

Bewegt durch die Schwangerschaft

Bewegung und Sport vor, während und nach der Schwangerschaft sind förderlich für die Gesundheit von Mutter und Kind. Die noch immer bestehenden Unsicherheiten sind unbegründet, denn **Bewegung in der Schwangerschaft hat viele Vorteile.**

Für die Mutter

- › reduziert das Risiko von Diabetes
- › verbessert die Körperwahrnehmung
- › die Gewichtszunahme fällt geringer aus
- › verringert die Neigung zu Gestose
- › reduziert plötzliche Stimmungsschwankungen
- › erhöht das allgemeine Wohlbefinden
- › erleichtert den Umgang mit Schmerzen
- › verkürzt die Geburtsdauer
- › reduziert Komplikationen im Wochenbett
- › verringert Depressionen nach der Entbindung
- › die Mutter-Kind-Beziehung ist entspannter

Für das Kind

- › verringert das Übergewichtsrisiko
- › verbessert die motorische Entwicklung und die räumliche Wahrnehmung

Der durch die Bewegung bedingte erhöhte Energieverbrauch wirkt positiv auf die Gesundheit von Mutter und Kind. Insbesondere übergewichtige Schwangere können durch regelmäßige körperliche Aktivität ihre Gewichtsentwicklung positiv beeinflussen.

Erarbeitet mit Unterstützung von

Prof. Dr. Ulrike Korsten-Reck, *Ständige Kommission Frauensport der DGSP* in Kooperation mit Dr. Gisela Gille, *Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau (ÄGGF)*.

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein offenes Bündnis mit über 100 Mitgliedern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Gesundheitswesen und Zivilgesellschaft. Sie alle setzen sich für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.

9 + 12 Gemeinsam gesund – in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr

Mit dem Modellprojekt „9 + 12 Gemeinsam gesund – in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr“ möchte die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. junge Familien zu einem gesunden Lebensstil motivieren. Dazu werden Eltern bereits mit Feststellung der Schwangerschaft bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes bei Umsetzung eines gesunden Lebensstils von Frauenärzten, Hebammen, und Kinder- und Jugendärzten unterstützt.

Alle Bilder: © haas | images

Kontakt:
Plattform Ernährung
und Bewegung e.V. (peb)
Wallstraße 65 · 10179 Berlin
9plus12@pebonline.de
Telefon: 030 27 87 97-66
Fax: 030 27 87 97-69
www.pebonline.de

9+12
Gemeinsam
gesund

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

9+12
Gemeinsam
gesund

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

peb
plattform
ernährung und
bewegung e.v.



**Bewegung & Sport
in der Schwangerschaft**
Empfehlungen für das richtige Maß
an Bewegung und Sport vor, während
und nach der Schwangerschaft

› Besonders zu empfehlende Sportarten

Wandern, Walking, Jogging (individuelle Intensität beachten), Nordic Walking, Skilanglauf, Gymnastik und Schwimmen, Radfahren in der Ebene

Radfahren und Schwimmen sind besonders gelenkschonende Sportarten. Schwimmen ist besonders für Frauen geeignet, die zu Ödemen neigen. Das Risiko für Infektionen wird durch Schwimmen nicht erhöht. Die Wassertemperatur sollte 20 °C bis 33 °C betragen.

› Sportarten mit erhöhtem Risiko

Bei wenig Vorerfahrung besteht bei folgenden Sportarten ein erhöhtes Verletzungsrisiko für Mutter und Kind:

Laufen, Rudern, Bodenturnen, Tennis, Squash, Badminton, Tischtennis, Segeln, Golf, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen, Diskuswerfen, Hammerwerfen, Inlineskating.

› Nicht zu empfehlende Sportarten

Sportarten mit erhöhtem Sturz- und Verletzungsrisiko:

Mannschafts-, Kontakt- und Kampfsportarten, Flaschentauchen, körperliche Anstrengungen in ungewohnter Höhe, Marathonlauf, Bodybuilding, Gewichtheben, Kraftsport.

Vor allem sollten diese Sportarten nicht in der Schwangerschaft begonnen werden.

Empfehlungen zur körperlichen Aktivität

Wenn Sie bisher regelmäßig Sport getrieben haben ... sollten Sie auch während der Schwangerschaft aktiv bleiben. Leistungsorientierter Sport oder Wettkämpfe sind jedoch nicht zu empfehlen.

