

Träning & graviditet

All form av aktivitet under och efter din graviditet kommer att hjälpa dig att komma tillbaka till din tidigare form. Det viktigaste är att du hittar någon träningsform som du tycker om för att din träning skall bli av. Under graviditeten bör du ha som mål att bibehålla den form du har. Att förbättra sin styrka och kondition är inte något som kroppen prioriterar under denna period.

Nedan kan du läsa om träning under och efter din graviditet, samt lite tips kring olika typer av träningsformer.

Träning under graviditet

Träningen utgör en bra förberedelse inför förlossningen då både uthållighet och styrka är av betydelse. Den senaste tidens forskning visar att träning på lagom nivå under en normal graviditet har positiva effekter på kvinnans ämnesomsättning, på cirkulationen och utgör en minimal risk för barnet. Flera studier visar på färre förlossningskomplikationer hos tränade kvinnor, vilket är ett tecken på mindre stress hos barnet under förlossningen. Forskning visar även på att träning under den senare delen av graviditeten minskar risken att gå över tiden.

En av de viktigaste aspekterna hos aktiva gravida är att de återhämtar sig lättare efter graviditeten. Träning under graviditet ger även viktkontroll, bättre sömn, färre graviditetskomplikationer, minskad förekomst av kejsarsnitt, mindre ödembildning, ökad smärtröskel och lättare förlossning. Andra positiva psykologiska aspekter som träning kan ge är minskad spänning och trötthet, ökad känsla av välbefinnande, förbättrad självkänsla och ökad kroppsmedvetenhet.

Hur hårt?

Intensiteten bör anpassas till hur ansträngande du upplever träningen. Intensiteten bör ligga på en låg till medelintensiv nivå och helst läggas upp i intervaller. Ansträngningsgraden bör ligga på 13-14 enligt Borgskalan, som sträcker sig från 6-20. På den nya Borgskalan som sträcker sig från 0-10, bör du ligga på omkring 4-5. Pulslocka kan vara ett bra hjälpmedel och pulsrekommendationen ligger på 140-160, inte mer.

Hur länge?

Hur länge beror på vilken fysisk status du befinner dig i och hur du upplever träningen. Träningen bör dock ej överskrida de generella riktlinjerna som ligger runt 45-60 min.

Hur ofta?

Det är individuellt och dagsformen avgör men man rekommenderar regelbunden träning minst tre gånger i veckan. Du som inte tränat tidigare bör starta försiktigt.

Viktigt att tänka på!

När du är gravid kan du lättare bli trött när du tränar aerob träning. Detta beror på den långsamma cirkulationen och ökade mängden blod i ben och fötter, samt en lägre blodsockernivå.

Undvik övningar som innebär ett ökat tryck i bukhålan, i och med att magens muskler spänns samtidigt som man håller andan. Övningar som ger en ojämn belastning på ryggen eller bäckenet, tex utfall, bör du särskilt undvika efter sjätte månaden i och med att rörligheten i lederna ökar.

Undvik att träna liggande på rygg efter fjärde månaden då Vena Cave syndrom och ett försämrat återflöde till hjärtat annars lätt kan uppstå.

Vid carpaltunnelsyndrom bör övningar som belastar handlederna tex armhävningar och dips undvikas, då smärtorna oftast förvärras.

Träning efter graviditet

Efter förlossningen är vardagsmotionen en viktig del. Ta t ex promenader med din baby för att komma igång och hitta tillbaka till en god form. Genom att få tillbaka kondition, styrka, rörlighet och kroppshållning, kommer du att orka med din nya vardag som förälder bättre. Du kan undvika spända muskler och värk i rygg och nacke. Det är även en stor fördel att ha minskat i vikt och förbättrat din kondition om du planerar att bli gravid igen.

Precis som under graviditeten kommer träningen att vara individuellt anpassad. Din kropp kommer gradvis att förändras tillbaka till den form du hade innan graviditeten. Denna process ser olika ut och tar olika lång tid beroende på hur din graviditet sett ut, om det funnits graviditetskomplikationer, om viktuppgången varit stor etc. Efter förlossningen är det fortfarande en hel del saker som påverkar din träning.

Första tiden efter förlossningen

Den första tiden känner sig många mammor väldigt trötta. Dels på grund av den fysiska omställningen som sker i kroppen, eventuell blodförlust vid förlossningen, amning och mindre sömn kan göra att man känner sig orkeslös. Tröttheten kan även bero på energibrist. I och med amningen ökar energibehovet med 500 kcl per dag. Ett bra vätskeintag är också nödvändigt.

De första veckorna efter förlossningen bör du ta det lite lugnt med träning. Knipövningar för bäckenbotten kan göras direkt efter förlossningen. Lyssna till din kropp och öka på träningsdosen successivt. Det primära syftet med din träning bör vara att på sikt komma tillbaka till den fysiska status du hade före graviditeten gällande kondition, styrka och rörlighet.

Undvik rörelser med hopp och stötar de första veckorna då det finns risk för livmoderframfall, samt att de höga relaxinhalterna gör att du fortfarande har ökad ledrlighet, vilken kan bestå upp till 16 veckor efter förlossningen.

Träning på maximal nivå bör undvikas då detta kan utveckla mjölksyra som via amningen kan nå fostret.

