

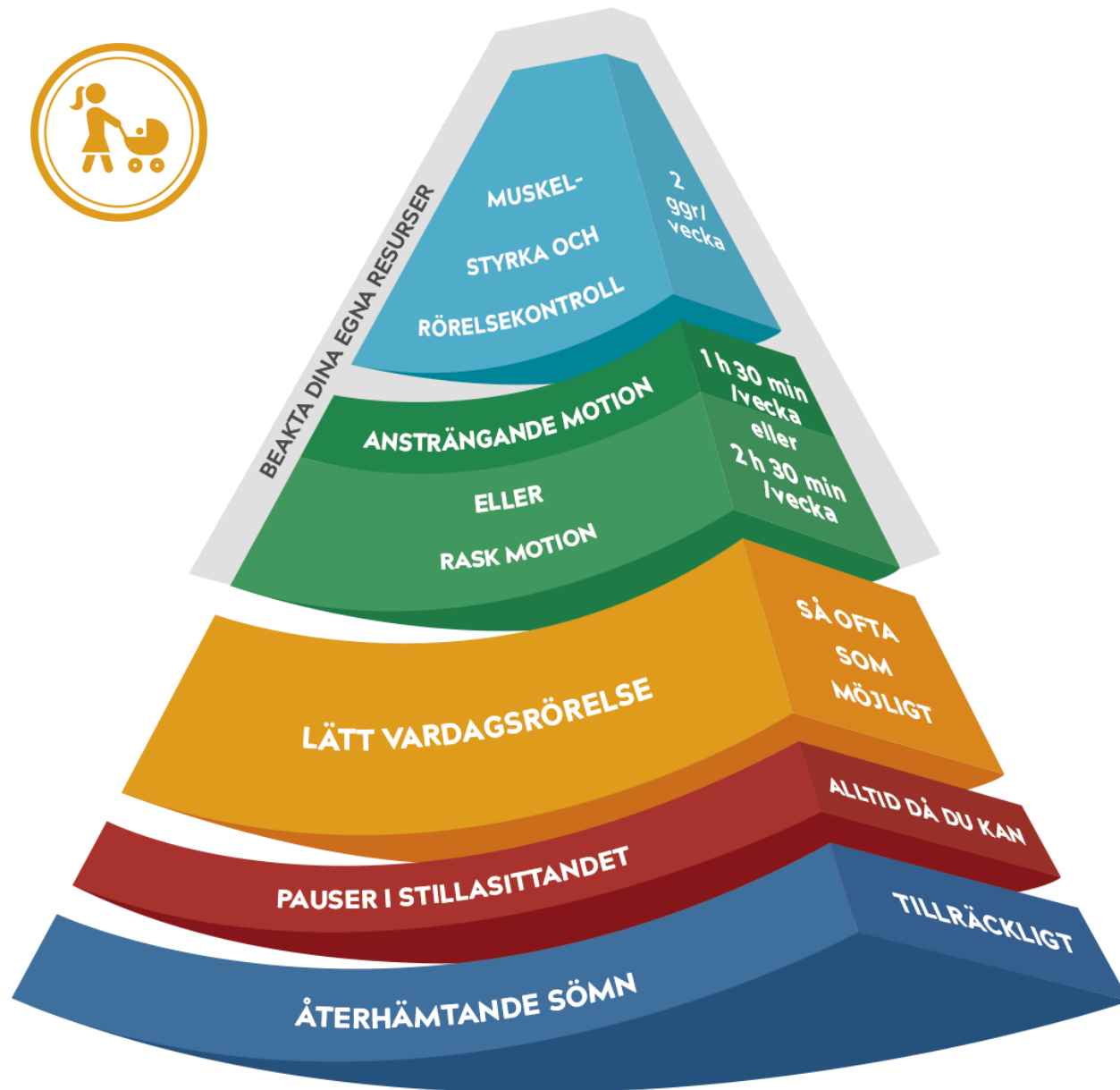


Motions- rekommen- dationer efter förlossningen



Regelbunden motion

- förbättrar den fysiska konditionen och orken i vardagen
- piggar upp och stöder det psykiska välmåendet
- hjälper till att återställa vikten



ORKA
I VARDAGEN
med din baby



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 dig till babys sömnrytm.





