsformer där det finns risk för fall till exempel ridning, utförsåkning, skridskoåkning och ansträngande racketsporter. Undvik även motionsformer där det finns risk för våld mot buken till exempel fotboll basketboll och ishockey. Undvik också sportdykning och intensivare former av löpning och gymnastik.

Källa: FYSS 2008. Textansvarig Lena Thorselius FaR-samordnare i Primärvården Mittenälvsborg.

