

Træning til gravide

Af Freddy M. Hejgaard, Kostvejleder og Personlig træner ved Frederiksværk Motionscenter

Der er mange fordele ved at motionere regelmæssigt under graviditet, for både dig og dit barn. Under graviditeten bliver din krop belastet mere end normal og det er derfor vigtigt, at du styrker dine knogler, muskler og led.

Mange gravide får desuden graviditetsforandringer såsom lænde- og bækken smerter, hævelser i ben og arme og læg kramper. Det er nok en del af at være gravid, men der er heldigvis meget man selv kan gøre, så man bliver mindre plaget af sine gener. En vigtig ting er, at du er i god form, og at du træner dine muskler og bevæger din krop jævnlige. Motion udskiller glædesgivende endorfiner, hvilket er positivt for dit humør og dit velvære.

Er du i god form, vil du også være fysisk bedre rustet til at klare fødslen. Samtidig er motion med til at begrænse din vægtstigning og giver også lavere risiko for f.eks. svangerskabsforgiftning og graviditetssukkersyge.

Hvis du er i tvivl om det er godt for dig, at motionere, skal du altid tale med din læge eller jordemor, inden du går i gang.

Under graviditeten

Som gravid kan du fortsætte med almindelig motion uden problemer.

Ved konditionstræning anbefales dog visse forbehold. Træningsbelastningen bør ikke overstige 70 % af dit maks. bl.a. for ikke at komme til at overbelaste hjertet.

Under graviditeten er motionscykler, svømning og gåture de bedste motionsformer. Gåbånd, stepmaskiner og stavgang er også gode alternativer, dog ikke sent i graviditeten. Hårdere motionsformer som løb, roing og boldspil er knap så gode da de belaster kroppen for meget og der er risiko for fald.

Mave, ryg og bækkenbundstræning kan udføres så længe det ikke giver gener pga. maven. Yogamåtter, mave bolde og håndvægte kan alle bruges til at styrke muskler, kondition og balance evnen. Denne form for motion er særlig gavnligt til at forebygge ufrivillig vandladning og rygsmerter. Siddende styrketræning kan udføres sikkert, dog med maks 70 % af normal belastning. Tung træning øger både blodtryk og bug pres og bør det undgås i den sidste fase af din graviditet.

Efter graviditeten

Det tager tid for både mavemuskler og bækkenbund at komme sig efter fødslen. Efter en fødsel er vævet i bækkenbunden belastet af væske, og muskulaturen er først for alvor klar til at tage imod træning efter cirka 3 måneder.

Hvis fødslen er forløbet helt normalt, og du ellers føler dig veloplagt, så start blidt ud. Gerne med øvelser derhjemme, der stille og roligt får kroppen i gang, åbnet op og smidiggjort.

Det er vigtigt at komme af med de ekstra kilo, der sætter sig under en graviditet. De første måneder efter fødslen kan have afgørende betydning for vægten senere. Sund kost kombineret med motion sikrer, at vægttabet alene kommer fra kroppens fedtdepoter. Vær dog stærkt opmærksom på, at du ikke går på hård slankekur så længe du ammer, du skal regne med, at barnet skal have 600 kcal fra din kost hver dag.

Hjælp til ovenstående

Det anbefales altid at du tager din egen læge eller jordemoder med på råd hvis du er i tvivl. Du kan også få hjælp og vejledning fra en personlig træner, eller en kostvejleder.

Det vigtigste er, at både mor og barn har det godt og at du gør noget for dit eget velvære og gode humør.

Kilde: Sundhedsstyrelsen & Frederiksværk Motionscenter