



Trainings Do's and Dont's

DER GROSSE BENEFIT VOM TRAINING IN DER SCHWANGERSCHAFT

Das zweite Strichchen am Schwangerschaftstest erscheint. Es stürzen jede Menge Gefühle auf einen herein. Nach der anfänglichen Freude kommt meist die große „Verantwortungs-Keule“. Was darf ich jetzt noch, was darf ich nicht? Man macht sich über Sachen Gedanken, mit denen man sich vorher nicht so intensiv beschäftigt hat.

Warst du eher ein Sportmuffel? Du kannst auf alle Fälle mit Sport beginnen, allerdings in moderatem Tempo und nicht von null auf hundert. Mehr zu Fuß zu gehen ist schon gut. Du kannst dir außerdem ein geeignetes Training suchen, das auf deine Bedürfnisse abgestimmt ist. Es gibt einige Angebote für Schwangere – da ist für jeden etwas dabei.

Und dann kommt das Thema „Sport“: Egal, ob du vor der Schwangerschaft sehr sportlich warst oder vielleicht eher ein Sportmuffel bist – es kommt der Gedanke, dass es nicht schlecht wäre, Bewegung zu machen. Tausend Tipps und Ratschläge werden von verschiedenen Leuten auf einen einprasseln.

Wichtig: Um für deine Sicherheit und die deines ungeborenen Babys zu sorgen, begibst du dich am besten in die Hände von geschultem Personen (Trainer mit prä- und postnatalem Schwerpunkt, Hebammen, ...).

Sicher ist: Bewegung in der Schwangerschaft hat enorm viele Vorteile für Mutter und Baby. Sport ist für einen gesunden, normalen Schwangerschaftsverlauf auf jeden Fall zu empfehlen.

Warst du schon vor der Schwangerschaft (sehr) sportlich?

Dann kommt dir vielleicht folgender Gedanke: „Darf“ ich dies oder jenes noch machen? In diesem Fall kommt es darauf an, deine Fitness zu erhalten. Sportarten mit hoher Sturzgefahr sind dabei zu meiden.

Aber wie fange ich nun mit Sport an? Oder: Wie mache ich in meiner gewohnten Sportart weiter?

Wichtig: Es sollte immer mit dem Arzt abgeklärt werden, ob du dich sportlich betätigen darfst. Ein Gespräch über deine Sportart

und die Intensität deines Trainings wäre zu empfehlen. Somit kann individuell auf dich abgestimmt werden, was du machen kannst oder was du eher meiden solltest.

Es gibt gewisse Kontraindikatoren, bei denen Sport nicht empfohlen wird, wie etwa bei

- * Cervixinsuffizienz
- * Cerclage
- * vorzeitigen Wehen der laufenden Schwangerschaft



Beachte!

Verhalten während dem Training:

- * Moderat und in deinem eigenen Tempo, angepasst an deine Bedürfnisse zum jeweiligen Stadium deiner Schwangerschaft trainieren.
- * Achte auf dich und deinen Körper.
- * Frage dich: Was macht dir Spaß?
- * Bei Schmerzen und unangenehmem Gefühl sofort mit dem Sport aufhören.
- * Überforderung vermeiden.
- * Auf den Ehrgeiz achten (no competition).
- * Trinken – stay hydrated!
- * Nicht überhitzen.

Auf das Wetter ist ebenso zu achten. Bei starker Hitze sollte mit der Intensität heruntergefahren werden. Erstens aufgrund des hohen Flüssigkeitsverlust und Zweitens weil es bei zu hoher Körpertemperatur zur Schädigung des Fötus kommen kann.

Als Schwangere sollte man sich immer während des Trainings problemlos unterhalten können.

Die Bewegung sollte mindestens zehn Minuten am Stück oder länger dauern. Es kann fast täglich das Trainingspensum angesteuert werden. Es ist aber auch darauf zu achten, sich ein bis zwei Tage pro Woche zu entspannen und zu erholen. Die Schwangerschaft ist nicht die Zeit im Leben einer Frau, in der sie sich an sportliche Höchstleistungen heranwagen sollte.

Zusammengefasst:

Do's:

- * Go, go, go – spazieren gehen oder walken
- * 150 Minuten moderates Training pro Woche
- * Muskelausdauertraining (leichtes Krafttraining)
- * Beckenbodentraining!!!
- * Jede Aktivität zählt
- * ein bis zwei Tage Pause pro Woche

Dont's:

- * Sportarten mit hoher Sturzgefahr
- * Sportarten, die den Puls extrem in die Höhe treiben, über eine lange Zeit ausführen
- * bei wachsendem Bauch: Rückenlage (Kreislauf, Vena-cava-Kompressionssyndrom)
- * gerades Bauchmuskeltraining

Wichtig:

Informiere dich. Höre auf dein Gefühl. Dein Körper weiß, was dir gut tut. Jeder Mensch ist individuell – genauso wie jede Schwangerschaft. Was der einen gut tut, passt für die andere wiederum nicht. Wäge ab, was zu dir passt.

Der große Benefit für Mutter und Baby vom Training in der Schwangerschaft

Für die Mutter:

- * gute Haltung
- * weniger Rückenschmerzen
- * selteneres Auftreten von Schwangerschaftsdiabetes
- * guter Gewichtsverlauf (keine übermäßige Gewichtszunahme)
- * schnellere Erholung nach der Geburt
- * bessere Erholung eines gut trainierten Beckenbodens
- * mehr Energie
- * Stimmungssteigerung
- * weniger depressive Verstimmungen
- * weniger Wasseransammlungen
- * Bekanntschaft mit Gleichgesinnten und möglicher Austausch
- * guter Schlaf
- * Outdoortraining: positive Auswirkungen der Natur sowie der frischen Luft auf das Immunsystem

Für das Baby:

- * gute Sauerstoffzufuhr
- * gut durchblutete Plazenta
- * gute Nährstoffversorgung des Babys
- * gute Position im Becken
- * vitaleres Neugeborenes, das seltener untergewichtig ist
- * wohliges Schaukeln des Babys durch die mütterliche Bewegung
- * Förderung der Sinnesorgane, besonders des Gleichgewichtssinns



Ich bin derzeit mit meinem vierten Baby schwanger und liebe Bewegung. Ich genieße die vielen Vorteile, die sie mit sich bringt.

Hier sind meine Lieblingsübungen für euch:

- * Squats – Ich liebe Kniebeugen, es gibt unzählige Varianten. Tiefe Squats sind super zur Geburtsvorbereitung.
- * seitliche Bauchmuskelübungen
- * Armtraining mit Tubes/Ringbändern oder dem eigenen Körpergewicht
- * Beckenbodenübungen im Alltag
- * Lungen – Ausfallschritte in der Fortbewegung
- * schnelles Spazieren gehen



Esther Jäger
baldige vierfach Mama
Professional Health-Fitness &
Personal Trainerin
mamaFIT Trainerin (Meine
Kurse finden in Wr. Neustadt
und Baden statt (MO, MI, FR in
Wr. Neustadt, DI in Baden))
LLL-Stillberaterin, Trageberaterin

esther.jaeger@mamafit.at

www.mamafit.at/trainer/esther-jaeger

www.facebook.com/groups/mamafitmitesther