

● FYSS allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande **under och efter graviditet**

Dessa rekommendationer gäller vid graviditet utan medicinska komplikationer.

- Alla kvinnor bör vara regelbundet fysiskt aktiva under och efter graviditet. Lite är bättre än inget och mer är bättre än lite. All rörelse räknas. *Stark rekommendation, måttlig evidens.*
- För betydande hälsovinster bör kvinnor under och efter graviditet utföra pulshöjande fysisk aktivitet minst 150 minuter i veckan på måttlig intensitet. Aktiviteten bör spridas över veckan. *Stark rekommendation, måttlig evidens.*
- Kvinnor som redan är regelbundet fysiskt aktiva på hög intensitet kan fortsätta med det under graviditeten, men kan behöva anpassa aktiviteten i takt med att graviditeten fortlöper. För pulshöjande fysisk aktivitet på hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter i veckan. *Stark rekommendation, måttlig evidens.*
- För ytterligare hälsovinster bör kvinnor under och efter graviditet dessutom utföra muskelstärkande fysisk aktivitet som involverar stora muskelgrupper minst 2 gånger i veckan. *Stark rekommendation, måttlig evidens.*
- För att förebygga och behandla urinläckage bör styrketräning av bäckenbottenmuskulaturen utföras varje dag både under och efter graviditet. *Stark rekommendation, måttlig evidens.*
- För att motverka hälsorisker bör alla kvinnor under och efter graviditet begränsa stillasittandet. Tid i stillasittande bör bytas ut mot pulshöjande fysisk aktivitet på låg eller måttlig intensitet. *Stark rekommendation, låg evidens.*
- Fysisk aktivitet på måttlig intensitet är förenad med mycket låga risker och innebär ingen ökad risk för avvikande graviditets- eller förlossningsutfall. Val av aktivitet måste dock göras så att risk för fall, slag mot magen och fosterskada minimeras.
- Efter förlossning rekommenderas en gradvis ökning av tid eller intensitet samt att avvakta med fysisk aktivitet på hög intensitet till efterkontrollen.

Regelbunden fysisk aktivitet under graviditet:

- ▶ kan minska risk för havandeskapsförgiftning, högt blodtryck, överdriven viktuppgång, depression, samt minska nedstämdhet och oro
- ▶ kan förebygga och behandla graviditetsdiabetes
- ▶ kan minska risk för depressiva symptom postpartum

Stillasittande kan öka risk för, hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, övervikt/fetma, tre former av cancer och förtida död.

Fysisk aktivitet definieras som all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver den i vila, och kan utföras i hemmet, på arbetet, under transport, på fritiden eller som organiserad träning eller idrott.

Pulshöjande (aerob) fysisk aktivitet på måttlig intensitet ger en märkbar ökning av puls och andning, medan hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning.

Muskelstärkande fysisk aktivitet avser att öka styrka, muskulär uthållighet och/eller muskelmassa.

Multikomponent fysisk aktivitet innebär pass som kombinerar olika typer av träning, vanligen balans- och styrketräning samt funktionell träning.

Stillasittande definieras som sittande eller liggande aktiviteter i vaket tillstånd som inte nämnvärt ökar energiförbrukningen utöver den i vila.

Evidens avser det vetenskapliga underlagets kvalitet enligt en 4-gradig skala: stark, måttlig, låg och otillräcklig.

Rekommendationerna är framtagna av Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet och antagna av Svenska Läkaresällskapet den 2021-03-09. FYSS – fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. www.fyss.se