Pauser i stillasittandet alltid då du kan

Pauser

- förbättrar blodcirkulationen
- aktiverar musklerna
- och minskar belastningen på kroppen.

Begränsa skärmtiden.



A woman with blonde hair tied back, wearing sunglasses and a light blue button-down shirt, is pushing a black and white stroller on a paved path in a park. The path is lined with trees and a chain-link fence is visible in the background. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

Ta vara på möjligheterna
att röra på dig
i vardagen



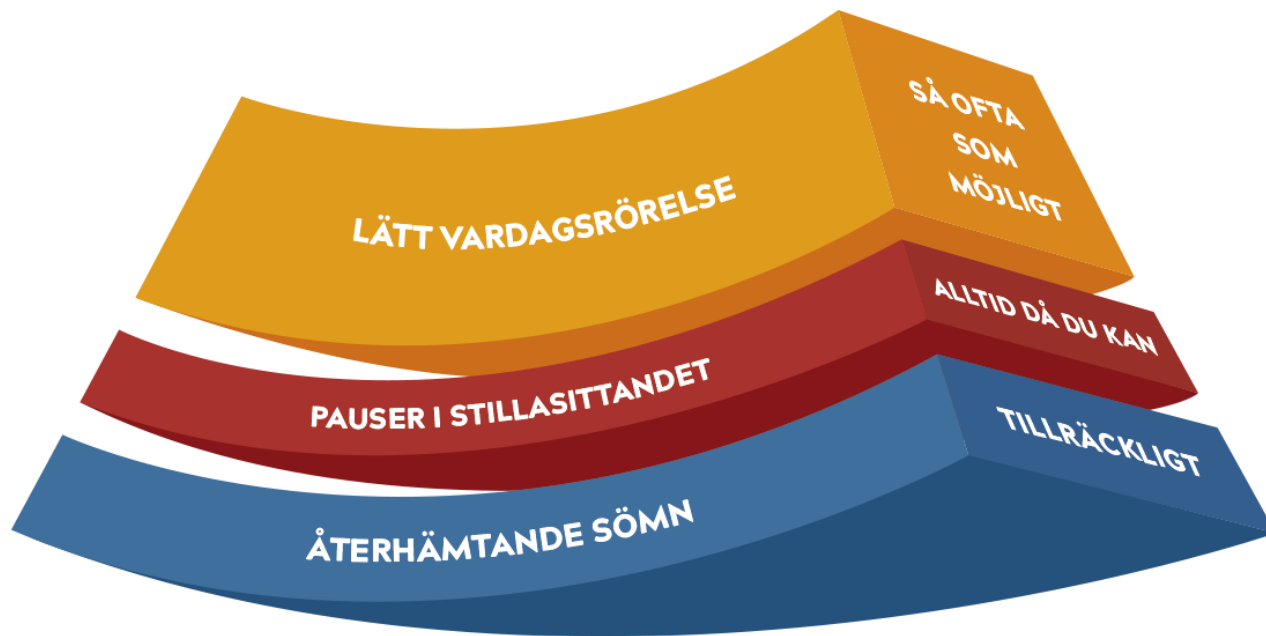
Lätt vardagsrörelse så ofta som möjligt

Varje steg är bra för hälsan.

