



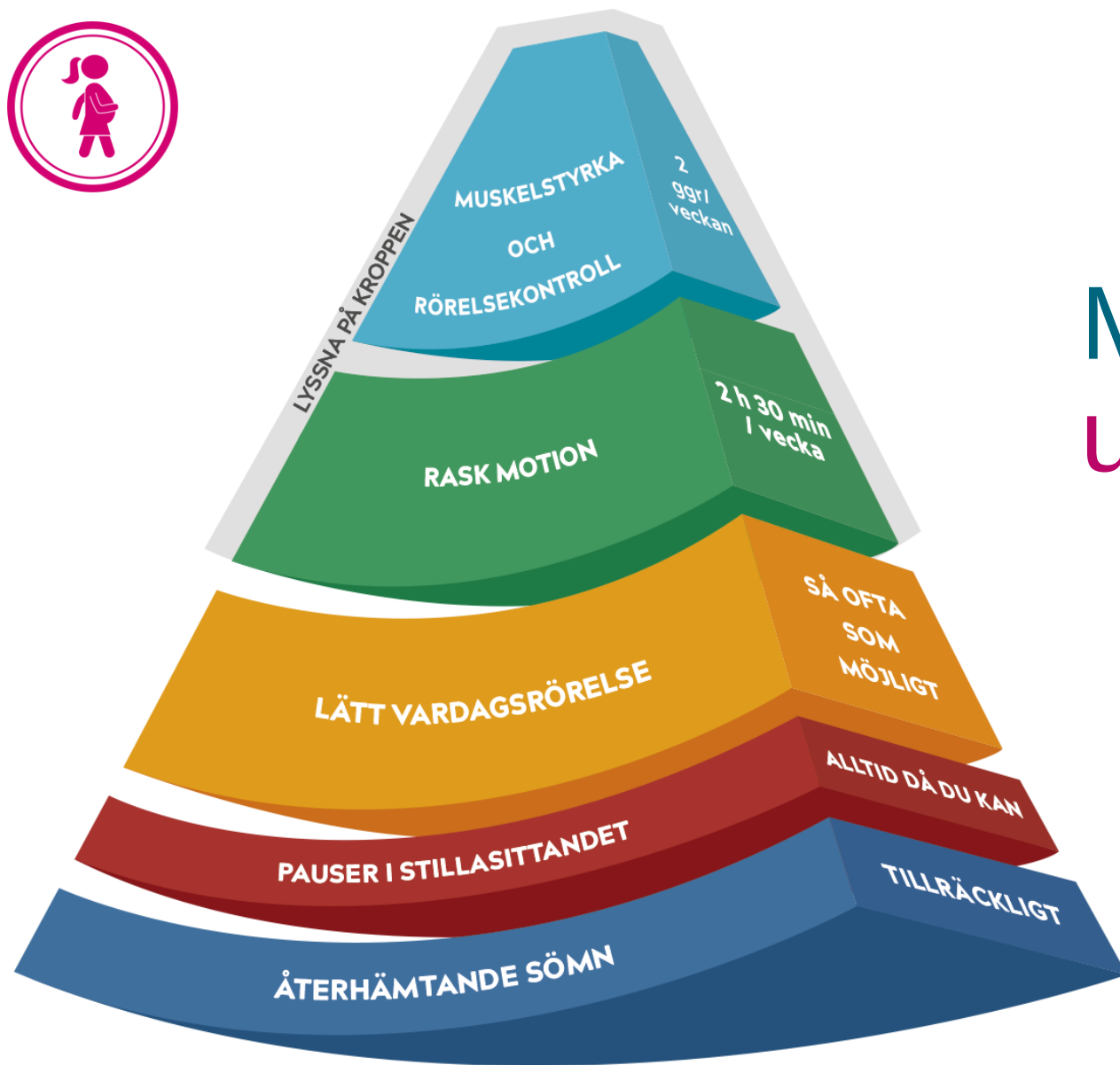
Motions- rekommen- dationer för gravida



Regelbunden motion

- förbättrar den fysiska konditionen och stöder den fysiska belastningen under graviditeten
- påskyndar den fysiska återhämtningen efter förlossningen
- förbättrar humöret
- förebygger en alltför stor viktuppgång och minskar risken att insjukna i graviditetsdiabetes.

Motion är inte skadligt för fostret.



