

Hvordan kan man blive mere fysisk aktiv under graviditeten?

Hvad er fysisk aktivitet?

Alle former for bevægelse, der øger pulsen og gør dig forpustet

- Cykling til/fra arbejde
- Energisk rengøring/havearbejde
- Trappegang
- Al slags sport og motion i fritiden

.... Det er nærmest kun fantasien,
der sætter grænser....

Hvor mange er fysisk aktive?

- Færre end 40 % af de danske gravide kvinder er fysisk aktive svarende til Sundhedsstyrelsens anbefalinger



Hvad er barrierer for fysisk aktivitet?

- Praktiske forhold (familie- og arbejdsliv, logistik, tid)
- Ubehag under graviditeten (kvalme, træthed, smerter)
- Usikkerhed, frygt for at gøre noget forkert (f.eks. tidligere ufrivillig abort, historik med fertilitetsbehandling m.m.)
- 'Jeg kunne jo bare tage mig sammen'

Motivation og viden er ikke nok

- Mange kender Sundhedsstyrelsens anbefalinger
- Mange har allerede et ønske om at dyrke fysisk aktivitet
- Øget viden uden øget understøttelse af praksisændring = øget skyld
- Praksisændring består af mange, samvirkende elementer, der skal påvirkes gennem bredspektret og situeret indsats

Hvad ved vi allerede?

- Flere studier er udført med enten struktureret holdtræning eller motiverende vejledning under graviditeten
 - De tyder på, at det fysiske aktivitetsniveau i nogen grad kan øges
- Fysisk aktivitet er komplekst
 - Ingen “one-size-fits-all”
 - Individualiseret tilgang til fysisk aktivitet anbefales
- FitMum sammenligner interventionerne direkte
 - *Hvordan* kan gravide øge deres fysiske aktivitetsniveau



Motiverende vejledning
7 vejledningssamtaler



**Struktureret, superviseret
holdtræning**
3 x 1 times træning pr. uge



Kontrol
Almindeligt graviditetsforløb

Måling af fysisk aktivitet i FitMum

- Aktivitetstracker
- Dobbeltmærket vand
- Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ)