Ta till vara på:

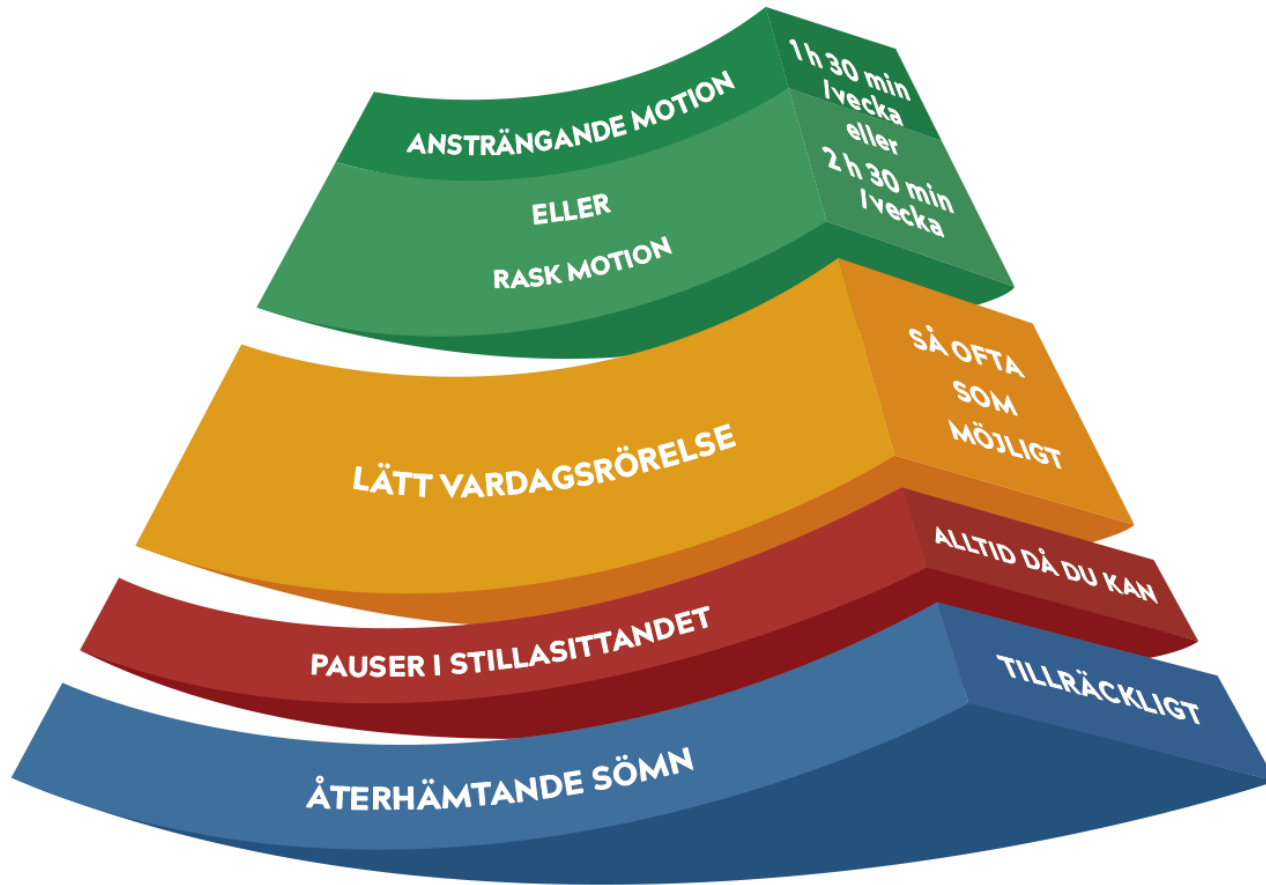
- hushållssysslor
- butiksbesök
- utevistelse med familj och vänner
- och andra vardagliga aktiviteter.

Glöm inte vilopauserna under dagen.



A woman with blonde hair, wearing a bright red jacket and blue leggings, is seen from behind, pushing a dark-colored stroller along a dirt path in a forest. The path is covered with fallen leaves, and the surrounding trees have autumn foliage in shades of yellow and orange. The scene is captured in a cinematic style with soft lighting.

