



Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid

Gravide

Når gravide er fysisk aktive, er det godt for både den gravide og det ufødte barn. Derudover har den gravide samme fordele af fysisk aktivitet som ikke-gravide. Desuden er fysisk aktivitet under graviditeten gavnligt i forhold til at forebygge komplikationer og ubehag. Fysisk aktivitet nedsætter risikoen for at få svangerskabsforgiftning, forhøjet blodtryk, stor vægtøgning samt sukkersyge under graviditeten. Desuden kan fysisk aktivitet mindske symptomerne ved en fødselsdepression.

Fysisk aktivitet øger ikke risikoen for tidlig fødsel og mindsker risikoen for kejsersnit, kompliceret fødsel samt fødsel af et stort barn (vægt over 4 kg). Endelig er der færre komplikationer hos nyfødte børn af mødre, der har været fysisk aktive under graviditeten.

Det tyder på, at fysisk aktivitet kan mindske almindelige lændesmerter i graviditeten. Lændesmerter er almindeligt forekommende blandt gravide, men bør ikke forveksles med bækkenrelaterede smerter, der betragtes som en komplikation i graviditeten, og derfor ikke er dækket af denne anbefaling.

Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter hver dag

Den fysiske aktivitet skal være med moderat intensitet, så du bliver let forpustet. For at få størst muligt gavn af fysisk aktivitet er det vigtigt, at du er fysisk aktiv regelmæssigt og spreder aktiviteterne ud over ugen.

Hvis du har været meget fysisk aktiv før graviditeten, kan du vælge at fortsætte med samme aktivitetsniveau under graviditeten. Som graviditeten skrider frem, kan der være behov for at tilpasse, hvad du laver, eller hvor hårdt eller længe du gør det. Find den type bevægelse, der fungerer for dig. Hvis du ikke var fysisk aktiv før graviditeten, skal du starte langsomt op og gradvist øge, hvor aktiv du er. Hvis det er en stor udfordring at opfylde anbefalingen, vil selv lidt fysisk aktivitet være bedre end ingenting uanset, hvor lang tid det tager, hvor hårdt det føles, eller hvor tit det er.

Styrketræning bør udgøre en del af den daglige fysiske aktivitet

Der bør indgå øvelser for alle de store muskler. Det vil sige ben, baller, mave, ryg og arme. Du kan bruge din egen kropsvægt eller lettere vægte. Træning af bækkenbunden under og efter graviditeten er med til at forebygge problemer med fx at holde på vandet.

Begræns den tid, du sidder stille

Når du er gravid, har du brug for at skifte mellem at bevæge dig og hvile dig. Vær opmærksom på ikke at sidde stille i alt for lang tid, men husk dog også at holde pauser, især hvis du går eller står meget i løbet af dagen. Det er vigtigt at skabe variation mellem den tid, du sidder stille, og den tid, du er fysisk aktiv.

Anbefalingerne gælder for raske kvinder med ukomplicerede graviditeter. Gravide med en kompliceret sygdomshistorie bør rådføre sig med deres læge eller jordemoder. Endelig omhandler anbefalingen fysisk aktivitet i fritiden og omfatter derfor ikke arbejde, der er tungt og monotont.

Fortsættes på næste side →

Fysisk aktivitet, der frarådes under graviditeten

Kontakt- og holdsport frarådes, hvis der er risiko for sammenstød med andre. Samtidig frarådes sport og aktiviteter, hvor der er risiko for styrt, fx skiløb, ridning og mountainbike. Ved styrt og sammenstød er der risiko for skade på den gravide og på fosteret.

Gravide frarådes at dyrke fysisk aktivitet med høj intensitet, hvor kredsløbet presses maksimalt, hvis den gravide ikke har udøvet lignende høj-intens aktivitet før graviditeten.

Har den gravide derimod før graviditeten været vant til at dyrke fysisk aktivitet med høj intensitet, kan hun fortsætte med dette under graviditeten og efter fødslen, forudsat at hun forbliver rask. Den gravide bør diskutere med sin læge, om aktiviteten evt. skal justeres over tid.

Endvidere opfordres gravide til at lytte til kroppens signaler, når der udøves fysisk aktivitet, samt rådføre sig med læge eller jordemoder ved tvivlstilfælde.

Fysisk aktivitet efter fødslen

Det er individuelt, hvor hurtigt man kan genoptage sit tidligere aktivitetsniveau efter fødslen. Kvinder, der har været aktive helt indtil fødslen, vil hurtigere kunne genoptage deres aktiviteter, mens andre behøver flere måneder for at genvinde tidligere niveau. Øg gradvist mængde og intensitet. Husk at lytte til kroppens signaler.

Fysisk aktivitet - generelt

- Det er vigtigt at være fysisk aktiv regelmæssigt – helst hver dag
- Lidt fysisk aktivitet er bedre end ingen fysisk aktivitet.
- Skal du i gang med at være fysisk aktiv, så start let ud og øg gradvist, hvor lang tid det tager, hvor hårdt det er, og hvor ofte det foregår.

Intensitet

Når du er fysisk aktiv i hverdagen, er det vigtigt, at du bliver let forpustet. Det svarer til, at du er fysisk aktiv ved moderat intensitet.

Let forpustet

Når du er fysisk aktiv ved moderat intensitet, bliver du let forpustet, men du kan stadig føre en samtale.

Aktiviteter for gravide

Hvis du har været fysisk aktiv før graviditeten, kan du fortsætte med det i samme omfang som før graviditeten. Undgå dog kampsport, kontaktsport og ekstremsport.

En del af de 30 minutters daglige fysisk aktivitet bør være kredsløbstræning, som eksempelvis rask gang, løb, svømning eller cykling. Derudover kan det fx være:

- Fitness – undgå tunge løft
- Gymnastik
- Cykling
- Yoga
- Svømning