MÅ BRA under graviditeten

A person is lying on their back on a blue mat in a forest. The ground is covered with dry, brown and orange autumn leaves. The person is wearing a light blue long-sleeved shirt and light blue pants. A white rounded rectangle with teal text is overlaid on the upper part of the image.

En lämplig balans mellan vila och rörelse som grund



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 sovandet efter det.





Pauser i stillasittandet alltid då du kan

Pauser

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

Stig upp och stå då du talar i telefonen, installera pausgymnastik på din dator, begränsa din skärmtid och ta pauser från sociala medier.





Ta vara på möjligheterna
att röra på dig i vardagen

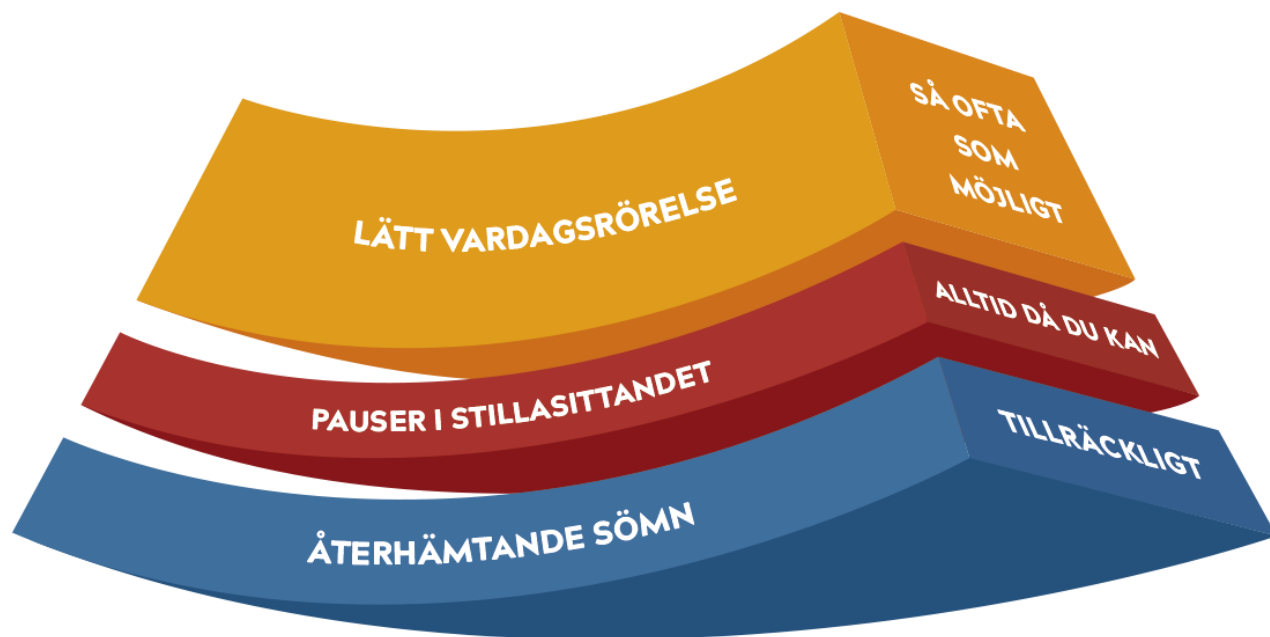


Lätt vardagsrörelse så ofta som möjligt

Varje steg är bra för hälsan.

