

Trening mens du er gravid reduserer risikoen for kronisk sykdom for både mor og barn.



Forskning fortsetter å vise at trening mens du er gravid er trygt for både mor og den lille i magen.

Det er lenge siden det var vanlig å gi råd om at en gravid kvinne måtte holde seg mest mulig i ro under et svangerskap. Bevegelse og aktivitet vil nemlig kunne bidra til å forebygge, og eventuelt redusere, komplikasjoner under en graviditet. Trening eller mosjon kan også bidra til god helse for fosteret i magen([1](#)) Trening under svangerskapet viser også fordeler som vedvarer for barnet i voksen alder([2](#)) I tillegg normaliseres for eksempel fødselsvekt, når kvinner utfører regelmessig

mosjon og trening gjennom hele svangerskapet. Trening kan stimulere sunn vekst gjennom barndommen for den lille. Når du som mor er aktiv og trener gjennom svangerskapet reduserer du risikoen for kronisk sykdom for både deg selv og barnet ditt.



Sunn svangerskapstrening

Ifølge anbefalinger fra helsemyndighetene bør friske gravide med ukompliserte svangerskap, gjennomføre moderat fysisk aktivitet 30 minutter om dagen fem dager i uka (3).

Husk også at det aldri er for seint å begynne med trening i svangerskapet! Er du allerede i god fysisk form, er det dessuten lurt å ivareta formen under graviditeten. Både du og babyen vil ha godt av det! Og du kan trene helt fram til fødselen hvis du ikke opplever smerte eller ubehag.

Noen fordeler ved trening:

- Kan gi lettere svangerskap
- Kan gi enklere fødsel
- Bidrar til bedre mental helse
- Bedrer selvfølelse
- Forebygger svangerskapsforgiftning
- Kan bidra til barnets normale vekst og utvikling. (4)

Det er aldri for sent å begynne med [trening i svangerskapet!](#) Og om du allerede er i god fysisk form, er det lurt å ivareta formen under graviditeten. Både du og babyen vil ha godt av det!

Livsstilsvaner

Fysisk aktivitet kan bidra til forebygging og risikoreduksjon når det gjelder flere typer sykdommer og tilstander. Det gjelder for eksempel diabetes type 2 og hjerte- og karsykdommer hos barn. Allerede under graviditet kan livsstilsvaner som fysisk aktivitet og bevegelse, ha en positiv effekt.

I den vestlige verden har overvekt blant barn blitt en økende utfordring. 1 Å være overvektig øker risikoen for å utvikle nettopp type 2 diabetes og hjerte- karsykdommer [\(5\)](#).

Den økende forekomsten av fedme, overvekt og diabetes skyldes gjerne negative livsstilsvaner (det vil si fysisk inaktivitet og usunn diett). [\(6\)](#) Fysisk aktivitet kan derfor være den beste medisinen for fedme og overvekt, og dermed forsinke eller forebygge utbrudd av type 2 diabetes.

Det kan være lurt å se for seg at graviditeten ikke skal være et hinder for bevegelse, men heller en start for gode livsstilsvaner, som også seinere vil motivere barnet ditt. Husk også at litt aktivitet er bedre enn ingenting!

Forebyggende trening

En norsk studie, publisert i det britiske tidsskriftet BMC Pregnancy and Childbirth i 2016, undersøkte aktivitetsnivået til gravide kvinner som skulle føde ved Akershus universitetssykehus. Studien viste at 25 prosent av kvinnene ikke utførte moderat eller hard fysisk aktivitet med minst 10 minutters varighet i løpet av ei uke.

Mitt råd er å følge Helsedirektorates anbefalinger. Trening under svangerskapet er bra både for den gravide og for babyen

i magen!

Trening under svangerskapet vil kunne gi redusert risiko for:

- preeklampsi (svangersakpsforgiftning)
- hypertensjon (høyt blodtrykk)
- svangerskapssykdom
- overvekt
- frekvensen av spontane aborter



Mil

jøet i livmoren (utero) vil kunne påvirke fosterets utvikling. Hva mor spiser og drikker – men også hvordan hun har det kan være faktorer i utviklingen. Forskning de siste årene, støtter tanken om at trening under graviditet er gunstig for babyens helse og velvære. Fordeler for babyen ser man relatert til kroppsvekt og sammensetning, hjertehelse og utvikling av nervesystemet.

Sunne livsstilsvaner kan altså påvirke babyens helse positivt.

God trening!