

# Hälsoeffekter av fysisk aktivitet, gravida

Förbättrar sömnen

Kan minska oro  
och nedstämdhet

Minskar  
ryggbesvär

Ger mer energi

Underlättar  
återhämtning  
efter förlossning

Minskar  
inkontinensbesvär

Förbättrad  
viktkontroll

Kan minska risken för  
graviditetsdiabetes och  
havandeskapsförgiftning



## All rörelse räknas!

Fysisk aktivitet ger goda hälsoeffekter både under och efter graviditet. Fysisk aktivitet under graviditet utan medicinska komplikationer innebär ingen ökad risk för avvikande graviditets- eller förlossningsutfall. Du kan få FaR, fysisk aktivitet på recept. Prata med din vårdgivare!

Referens: FYSS 2021, Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.

