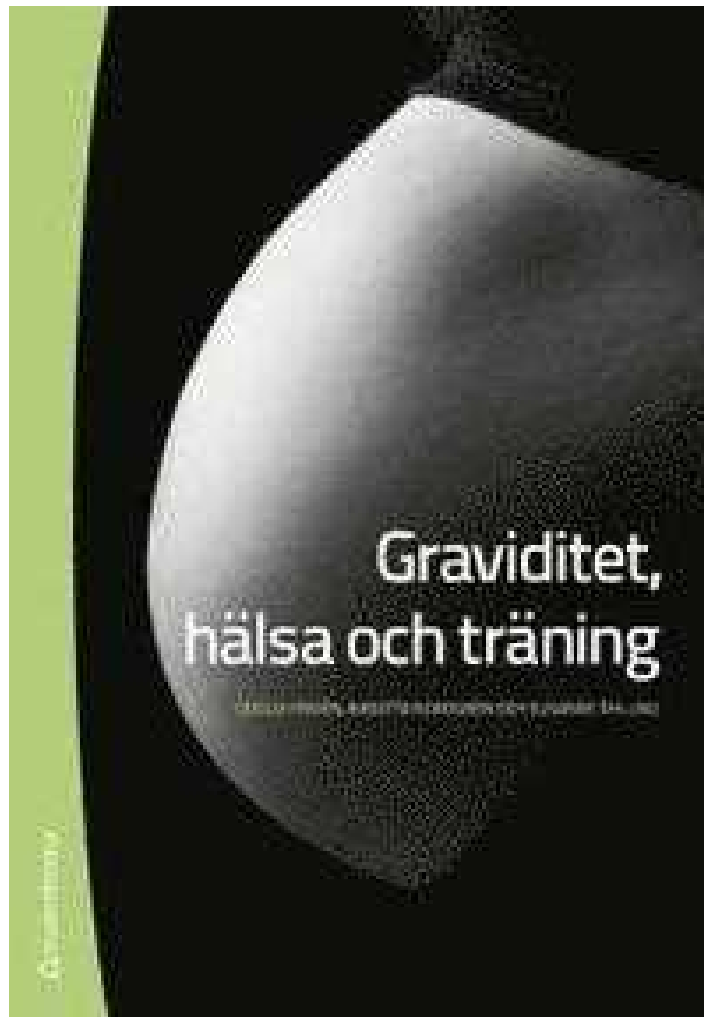


Graviditet, hälsa och träning PDF E-BOK

Ulla Björklund,Hanne Fjellvang,Susanne Åhlund



Författare: Ulla Björklund,Hanne Fjellvang,Susanne Åhlund

ISBN-10: 9789144073422

Språk: Svenska

Filstorlek: 3956 KB

BESKRIVNING

Den här boken tar upp anatomiska och fysiologiska anpassningar av kroppen under och efter graviditeten, och hur olika graviditetsrelaterade besvär kan förebyggas och behandlas med fysisk aktivitet och träning. Traditionellt har kvinnor avråtts från fysisk aktivitet och träning under och efter graviditeten, men riktlinjerna för träning har snabbt förändrats och blivit mindre restriktiva. Nu diskuteras snarare alla fördelar med att vara fysiskt aktiv, precis som hos övriga befolkningen. Information om kost, alkohol och tobak ges rutinmässigt till alla blivande föräldrar men information kring fysisk aktivitet och träning är ännu inte lika självklar. Vidare är övervikt och fetma ett ökande problem i samhället, så även hos gravida kvinnor. Detta problem belyses i boken. Boken vänder sig till alla yrkesgrupper som arbetar med gravida kvinnor. Men även andra intresserade kan dra nytta av boken då den innehåller praktiska övningar och tips för vanliga problem såsom graviditetsrelaterade länd- och bäckenbesvär och inkontinens. Författarnas förhoppning är att öka kunskapen inom detta viktiga område och efterlyser ett utökat tvärprofessionellt samarbete mellan olika yrkesprofessioner inom mödrahälsovården där till exempel barnmorska, dietist, läkare, sjukgymnast och uroterapeut bör ingå.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Allt om graviditet & förlossning | Hälsoliv

Att komma igång med träningen efter en graviditet eller ett längre uppehåll kan kännas både roligt och svårt. Vad är viktigt att tänka på och vad ska man ...

Graviditet, hälsa och träning - Cecilia Fridén, Birgitta Nordgren ...

Det är inte alltid så lätt att komma igång med träning och kosten efter en graviditet. Även Träningsmorsan har fått kämpa med gravidkroppen. Nu är hon ...

Fysisk aktivitet under graviditeten - 1177 Vårdguiden - sjukdomar ...

Träning; Mat; Hälsa ... ifall du vill slippa ont i ryggen och höfterna under graviditeten ... med exakt allt du behöver veta om kost och träning under graviditeten.

LÄS MER