

Sport in der Schwangerschaft – gut für Mutter und Kind

Sport in der Schwangerschaft war lange Zeit ein Tabu. Heute weiß man, dass regelmäßige Bewegung nicht nur das beste Mittel gegen kleinere Schwangerschaftsprobleme ist, sondern auch das Körpergefühl entscheidend verbessert und nicht zuletzt die Laune hebt. Schwangerschaft positiv!

Das ist für alle Frauen wie ein Startschuss. Jetzt beginnt er, der Babymarathon. 40 Wochen sind es bis zum Ziel. Bis dahin mobilisiert der Organismus einer werdenden Mutter alle ihm zur Verfügung stehenden Kraft- und Energiereserven, passt sich den Umständen an. Zeit, sich zurückzulehnen und zu schonen? Nein - denn alles, was Spaß macht und das Wohlbefinden der Mutter fördert, kann nicht falsch für das Kind sein. So auch nicht der Sport. Leider neigen aber viele Mütter dazu, jegliche sportliche Betätigung abrupt zu beenden. Das ist nicht gesund: Ein Körper, der regelmäßig durch Jogging, Fahrradfahren oder Schwimmen auf Touren gebracht wurde, sollte auf keinen Fall zum Nichtstun verdammt werden. Denn heute weiß man, dass vieles dafür spricht, auch in der Schwangerschaft Sport zu treiben, immer vorausgesetzt, Mutter und Baby geht es gut.



Doch nicht alles, was fit hält, bekommt dem Babybauch: Für Schwangere sind Sportarten mit abrupten Bewegungsabläufen wie Squash, Tennis, Basketball oder Volleyball tabu, ebenso riskante Sportarten wie beispielsweise Tiefseetauchen oder Klettern. Besonders empfehlenswert sind hingegen Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Walken.

Entscheidend ist, dass regelmäßig über einen längeren Zeitraum trainiert wird, nicht nur ab und zu, kurz und heftig. Denn Ausdauertraining verbessert nicht nur die Kondition, auch Herz- und Lunge arbeiten ökonomischer und pumpen pro Herzschlag mehr Blut in den Kreislauf, so dass der mütterliche und kindliche Organismus optimal mit Sauerstoff versorgt wird. In jedem Fall gilt: Langsam und behutsam einsteigen und zur Sicherheit noch den Arzt fragen, ob etwas gegen ein Plus an Bewegung spricht. Alles über die Zeit der Schwangerschaft wie Entwicklung, notwendige Vorsorge und richtige Ernährung erfahren Sie durch die Informationsbroschüre „9 Monate gesund erleben“. Diese ist kostenlos bei uns erhältlich.

Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.

Besuchen Sie uns im Internet: www.bkk-victoria-das.de

Weil Sie uns wichtig sind ...