Att börja träna efter graviditeten

Efter 6-8 veckor efter graviditeten har de flesta varit på efterkontroll och du kan då få besked om barnmorskan tycker att du kan börja träna igen. Oftast är bäckenbottenmuskulaturen nu stabil, vilket är en förutsättning för att hårdare träning ska kunna utföras. Vid träning av magmusklerna är det viktigt att separationen av Linea-albae inte är alltför stor. En normal separation brukar ligga på ca 2 cm. Vid separation på mer än 3 cm bör inte magen tränas på traditionellt sätt. Hör med din barnmorska eller instruktör för träningstips.

Träningsformer

Styrketräning

Styrketräningsrekommendationer för gravida skiljer sig inte ifrån de allmänna. Du bör dock ta hänsyn till den träning du utförde innan din graviditet samt de speciella fysiologiska förutsättningarna som en gravid kvinna har. Efter graviditeten bör styrketräningsprogrammet engagera hela kroppen, men med de nya fysiska kraven som ställs på dig som mamma bör vissa muskelgrupper såsom rygg, axlar och armar prioriteras. Även bålstabilitetsträning och träning av bäckenbotten bör prioriteras. Träningsprogrammet bör utvecklas efter ditt behov. Undvik ytterlägen med tung belastning, samt var noga med att inte snedbelasta bäcken och rygg då ledrligheten fortfarande kan vara ett problem. Magträning går bra, gärna på boll, men undvik rena övningar som ökar trycket i bukhålan

Gruppträning

Om du inte tränat före graviditeten bör du vara lite försiktig. Börja gå och påbörja därefter någon form av lågintensiv träning.

Spinning/Cykling

Om du tränat spinning/cykling tidigare kan du fortsätta med det under graviditeten. Tänk på att hålla nere intensiteten lite och se till att dricka ordentligt både innan och efter passet, då du som gravid har större förmåga att transportera bort överskottsvärme. Undvik stående tekniker då detta kan snedbelasta lederna i bäckenet. Efter förlossningen är spinning/cykling en skonsam träningsform för lederna och ett effektivt sätt att bygga upp konditionen. Går du på spinning, tänk på att hålla nere intensiteten så att du inte drar på dig mjölksyra medan du ammar.

Aqua/Simning

Både under och efter graviditeten är vattenträning är en bra motionsform som hjälper dig att bygga upp kondition och styrka samtidigt som den är skonsam för lederna. På grund av infektionsrisken, se till att du fått klartecken ifrån barnmorskan så du är ordentligt hoppläkt efter förlossningen.

Aerobic/Step-up/Gympa

Gå gärna på pass utan hopp, low impact och undvik löpning på gympapassen. Detta gäller både under graviditeten och de första månaderna efter förlossningen. Den ökade ledrörligheten både under och efter graviditeten gör att risken för skador i samband med hopp ökar. Tänk på att ledrörligheten består 16 veckor efter förlossningen vilket gör det lätt att trampa snett, samt att bäckenbotten bör vara stabiliserad. Med den förändrade tyngdpunkten som magen utgör kan snabbare rörelser och svårare koreografier göra det svårt att hålla balansen. Välj gärna ett lättare pass än vad du är van att gå på då det kan vara svårt att hålla nere intensiteten. Går du på step-up, sänk brädans höjd, vilket minskar skaderisken samt belastningen på lederna i höften.

Bodybalance/Yoga

Den här typen av pass upplevs ofta som ett bra sätt att träna både under och efter graviditeten. Eftersom dessa klasser ofta lägger stort fokus på andning och kroppskontroll upplever man ganska snabbt att kontakten med och kontrollen över kroppen, förbättras. Träningen förbättrar rörlighet, koordination och balans. Även här bör man tänka på den ökade ledrörligheten och undvika att gå ut i ytterlägen.

Bodypump

Fortsätt gärna träna Bodypump både under och efter graviditeten men minska på vikterna så du hamnar på en medelintensiv nivå. Undvik snabba lägesförändringar från liggande till stående. Även övningar som ger ökat tryck i bukhålan bör undvikas, därför att magens muskler spänns samtidigt som man håller andan. Efter fjärde månaden bör du undvika att ligga på rygg och träna. Vid eventuell träning på rygg bör intervallerna inte vara längre än 3-4 minuter. Placera gärna steplådan så att huvudet är högre upp än fötterna. Undvik övningar som innebär en sned belastning på höfter och rygg t ex, frivändning, benböj och utfallssteg med vikt på axlarna. Träning liggandes på magen bör undvikas så fort magen börjar putsa. Efter graviditeten vill många mammor få tillbaks sin styrka och då kan styrketräning i grupp vara ett bra sätt att komma igång på. Börja med lätta vikter och öka på belastningen successivt. Tänk på den ökade ledrörligheten och var speciellt försiktig med sned belastning av bäckenet. Var noga med en god teknik och undvik utfallssteg om du upplever problem.

Core Control/Pilates

Under graviditeten upplever många ryggproblem varför det är viktigt att träna magstyrka även under graviditeten. Man bör dock vara lite försiktig i sin träning och främst lägga fokus på den sneda magmuskeln, då denna visat sig vara till stor hjälp vid krystning. Undvik träning i ryggläge, samt magliggande då magen börjar puta. Forskning har inte visat att träning av magmusklerna är skadligt, men man rekommenderar inte gravida att träna om man kan se en utbuktning av diastasen (Linea Alba separation). Vid stor belastning tar det längre tid att läka ihop Linea Alba. Efter graviditeten bör Linea Alba ha gått tillbaks till normal separation innan du börjar med Core Control/Pilates. Var noga med att utföra rörelserna kontrollerat och om så behövs, i eget tempo till en början. Träningsformen lämpar sig annars bra då den syftar till att stärka upp bålstabiliteten, dvs mage, rygg och bäcken.