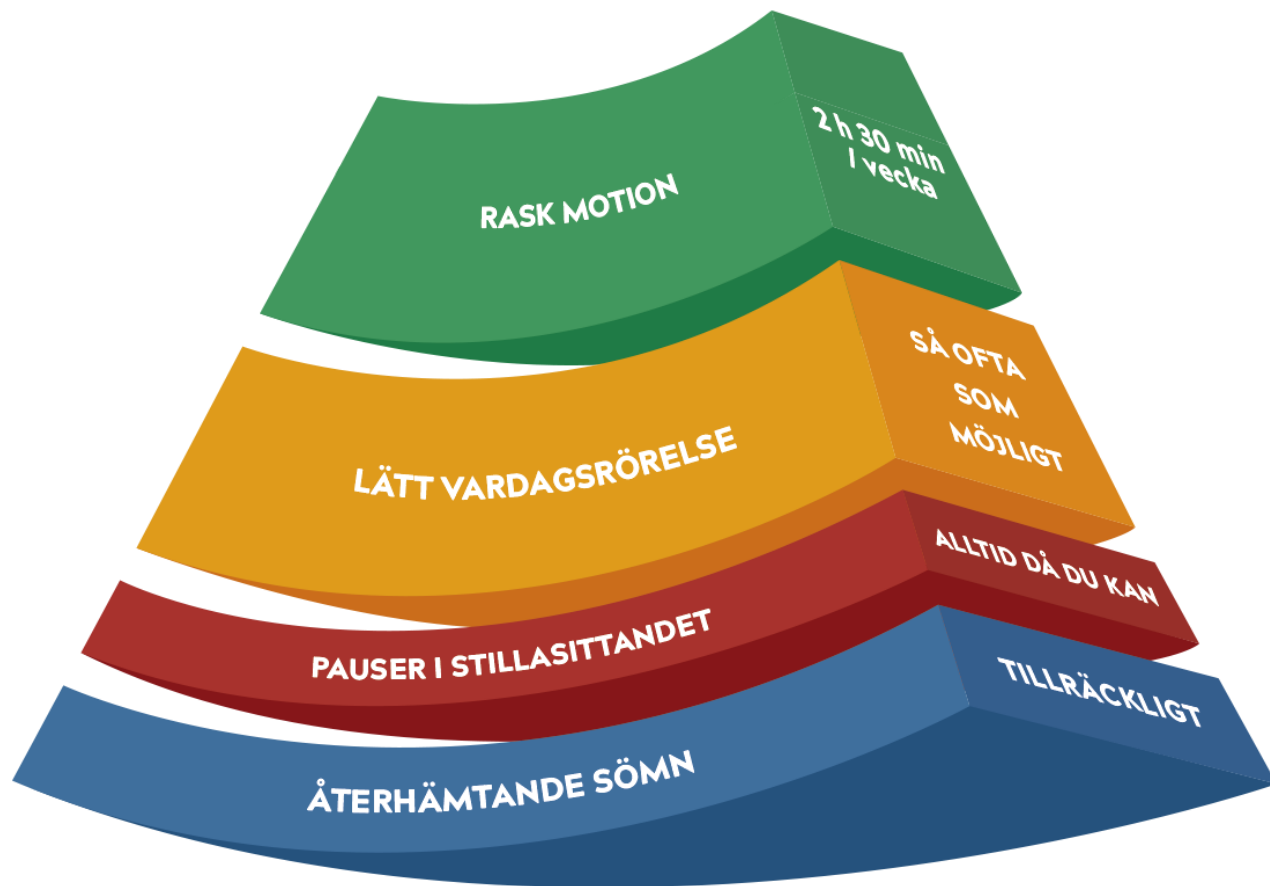
Ta till vara på:

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





Hur mycket
är det bra att röra sig?

