



Checkliste Sportprogramm Mutter

 Auf Ihr gewohntes Sportprogramm sollten Sie als werdende Mutter nicht verzichten. Ganz im Gegenteil: Bewegung in der Schwangerschaft kann Ihnen und Ihrem ungeborenen Kind gut tun. Die bewusste, körperliche Aktivität stärkt bestimmte Körperpartien sowie die Abwehrkräfte. Das wiederum bewirkt eine leichtere Geburt, weniger Schwangerschaftsbeschwerden und eine schnellere Genesung nach der Entbindung.


Ein zu beachtender Aspekt ist die Wahl der Sportart. Nicht jede Sportart ist fördernd für die Schwangere und ihrem Kind. Die aktive Bewegung ist nämlich erforderlich um die Muskeln aufzubauen wie auch die Ausdauer zu fördern. Weitere Vorteile für Sport während der Schwangerschaft wären:

- Reduzierung der Haltungsschäden
- Verminderung der Risiken von Komplikationen, Thrombosen und Krampfadern
- Stärkung der Muskeln, Beckenbodens & Körpergefühl
- Förderung des Selbstbewusstseins
- Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Gewichtszunahme wird dadurch in Grenzen gehalten
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung des Körpers
- Stressabbau
- Schmerzmittel/Dammschnitt werden selten bei Entbindung benötigt

 Diese aufgelisteten Dinge können Sie mit sportlicher Betätigung verbessern. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie sich als Schwangere komplett verausgaben dürfen. Wählen Sie daher eine Sportart aus, die Ihnen bereits vertraut ist. Die Anforderungen sollten ebenso an Sie angepasst sein. Führen Sie die Übungen richtig aus um außerdem Verletzungen zu vermeiden. Im schlimmsten Fall können Sie sonst Ihren Fötus schaden.

Neben dem regelmäßigen Betreiben von Sport ist ebenso auf die ausgewogene Bewegung und auf die Entspannung zu achten. Für das Wohlergehen der werdenden Mutter sind deshalb diese Punkte einzuhalten.


Richtiges Training

 Durch die regelmäßige sportliche Bewegung wird Ihr Körper bestens auf die anstehende Entbindung vorbereitet. Je nach dem in welchem Schwangerschaftsabschnitt Sie sich befinden, ist nur ein bestimmtes Trainingspensum zu tätigen. Dabei sollten Sportarten bei denen eine Sturzgefahr oder Verletzungsgefahr besteht, vermieden werden. Durch die Schwangerschaftshormone werden Ihre Gelenke sowie Sehnen und Bänder gedehnt. Dies birgt eine zusätzliche Verletzungsgefahr für Sie und Ihr Ungeborenes. Nachstehende Sportarten sind folglich zu meiden:

- Eislaufen
- Skifahren
- Mountainbiking
- Reiten
- Rollschuhlaufen
- Geräteturnen
- Ballsportarten
- Mannschaftssport
- Fallschirm-Springen
- Rudern
- Fechten
- Crossfit
- Marathon
- Bungee-Jumping
- Kampfsportarten

Fördernde Sportarten während der Schwangerschaft hingegen, sind:

- Tai-Chi
- Chi-Gong
- Yoga
- Gymnastik
- Bodytoning
- Aerobic
- Aqua-Aerobic
- Schwimmen
- Segeln
- Wandern
- Power Walking
- Golf

 Desgleichen gilt hier: Schwangere sollten sich nicht überanstrengen. Darüber hinaus sollten die Sportarten nicht ins Extreme gezogen werden. Beispielsweise ist Bergwandern ab einer Höhe von 2.000 Metern nicht empfehlenswert, da sich dementsprechend die Sauerstoff- sowie Blutversorgung indes verringert.


Bevor Sie erstmals mit dem Training anfangen, besprechen Sie Ihr Vorhaben mit Ihrem behandelnden Arzt. Je nach körperlicher und gesundheitlicher Verfassung kann es sein, dass Sie auf entsprechende Sportarten verzichten sollten um sich und Ihr Kind zu schützen. Welche Sportarten weiterhin nach ärztlicher Absprache erlaubt werden können, sind:

- Joggen
- Muskeltraining
- Krafttraining

- Badminton
- Tennis/Tischtennis
- Squash


Vorsicht ist währenddessen trotz dessen geboten, d.h.:

- Vermeiden Sie eine zu hohe Körpertemperatur während des Sports
- Drehungen, zu schnelle Bewegungen und abrupte Stops meiden
- Bauchmuskelübungen: lediglich die seitlichen Muskeln trainieren
- Angemessene Kohlenhydratzufuhr bei Ausdauertraining
- Intensivtraining ist zu unterlassen

 Die geraden Bauchmuskeln werden mittels hormoneller Veränderungen weicher. Die Bauchdecke dehnt sich besser aus und schafft dadurch Platz für den Fötus. Konzentrieren Sie sich aus diesem Grund ausschließlich auf die seitlichen Bauchmuskeln. Bei einer Mehrlingsschwangerschaft besteht ein erhöhtes Risiko für eine Erkrankung an Diabetes, Infektionskrankheiten sowie Herzleiden. Wenden Sie sich zu diesem Zweck bitte an Ihrem Arzt um Weiteres mit ihm abzuklären. Nicht nur die Verletzung an sich kann für Mutter und Ungeborenem erhebliche Schäden zufügen, sondern ärztliche Verwahren wie z.B. Röntgenuntersuchungen, Operationen oder verschiedene Narkosemethoden stellen zusätzliche Risiken dar.


