Sicherheitsregeln beim Sport in der Schwangerschaft

Bitte sprich mit Deinem medizinischen Personal über dein Sportprogramm

---

SPORTVERBOT - In folgenden Fällen solltegenerellauf Sport verzichtet werden:

- wenn eine fetale Minderversorgung besteht-wenn erhöhte Anfälligkeit für frühzeitige Wehen besteht
- wenn Du stark über-oder stark untergewichtig bist
- wenn Mutter/Fötus zu wenig Gewicht zunehmen
- wenn kürzlich erst eine Infektion auskuriert wurde
- wenn eine vorzeitige Verkürzung des Gebärmutterhalses vorliegt-bei chronischer Herz- oder Lungenerkrankung-bei Anämie (Blutarmut)oderbei Bluthochdruck

---

In folgendenFällen sollte mit dem behandelnden Gynäkologen abgeklärt werden, ob Sportbetrieben werden darf:

- wenn Du mithilfe einer Kinderwunschtherapie schwanger geworden bist oder Mehrlinge erwartest
- wenn Du am Unterleib bzw. an den weiblichen Geschlechtsorganenoperiert wurdest
- wenn Du schon eine Früh-oder Fehlgeburt hattest
- wenn im 3. Trimester eine Beckenendlage vorliegt-bei Schilddrüsenerkrankung-bei schlecht eingestellter Diabetes Typ 1

GEFAHRENSIGNALE - In folgenden Fällen sollteunverzüglich ein(Frauen-)Arzt aufgesucht werden:

- vaginale Blutungenoder plötzlich einsetzender, übermäßiger vaginaler Ausfluss
- frühzeitige Wehen
- plötzliche Schmerzen/Schwellungen in Gelenken/ Händen/Gesicht, starkes Kopfweh, Sehstörungen
- plötzlich auftretende starker Schwäche, Schwindel
- Schwellung, Schmerz od. Rötung in der Wade
- ungewöhnlichem Herzklopfen oder Brustschmerzen
- bei Schmerzen, Krämpfen od. Muskelkontraktionen im Bauchbereich

©MamaWORKOUT

Sicherheitsregeln beim Sport in der Schwangerschaft

Um Risiken für den Fötus auszuschließen, sollten folgende Sicherheitsregeln befolgt werden:

- Eine starke Überhitzung des mütterlichen Körpers durch hoch-intensives Training muss vermieden werden!
- Leistungsbezogenes, intensives Ausdauer-oder Krafttraining kann dazu führen, dass die Schwangere in denanaeroben Bereich kommt und sollte deshalb NICHT durchgeführt werden. >>> ***Richtlinie Sprechtest!***
- Intervalltraining führt immer zu anaeroben Belastungen und sollte vorsichtshalber NICHT durchgeführt werden.
- Mittels einer Puls-Uhr kann während des Trainings die Herzfrequenz (= HF) überprüft werden: Schwangerezw. 20 und 29 Jahren HF < 150, Schwangere zw. 30 und 39 Jahren HF < 145, Schwangere über 40 Jahre: HF < 140. Da sich die Herzfrequenz jedochbei jeder Schwangerschaft individuell unterschiedlich verändert, kann das nicht als 100% tige Richtlinie festgelegt werden. **Der Sprechtest** ist eine sehr gute Alternative!
- Bei sehr warmen Umgebungstemperaturen (>29°) sollte vorsichtshalber auf Training verzichtet werden.
- Um eine Dehydration zu vermeiden, muss auf reichlich Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.
- In den ersten 18 SSW sollte die Körpermitte keinen intensiven Stoßbelastungen ausgesetzt sein

©MamaWORKOUT