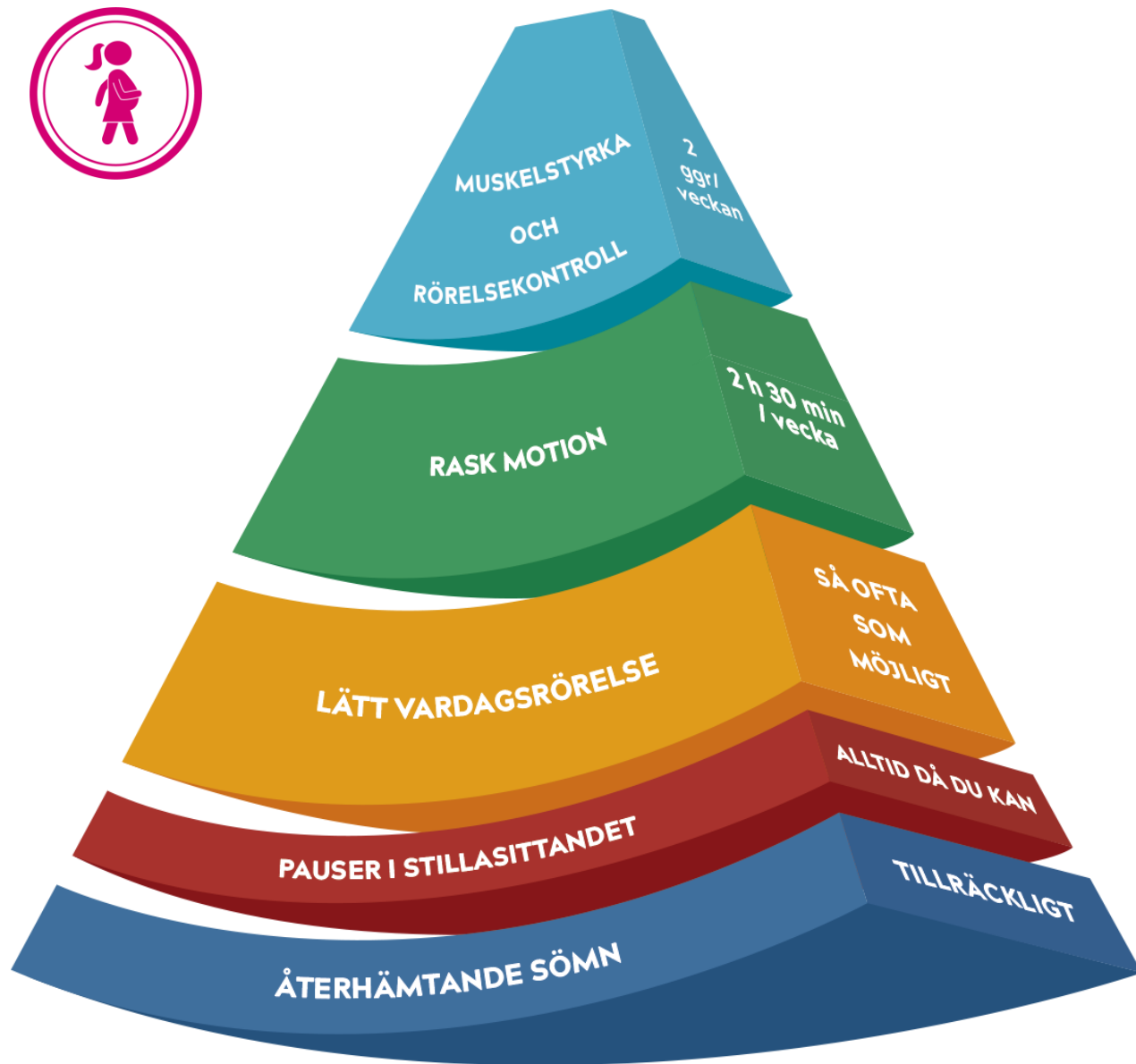


Rask motion minst 2 h 30 min per vecka

Fördela tiden på minst
3 dagar.

