



GRAVID, AKTIV & SUND



TrygFondens Center for Aktiv Sundhed
Rigshospitalet

Fysisk aktivitet under graviditeten

Fysisk aktivitet under graviditeten har masser af positive effekter for såvel mor som barn, og der er kun få forsigtighedsregler. Denne lille bog møder myterne om motion og graviditet med videnskabelige fakta og sund fornuft og giver nogle gode råd om, hvordan du kan være fysisk aktiv, når du er gravid.

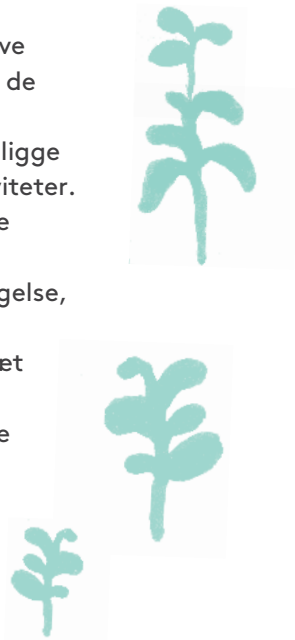
Fysisk aktivitet under graviditeten

- øger konditionen
- øger generelt velbefindende
- er et led i vægtkontrol under og efter graviditeten
- nedsætter risikoen for en for høj vægtstigning under graviditeten. Det er positivt at undgå en for høj vægtstigning under graviditeten, da man derved reducerer risikoen for talrige komplikationer under graviditeten
- forebygger lændesmerter
- nedsætter risikoen for svangerskabssukkersyge og svangerskabsforgiftning
- nedsætter risikoen for depression og depressionssymptomer under graviditet



Anbefalinger til raske gravide med en ukompliceret graviditet

- Alle gravide kvinder bør være moderat fysisk aktive mindst 30 minutter om dagen – uanset hvor aktive de var forud for graviditeten.
- Aktiviteten skal være med moderat intensitet og ligge ud over de almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter.
- Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteten være mindst 10 minutter.
- Fysisk aktivitet dækker over alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen. Det kan være aktiv transport som f.eks. rask gang og cykling eller idræt og sport i fritiden.
- Fysisk aktivitet ud over de 30 minutter vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.



Svangerskabssukkersyge og svangerskabsforgiftning

Gravide, der er disponerede for svangerskabssukkersyge og svangerskabsforgiftning, anbefales at være fysisk aktive udover anbefalingerne, idet motion har en gunstig effekt på både blodtryk og insulinfølsomhed.

Myter om motion under graviditeten

Der er mange myter og ammestuehistorier, når det gælder motion og graviditet, men bortset fra den lille gruppe af kvinder, der tilhørte overklassen, var de fleste danske kvinder før i tiden meget fysisk aktive under graviditeten – ikke sådan at forstå at de dyrkede idræt, men man var bare mere fysisk aktiv i dagliglivet tidligere end i dag.

Det faktum, at en masse naturlig fysisk aktivitet er blevet fjernet fra vores dagligdag, betyder, at en stor del af befolkningen er i så dårlig form, at det er en direkte trussel mod deres helbred. Det kan også være en trussel mod både barnets og moderens sundhed, hvis kvinden er i dårlig form, når hun bliver gravid og unnlader at dyrke motion under graviditeten.

Samtidig med at mange kvinder er i dårlig fysisk form, er flere kvinder end nogen sinde før meget fysisk aktive. Kvinder dyrker hård konditionstræning og styrketræning med tunge vægte. Kvinder dyrker også hård kontaktsport, der tidligere var forbeholdt mænd, f.eks. fodbold og boksning. Når de meget fysisk aktive kvinder bliver gravide, melder spørgsmålene sig om, hvor aktive de må være. Kan for meget motion skade barnet? Påvirkes selve fødslen, hvis man har været meget fysisk aktiv? Er der nogle former for fysisk aktivitet, der bør undgås? Hvad med styrketræning? Hårdt løb?

Denne lille bog møder myterne om motion og graviditet med videnskabelige fakta og sund fornuft og giver nogle gode råd om, hvordan man bærer sig ad med at være fysisk aktiv i sund forstand, når man er gravid.

