

Vær fysisk aktiv for både dig og din kommende baby – anbefalinger for fysisk aktivitet under graviditeten

Artiklen er skrevet af Caroline Borup Roland, der er humanfysiolog og ph.d.-studerende på fra forskningsprojektet FitMum, der i øjeblikket undersøger hvordan man kan få flere gravide til at blive mere aktive – fordi det fremmer både barnets og den gravides sundhed.

Må man være fysisk aktiv under graviditeten?

Fysisk aktivitet er en veldokumenteret del af en sund livsstil – også under graviditeten (1–4). Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen raske gravide kvinder med en ukompliceret graviditet at være fysisk aktive i mindst 30 minutter om dagen ved moderat intensitet. Hvis man er fysisk aktiv ud over de 30 minutter, vil det medføre yderligere sundhedsmæssige fordele (1).

Hvad er fordelene ved at være fysisk aktiv under graviditeten?

Fysisk aktivitet under graviditeten kan forbedre din og dit barns sundhed samt reducere komplikationer under graviditet og fødsel (2,3,5). For eksempel nedsætter fysisk aktivitet under graviditeten risikoen for at få graviditetssukkersyge og at vægten stiger mere end det anbefalede under graviditeten (2,3). Risikoen for at få et barn, der er for stort i forhold til normalen, reduceres også, og det er uden at risikoen øges for at føde for tidligt eller at få et barn, der er for lille i forhold til normalen (2). Desuden tyder det på, at både fysisk aktivitet under (6) og efter graviditeten (3) kan reducere risikoen for at få en fødselsdepression.

Hvordan opnår jeg disse sundhedsfordele?

For at opnå flest sundhedsfordele skal aktiviteten være ved moderat intensitet og ligge udover almindelige dagligdagsaktiviteter. Det vil sige, at du skal være aktiv i mindst 10 minutter ad gangen, hvor pulsen stiger, og at du bliver forpustet i en sådan grad, at dine sætninger afbrydes af din vejtrækning, når du taler. Hvis du bruger pulsen til at måle intensiteten, svarer

moderat intensitet til en puls på 125-146 slag/min, hvis du er under 29 år, og 121-141 slag/min, hvis du er 30 år eller ældre (2).

Hvilke typer fysisk aktivitet er velegnede under graviditeten?

Eksempler på fysisk aktivitet, der er velegnede under graviditet, er rask gang, cykling, svømning, dans, styrketræning og spinning. Alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen, har sundhedsfordele, herunder eksempelvis aktiv transport (f.eks. cykling til og fra arbejde) og havearbejde (1,2). Under og efter fysisk aktivitet kan du opleve træthed og ømhed i muskler og led, men disse symptomer er forbigående og ikke skadelige. Udover de få forholdsregler, du bør tage, når du er fysisk aktiv under graviditeten (beskrives i næste afsnit), er det vigtigste blot at lytte til kroppens signaler og respektere smerte og i så tilfælde skrue ned for eller stoppe aktiviteten. Hvis du har været vant til at dyrke motion ved høj intensitet før graviditeten kan du fortsætte med dette, så længe du er opmærksom på kroppens signaler. Dog frarådes udmattende aktivitet samt at fysisk træning intensiveres under graviditeten (1).

Hvilke forholdsregler bør jeg tage?

Der er nogle få forholdsregler, du bør tage i forbindelse med fysisk aktivitet under graviditeten, herunder at undlade aktiviteter med stor risiko for at falde, såsom skiløb og ridning. Desuden frarådes kontaktsport og sport, hvor der er risiko for sammenstød med med- eller modspillere, såsom fodbold og håndbold, da der her kan forekomme uventede stød (1,2). Hvis du er i tvivl, om en given aktivitet er rigtig for dig, kan du rådføre dig med din læge eller jordemoder. Dette gælder også, hvis du har særlige sundhedsmæssige forhold at tage hensyn til (1). Hvis du oplever blødning fra skeden, hovedpine, svimmelhed, smertefulde og/eller vedvarende plukkeveer, vedvarende siven af vand fra skeden, eller bryst smerter, skal du straks stoppe aktiviteten og tage kontakt til din egen læge eller til den vagthavende jordemoder på dit fødested (2).

Kan jeg starte med at dyrke motion, hvis jeg ikke var aktiv før min graviditet?

Du kan uden problemer starte med at dyrke motion under graviditeten – også selvom du ikke har motioneret, før du blev gravid. I så fald anbefales du at starte stille og roligt op og gradvist øge tiden, hvor du er fysisk aktiv. Det anbefales at starte med 15 minutters motion tre gange om ugen og se, hvordan det føles, og gradvis øge til 30 minutter fire gange om ugen (7). Hvis du som gravid har svært ved at finde sammenhængende tid til 30 minutters motion om dagen, kan du dele aktivitetstiden i tre omgange á 10 minutter - det giver de samme positive sundhedseffekter (1). Husk at du træner for to, fordi den fysiske aktivitet har fordele for både dig og din kommende baby.

Referencer:

1. Sundhedsstyrelsen. Anbefalinger om fysisk aktivitet til gravide [Internet]. 2016. Available from: <https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/fysisk-aktivitet/anbefalinger/gravide>
2. Mottola MF, Davenport MH, Ruchat SM, Davies GA, Poitras VJ, Gray CE, et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *Br J Sports Med.* 2018;52(21):1339–46.
3. Committee 2018 Physical Activity Guidelines Advisory. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018, Part F, Chapter 8. 2018;2018(04/07).
4. Committee on Obstetric Practice. Committee Opinion: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. *Am Coll Obstet Gynecol.* 2015;650:1–8.
5. Davenport MH, Ruchat SM, Sobierajski F, Poitras VJ, Gray CE, Yoo C, et al. Impact of prenatal exercise on maternal harms, labour and delivery outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2018;1–11.
6. Nakamura A, van der Waerden J, Melchior M, Bolze C, El-Khoury F, Pryor L. Physical activity during pregnancy and postpartum depression: Systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord [Internet].* 2019 Mar 1 [cited 2019 Jan 21];246:29–41. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032718318779>
7. Evenson KR, Barakat R, Brown WJ, Dargent-Molina P, Haruna M, Mikkelsen EM, et al. Guidelines for Physical Activity During Pregnancy: Comparisons From Around the World. *Am J Lifestyle Med.* 2014;8(2):102–21.