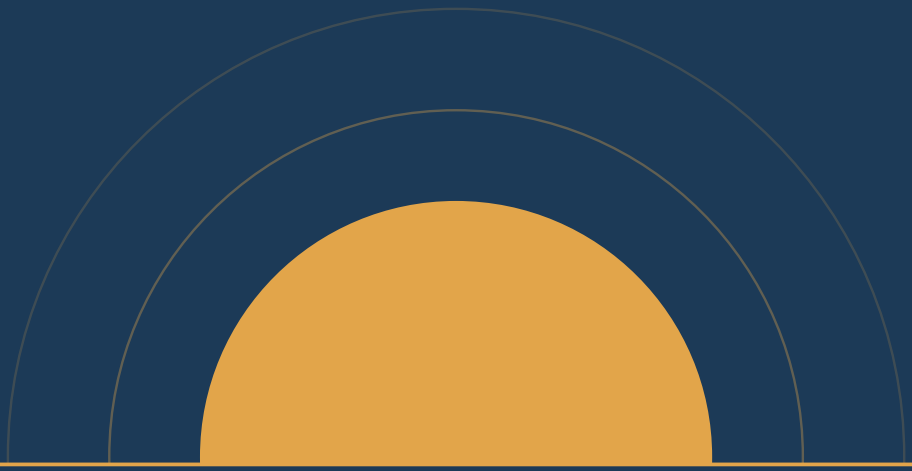
Mamavela

Bewegt durch die Schwangerschaft

Ein Bewegungsprogramm für jedes Trimester nach den Empfehlungen von WHO und ACOG, mit den Warnzeichen zum Aufhören.



Kostenlose Leseprobe

Nur zur persönlichen Nutzung durch Käuferin oder Käufer und Familie; Weitergabe und Weiterverkauf nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt keinen ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Inhalt

Willkommen 3

So nutzen Sie dieses Buch 4

Ein paar Begriffe vorab 4

Kapitel 1 – Warum Bewegung in der Schwangerschaft so gut tut 5

Kurz gesagt 5

Was Forschung und Empfehlungen als Vorteile nennen 5

Jede Minute zählt 6

Willkommen

Sie lassen gerade einen Menschen wachsen, und Ihr Körper leistet dafür jeden Tag Erstaunliches. Irgendwo zwischen dem positiven Test und dem Moment, in dem Sie Ihr Baby im Arm halten, werden Sie sich wahrscheinlich fragen: Darf ich weiter joggen? Ist Yoga jetzt eine gute Idee? Warum zieht mein Rücken schon am Nachmittag? Und darf ich mich für eine Dehnübung überhaupt noch auf den Rücken legen? Vielleicht haben Sie in zehn Foren zehn verschiedene Antworten gelesen.

Dieses Buch gibt Ihnen auf jede dieser Fragen eine ruhige, verlässliche Antwort. Es stützt sich nur auf das, was offizielle Stellen tatsächlich sagen: in Deutschland vor allem das Netzwerk Gesund ins Leben mit seinen Handlungsempfehlungen zu Bewegung vor und in der Schwangerschaft, familienplanung.de (das Informationsangebot des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit) und gesund.bund.de, das Gesundheitsportal des Bundesgesundheitsministeriums. Dazu kommen die großen internationalen Empfehlungen, auf die sich auch die deutschen Fachleute berufen: die Leitlinie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 2020, das Komitee-Statement des amerikanischen Fachverbands der Frauenärztinnen und Frauenärzte (ACOG), der britische Gesundheitsdienst NHS mit dem Leitfaden NICE und die gemeinsame kanadische Leitlinie (SOGC/CSEP). Wo eine Studie etwas Nützliches beiträgt, finden Sie sie im Quellenverzeichnis am Ende, mit DOI und PubMed-Nummer.

Dieses Buch ist für Sie, wer immer Sie sind und wie immer diese Schwangerschaft begonnen hat: erstes Kind oder viertes, nach einer Kinderwunschbehandlung oder nach einem Verlust, mit Partner, mit Partnerin, mit einer Vertrauensperson oder allein. Und es kommt mit einem Versprechen: kein schlechtes Gewissen. Wenn Sie sich gern bewegen, finden Sie hier einen Plan. Wenn Sie erschöpft sind, Ihnen übel ist oder Sie einfach keine Lust haben, finden Sie hier die Erlaubnis, weniger zu tun, und die Gewissheit, dass auch ein kurzer Spaziergang zählt. Wie auch immer Ihr Kind zur Welt kommt, vaginal oder per Kaiserschnitt, geplant oder ganz anders, mit oder ohne PDA: Es wird die richtige Geburt für Sie und Ihr Baby sein.

