Bewegte Schwangerschaft

Autor(en): **Matter, Sibylle**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 1

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991740

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Expertenmeinung

Bewegte Schwangerschaft

▶ Bei einer gesunden Schwangerschaft hat sportliche Aktivität keinen negativen Einfluss auf den Organismus der Schwangeren. Im Gegenteil: Die Körperfettzunahme ist geringer, und die Plazenta wird besser durchblutet. Zudem hat eine fitte Schwangere auch ein besseres Selbstwertgefühl und ist zufriedener und ausgeglichener. Auch für den Geburtsvorgang ist Positives zu vermerken : So verläuft dieser in der Regel leichter und dauert weniger lang. Und das Erstaunliche: Der Fötus trainiert mit! Man stellte fest, dass ein Kleinkind auch nach einem Jahr aktiver ist und weniger Körperfettanteil hat, als seine während der Schwangerschaft weniger bewegten «Kolleginnen und Kollegen».

Folgendes sollte aber beachtet werden: Kein Training über 2500 Metern über Meer, genügend trinken, genügend Energie in Form von Nahrung bereitstellen, Erholung nach dem Sport, nicht in extremer Hitze und Feuchtigkeit trainieren, keine Übungen auf dem Rücken liegend ab dem 4. Schwangerschaftsmonat, kein Training bei Krankheit oder Unwohlsein, keine Sportarten mit Sturz- respektive Schlag-Risiko. Wettkämpfe sind nicht zu empfehlen. Der Fötus sollte sich innerhalb von 30 Minuten nach dem Training zwei- bis dreimal bewegen. Bei Komplikationen wie zum Beispiel Blutungen während der Schwangerschaft, drohende Frühgeburt, Beckenendlage des Fötus nach der 28. Woche, Anämie, etc. ist kein Sporttreiben mehr möglich. Gegen das Ende der Schwangerschaft wird Sport treiben schwieriger. Schwimmen oder Aquajogging ist aber meist noch gut möglich. Schläge gegen den Bauch sind ab der 16. Woche absolut zu vermeiden.

› *Dr. med. Sibylle Matter, Assistenzärztin, BASPO Magglingen*
Kontakt: sibylle.matter@baspo.admin.ch

Bibliographie
Odermatt-Müller, Th. (2004): Sportunterricht während der Schwangerschaft – rechtliche, sportliche und pädagogische Aspekte.
Diplomarbeit zur Erlangung des Diploms Sportlehrerin FH. EHSM, 2004.

Fünf goldene Regeln

- Die Intensität der Sportausübung muss den veränderten Umständen angepasst werden.
- Die eigene Müdigkeit sollte berücksichtigt und mit angemessenen Erholungsphasen kompensiert werden.
- Die Hyperthermie sollte vermieden werden und die Kleidung muss den jeweiligen klimatischen Bedingungen angepasst sein.
- Vor und nach der sportlichen Tätigkeit ausreichend trinken, um einer Dehydrierung vorzubeugen.
- Ab dem fünften Monat sollte man die Rückenlage vermeiden (Verringerung der Herztätigkeit) und vorzugsweise aufrecht sitzen, stehen oder auf der Seite liegen.

Literatur
Zeitschrift «MAINS Libres», la revue romande de physiothérapie, 5/2005, S. 217.