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

DESSUTOM

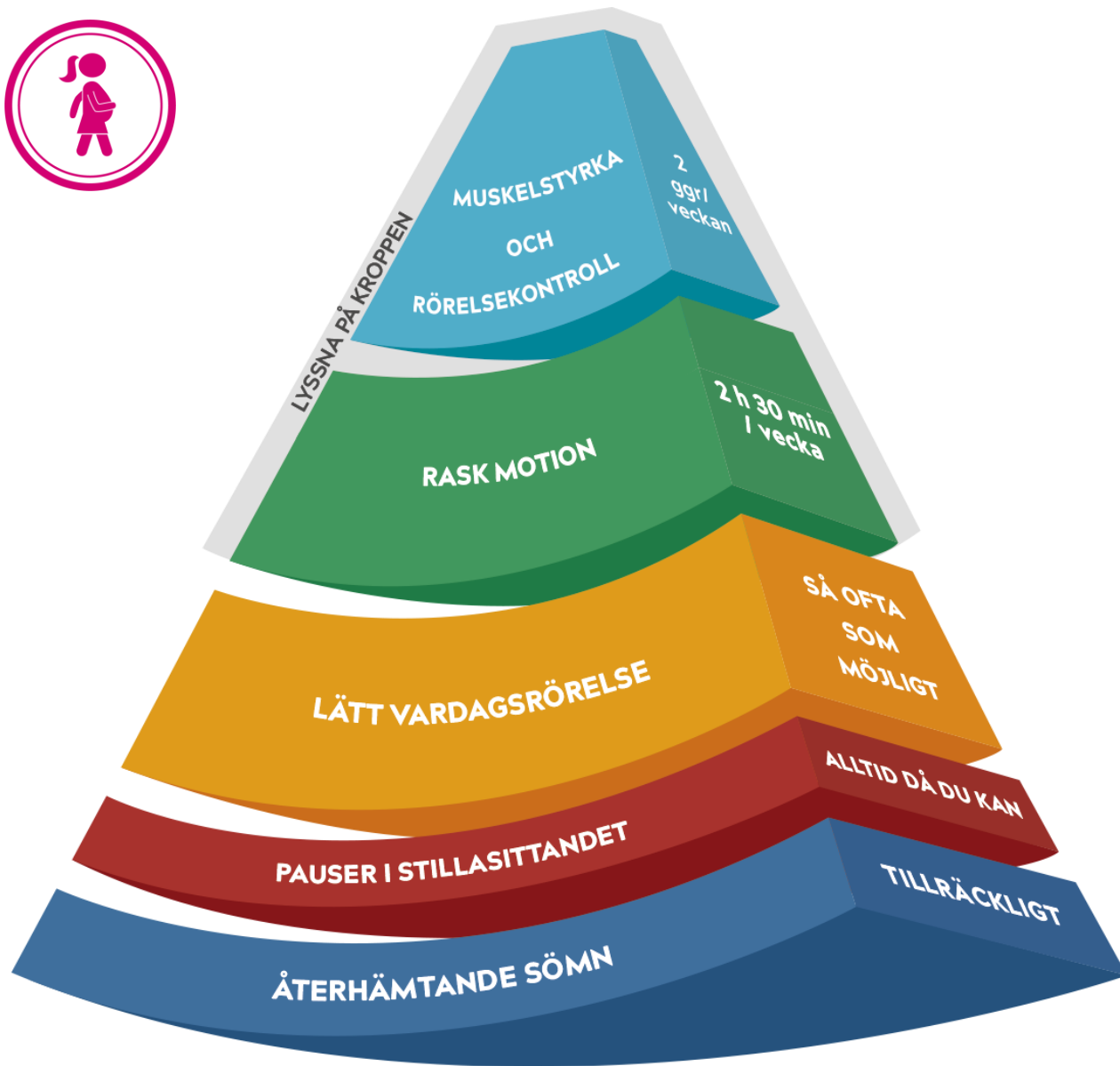


Muskelstyrka och rörelsekontroll

minst 2 ggr i veckan

Ju mångsidigare du rör dig, desto bättre.

Lämplig träning är t.ex. konditionssal, gymnastik, dans och trädgårdsarbete.



Lyssna på kroppen



Om du inte motionerat regelbundet innan graviditeten

- Börja med korta och lugna motionspass: satsa på regelbundenhet framom intensitet.
- Öka tid, intensitet och mängd gradvis.
- Lämpliga motionsformer är t.ex. promenad, stavgång, simning och vattenlöpning.



Om du motionerat regelbundet innan graviditeten

- Du kan fortsätta som tidigare med lätt och rask motion.
- Anpassa motionerandet utgående från hur du mår.
- Diskutera mängd och intensitet med din läkare om du utövar hård träning eller är tävlingsidrottare.



KOM IHÅG

- drick tillräckligt under motionspasset
– det främjar svettning och kroppens temperaturreglering
- uppvärmning och nedvarvning



UNDDVIK

- långvarigt liggande på rygg om det förorsakar illamående
- magmuskelövningar om du misstänker magmuskeldelning – be rådgivningen om hjälp
- motionsformer som innehåller stötar och slag, fallrisk eller snabba riktningsbyten (t.ex. bollsporter, kontaktsporter, ishockey, slalom, ridning)
- motion i varm och fuktig miljö eller syrefattig höghöjdsluft
- dykning med utrustning



AVBRYT

motionspasset och kontakta rådgivningen
om du känner

- andningssvårigheter i vila
- bröstsmärta
- regelbundna och smärtsamma sammandragningar
- blödningar från slidan
- yrsel som inte försvinner/upphör i vila
- svår huvudvärk
- svullnad och smärta i vaden



Diskutera med rådgivningen
om du märker av andra problem och symtom
i samband med motion.



Rör på dig på ditt sätt.
VARJE DAG.



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.



Motionsrekommendation har översatts på svenska i samarbete med Folkhälsan.

Tack!

#motionsrekommendation

ukkinstituutti.fi

 **UKK-instituutti**

 **folkhälsan**