Dann macht das Buch aus den Empfehlungen etwas, das Sie wirklich tun können: eine Übungsbibliothek mit 30 Bewegungen, Schritt für Schritt in einfachen Worten beschrieben, Wochenpläne für jedes Trimester, ein Kapitel zu Rücken, Becken und Schlaf und einen Bewegungsplaner für zwölf Wochen zum Abhaken.

> **Bevor es losgeht**
>
> Dieses Buch informiert und ordnet. Es ersetzt weder Ihre Hebamme noch Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt noch Ihre Physiotherapeutin. Alle Empfehlungen, die hier zitiert werden, gehen vom selben Punkt aus: von einer Schwangerschaft ohne Komplikationen und von einem Gespräch mit der Person, die Ihre Schwangerschaft begleitet. Zeigen Sie ihr dieses Buch, erzählen Sie, was Sie vorhaben, und passen Sie alles an das an, was sie Ihnen sagt.

So nutzen Sie dieses Buch

- **Lesen Sie zuerst die Kapitel 1 bis 5.** Sie erklären, was die Empfehlungen sagen, wer besser nicht oder nur angepasst trainiert, welche Warnzeichen „aufhören und anrufen" bedeuten und woran Sie erkennen, wie sehr Sie sich anstrengen.
- **Dann gehen Sie zum Programm für Ihr Trimester** (Kapitel 9, 10 oder 11). Jedes hat zwei Wege: einen, wenn Sie vor der Schwangerschaft nicht regelmäßig aktiv waren, und einen, wenn Sie es waren.
- **Die Übungsbibliothek (Kapitel 8)** ist Ihr Nachschlagewerk für jede Bewegung.
- **Drucken Sie den Planer (Kapitel 16) und die Checklisten (Kapitel 17) aus** oder füllen Sie sie am Bildschirm aus. Ein Kästchen abzuhaken ist eine kleine Freude; zwölf Wochen abgehakter Kästchen sind eine Gewohnheit.

Ein paar Begriffe vorab

- **SSW** steht für Schwangerschaftswoche. In Deutschland wird ab dem ersten Tag der letzten Regelblutung gezählt, so wie es auch im Mutterpass steht. „SSW 20+3" bedeutet: 20 vollendete Wochen und 3 Tage. Wenn dieses Buch „ab der 20. Woche" sagt, ist diese Zählung gemeint.
- **Trimester**: Das erste Trimester reicht in diesem Buch bis etwa zur 13. Woche, das zweite von der 14. bis zur 27. Woche, das dritte von der 28. Woche bis zur Geburt.
- **Ihr Betreuungsteam**: Damit sind alle gemeint, die Ihre Schwangerschaft begleiten, also Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt, Ihre Hebamme und gegebenenfalls eine Klinik oder Fachpraxis. In Deutschland können Sie die Vorsorge bei der Frauenärztin, bei der Hebamme oder abwechselnd bei beiden machen.
- **Kreißsaal**: Die Geburtsstation der Klinik, in der Sie entbinden wollen. Viele Kreißsäle sind rund um die Uhr telefonisch erreichbar, wenn Sie sich in der Schwangerschaft Sorgen machen.
- **Physiotherapie**: Physiotherapeutinnen mit Schwerpunkt Beckenboden oder Schwangerschaft helfen bei Rücken-, Becken- und Beckenbodenbeschwerden. Eine Verordnung dafür stellt Ihre Ärztin aus.

Kapitel 1 – Warum Bewegung in der Schwangerschaft so gut tut

Kurz gesagt

Für eine Schwangerschaft ohne Komplikationen sind sich die großen Gesundheitsorganisationen in drei Punkten einig:

1. **Bewegung ist sicher.** Das Netzwerk Gesund ins Leben fasst in seinen Handlungsempfehlungen zusammen, dass sich aus der verfügbaren Evidenz ableiten lässt, dass körperliche Betätigung für die Schwangere und das ungeborene Kind sicher ist, also nicht mit erhöhten Gesundheitsrisiken oder nachteiligen Geburtsergebnissen verbunden. gesund.bund.de schreibt: Die Sorge, dem ungeborenen Kind mit Sport zu schaden, ist bei einer normal verlaufenden Schwangerschaft „unbegründet".
2. **Bewegung tut Ihnen und Ihrem Baby gut.** Die Vorteile sind belegt, nicht nur erhofft (siehe die Tabelle unten).
3. **Die alten Ängste haben sich nicht bestätigt.** Hinweise auf ein erhöhtes Risiko für Früh- oder Fehlgeburt, ein geringes Geburtsgewicht oder eine höhere Kaiserschnittrate durch körperliche Aktivität liegen laut Gesund ins Leben nicht vor. familienplanung.de sagt es so: Schwangere müssen sich nicht sorgen, dass das Kind durch moderaten Sport zu früh auf die Welt kommt; Studien zeigen prinzipiell kein erhöhtes Risiko für vorzeitige Wehen oder eine Frühgeburt. Auch der amerikanische Fachverband ACOG hält fest, dass Bewegung bei einer gesunden Schwangerschaft das Risiko für Fehlgeburt, niedriges Geburtsgewicht oder eine zu frühe Geburt nicht erhöht.