Wenn Sie sich bisher wenig bewegt haben ... ist die Schwangerschaft ein guter Zeitpunkt, um mit körperlicher Aktivität zu beginnen oder diese auszudehnen. Schon kleine Bewegungseinheiten, wie Spaziergänge, können die Gesundheit von Mutter und Kind positiv beeinflussen. Eine langsame Erhöhung der Bewegungshäufigkeit ist empfehlenswert.

Für alle Schwangeren gilt: Der Sport sollte gut tun!

Wichtig ist, die Bewegung an die eigene Fitness und individuelle Situation anzupassen. Auch Alltagsaktivitäten wie Treppensteigen und Erledigungen zu Fuß haben positive Effekte.

Am besten nehmen Sie sich vor, pro Tag eine Stunde Zeit in Bewegung zu investieren.

› **Übrigens: Leistungssportlerinnen können ein an die Schwangerschaft angepasstes Training weiterhin absolvieren. Hierbei ist eine sorgfältige sportmedizinische und gynäkologische Betreuung wichtig. Training und Ernährung sollten aufeinander abgestimmt geplant werden.**

Hinweise für Ausdauersportarten: „Talk-Test“

Zum Ausdauersport gehören alle Sportarten, bei denen eine Bewegung über eine längere Zeit aufrecht gehalten wird. Dazu zählen u.a. Laufen, Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking und Wandern. Das richtige Maß für die Bewegung können Sie durch den „Talk-Test“ herausfinden:

Wenn Sie sich bei der körperlichen Betätigung gerade noch unterhalten können, ist die Anstrengung genau richtig.

Krafttraining während der Schwangerschaft

Neben regelmäßigem Ausdauersport sind Kräftigungsübungen empfehlenswert. Wiederholen Sie diese Übungen 1–2 Mal wöchentlich. Dabei gilt:

- › 8–10 Krafttrainingsübungen
- › geringes Gewicht, dafür mehr Wiederholungen
- › Übungen an Kraftgeräten, keine freien Gewichte
- › im Schwangerschaftsverlauf abnehmende Belastung

Was sollte beachtet werden?

Körperliche Aktivität in der Schwangerschaft ist grundsätzlich empfehlenswert. Folgendes sollten Sie jedoch beachten:

- › Übungen mit erhöhtem Druck auf den Bauchraum vermeiden
- › Ab der 28. Schwangerschaftswoche möglichst keine Übungen in Rückenlage durchführen

Wann sollte ein Training in der Schwangerschaft unterbrochen werden?

Bei normal verlaufender Schwangerschaft sind regelmäßige Bewegung für Mutter und Kind das Beste. Treten während der Schwangerschaft jedoch Komplikationen auf (z.B. Erhöhung des Blutdrucks, vorzeitige Wehen, Frühgeburtsbestrebungen, Blutungen), sind Sport und Bewegung mit dem Frauenarzt abzustimmen. Bei starkem Übergewicht oder z.B. Schwangerschaftsdiabetes ist regelmäßige Bewegung in Verbindung mit ausgewogener Ernährung besonders sinnvoll. Näheres ist mit dem Frauenarzt zu besprechen.

Auf die subjektive Körperwahrnehmung kommt es an!

Versuchen Sie auf Ihren Körper zu hören. Er zeigt Ihnen durch Signale das richtige Maß an Belastung. Wenn Sie z.B. Uteruskontraktionen oder Bauchspannungen haben, sind dies Zeichen der Überlastung. Außerdem sollten mindestens 10 Kindsbewegungen in 12 Stunden zu spüren sein.

Empfehlungen zum Sport nach der Geburt

Vier Wochen nach der Geburt sollten leichte körperliche Aktivitäten wieder aufgenommen werden. Besonders empfehlenswert ist Beckenbodengymnastik, die bis zu mindestens einem halben Jahr fortgesetzt werden sollte. Entsprechend der individuellen körperlichen Fitness können auch intensivere Belastungen erfolgen.

Mütter die Sport treiben müssen viel trinken

Durch das Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit, die mit Getränken (am besten Wasser) und Speisen wieder aufgenommen werden muss. Dies hat eine direkte Auswirkung u.a. auf die Menge und Qualität der Muttermilch. Stillende Frauen sollten

- › auf sehr intensive Belastungen verzichten
- › ihr Bewegungs- und Sportprogramm Schritt für Schritt aufbauen

› **Fit vor der Schwangerschaft und fit durch die Schwangerschaft bedeutet auch Fitness nach der Schwangerschaft für Mutter und Kind.**

