



Schwangerschaft und Sport

Sport und Bewegung können während der Schwangerschaft einfach weiterhin betrieben werden. Vorausgesetzt, die Schwangerschaft verläuft normal. Schonende, regelmäßige Bewegung bedeutet für Sie weniger Beschwerden bei Muskeln, Magen, Darm, Bändern und Ihrem Blutkreislauf.

Wenn Sie sich in Bewegung halten, fällt es Ihnen leichter, die empfohlene Gewichtszunahme von zehn bis zwölf Kilogramm nicht zu überschreiten. Außerdem werden Sie kraftvoller und bekommen eine bessere Kondition, die Ihnen bei der Geburt helfen wird.

Vergessen Sie jedoch nicht, dass Sie ab und zu etwas Ruhe brauchen. Legen Sie sich zweimal am Tag hin, die Füße hoch und entspannen Sie. Eine ausgewogene Kombination aus Ruhe und Bewegung verschafft Ihnen während der Schwangerschaft ein besseres Wohlbefinden.

► Kann ich jede Art von Sport betreiben?

Gewöhnliche Sportarten können Sie in angepasster Form fortsetzen. Allerdings sollten Sie hartes Training vermeiden und bei aufkommendem Unbehagen sofort aufhören.

Der Trainingspuls sollte nicht über 140-145 pro Minute steigen, damit Sie Ihr Herz nicht überbelasten. Dieses hat während der Schwangerschaft eine größere Blutmenge in den Körper zu pumpen. Zusätzlich versorgt es die Plazenta.

Seien Sie vorsichtig mit schweren Streckübungen, da alle Gelenke und Bänder elastischer sind als unter normalen Umständen. Durch den Einfluss der Schwangerschaftshormone werden die Gelenke und Bänder für die Geburt vorbereitet, wodurch sich das Becken bei der Entbindung dehnen kann und dem Kopf des Kindes genügend Platz gibt.

Trinken Sie reichlich vor, während und nach dem Training. Sie kommen während der Schwangerschaft leichter ins Schwitzen als sonst und brauchen deshalb viel Flüssigkeit.

► Welche Sportarten sollten Sie vermeiden?

Von einigen Sportarten wird während der Schwangerschaft dringend abgeraten, da Mutter und Kind durch die Ausübung Schaden nehmen könnten. Dies sind vor allem Sportarten, bei denen es zu Zusammenstößen oder Zweikämpfen kommt. Folgende Sportarten sollten Sie unter anderem vermeiden: Fußball, Basketball, Handball

Andere Sportarten können schädlich sein, da sie aufgrund der hohen Belastung für Ihren Körper und Ihr Herz Stress beim Kind und Unbehagen bei Ihnen auslösen; dazu gehören: Bodybuilding, hartes Ausdauertraining

► Wann ist Sport für Schwangere ungesund?

Benutzen Sie Ihren Verstand und hören Sie auf Ihren Körper. Verspüren Sie Unbehagen oder andere Symptome, hören Sie sofort auf. Sollte dieser Zustand nicht vorübergehen, verständigen Sie Ihren Arzt oder Ihre Hebamme. Tun Sie dies umgehend, wenn Sie Blutungen bekommen.

Treiben Sie keinen Sport und unterbrechen Sie das Training : wenn Sie ein Unbehagen verspüren, wenn Ihnen schwindelig wird, wenn Sie Schmerzen bekommen, wenn Blutungen auftreten, wenn Sie bei früheren Schwangerschaften Probleme hatten, wenn Sie krank sind und Ihr Arzt oder Ihre Hebamme dazu raten.

► Gibt es schonende Sportarten?

Schwimmen ist schonend und effektiv zugleich. Wenn Sie es nicht gewöhnt sind, fangen Sie langsam und ruhig an. Schwimmen Sie die ersten drei Mal 5-10 Minuten lang. Danach steigern Sie sich ganz langsam auf 20 Minuten bei normalem Tempo, zwei- bis dreimal in der Woche. Es wird eine Wassertemperatur von 18-25°C empfohlen.

Wenn Sie schwanger sind, sollten Sie nicht in den Whirlpool gehen oder in heißem Wasser sitzen. Hohe Temperaturen können dem Kind schaden und Sie selbst können eine Pilzinfektion in der Vagina bekommen. Ihre Immunabwehr ist jedoch wegen des veränderten Säureniveaus in Ihrer Scheide, aufgrund der Schwangerschaft und Ihres Hormonhaushalts herabgesetzt.

Schnelle **Spaziergänge**, 30 Minuten lang, zwei- bis dreimal in der Woche sind eine sehr effektive Methode, um Ihren Körper in Schuss zu halten. Wenn Sie Probleme mit Ihren Beinen haben, können Sie auch **Rad** fahren. Sprechen Sie jedoch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme darüber, wenn Sie Probleme mit Ihrem Becken haben.