Myter

- Er risikoen for abort større, hvis man er fysisk aktiv?
- Kan barnet få for lidt blodforsyning og dermed ilt, mens man er fysisk aktiv?
- Får barnet næring nok, når moderen dyrker meget motion?
- Er der øget risiko for infektion, hvis man går i svømmehallen i den sidste periode af graviditeten?
- Kan barnet få navlesnoren om halsen, hvis man dyrker sport?
- Kan vandet gå for tidligt, hvis man er fysisk aktiv i slutningen af graviditeten?
- Er det svært at føde naturligt, hvis man har stærke bækkenbundsmuskler?
- Går der mælkesyre over i modermælken, så den smager sur, hvis man dyrker hård konditionstræning?
- Øges risikoen for inkontinens, hvis man begynder at løbe og dyrke aerobics nogle uger efter, at man har født?

Svarene på alle disse spørgsmål er nej. Det er ikke farligt at være fysisk aktiv, hvis man er rask og har en normal graviditet.

Kroppen indstiller sig på, at den er gravid. Kredsløbet ændrer sig, så barnet sikres en god blodforsyning. Kvindens evne til at skille sig af med overskydende varme forbedres. Stærke muskler og god kondition gør det nemmere at føde.



Moderat fysisk aktivitet

Når du er gravid, kan du med fordel dyrke fysisk aktivitet med moderat intensitet. For at få et indtryk af, hvad det dækker, kan Borg skalaen benyttes. Skalaen viser den oplevede anstrengelse og går fra trin 6, som er hvile, til trin 20, som er den maksimale anstrengelse. Moderat fysisk aktivitet svarer til skalatrin 12-13.

TRIN	OPLEVET ANSTRENGELSE
6	
7	Meget, meget let
8	
9	Meget let
10	
11	Ret let
12	
13	Noget anstrengende
14	
15	Anstrengende
16	
17	Meget anstrengende
18	
19	Meget, meget anstrengende



Den utrænede gravide kvinde

Er du helt utrænnet, bør du begynde at konditionstræne og/eller styrketræne under graviditeten. Det er bare med at komme i gang. Motion er godt for både mor og barn. Du kan f.eks. træne i form af frisk gang eller jogging. Du kan også styrketræne med lette vægte eller træne i maskiner. For at komme godt i gang og sikre gennemførelse af træningen, kan det være en god ide at du træner på hold med andre gravide, gerne med en sundhedsfaglig underviser.



Den trænede gravide kvinde

Er du vant til at konditionstræne eller styrketræne, kan du som gravid fortsætte på et let reduceret niveau – så længe du i øvrigt har det godt. Ved vægtbærende aktiviteter (løb, aerobics) er præstationen afhængig af vægten. Det betyder, at præstationen ved løb og aerobics vil falde efterhånden, som du tager på i vægt. Det er ikke tilfældet på samme måde, hvis du dyrker ikke-vægtbærende aktiviteter som svømning og cykling. Generelt vælger mange at skifte til mindre intensive træningsformer, når de bliver gravide eller er i 2. trimester.

Hvis du har ondt i ryggen eller bækkenet

Du kan med fordel udføre ikke-vægtbærende fysisk aktivitet (f.eks. svømning eller vandgymnastik), hvis du har ryg- eller bækkensmerter.

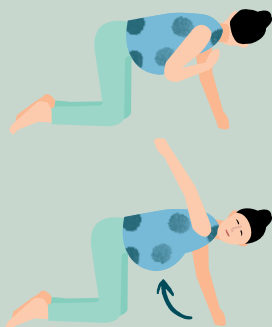


Gode råd, når du styrketræner i graviditeten

- Du skal kun styrketræne, hvis du ikke har komplikationer.
- Lær at knibe bækkenbunden sammen. Det er nemmest, hvis du forsøger at knibe omkring endetarmen.
- Begynd at træne knibeøvelserne lige så snart, du er blevet gravid, så kan du efterhånden integrere dem i dagligdagen og i al fysisk træning.
- Knib sammen før hver øvelse, så du ikke belaster din bækkenbund.
- Er du ikke vant til at styrketræne, kan du med fordel træne i maskiner.
- Det anbefales at styrketræne siddende, idet liggende styrketræning i 3. trimester kan give anledning til, at fosterets hjertefrekvens kortvarigt bliver langsommere.
- Du bør undgå at intensivere styrketræning af overkroppen, da visse øvelser øger bugtrykket markant.

5 PRAKTISKE ØVELSER

- 1 Øverste del af ryggen**
Stå på knæ og hænder med lige ryg. Træk maven ind. Før højre arm indunder brystkassen. Sving herefter højre arm langt ud til siden og op mod loftet. Gentag 10 gange med hver arm i 3 runder.



