

# Motion med mave på

Fysisk aktivitet giver færre komplikationer under graviditet og fødsel og sandsynligvis også sundere børn. Alligevel får færre end fire ud af 10 gravide nok motion. Et forsøg i Hillerød prøver at hjælpe de gravide kvinder til rent faktisk at få motioneret.

**E**n nemmere graviditet i bedre fysisk form og med færre komplikationer. Mindre risiko for komplikationer under fødslen. Sandsynligvis også en sundere baby. Et nemmere efterforløb.

Hvilken gravid kvinde ønsker ikke det?

Forskning viser at fysisk aktivitet øger sandsynligheden for alt ovenstående.

- Vi ved at der er flere sundhedsfordele for moderen, og sandsynligvis også for barnet, hvis kvinder er fysisk aktive under graviditeten. Men vi ved også at det, ligesom for alle andre, er svært for de gravide at få bevæget sig nok i dagligdagen. Faktisk er mindre end fire ud af 10 gravide så fysisk aktive som Sundhedsstyrelsen anbefaler, fortæller Caroline Borup Roland. Hun er humanfysiolog og står sammen med fy-

sioterapeut og kandidat i folkesundhedsvidenskab Signe de Place Knudsen bag et stort forskningsstudie på Nordsjællands Hospital i Hillerød. Studiet skal forsøge at afdække hvordan gravide kvinder kan blive mere fysisk aktive - til fordel for dem selv, deres ufødte børn og samfundet.

## 220 kvinder skal følges

Projektet, som er i fuld gang, skal omfatte i alt 220 kvinder, og de første er allerede igennem forløbet. Kvinderne bliver ved lodtrækning delt i tre grupper: Én gruppe er kontrolgruppe. En anden gruppe modtager såkaldt motiverende rådgivning i form af fire individuelle samtaler, tre gruppesamtaler og en ugentlig påmindelse på sms om at være aktiv. Den sidste gruppe

træner på hold der ledes af en fysioterapeut eller humanfysiolog.

- Ideelt vil vi gerne at deltagerne i træningsgruppen træner tre gange om ugen - to gange i sal og én gang i bassin, men i praksis bliver det ikke til helt så mange gange, fortæller Caroline.

Alle deltagere skal i hele perioden bære et aktivitetsur, som registrerer antal skridt, kalorieforbrug osv., ligesom alle får taget blodprøver og andre tests før og efter forløbet. Alle data inddrages sammen med spørgeskemaer i undersøgelsen.

## Alt tæller

- Vi henvender os til alle gravide med en ukompliceret graviditet - hvilket gælder langt de fleste, fortæller Signe de Place Knudsen, og tilføjer at kvinderne er forskellige både hvad angår alder, vægt, om de har børn i forvejen osv. Fælles for dem er at de inden projektet ikke var særligt fysisk aktive.

Selvom resultaterne først må og kan aflæses om et par år når alt data er indsamlet, har forskerne positive forventninger:

