

## **Hvordan får jeg gode motionsvaner under graviditeten?**

*Artiklen er skrevet af Julie Bønnelycke, etnolog, ph.d. og adjunkt ved Roskilde Universitet, Maria M. Larsen, etnolog og videnskabelig assistent ved Københavns Universitet og Astrid P. Jespersen, etnolog, ph.d. og lektor ved Københavns Universitet. De er tilknyttet forskningsprojektet FitMum, der i øjeblikket undersøger, hvordan man kan få flere gravide til at blive mere fysisk aktive – fordi det fremmer sundheden under graviditeten.*

[Du kan læse mere om at deltage i FitMum her.](#)

De fleste er nok klar over, at motion er godt for vores fysiske sundhed såvel som vores mentale velvære. Der er en lang række sundhedsmæssige fordele ved at dyrke fysisk aktivitet. Det gælder uanset om man er gravid eller ej.

Men hvorfor dyrker vi så ikke mere motion? Denne artikel sætter fokus på, hvad der skal til for at gøre fysisk aktivitet til en fast del af hverdagen under graviditeten.

### **Hvorfor er det godt at dyrke motion, når man er gravid?**

Generelt har fysisk aktivitet en positiv effekt på stofskiftet og hormonsystemet og er med til at forebygge en række livsstilssygdomme, såsom type-2 diabetes (sukkersyge), forhøjet blodtryk og kolesterol, knogleskørhed og flere kræftsygdomme. Fysisk aktivitet har desuden en positiv effekt på vores mentale sundhed (Sundhedsstyrelsen, 2019; Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018). I Danmark anbefaler Sundhedsstyrelsen voksne mellem 18 og 64 år, at være fysisk aktive mindst en halv time dagligt ved moderat til høj intensitet.

For raske gravide anbefales mindst en halv times fysisk aktivitet om dagen ved moderat intensitet. Moderat intensitet vil sige, at det er typer af aktivitet hvor du bliver lettere forpustet, men stadig kan føre en afbrudt samtale med andre imens. Det er bevist, at fysisk aktivitet under graviditeten fremmer sundheden hos den gravide, og det tyder endda på også at have en gavnlig effekt på barnets sundhed. En række studier viser, at fysisk aktivitet under graviditeten medvirker til færre komplikationer både under graviditeten og ved fødslen, og at fysisk aktivitet desuden er med til at forebygge fedme og relaterede livsstilssygdomme såsom graviditetssukkersyge (Koivusalo et. al, 2016; Mottola et al., 2018). Studier peger også på en mindre risiko for kejsersnit og for tidlig fødsel, og der ses en sammenhæng mellem fysisk aktivitet under graviditeten og normal fødselsvægt hos barnet (Huang et al., 2017). Desuden ses en sammenhæng mellem inaktivitet og symptomer på fødselsdepression (Sundhedsstyrelsen, 2011; Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018). Selvom der stadig forskes på dette felt, tyder meget altså på, at der er en positiv sammenhæng mellem en fysisk aktiv livsstil under graviditeten og sundhedstilstand hos både mor og barn.

### **Hvorfor er det så svært?**

På trods af de helbredsmæssige fordele for både mor og barn, er mindre end fire ud af ti danske gravide kvinder tilstrækkeligt fysisk aktive under deres graviditet i henhold til Sundhedsstyrelsens

anbefalinger (Broberg et al, 2015). Selvom de fleste er bevidste om anbefalingerne, er det altså de færreste der lever op til dem. Mangel på tid, gode rutiner og praktiske hensyn såsom familielogistik, er for de fleste væsentlige faktorer for ikke at leve op til anbefalingerne (Bønnelycke, 2018; Jespersen & Stallknecht, 2019). Ved graviditet oplever flere desuden usikkerhed omkring hvorvidt anbefalingerne gælder under hele graviditeten (Hegaard et al., 2010; Mottola et.al., 2018). Den gravide krop er i konstant forandring, hvilket betyder at træning også må justeres løbende. Flere føler sig utrygge og mangler vejledning i gode alternative motionsformer undervejs i graviditeten.