Hur mycket
är det bra att röra sig?

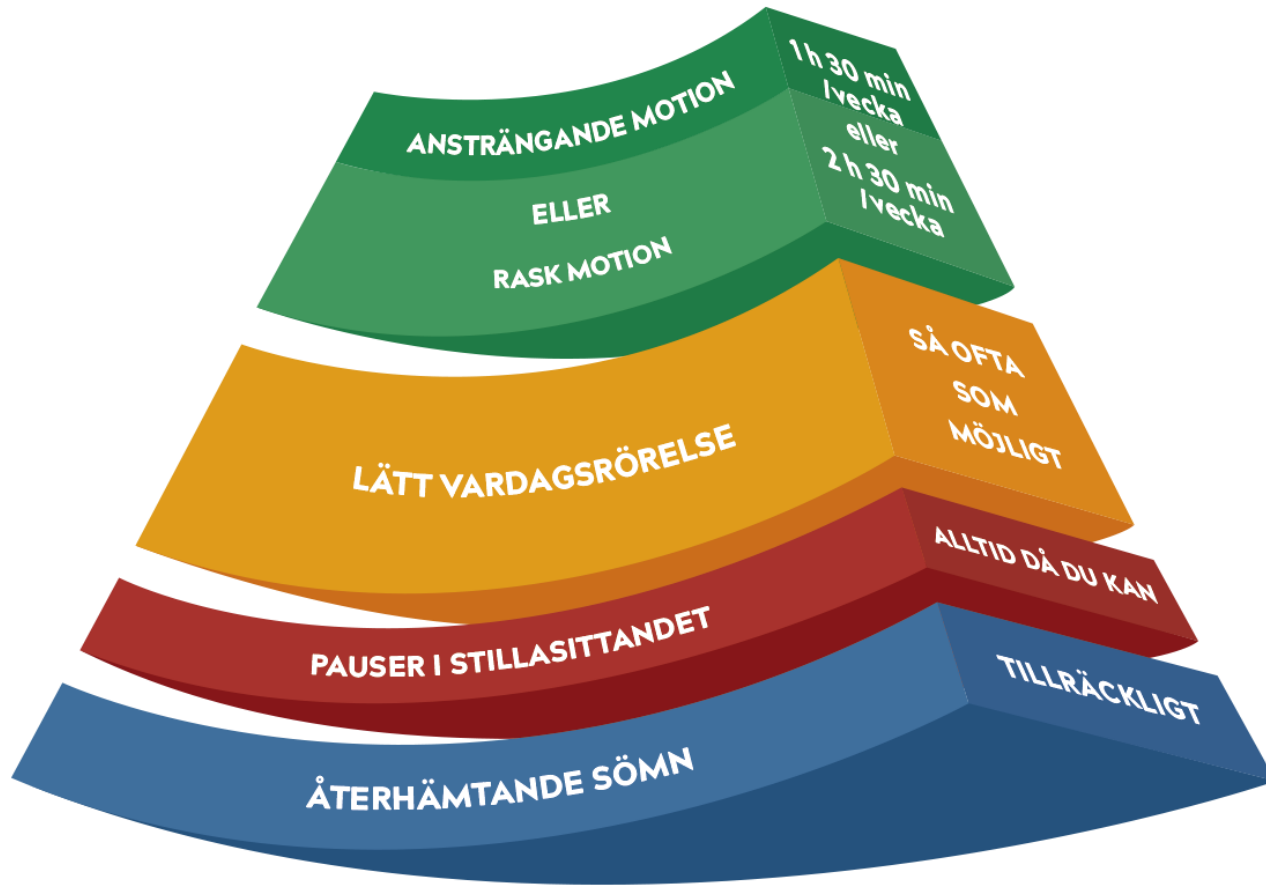


Rask motion minst 2 h 30 min per vecka

All rörelse som höjer pulsen är bra.

