



Fysisk aktivitet och träning för gravida och efter förlossning Krokom Hälsocentral

Gravida och nyförlösta kvinnor har erbjudits teoretiska och praktiska lärotillfällen om fysisk aktivitet (FA) och träning som ett ytterligare föräldragruppställe, vilket tidigare inte ingått på hälsocentralen. Interventionen består av en föreläsning samt FA och träning anpassat till första, andra och tredje trimestern samt efter förlossning. Syftet var att på sikt öka den fysiska aktivitetsnivån hos gravida genom ökad teoretisk och praktisk kunskap om FA och träning hos målgruppen. Detta för att uppnå god psykisk och fysisk hälsa samt öka kunskap, medvetenhet och motivation till fysisk aktivitet hos målgruppen.

Bakgrund

Många gravida når inte upp till den rekommenderade dosen av FA och träning. FA och träning lindrar samt kan behandla vanliga graviditetsrelaterade symtom som bäckensmärta, förstoppning, sömnsvårigheter, nedstämdhet och depression. Bäckebottenträning under graviditet minskar risken för urininkontinens och förbättrar förutsättningen för återhämtning efter förlossning.

Metod

Kvinnorna fick ta del av interventionen både teoretiskt och praktiskt. Interventionen bestod av flera delar:

- På Hälsocentralen erbjöds målgruppen: Föräldragrupp och månatliga "drop-in" tillfällen med föreläsning och gemensam träning.
- Uppmuntrande om individuella besök för graviditets och postpartum FA, träning eller behandling.
- Online-videos med inspelad föreläsning och fyra träningsvideos anpassat till trimester ett, två, tre och efter förlossning.

Resultat

Interventionen med föreläsning och träningstillfälle genomfördes på Hälsocentralen med 18 gravida deltagare i tre föräldragrupper (totalt 36 personer med partner). Tre "drop-in" tillfällen genomfördes med sex deltagare. För att nå ut till fler gravida och nyförlösta kvinnor, som tex gravida som inte väljer att delta i föräldragrupp eller inte har möjlighet att komma till hälsocentralen, har en onlineversion med fyra träningsvideos och en inspelad föreläsning tagits fram. Online-versionen är under bearbetning och kommer att erbjudas patienter under våren 2025. Online-versionen har som mål att kunna användas och erbjudas av all vårdpersonal som kommer i kontakt med gravida och nyförlösta.

Slutsats

Interventionen i föräldragrupp har varit uppskattad och flera kvinnor har förmedlat att graviditetsrelaterade symtom så som nedstämdhet, förstoppning, trötthet och bäckensmärta har lindrats. Att addera ett tillfälle om FA och träning till befintliga föräldragrupper skulle på sikt kunna generera goda hälsovinster för gravida och nyförlösta. Online-versionen av föreläsning om FA och träning samt träningsvideos kan komma att bli en viktig del för gravida och nyförlösta som inte har möjlighet att närvara på plats på hälsocentralen vilket kan främja lika vård sett ur glesbygdsperspektiv.

Kontakt:

Ebba Storm: ebba.stormdyrssen@regionjh.se

Cecilia Andersson: cecilia.andersson@regionjh.se