Was Forschung und Empfehlungen als Vorteile nennen

Vorteil	Wer das sagt
Geringeres Risiko für Schwangerschaftsdiabetes	Gesund ins Leben (Familienseite und Handlungsempfehlungen); familienplanung.de; gesund.bund.de; WHO 2020; ACOG
Geringeres Risiko für Schwangerschaftsbluthochdruck und Präeklampsie	Gesund ins Leben; familienplanung.de (auch durch moderates Krafttraining); gesund.bund.de; WHO 2020
Weniger übermäßige Gewichtszunahme	Gesund ins Leben; familienplanung.de; WHO 2020; ACOG
Weniger Rückenschmerzen und Kreuzschmerzen	Gesund ins Leben („Aktive Schwangere haben weniger Rückenschmerzen"); familienplanung.de; ACOG

Vorteil	Wer das sagt
Weniger Wassereinlagerungen	Gesund ins Leben (Familienseite); gesund.bund.de (maßvoller Sport wie Schwimmen kann Ödemen vorbeugen)
Weniger Angst, weniger Depression vor und nach der Geburt	Gesund ins Leben (Handlungsempfehlungen); WHO 2020; ACOG
Seltener Blasenschwäche (durch Beckenbodentraining)	Gesund ins Leben; familienplanung.de; WHO 2020; Cochrane-Übersicht 2020
Besseres Wohlbefinden und ausgeglichenere Stimmung	Gesund ins Leben („fühlen sich meist wohler und sind ausgeglichener“)
Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Problemen in der Schwangerschaft	familienplanung.de
Kein erhöhtes Risiko für Früh- oder Fehlgeburt, niedriges Geburtsgewicht oder Kaiserschnitt	Gesund ins Leben (Handlungsempfehlungen); familienplanung.de; WHO 2020

Die kanadische Leitlinie fasst ihre Studienlage in deutliche Worte: Wer ihr folgt, kann das Risiko für schwangerschaftsbedingte Erkrankungen wie Depression um mindestens 25 Prozent senken und das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes, Bluthochdruck und Präeklampsie um 40 Prozent. Eine große Übersichtsarbeit über 76 systematische Reviews aus den USA (Dipietro und Kolleginnen, 2019) fand ebenfalls starke Belege dafür, dass moderate Bewegung in der Schwangerschaft das Risiko für übermäßige Gewichtszunahme, Schwangerschaftsdiabetes und depressive Symptome nach der Geburt senkt.

Ein sanftes Wort zu diesen Zahlen

Sie beschreiben Gruppen von Frauen in Studien, kein Versprechen für eine einzelne Schwangerschaft. Wer sich gut bewegt, verbessert seine Chancen; er wird dadurch aber nicht für jeden Verlauf verantwortlich. Viele aktive Frauen bekommen trotzdem einen Schwangerschaftsdiabetes oder eine Präeklampsie, und das ist niemals ein persönliches Versagen.

Ist es normal, keine Lust auf Sport zu haben?

Ja. Müdigkeit und Übelkeit gehören zu vielen Schwangerschaften, und manchen Frauen wird Schonung empfohlen. Sich nicht zu bewegen ist kein Scheitern und macht Sie nicht zu einer schlechten Mutter. Gesund ins Leben hält ausdrücklich fest: Wenig körperliche Aktivität ist besser als gar keine, auch in der Schwangerschaft, und schon ein relativ geringer Umfang bringt deutliche gesundheitliche Vorteile. An den schwersten Tagen zählt auch die Atemübung in Seitenlage aus Kapitel 8 als Fürsorge für sich selbst.

Jede Minute zählt

Körperliche Aktivität ist nicht nur Sport. familienplanung.de zählt ausdrücklich Bewegung im Alltag dazu: öfter zu Fuß gehen, die Treppe statt des Aufzugs nehmen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren.

Gesund ins Leben rät zusätzlich, Sitzzeiten im Büro, in der Bahn oder auf dem Sofa immer wieder bewusst zu unterbrechen: ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause, ein höhenverstellbarer Schreibtisch, ein aktiver Abend statt Filmabend. Der britische Leitfaden sagt es in fünf Wörtern: Jede Aktivität zählt, jede Minute zählt.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass Ihnen diese ersten Seiten schon helfen und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Seiten zum Ausfüllen und Quellen, die Sie selbst prüfen können.

Das vollständige Buch hat 74 Seiten.

Hier erhältlich: https://mamavela.com/de/shop/sport-in-der-schwangerschaft/

Einmalzahlung, PDF sofort.