

Motion øger ikke gravides risiko for at føde for tidligt

Kvinder, der dyrker motion under deres graviditet, har ingen øget risiko for at føde for tidligt. De er faktisk lidt mindre tilbøjelige til at føde for tidligt end de ikke-aktive kvinder. Ifølge en stor dansk undersøgelse af gravide kvinder.

20 % mindre var de motionerende kvinders risiko for at føde for tidligt, end i undersøgelsen var de motionerende kvinders risiko for at føde for tidligt næsten end hos de kvinder, der ikke dyrkede motion, og forholdene var upåvirket af såvel mængden som typen af motion.



Det er nemt at forestille sig, at motion kunne have effekt på forskellige grader af for tidlig fødsel, men undersøgelsen af hhv. ekstremt, meget og moderat for tidlige fødsler var der ingen nævneværdige forskelle.

Fysisk aktivitet har vist sig at have afgørende betydning i forebyggelsen af en række sygdomme og prioriteres derfor højt i såvel sundhedsfremme som sygdomsbehandling. Dette gør sig nu også gældende i svangreomsorgen, hvor gravide kvinder anbefales minimum 30 minutters moderat fysisk aktivitet om dagen.

Resultaterne stammer fra 87.323 graviditeter i den danske Bedre Sundhed for Mor og Barn kohorte, hvori der blandt andet findes detaljerede oplysninger om motion fra to forskellige tidspunkter i graviditeten. Oplysningerne er indsamlet via telefoninterviews i perioden 1996-2002 og er sammenkoblet med data om for tidlig fødsel fra Det Medicinske Fødselsregister. I analyserne er der taget højde for, at en række forhold kan være forskellige hos motionerende og ikke-motionerende kvinder, f.eks livsstil og uddannelsesniveau.

Der er mange forhold der skal tages i betragtning, når der skal rådgives om fysisk aktivitet under graviditeten, men resultaterne fra denne undersøgelse taler ikke imod Sundhedsstyrelsens anbefalinger om, at gravide kvinder bør være fysisk aktive.

Kilde:

Juhl M, Andersen PK, Olsen J, Madsen M, Jørgensen T, Nøhr EA, Andersen AMN. Physical exercise during pregnancy and the risk of