

## Sport in der Schwangerschaft

*Die meisten Sportarten können in der Schwangerschaft problemlos ausgeübt werden, solange keine Überbelastung stattfindet. Die körperliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf den Gesundheitszustand während der Schwangerschaft und auf den Geburtsverlauf.*

Sportarten oder Freizeitaktivitäten mit hoher Sturzgefahr sollten gemieden werden.

Bei mütterlichen Erkrankungen (z.B. hoher Blutdruck, Lungenentzündung, Herz-erkrankungen) sollte man auf belastende Sportarten verzichten.

Bei Blutungen, Zeichen einer Frühgeburt, bei verzögertem kindlichen Wachstum oder zu hohem Blutdruck empfiehlt sich die körperliche Schonung.

Bei Mehrlingsschwangerschaften oder vorbestehendem Diabetes oder neu aufgetretenem Diabetes in der Schwangerschaft sollten Sie sich von Ihrem/r Arzt/Ärztin individuell beraten lassen.

Treten nach sportlicher Aktivität Schwindel, Kopfschmerzen, Blutungen, Bauchschmerzen oder allgemeines Unwohlsein auf, sollte die Sportart unterlassen werden.

zu empfehlen:

- Schwimmen – Aquafit
- Spazieren, Rad fahren: mütterliche Herzfrequenz soll 140 Schläge pro Min. nicht überschreiten
- Aktivität bis 2.500 m Höhe
- Yoga & Aerobic
- Tanzen: keine Wettkampfbedingungen
- Joggen (für Routinierte)
- Saunabesuch: 90-100°C über 10 bis 20 Min. (für Routinierte)

Gewisse Vorsicht ist geboten bei:

- Ski fahren: keine Buckelpisten
- Reiten: Sturzrisiko beachten
- Ballsportarten: individuelle Entscheidung

eher zu meiden:

- Kunstturnen
- Rudern, Langstreckenlauf
- Boxen
- Abenteuersportarten (Tauchen, Fallschirmspringen, Bungee-Jumping)
- Aktivität über 2.500 m Höhe: die kindliche Sauerstoffversorgung wird beeinträchtigt