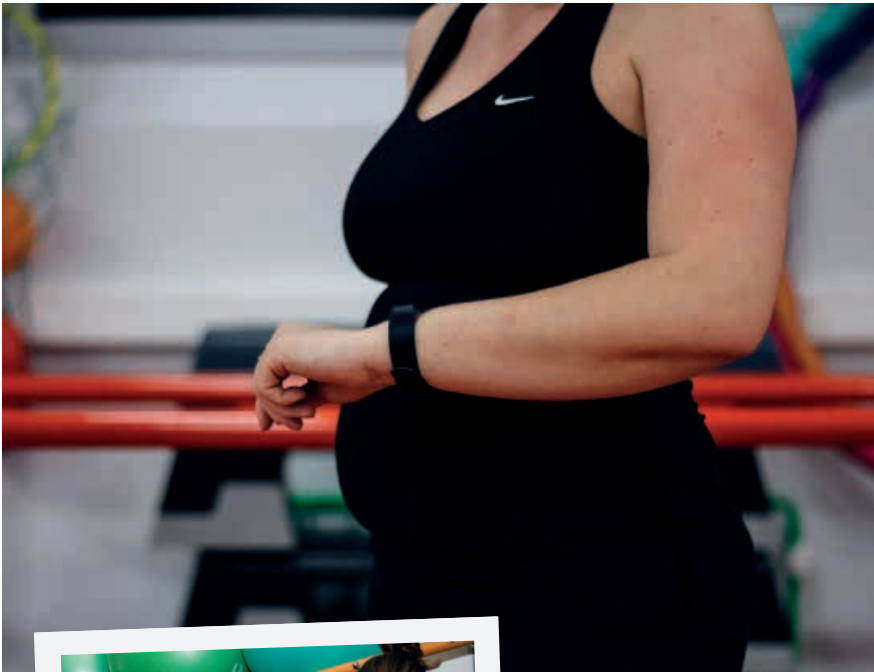
- Vi fornemmer at kvinderne har taget rigtig godt imod tilbuddet, og selvom det ikke ser ud til at de gennemsnitligt når op på de officielle anbefalinger, er vi ikke i tvivl om at de har øget deres aktivitetsniveau - og det er vigtigt. Al fysisk aktivitet tæller med sundhedsmæssigt, påpeger Caroline Borup Roland.

## Trykke rammer

En vigtig faktor for de gravide er at de kan



Kvinder træner både kondition og styrke.



I virkeligheden er det meget få ting man ikke må når man er gravid. Men det er helt forståeligt hvis nogle er lidt bekymrede.

føle sig trygge ved at motionen hverken skader barnet eller dem selv, og at det ikke kan komplicere graviditet eller fødsel.

- Vi starter med at oplyse kvinderne om de store fordele forskningen har påvist ved at være fysisk aktiv. Samtidig afliver vi nogle af de mange myter der verserer, om at bevægelse og motion skulle være farligt for gravide.

- I virkeligheden er det meget få ting man ikke må når man er gravid. Men det er helt forståeligt hvis nogle er lidt bekymrede, og det giver tydeligvis kvinderne en tryghed at vi er ved siden af dem og kan fortælle dem at det er okay når de fx bliver forpustede eller mærker lidt ømhed, siger Signe de Place Knudsen.

- Nogle tror fx at de ikke må løbe, hoppe eller svømme brystsvømning, og det kan vi så forsikre dem om at de gerne må - så længe det ikke føles ubehageligt.



## DERFOR BØR DU BEVÆGE DIG UNDER DIN GRAVIDITET

### Nemmere graviditet

Du bliver langt bedre i stand til at klare den øgede belastning på kroppen (fx kan du reducere graden af lænde- og bækkenproblemer og nedsætte risikoen for at få graviditetssukkersyge, svangerskabsforgiftning mv.)

Du får nemmere ved at holde den anbefalede vægtstigning under graviditeten (som er på 11,5-16 kg hvis du havde et normalt BMI før graviditeten).

Din krop styrkes og bliver mere udholdende, hvilket kan være gavnligt til selve fødslen.

### Nemmere fødsel

Kvinder der træner under graviditeten, har færre komplikationer under og efter fødslen, end kvinder der ikke træner.

### Nemmere efter-fødsel

Du kommer nemmere i gang igen efter fødslen, har mindre risiko for at blive ramt af en fødselsdepression og har større overskud til at passe dit barn.

### Sunde børn

Adskillige undersøgelser har vist at kvinder der dyrker moderat motion, ikke har øget risiko for hverken abort, fosterskader eller at føde før tid, og deres børn fødes med en normal vægt.

De to forskere understreger at der kan gælde særlige retningslinjer for kvinder med en kompliceret graviditet. Men som udgangspunkt er det meste tilladt. ●

- Vi vil gerne aflive myterne om at motion skulle være farligt for gravide, siger Signe de Place Knudsen.