- 2 Ryg og balance**
Stå på knæ og hænder med ryg og nakke i forlængelse af hinanden og træk maven ind. Løft og stræk modsatte arm og ben i forlængelse af kroppen. Hold stillingen et øjeblik og skift til modsatte arm og ben. Gentag 10 gange i 3 runder.



- 3 Bækkenløft**
Lig på ryggen med lidt afstand mellem fødderne. Armene ligger ud til siden med håndfladerne mod loftet. Løft numsen og rul langsomt op, så du hviler på den øverste del af ryggen. Slap af i skuldrene og træk vejret godt igennem. Rul med hvirvel for hvirvel, så det sidste, der kommer i underlaget, er korsbenet. Gentag øvelsen 10 gange i 3 runder.

DU KAN UDFØRE DERHJEMME

- 4 Balle øvelse**
Lig med det underste ben bøjet og det øverste ben strakt. Sæt øverste hånd i gulvet foran kroppen. Bøj øverste ben op mod brystet og bøj ankelleddet. Stræk benet og før det bagud, så du spænder godt i ballen, og stræk vristen. Gentag 10 gange til hver side i 3 runder.



- 5 De skrå mavemuskler**
Lig på ryggen med fødderne i gulvet. Læg hænderne under baghovedet med albuerne ud til siderne. Spænd bækkenbunden og træk maven ind. Løft overkroppen og ræk den ene arm forbi modsatte knæ. Rul ned og slip spændingen i mave og bækkenbund. Gentag 10 gange på hver side i 3 runder.


Du skal ikke træne, hvis

- du er syg eller skadet
- du har mange plukkeveer
- du har smerter udover ryg- og bækkensmerter
- du bløder
- du er overophedet
- du er dehydreret

Hvis du er i tvivl om ovenstående, så tag en snak med din jordemoder eller læge om dine muligheder for at være fysisk aktiv.

Sportsgrene, der bør udføres med forsigtighed

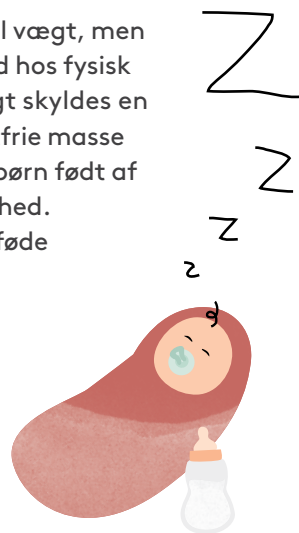
Det er naturligvis vigtigt at undgå sport, hvor der er risiko for alvorlige fald eller styrt. Eller hvor der er risiko for slag mod maven. Man skal derfor undlade racercykling, skøjteløb og slalomski. Hvis man er en god skiløber, kan man stå på ski i fladt terræn langt ind i graviditeten. Man skal være påpasselig med boldspil som håndbold, volleyball og basketball. Dels fordi der er risiko for slag eller stød mod maven, dels fordi der sidst i graviditeten er ændret tyngdepunkt og dermed balance. Vær forsigtig med ridning pga. risiko for fald. Du bør undgå redskabsgymnastik med risiko for fald eller stød. Undgå også dykning pga. risiko for trykskader på fosteret.



**“Tigern jager,
egernet hopper,
hvalen svømmer,
alt imens de fører
arten videre”.**

Fysisk aktivitet og fødsel

- Fysisk aktive gravide føder oftere normalt og har lavere risiko for at blive forløst ved sugekop end mindre aktive kvinder.
- Fysisk aktivitet under graviditeten påvirker ikke risikoen for tidlig fødsel.
- Fysisk aktive kvinder har nemmere ved at føde og har oftere en korterevarende fødsel.
- Fysisk aktive kvinder føder børn med normal vægt, men i gennemsnit er fødselsvægten lidt mindre end hos fysisk inaktive kvinder. Den reducerede fødselsvægt skyldes en reduktion i barnets fedtmasse, mens den fedtfrie masse er upåvirket. Den lidt lavere fødselsvægt hos børn født af fysisk aktive kvinder er derfor et tegn på sundhed.
- Fysisk aktive kvinder har nedsat risiko for at føde et barn, der vejer mere end 4 kg.