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

ELLER

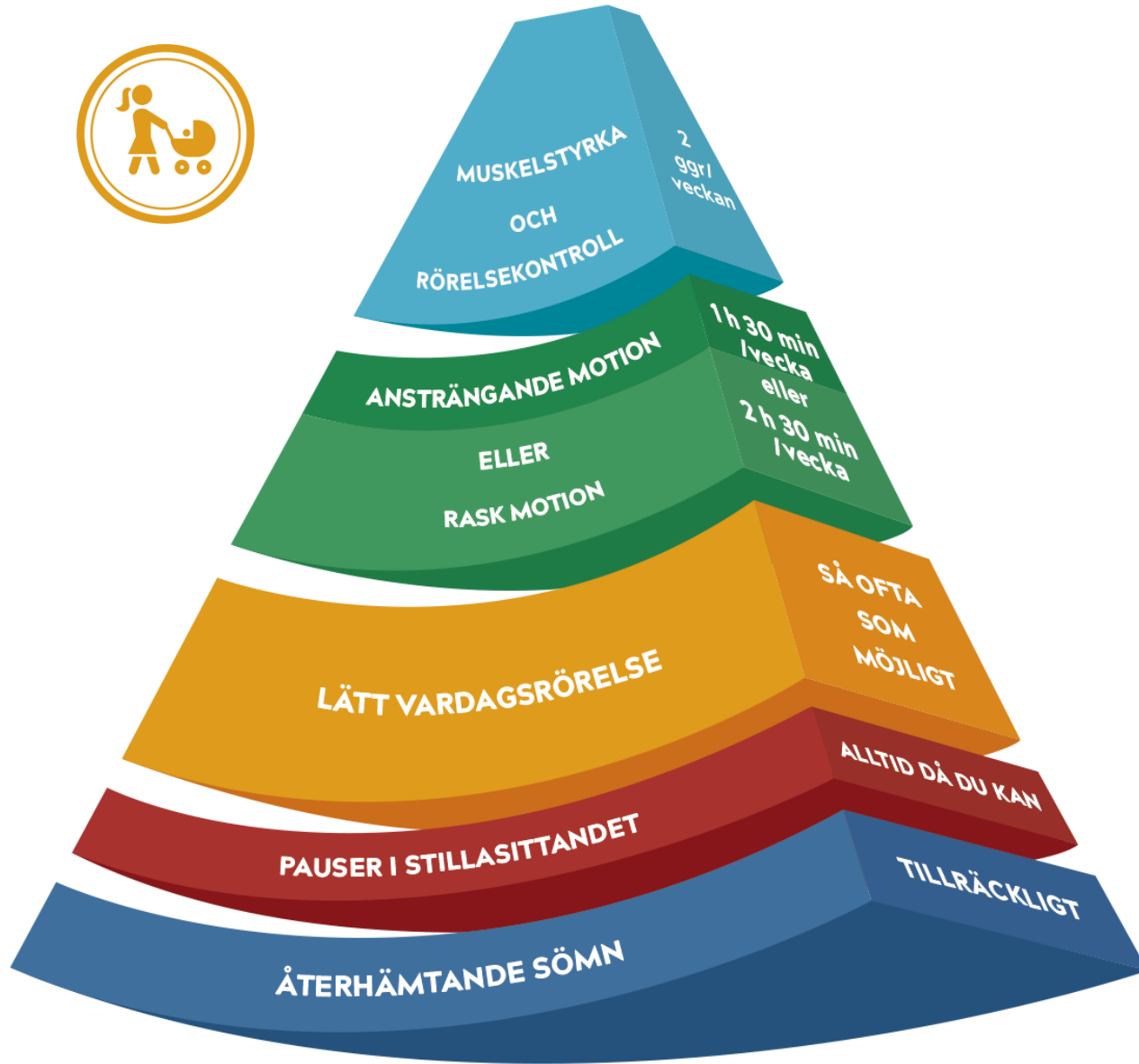


Ansträngande motion minst 1 h 15 min per vecka

Samma hälsoeffekter fås på kortare tid om intensiteten ökas.

