

Föreläsning: Graviditetens påverkan på kroppen

Av specialistfysioterapeut Shirin Zarur

Att vänta barn är en unik resa som påverkar hela kroppen. För många innebär det frågor, funderingar och ibland också besvär som kan vara svåra att förstå eller hantera på egen hand. Den här föreläsningen ger dig kunskap, praktiska verktyg och övningar för att känna dig starkare, tryggare och mer förberedd inför både förlossningen och tiden efter.

Under föreläsningen går vi igenom:

- **Graviditetens inverkan på kroppen** – muskler, ligament, bäcken och rygg.
- **Bäckenbotten** – hur du kan träna för att förbereda dig för förlossningen och återhämtningen efteråt.
- **Hållning** – praktiska tips för att avlasta och stötta ryggen i vardagen.
- **Träning under graviditet** – varför den är så viktig och hur du kan anpassa övningarna efter graviditetens olika faser.
- **Frågestund (Q&A)** – möjlighet att ställa dina egna frågor.

Denna föreläsning är för dig som vill förstå din kropp bättre, minska risken för besvär och samtidigt få inspiration till hur du kan stötta dig själv under graviditeten.

Digital föreläsning

Datum: 9/10, 4/12

Tid: kl 12.00

Google Meet anslutningsinformation: <https://meet.google.com/goq-noqr-otr>

Mer info om FriskareMamma.com