Fysisk aktivitet efter fødslen

Der er store individuelle forskelle på, hvordan man som kvinde har det efter fødslen, og der er derfor også store individuelle forskelle på, hvornår man har lyst til at gå i gang med træningen igen. Nogle vil genoptage deres sædvanlige motionsvaner i løbet af få dage eller uger, mens andre behøver længere tid for at genvinde kondition og styrke. Det anbefales, at man ikke løfter mere end svarende til barnet + liften de første 4-6 uger efter fødslen.

Det vil typisk tage 2-3 måneder, før man opnår samme niveau af fysisk aktivitet som før graviditeten. Der er

ikke videnskabeligt belæg for at foreslå begrænsninger i motionsform (f.eks. løb eller hop), men det er vigtigt, at du både under og efter graviditeten udfører knibeøvelser med henblik på at styrke bækkenbunden. Fysisk aktivitet eller træning, der inkluderer bækkenbundstræning, giver nedsat risiko for inkontinens efter fødslen.

Et generelt råd er at respektere smerter. Hvis du har fået foretaget episiotomi (klip), vil det som regel være vanskeligt at cykle, mens mange vil være i stand til at gå, jogge og løbe. Nogle kan begynde at gå eller jogge 2 uger efter, andre må vente 4 uger eller mere. Efter kejsersnit kan smerter ligeledes være en begrænsende faktor i en kortere periode.

Du kan sagtens være fysisk aktiv efter fødslen, selv om du ikke lige kan finde 1-2 timer til at gå i fitnesscenter og selv om du ikke orker at tage ud på en løbetur. Her er nogle ideer:

- Dans og syng med dit barn.
- Put baby i bæreselen og gå en god tur i kvarteret.
- Motioner med baby – hold dit nyfødte barn tæt ind til kroppen og tag en tur på trappemaskinen.
- Lad baby hvile på et tæppe ved siden af dig, mens du laver gulvøvelser.
- Læg dig fladt på gulvet med benene på en stol. Lad baby hvile med numsen i dit skød og hovedet på dine lår. Hold med hænderne på siden af baby. Løft bagdelen fra gulvet.
- Lav små workouts eller styrketræningssessioner foran videoen – 10-15 min per gang.
- Læg baby i barnevognen og gå en rask tur.
- Der er plads til både baby og storebror/storesøster i ladcyklen – brug den som transport – baby sover dejligt i ladvognen.

Fertilitet

For de fleste kvinder gælder det, at deres fysiske aktivitet ikke påvirker deres evne til at blive gravid. En meget stor mængde fysisk aktivitet kombineret med hårde slankekure eller pludselig forøgelse af mængden af fysisk aktivitet kan give hormonforstyrrelser, som kan gøre det sværere at blive gravid. Hvis du er overvægtig og/eller har polycystisk ovarie syndrom (PCOS), vil du forøge dine chancer for graviditet ved at øge mængden af fysisk aktivitet.



“Efter motion er jeg mindre træt og kvalmen er væk. Det er godt for mig - og mit barn”.

Udsagn fra gravid

Gravid, Aktiv og Sund er skrevet af Hanne Hegaard og Bente Klarlund Pedersen i samarbejde med jordemødre på Obstetrisk Klinik, Rigshospitalet. Bogen henvender sig især til gravide.

HANNE HEGAARD

Ph.d. Hanne Kristine Hegaard er jordemoder på Rigshospitalet, lektor ved Københavns Universitet og ansvarlig for flere kliniske studier på Obstetrisk Klinik. Hun har skrevet en ph.d.-afhandling om graviditet og motion og er forfatter til mere end 60 videnskabelige artikler om graviditet og fødsel. Hendes forskning fokuserer på fysisk og psykisk sundhed og på forebyggende tiltag under graviditeten for såvel raske gravide som gravide med kroniske sygdomme.

BENTE KLARLUND PEDERSEN

Dr.med. Bente Klarlund Pedersen er overlæge på Rigshospitalet, professor ved Københavns Universitet og leder af TrygFondens Center for Aktiv Sundhed. Hun er klummeskriver og styrer en sundhedsbrevkasse i Politikens sektion Lørdagsliv. Hun er forfatter til mere end 600 videnskabelige artikler og en række populærvidenskabelige bøger og har modtaget adskillige priser for sin forskning og forskningskommunikation, herunder Videnskabsministeriets Forskningskommunikationspris og Rosenkjærprisen.