Rörelsen är ansträngande när du har svårt att prata pga andfåddhet.

DESSUTOM

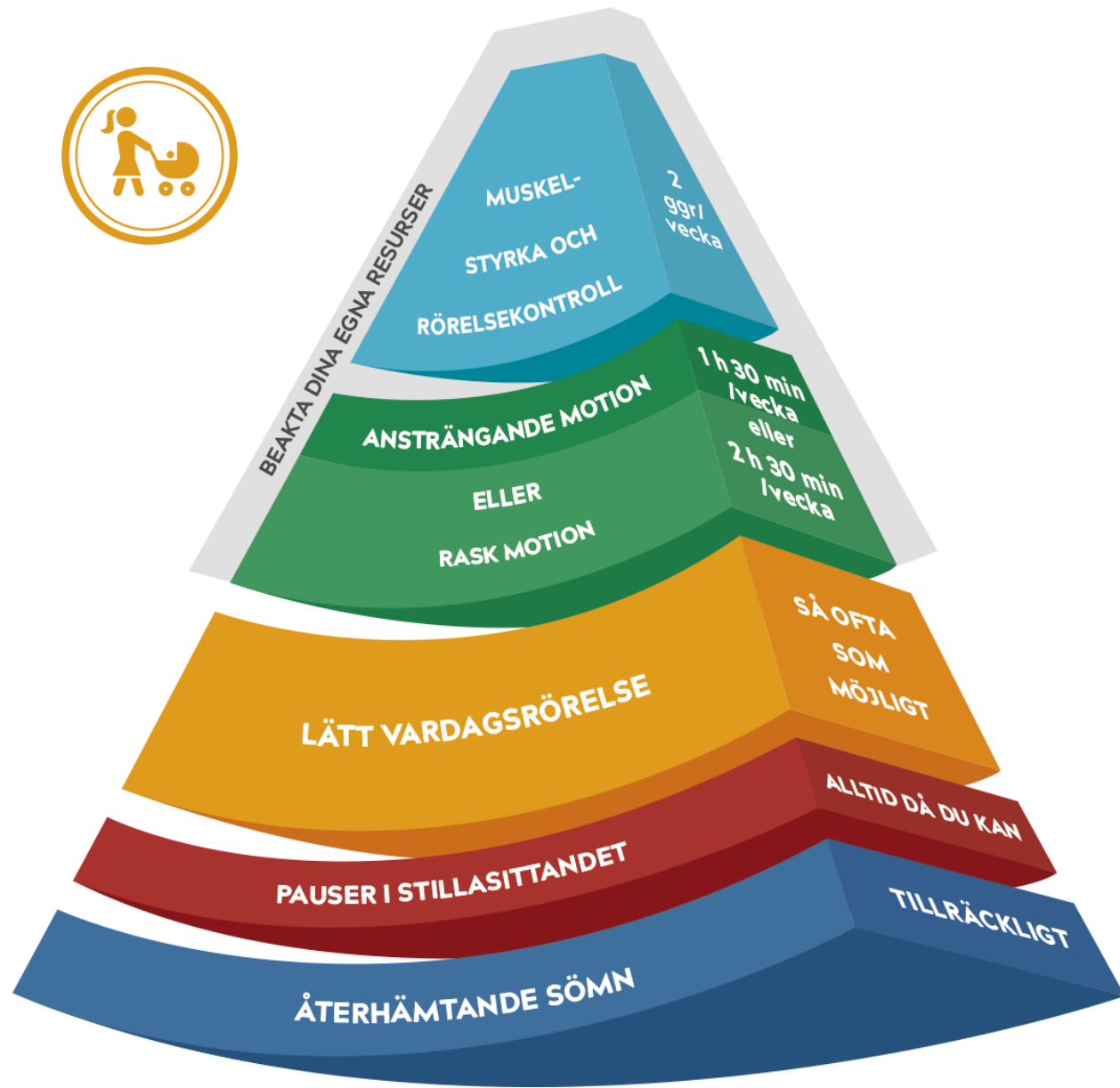


Muskelstyrka och rörelsekontroll

minst 2 ggr i veckan

Belasta stora muskelgrupper och utmana balansen mer än vanligt.

