

Sundhedsplejen

Det anbefaler vi:

Vær moderat fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen.

Hvis de 30 minutter deles op, så vær aktiv mindst 10 minutter ad gangen.

Ved fysisk aktivitet med moderat intensitet bliver du lidt forpustet, men kan tale med andre imens.

Eksempler på bevægelse når du er gravid:

- Gå- og vandreture
- Svømning
- Løb/cross
- Styrketræning (ikke for tungt)
- Cykling/spinning
- Gymnastik mm.

Anbefalingerne gælder for raske gravide med ukompliceret graviditet. Er du i tvivl, så snak med din læge, jordemor eller sundhedsplejerske.

Husk altid at mærke og lytte efter din krops signaler.

Fysisk aktivitet, som frarådes i graviditet:

- Kontakt- og holdsport, hvor der er risiko for stød.
- Skiløb og ridning, hvor der er risiko for styrt.

Fordele ved fysisk aktivitet i graviditeten:

Fysisk aktive gravide

- har færre komplikationer under fødslen.
- kan have nemmere ved at føde og har ofte mere kortvarige fødsler.
- føder i gennemsnit fem dage før inaktive gravide.
- føder ofte børn med normal vægt, men i gennemsnit er fødselsvægten lidt lavere end hos fysisk inaktive kvinder. Den lille vægtreduktion hos børn født af fysisk aktive gravide er tegn på sundhed.

Fysisk aktivitet efter fødslen:

Når du har været fysisk aktiv i graviditeten, er det ofte lettere at komme hurtigt i gang efter fødsel.

Undersøgelser har vist, at fysisk aktivitet efter graviditet fremmer både den fysiske og psykiske sundhed hos mor og barn – uden risiko for barnet.

