

## Träning under graviditet

När du blir gravid förändras din kropp på väldigt kort tid. Magen blir större och du får mer tyngd att bära på, då är det bra att vara fysiskt aktiv! Alla friska gravida bör vara fysiskt aktiva minst 30 minuter per dag. Om du aldrig har motionerat förut kan det vara bra att börja lugnt och öka på efterhand. Fysisk aktivitet är ett bra sätt att förbereda kroppen på de påfrestningar som en graviditet kan innebära.

- ✓ Du blir gladare och piggare
- ✓ Du får bättre kontroll över viktökningen
- ✓ Risken för ryggbesvär, förstoppning och svullnad i kroppen minskar
- ✓ Du orkar med graviditeten, förlossningen och tiden efteråt på ett bättre sätt.

När du är fysiskt aktiv under din graviditet bör ditt mål vara att du ska må bra. Det viktiga är att du lyssnar på hela din kropp och att du använder ditt sunda förnuft. Ibland kan det vara svårt att tolka kroppens signaler, men om du känner att någonting verkar fel eller om du känner dig osäker bör du fråga din barnmorska om råd.

### Undvik också långvarigt stillasittande

Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dig som är mycket stillasittande. Detta gäller även om du är fysiskt aktiv och motionerar regelbundet.

### Vilken typ av fysisk aktivitet är lämplig?

Välj någon form av fysisk aktivitet som du tycker är rolig. Ofta kan du fortsätta med samma aktivitet som innan du blev gravid. Bra motionsformer för otränade är att promenera, cykla, simma eller anpassad gympa.

### Vad bör jag tänka på när jag är fysiskt aktiv?

Gör hellre fler övningar med lättare vikter än att lyfta tungt om du styrketränar. Under den senare delen av graviditeten är det bäst att avstå från sport där det finns risk för fall, samt situationer där livmodern kan komma att utsättas för tryck och slag.

### När bör jag avstå från fysisk aktivitet?

Ibland kan det vara nödvändigt att avstå från hårdare träning för att din kropp inte klarar av den påfrestningen. Rådfråga din barnmorska eller läkare om du

- ✓ har blödningar
- ✓ har problem med livmoderhalsen
- ✓ har en hjärt-kärlsjukdom
- ✓ väntar tvillingar eller fler barn
- ✓ tidigare fött barn för tidigt.

Vill du veta mer, besök [www.1177.se](http://www.1177.se)

