

Som forælder sætter man aftryk gennem hele livet,
men det starter tidligere, end du tror

Livets navlestreng

Kærlighed opstår mellem to mennesker, tiden går, og efter ni måneder er to blevet til tre. At bringe nyt liv til verden er et stort ansvar – måske det største af alle. Jeg er ikke ekspert på området, og jeg har ikke børn, men jeg håber, du vil læse med alligevel.

En skøn tid er i vente, men også en tid med naturlige bekymringer og en del af bekymringerne sætter ofte en stopper for den fysiske aktivitet under graviditeten. Men lad mig slå fast: Hvis man er sund, rask og uden komplikationer under graviditeten, er der faktisk mange positive fordele at hente ved at bevæge sig og være fysisk aktiv. Ja faktisk er der ikke så meget hokus pokus i det – det er præcis de samme fordele, som ikke-gravide kvinder opnår – øget generelt velvære og nedsat sygdomsrisiko. I tillæg reducerer fysisk aktivitet potentielt mange af de graviditetsrelaterede gener såsom træthed, rygsmerter, kvalme mm.

At sætte aftryk

Fysisk aktivitet med omtanke er altså godt for den kommende mor, men vidste du, at man potentielt allerede sætter det første aftryk i det ufødte barns liv, mens barnet stadig ligger trygt i maven? I 2010 publicerede blandt andet Linda E. May, fra University of Medicine and Biosciences i Kansas, et studie, hvor man undersøgte 61 gravide kvinder. Kvinderne registrerede deres fysiske aktivitetsniveau ved hjælp af spørgeskemaer. Derudover fik kvinderne og de ufødte babyer målt hjertefunktionen under graviditeten. De fysisk aktive kvinder trænede mindst 30 minutter tre gange om ugen. May og hendes kollegaer fandt, at de fysisk aktive kvinders fostre havde lavere puls end de fysisk inaktive kvinders fostre – et tegn på et sundt hjerte. Senere fulgte forskergruppen op på studiet og fandt, at den fysiske aktivitets positive effekt på hjertet også var målbar en måned efter fødslen. Med andre ord forbedrede de fysisk aktive gravide kvinder ikke alene deres egen sundhed, men de gav også deres babyer en sundere start – et sundere hjerte.

At gøre sit bedste

Men hvad betyder det på den lange bane? Ud fra dette studie ved vi reelt ikke, hvilken betydning, det har for barnet, når han/hun bliver ældre, men én ting er sikkert. Man kan med garanti ikke sige følgende til sit barn: »Lille skat, jeg trænede, mens du lå i min mave, så nu har du et sundt og stærkt hjerte resten af livet.« At give sit barn en sund start på livet under graviditeten varer ikke ved, hvis barnet udvikler mindre sunde vaner senere hen. Med andre ord har man mulighed for at præge sit barns adfærd og herunder sundhed efter fødslen, ja, måske er det endda en del af ansvaret, men det er en helt anden klumme.

Det er vigtigt for mig at understrege, at jeg har dyb respekt for alle de forældre, som gør det bedste, de kan, med de ressourcer, de har til rådighed. Derfor ønsker jeg ikke at løfte pegefingre eller give gravide kvinder dårlig samvittighed. I nogle tilfælde er fysisk aktivitet af den ene eller anden årsag en meget begrænset mulighed og man kan naturligvis give sit barn en god start på livet alligevel.



det gode liv
med **Chris**

● Jeg har dyb respekt for alle de forældre, som gør det bedste, de kan, med de ressourcer, de har til rådighed. Derfor ønsker jeg ikke at løfte pegefingre eller give gravide kvinder dårlig samvittighed.

Bevæg dig med omtanke

Jeg synes, det er et interessant forskningsområde, men det er også et svært område at undersøge præcist. Vi mangler stadig en masse svar, men forskerne søger videre. Blandt andet undersøger man sammenhængen mellem moderens omega-3 fedtsyre (DHA) niveau og barnets senere intelligens samt moderens stressniveau under graviditeten i relation til barnets adfærdsmæssige udvikling.

Vi ved altså ikke med sikkerhed i hvilken grad, man præger barnet, når han/hun ligger trygt i moderens mave, men flere og flere studier indikerer, at man meget tidligt har direkte indflydelse på barnets sundhed og velvære. Så hvis du har mulighed for det, vil jeg gerne opfordre dig til at give dig selv en god graviditet og dit barn et godt udgangspunkt i livet. Bevæg dig – bevæg dig med omtanke.

Træning for gravide

30 minutter om dagen

■ Sundhedsstyrelsen anbefaler, at gravide er fysisk aktive mindst 30 minutter ved moderat intensitet om dagen. De 30 minutter kan opdeles i mindre sektioner. Gåture, svømning, cykling, yoga m.m. er gode træningsmuligheder. Undgå kontaktsport og holdsport. Respekter smerte.

Undgå højtintens træning

■ Som gravid bør man undgå træning med høj intensitet, især hvis man ikke har trænet med høj intensitet før graviditeten. Gravide, som er vant til højtintens træning, bør dog undgå langdistanceløb og andre udmattende aktiviteter. Derudover bør træningen ikke intensiveres under graviditeten. Lyt til kroppen.

Fysisk aktivitet og kropsvægt

■ Gravide kvinder, som er fysisk aktive, føder børn med normal vægt, men i gennemsnit er barnets vægt ved fødslen lidt mindre end hos fysisk inaktive kvinder. Den lavere kropsvægt skyldes en reduceret fedtmasse hos barnet, mens den fedtfri masse er upåvirket. Forskellen i kropsvægt hos børn født af fysisk aktive kvinder er derfor et tegn på sundhed.

Kilde: www.sst.dk

FRI.dk/chris

FRI.dk

CHRIS MACDONALD er cand. scient. i human fysiologi fra Københavns Universitet, foredragsholder og forfatter. Læs alle hans tidligere klummer på FRI.dk/chris