### **Kroppens forandringer**

Under graviditeten forandrer kroppen sig drastisk, og som gravid må man lære at kende sin krop og de signaler den sender på ny. Hvordan skelnes mellem ømhed fra træning og symptomer forbundet med graviditeten? Er det for eksempel farligt at få plukkeveer i forbindelse med træning? Flere kan desuden være i tvivl om hvilke øvelser der er gode, når man er gravid, og hvilke der er mindre hensigtsmæssige (Ekelin et.al, 2018). I løbet af graviditeten oplever man måske også træthed og kvalme, eller at man besværes mere og mere med maven, og så kan det blive nødvendigt at sætte intensiteten lidt ned og tilpasse træningen til kroppens nye form og begrænsninger. Det er som hovedregel vigtigst at mærke efter, respektere smerter og løbende justere træningsform, bevægelser og intensitet (Sundhedsstyrelsen, 2019). Mærker man smerter eller ubehag ud over det sædvanlige, skal man stoppe op og tage en pause, og ligeledes kan man tage et hvil, hvis plukkeveer opstår. Du kan læse mere om velegnede motionsformer under graviditeten [her](#).

### **Gode vaner**

At opbygge en god rutine, hvor motion bliver en regelmæssig vane og ikke noget der forhandles, hverken med sig selv eller andre, er afgørende for at vedligeholde træningen på sigt (Jespersen & Stallknecht, 2019).

Flere studier af fysisk aktivitet peger på, at det at tage små skridt og sætte sig nogle realistiske mål eller delmål, kan virke motiverende. Her er det afgørende, at målene er opnåelige. Ellers risikerer man at blive ramt af ”What-the-hell-effekten”; dvs. den følelse af, at når man alligevel er faldet i, kan hele projektet være lige meget (Zemack-Rugar et al, 2010). Det er væsentligt at huske, at det er okay hvis det nogle dage ikke lykkes, og at det ikke behøver at være en hindring for at komme af sted igen næste gang. Mange finder, at det er motiverende at bruge pulsøre som kan måle antal skridt per dag eller ugentlige antal aktivitetsminutter, og som gør det muligt at få tal på sin indsats og sine fremskridt (Jespersen & Stallknecht, 2019).

### **Støtte er vigtigt!**

De fleste af os kender til det at have travlt og føle, at praktiske gøremål fylder meget i hverdagen. Selvom det kan virke banalt, spiller hjælp og støtte fra nærmiljøet en stor rolle i forhold til at få skabt en god rutine omkring fysisk aktivitet. Mange ser motion som et individuelt ansvar, men flere studier peger på, hvor afgørende det er at det deles som et fælles ansvar i familien, med kollegerne eller vennerne. Når der skal gøres tid til motion, kræver det nemlig en omarrangering af de eksisterende rutiner, for at støtte op om de nye vaner, og her spiller vores nære, sociale relationer en væsentlig rolle (Bønnelycke et al, 2019; Winther, 2017). Hvis huslige opgaver eksempelvis deles

med en partner og der skrues lidt ned for egne forventninger til hvordan hjemmet skal se ud, kan der skabes luft i kalenderen til træning. For nogen kan det at planlægge måltider, handle stort ind til flere dage og uddelegere ugens opgaver på forhånd, være en god hjælp til at få skabt struktur på ugens dage.

### **Find det, der virker for dig**

Mange gravide oplever desuden, at det er svært at finde lyst og motivation for at træne (Currie et al., 2016). Den manglende lyst er dog ikke ensbetydende med, at man er doven og bør have dårlig samvittighed. Hvis det er en sur pligt at komme afsted, bliver træningen også dobbelt så hård. Kan man derimod finde noget, der gør det sjovt eller meningsfuldt, er sandsynligheden for at man holder ved, væsentligt større (Csikszentmihalyi, 2014). Hvis den form for træning man kender opleves som kedelig, ubehagelig eller utryk i forhold til graviditeten, kan man overveje nye træningsformer. Vigtigst af alt er, at man dyrker en træningsform man kan lide, at man træner regelmæssigt, men gerne varieret, så man ikke finder det kedeligt i længden.

For mange kan det være godt at søge nogle sociale fællesskaber omkring træningen, så der er en gensidig forpligtelse på at komme afsted. Find en træningsmakker, en kollega, en ven eller et familiemedlem, som forventer, at du dukker op. Det kan desuden være rart at kunne sparre og dele sine oplevelser og erfaringer med træningen med andre undervejs (Jespersen & Stallknecht, 2019). Andre foretrækker at træne alene og ser det som en pause fra graviditeten, huslige gøremål og forpligtelser over for andre. Fysisk aktivitet behøver heller ikke at foregå i et træningscenter eller på hold. Mange styrketræningsøvelser kan nemt udføres i hjemmet på en måtte, og hvis man har børn i forvejen, kan fysisk aktivitet også tænkes ind i hverdagen som en familieaktivitet. Mange legepladser og svømmehaller giver mulighed for bevægelse for både børn og voksne, og i nogle kommuner findes også tilbud til gravide og børnefamilier som ønsker at være aktive sammen. Man behøver altså ikke nødvendigvis at investere i et fitnessmedlemskab, men kan integrere træningen i allerede eksisterende hverdagsaktiviteter såsom transport eller leg med børnene. Der er måske mulighed for at tage trapperne frem for elevatoren, skifte bilen ud med cyklen og tage et bad, når man når frem på arbejde, eller holde en kort pause, hvor man laver styrkeøvelser i løbet ad dagen, hvis man har en stillesiddende arbejdsdag (Hamilton & White, 2010). I det hele taget hjælper det at gøre ændringerne så realistiske og overkommelige som muligt, og selv små forandringer er bedre end ingenting (Schøler, 2016).

