

Påverka själv din hälsa under din graviditet

## Fysisk aktivitet under din graviditet

Vi pratar om levnadsvanor med alla blivande mammor, då dina levnadsvanor alltid är viktiga under en graviditet. Den gravida kvinnans kostvanor, dryckesvanor, tobaksvanor och fysiska aktivitetsnivån spelar roll gällande både din egen hälsa, men även fostrets nuvarande och framtida hälsa. Vi vet även att dina levnadsvanor påverkar ditt mående under graviditeten och under din förlossning.

### Fysisk aktivitet under graviditeten

Alla gravida rekommenderas att röra på sig minst 150 min/vecka med måttlig intensitet, till exempel; en rask promenad, cykeltur, simning eller vattengymnastik samt att utföra muskelstärkande träning. Rekommenderas även bäckenbottenträning under graviditet och postpartum då det kan förebygga och behandla urinläckage. För den som är tidigare fysiskt aktiv kan intensiteten vara högre.

**Valet av aktiviteter ska göras så att de innebär en minimal risk för fall och fosterskada.**

Utöver de vanliga fördelarna med fysisk aktivitet (t.ex minskad risk för förtida död, sjukdom och smärta) har den gravida andra fördelar av fysisk aktivitet:

- bibehållet eller ökat fysiskt välbefinnande (ett bra sätt att förbereda kroppen inför själva förlossningen)
- mindre trötthet
- minskad risk för extremitetssvullnad och varicer (åderbråck)
- mindre ofta upplever stress
- mindre ofta upplever ångest och depression under graviditet
- sömnstörningar
- lägre förekomst av ländryggsbesvär

### **TIPS för förändra eller upprätthålla en fysisk aktivitet under graviditeten:**

- För rörelsedagbok
- Aktiva transporter (t.ex gå eller cykla till arbetet)

*Källor: FYSS och Vårdgivarguiden Stockholm*