Sport in den unterschiedlichen Schwangerschaftsphasen

Erstes Trimester

 In der Anfangsphase ist der Körper vor allem damit beschäftigt die Schwangerschaft und sich selbst zu stabilisieren. Deshalb ist es ratsam, dass Schwangere zunächst sich entspannen und erholen sollen. Ein langer Spaziergang oder ein Saunabesuch können sehr angenehm sein und die Muskeln lockern. Allerdings sollte das Saunieren nicht allzu lange dauern und es sollte außerdem eine niedrigere Temperatur ausgewählt werden. Das Optimum liegt dafür bei ca. 50°C bis 60°C. Vergessen Sie nicht sich danach mindestens 20 Minuten auszuruhen.


Zur Vorbeugung möglicher Rückenschmerzen im Fortschreiten der Schwangerschaft, können Sie bereits im ersten Trimester mit Yoga oder Tai-Chi beginnen. Es existieren diesbezüglich extra Kurse für Schwangere. Diese Übungen ermöglichen ein sanftes, aber auch gezieltes Training bestimmter Muskelpartien. Ein weiterer Pluspunkt: Währenddessen lernen Schwangere ihre Atmung bewusst und richtig einzusetzen. Dies kann gleichermaßen die Entbindung für die Frau erleichtern. Des Weiteren können Sie mit den oben genannten geeigneten Sportarten nach Absprache des behandelnden Arztes anfangen.

Zweites Trimester

 Zu diesem Zeitpunkt fühlen sich die meisten Schwangere am fittesten, weshalb es möglich ist andere Sportarten auszuführen. Insbesondere solche, die Ihren Rücken trainieren, sind sehr empfehlenswert. Da die Gelenke anhand der Hormone weicher werden, sollte das Training zudem gelenkschonend sein. Geeignet wären nun beispielsweise Prenatalyoga, Pilates oder Nordic Walking. Durch Prenatalyoga wird überdies gezielt der Beckenboden gestärkt, was auch sehr hilfreich für die spätere Geburt ist.

Sehr gelenkschonend sind vor allem Wassergymnastik, Schwimmen oder Aqua Aerobic. Gegen Ende des zweiten Trimesters wird die Beweglichkeit der Schwangeren jedoch zunehmend durch den größer werdenden Bauchumfang eingeschränkt. Aufgrund des Wasserauftrieb beim Schwimmen können sich die Frauen besser bewegen. Schwere Lasten sind ferner nicht zu heben und Sie sollten langsam mehr Ruhephasen einlegen.

Drittes Trimester

 Sport können Sie weiterhin bis kurz vor der Geburt treiben. Überanstrengen Sie sich dennoch nicht. Entspannen Sie sich viel mehr. Genügend Ruhe bereitet Sie mental und körperlich auf die Entbindung vor.

- ✓ GMP-zertifizierte Laborqualität
- ✓ Spezial-Kurierservice



DEUTSCHE
STAMMZELLEN-
BANK
WIR GEBEN DEM LEBEN NEUE CHANCEN.



Kostenlose Beratung
Tel: 0800 / 3223221

Sport nach der Geburt



Da sich der weibliche Körper während der Schwangerschaft sowie nach der Entbindung sehr verändert, ist eine sogenannte Rückbildung sehr wichtig. Der Rücken, Beckenboden und die Bauchmuskeln sollten infolgedessen durch die Rückbildungsgymnastik gestärkt werden. Über Gymnastik bis hin zu Yoga - verschiedene Sportarten können Ihnen bei der Stärkung helfen. Oftmals bieten Kurse die tagsüber stattfinden eine Betreuung für Ihr Kind an.

- ✓ GMP-zertifizierte Laborqualität
- ✓ Spezial-Kurierservice



DEUTSCHE
STAMMZELLEN-
BANK
WIR GEBEN DEM LEBEN NEUE CHANCEN.



Kostenlose Beratung
Tel: 0800 / 3223221

Wir freuen uns auf Ihren Kontakt



DEUTSCHE STAMMZELLENBANK GMBH
Neuer Wall 50
20354 Hamburg
Info@deutsche-stammzellenbank.de
0800 / 322 322 1

Noch wissensdurstig? Hier erfahren Sie mehr:

-  [Klinikfinder >>](#)
-  [Hebammenliste >>](#)
-  [Gynäkologenliste >>](#)
-  [Weitere Checklisten >>](#)
-  [Fragen zur Geburt >>](#)
-  [Stammzelleneinlagerung >>](#)