Denne artikel er udarbejdet af forskningsgruppen bag FitMum-projektet fra Nordsjællands Hospital og Københavns Universitet. [Du kan læse mere om FitMum her.](#)

### **Referencer**

Broberg L, Ersbøll AS, Backhausen MG, Damm P, Tabor A, Hegaard HK (2015): *Compliance with national recommendations for exercise during early pregnancy in a Danish cohort*. BMC Pregnancy Childbirth. 2015;15:317

Bønnelycke, Julie, Sandholdt, Catharina Thiel & Jespersen, Astrid Pernille (2019): *Household collectives: resituating health promotion and physical activity*. *Sociology of Health & Illness* Vol. 41 No. 3 2019

Bønnelycke, Julie (2018): *Have Fun Living Healthily! An ethnological study of museums promoting health*. Københavns Universitet & Steno Diabetes Center Copenhagen

Currie, S., Gray, C., Shepherd, A., & McInnes, R. J. (2016): *Antenatal physical activity: a qualitative study exploring women's experiences and the acceptability of antenatal walking groups*. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 16(1)

Csikszentmihalyi, Mihaly (1997): *Finding Flow, the Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York, NY: Basic Books

Ekelin, M., Langeland Iversen, M., Grønbæk Backhausen, M. et al. (2018): *Not now but later – a qualitative study of non-exercising pregnant women's views and experiences of exercise*. *BMC Pregnancy Childbirth* 18, 399

Hamilton, K. & White, K. (2010): *Understanding parental physical activity: Meanings, habits, and social role influence*

Hegaard, H. K., Kjaergaard, H., Damm, P. P., Petersson, K., & Dykes, A.-K. (2010): *Experiences of physical activity during pregnancy in Danish nulliparous women with a physically active life before pregnancy. A qualitative study*. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 10(1)

Huang L, Fan L, Ding P, He Y-H, Xie C, Niu Z, et al. (2017): *Maternal exercise during pregnancy reduces the risk of preterm birth through the mediating role of placenta*. *J Matern Neonatal Med*. 7058 (September)

Jespersen, Astrid & Bente Stallknecht (2019): *Cycling to work or sweat in your sparetime. Project GO ACTIVE. Presentation at Centre for Healthy Aging* d. 05.09.2019. Own unpublished data

Koivusalo SB, Rönö K, Klemetti MM, Roine RP, Lindström J, Erkkola M, et al. (2016): *Gestational Diabetes Mellitus Can Be Prevented by Lifestyle Intervention: The Finnish Gestational Diabetes Prevention Study (RADIEL): A Randomized Controlled Trial*. *Diabetes Care*. 39(1)

Mottola MF. et al. (2018): *2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy*. *Br J Sports Med* 2018; 52:1339–1346.

Schøler, M. (2016): *"At være på livsstilsændringer er bare meget lettere": Et antropologisk studie af en gruppe overvægtige mænds erfaringer med at ændre livsstil*. Københavns Universitet, Det Humanistiske Fakultet

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

Sundhedsstyrelsen (2019): *Anbefalinger om fysisk aktivitet for voksne under 65 år*. Hentet fra <https://www.sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet/Voksne-under-65-aar>

Sundhedsstyrelsen (2019): *Anbefalinger om fysisk aktivitet for gravide*. Hentet fra <https://www.sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet/Gravide>

Sundhedsstyrelsen. (2011): *Fysisk aktivitet - håndbog om forebyggelse og behandling*

Winther, Jonas (2017): *Making it work. Trial Work between Scientific Elegance and Everyday Life Workability*. PhD Dissertation, Københavns Universitet

Zemack-Rugar, Yael; Corus, Canan; & Brinberg, David (2010): "*The "What the Hell Effect" Scale: Measuring Post-Failure Sequential Self-Control Choice Tendencies*", I: NA - Advances in Consumer Research Volume 37, eds. Margaret C. Campbell, Jeff Inman, and Rik Pieters, Duluth, MN: Association for Consumer Research