

VELLIÐAN MÓÐUR FELST Í HRAUSTUM LÍKAMA OG ANDLEGRI HEILSU

Þó skal það vera ljóst að oft getur verið mjög erfitt fyrir móður að koma sér af stað til að stunda líkamsrækt. Því eru stuttar gönguferðir í byrjun gott innlegg til vellíðunar bæði fyrir móður og barn.

Leikfimi eða heilsurækt í líkamsræktarstöð hjálpar móður að ná fyrri styrk og vellíðan en ávallt verður að muna að neyta nægilegs magns vökva og matar samhliða því að passa upp á að æfingar eða hreyfingar sem gætu valdið óþægindum s.s hopp er betra að geyma til síðari tíma. Til þæginda fyrir móðurina er betra að gefa brjóst áður en lagt er af stað í leikfimi eða líkamsrækt.

The breast is best

“WHO and unicef now recommend that every infant should be exclusively breastfed for the first six months of life, with continued breastfeeding for up to two years or longer”



Heimildir

Amorin, A. R., Linne, Y. M. & Lourenco, P.M. (2007). Diet or exercise, or both, for weight reduction in women. *Cochrane Database Systematic Review*. July 18.

Babyak, M., Blumenthal, J.A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., Craghead, W.E., Baldewicz, T.T., & Krishnan, R.R., (2000). Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, 62, 633-638.

Quinn, T.J., & Carey, G.B. (1999). Does exercise intensity or diet influence lactic acid accumulation in breast milk? *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 31, 105-110.

Jones, N.A., McFall, Ab. og Diego, M.A. (2004). Pattern of brain electrical activity in infants of depressed mothers who breastfeed and bottle feed: The mediating role of infant temperament. *Biol Psychol*, (67):103-124.

Móðir, barn og næring

Vikuleg námskeið um brjóstgjöf og mataræði fjölskyldunar

Leiðbeinendur:

Arnheiður Sigurðardóttir lýðheilsu- og hjúkrunarfræðingur, IBCLC, LLL-leader og nemandi í kennslufræðum við HR

Hulda Sigurlína Þórðardóttir hjúkrunarfræðingur, brjóstgjafaráðgjafi og nemi í ljóðsmóðurfræðum við HÍ.

Sóley Birgisdóttir lýðheilsufræðingur, vigtarráðgjafi og nemandi í kennslufræðum við HR.



MÓÐIR, BARN OG NÆRING

LÍKAMSRÆKT, BRJÓSTAGJÖF OG
ANDLEG LÍÐAN

WWW.BRJÓSTAGJÖF.IS

OPIÐ HÚS FYRIR MJÓLKANDI
MÆÐUR AÐGANGUR ÓKEYPIS
GRENSÁSKIRKJA





LÍKAMSRÆKT, BRJÓSTAGJÖF OG ANDLEG HEILSA



Í rannsókn á þunglyndi kemur fram að brjóstagjöf er talin minnka andlegt álag hjá mæðrum. Einnig veldur brjóstagjöf því að barnið finnur síður fyrir því ef móðir er þunglynd (Jones, McFall og Diego, 2004). Það velta eflaust margar mæður fyrir sér hvort þeim sé óhætt að stunda líkamsrækt samhliða því að vera með barn á brjósti.

Líkamsrækt er góð fyrir alla og er talið að líkamsrækt stuðli að betra heilbrigði. Líkamsrækt stuðlar einnig að betri andlegri líðan og minnkar líkur á þunglyndi. Flestar rannsóknir á líkamsrækt og þunglyndis eru gerðar á fullorðnu fólki sem teljast til áhættuhóps að þróa með sér þunglyndi. Þar kemur fram að tíðni þunglyndis meðal þeirra sem stunda líkamsrækt er 28% á móti 51% meðal þeirra sem ekki stunda líkamsrækt en tóku lyf á sex mánaða tímabili (Babyak. & félagar, 2000).

En eitt hafa þær sýnt að fólkið sem stundar líkamsrækt líður betur andlega

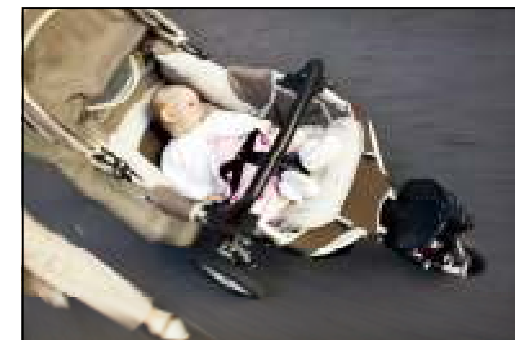
Mælt er með því að fólk sem finnur fyrir þunglyndi stundi hóflega líkamsrækt 2-3 sinnum í viku í 20-30 mínútur í senn.

Fyrir þá sem finna fyrir miklu þunglyndi er mælt með því að stunda meiri líkamsrækt eða 3-5 sinnum á viku í 45-60 mínútur í senn.

Líkamsæfingar og brjóstagjöf

Fáar rannsóknir hafa verið gerðar á áhrifum líkamsræktar á brjóstagjöf. Í nýlegri rannsóknargreiningu Amorin, Linne og Lourenco frá 2007 á áhrifum mataræðis, líkamsræktar og brjóstagjafar kemur fram að hvorki mataræði mæðra né líkamsrækt hafði neikvæð áhrif á brjóstagjöf.

Rannsókn sem gerð var í Ástralíu og skoðaði samband á milli líkamsræktar og tímalengdar brjóstagjafar meðal 587 mæðra kom fram að við 6 og 12 mánaða aldur barns hafði líkamsrækt ekki neikvæð áhrif á tímalengd brjóstagjafar. Niðurstaða rannsakenda var sú að heilbrigðisstarfsfólk ætti að hvetja mæður til að stunda líkamsrækt samhliða brjóstagjöf. Slíkt stuðlaði að betri heilsu og heilbrigðari lífstíl. Við mikla líkamsrækt er talið að upphleðsla verði á mjólkursýru í brjóstamjólki það geti valdið því



að barnið vilji brjostið síður. Rannsókn á 12 mjólkandi mæðrum á upphleðslu mjólkursýru í brjóstamjólki sýndi að við hóflega líkamsrækt varð ekki upphleðsla á mjólkursýru í brjóstamjólki. En slíkt gerðist hjá mæðrum sem stunduðu mikla líkamsrækt (Quinne og Carey, 1999). Því mæla höfundar rannsóknarinnar með því að mjólkandi mæður stundi hóflega líkamsrækt svo barnið neiti ekki að neyta brjóstamjólkurinnar. Öðrum rannsóknum ber ekki saman um þetta og hvetja mæður til að stunda líkamsrækt.

Hófleg líkamsrækt er mikilvæg fyrir andlega heilsu móður en rannsóknir hafa sýnt að slæm andleg heilsa móður hefur áhrif á barn hennar (Jones, McFall og Diego, 2004). Því er mikilvægt að móðir stuðli að vellíðan sinni og hreyfi sig reglulega og neyti holls matar.

