



Weltgesundheitstag

2005: Mutter und Kind - Gesundheit von Anfang an!



Verantwortlich für den Inhalt und Kontakt für weitere Informationen

Bund deutscher Hebammen e.V.
www.bdh.de
Gartenstraße 26
76133 Karlsruhe
Tel. 0721-98189-0

Text: Anja Leiendecker,
Hebamme und Gymnastiklehrerin

Gefördert mit freundlicher Unterstützung

der Gmünder ErsatzKasse GEK
www.gek.de



In Zusammenarbeit mit

der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.
Organisator des Weltgesundheitstages 2005

Fit in der Schwangerschaft

50 Jahre
Weltgesundheitstag
in Deutschland





FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

Rund 13 Millionen Frauen in Deutschland sind sportlich aktiv. Viele von ihnen werden irgendwann eine Schwangerschaft erleben. Aber auch andere Frauen wollen in der Schwangerschaft körperlich aktiv bleiben und das ist gut, denn ein dosiertes Bewegungstraining ist gesund für Mutter und Kind. Es steigert die körperliche, mentale und emotionale Belastbarkeit, tut gut und macht Spaß.

Wenn keine medizinischen Gründe dagegen sprechen, kann jede schwangere Frau die positiven Wirkungen des dosierten Sports für sich entdecken:

Schwangerschaftstypische Begleitscheinungen - wie Rückenprobleme, Krampfadern, Wassereinlagerungen (Ödeme) - lassen sich so lindern oder vermeiden. Beanspruchte Muskelgruppen (Rücken, Beckenboden, Bauch) werden sensibilisiert und stabilisiert. Auch das Baby profitiert von der durch sportliche Aktivität verbesserten Sauerstoffaufnahme. Das Wohlbefinden durch Sport wird in den Alltag übertragen: das wiederum stärkt das Selbstvertrauen. Frauen, die vor und während der Schwangerschaft Sport treiben, stehen die Anstrengungen der Geburt besser durch, da sie mehr Ausdauer haben. Nach der Geburt sind sie schneller wieder fit und den Belastungen des neuen Alltags besser gewachsen.

Der deutsche Sportärztebund empfiehlt, den Sport während der Schwangerschaft auf keinen Fall einzustellen, sondern weiterzuführen und der Schwangerschaft entsprechend anzupassen.

Es gibt eine Reihe von Sportarten, die für die Zeit der Schwangerschaft gut geeignet sind: Walken, Aquafitness, Yoga oder Gymnastik für Schwangere gehören zum Beispiel dazu. Sie sollten unter fachlich kompetenter Anleitung in einem Kurs durchgeführt werden.

Natürlich sind auch regelmäßige Spaziergänge, Fahrradfahren sowie Schwimmen zu empfehlen. Hingegen ist Vorsicht geboten bei Sportarten, die Verletzungsrisiken bergen, wie zum Beispiel Joggen, Aerobic, Ballsportarten, Reiten, Klettern, Alpin-Ski und Tauchen.

Tipps fürs Training in der Schwangerschaft

- auf gerade Körperhaltung achten
- ruckhafte Bewegungen und Sprünge, die den Beckenboden belasten, vermeiden, dafür mehr rückschonende Bewegungen
- Übungen in der Bauch- und Rückenlage meiden (ab der 16. Schwangerschaftswoche)
- die geraden Bauchmuskeln nicht trainieren, keine Sit-ups (ab der 16. Schwangerschaftswoche)
- bei Ausdauersportarten mit Herzfrequenzmessgerät trainieren - Puls sollte nicht über 140 pro Minute liegen
- ausreichend Entspannungsphasen einräumen
- richtiges Schuhwerk und einen stützenden BH tragen
- genug trinken - vor und nach dem Sport, auf ausgewogene Ernährung achten
- immer das persönliche Wohlbefinden beim Sport suchen



Und nach der Geburt?

Nach der Geburt sollten alle Frauen ein gezieltes und kompetent angeleitetes Rückbildungstraining bei einer Hebamme absolvieren. Dies ist auch nach einem Kaiserschnitt sinnvoll. In der Regel können Sie etwa vier bis acht Wochen nach der Geburt mit diesem Training beginnen. Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme über den für Sie optimalen Starttermin für den etwa zehnwöchigen Kurs.

Ziele des Kurs-Trainings sind:

- Aktivierung des Kreislaufs und Stoffwechsels
- Thromboseprophylaxe
- Stabilisierung besonders beanspruchter Muskelgruppen
- Kräftigung von Beckenboden und Rückenmuskulatur
- Körperneuorientierung
- gezielte Entspannung

Effektive Aufbausportarten



Um die Ausdauer nach der Entbindung zu fördern, eignen sich insbesondere Walken, Aquafitness, Low-Level Step-Kurse. Wenn Sie mehr für die Kräftigung der Muskeln tun möchten, empfiehlt sich Rückenfitness oder Pilates. Für bewegungsreiche Sportarten, wie Joggen, Aerobic, Tennis oder andere Ballsportarten, muss der Beckenboden ausreichend gekräftigt sein, damit die körperlichen Belastungen beim Sport der jungen Mutter nicht schaden. Vorsicht ist auch beim Krafttraining sowie bei intensivem Training der geraden Bauchmuskulatur geboten, solange der Beckenboden noch geschwächt ist.

Sportliche Aktivität tut werdenden und jungen Müttern in vielerlei Hinsicht gut. Es kommt allerdings auf die richtige Auswahl der Aktivitäten an.

