

Fysisk aktivitet under graviditeten

Hvad anbefales, og hvad må man?

Danske gravide anbefales at være fysisk aktive

- Mindst 30 min. om dagen (mindst 10 min. ad gangen) ved moderat intensitet
- Anbefales til alle kvinder med ukompliceret graviditet og gennem HELE 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....



Hvad er moderat intensitet?

- Du bliver forpustet og kan tale i afbrudte sætninger (snakkegrænsen)
- Ved puls i intervallet 64-76 % af maksimal puls



Hvad er moderat intensitet?

Eksempel på beregning for 31-årig:

Estimeret maxpuls: $220 - \text{alder (31)} = 189$ slag/min.

Puls ved 64 % af makspuls: $189 \times 0,64 = 121$ slag/min.

Puls ved 76 % af makspuls: $189 \times 0,76 = 144$ slag/min.

Moderat pulsinterval: 121-144 slag/min.

Sundhedsstyrelsen fraråder

- Aktiviteter med stor risiko for stød, f.eks. kontaktsport
- Aktiviteter med stor risiko for fald, f.eks. alpint skiløb
- Aktiviteter i ekstrem varme pga. dehydrering, f.eks. hot-yoga

Gå i dialog med den gravide

MÆRK EFTER OG RESPEKTÉR SMERTE!

Tilpas den fysiske aktivitet ved at
justere intensitet og holde pause
efter behov



Hvad mon fremtiden bringer?

- Der ses en tendens mod mere fysisk aktivitet for flere gravide
 - Bl.a. bør gestationel hypertension, kort cervix og flerfoldsgraviditet ikke længere være kontraindikationer