Välj ditt eget sätt: gå i trappor, motion i grupp, gym.



Beakta dina egna resurser

Några minuter
per gång räcker.



När kan man börja röra på sig igen?

- Återhämmningen efter graviditeten är individuell – börja med lätt motion då du känner dig redo.
- Lyssna till din egen kropp och öka intensitet och antal gånger gradvis.
- Tveka inte att be rådgivningen eller hälsostationen om råd.



Hur dan motion? 1/3

- För att förebygga inkontinens är det bra att börja träna bäckenbottenmusklerna genast efter förlossningen.
- Tips på övningar fås t.ex. hos rådgivningen eller hälsostationens fysioterapeut.
- Mera om bäckenbottenträning hittar du på www.kaypahoito.fi



Hur dan motion? 2/3

- Välj en trygg och bekant motionsform som t.ex. en gympastund med babyn eller en promenad.
- I början kan ledbanden vara lösa som en följd av de hormonella förändringarna i kroppen. Undvik därför motionsformer som innehåller hopp eller snabba rörelser.



Hur dan motion? 3/3

- Återgå till löpningen tidigast 3 månader efter förlossningen.
- En förutsättning är alltid att det inte uppstår besvär i vardagliga sysslor och vid löpning p.g.a. svagheter i bäckenbotten.



Rörelse och amning

- Det är viktigt att dricka tillräckligt med vätska medan du motionerar.
- Måttlig motion påverkar varken bröstmjölken mängd eller kvalitet, förmågan att amma eller barnets tillväxt.
- Den bästa tidpunkten för amningen är före motionspasset – bröstet blir då lättare och det känns bekvämare att röra på sig.



Rörelse främjar
ditt och babys vältmående.



Referenser

2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

Bø K, Artal R, Bakarat R ym. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016/2017 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 5. Recommendations for health professionals and active women. Br J Sports Med 2018;52:1080-1085.

DiPietro L, Evenson KR, Bloodgood B ym. Benefits of physical activity during pregnancy and postpartum: An umbrella review. Med Sci Sports Exerc 2019;51:1292-1302.

Duodecim Terveyskirjasto. Raskaus ja liikunta. Lääkärikirja Duodecim 28.9.2020, www.terveyskirjasto.fi

Donnelly GM, Rankin A, Mills H ym. Infographic. Guidance for medical, health and fitness professionals to support women in returning to running postnatally. Br J Sports Med 2020;54:114-115.

Luoto R. Liikuntasuositukset raskauden aikana. Duodecim 2019;135(21):2079-2084.

Meah VL, Davies GA, Davenport MH. Why can't I exercise during pregnancy? Time to revisit medical 'absolute' and 'relative' contraindications: systematic review of evidence of harm and a call to action. Br J Sports Med 2020;54:1395-1404.

Mottola MF, Davenport MH, Ruchat S-M ym. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. Br J Sports Med 2018;52:1339-1346.

Mottola MF, Nagpal TS, Bgeginski R ym. Is supine exercise associated with adverse maternal and fetal outcomes? A systematic review. Br J Sports Med 2019;53:82-89.

The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. ACOG Committee Opinion No. 804. Obstetrics & Gynecology 2020;135:e178-188.



Tack!

#motionsrekommendation

ukkinstituutti.fi

 **UKK-instituutti**

 **folkhälsan**

Motionsrekommendation har översatts på svenska i samarbete med Folkhälsan.