

Wie trainiere ich während/nach der Schwangerschaft?

Sibylle Matter, Joëlle Flück

Vor der Geburt

Der Verlauf einer Schwangerschaft ist sehr individuell. Wichtige Voraussetzung für die Weiterführung des Trainings ist ein **komplikationsfreier Verlauf der Schwangerschaft.**

- Frühzeitig individuelle **Beratung und Betreuung** durch **medizinische Fachperson** suchen
- Auf das **Körpergefühl** hören (Belastung sollte kein Unwohlsein auslösen)
- Auf ausreichende **Energie- und Flüssigkeitszufuhr** achten
- Beim **Krafttraining** auf **normale Atmung** achten (keine Pressatmung)
- Geplante **Höhentrainingsaufenthalte** mit medizinischer Fachperson **absprechen**



Wie trainiere ich sicher?

Vorsicht in warmer und feuchter Umgebung: Körpertemperatur soll unter 39 Grad bleiben



Sportarten mit Sturz- und/oder Schlagrisiko meiden



Vermeiden von Niedersprüngen aus grösseren Höhen



Kein Überschreiten von 90% der maximalen Herzfrequenz/ VO_{2max}



Keine Übungen auf dem Rücken nach dem vierten Monat bei Auftreten von Schwindel in Rückenlage



Nach der Geburt



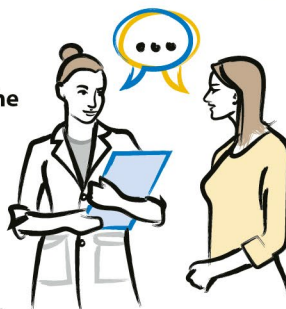
Wiederaufnahme des Trainings in Absprache mit medizinischer Fachperson

Nach Spontangeburt:

individueller Wiedereinstieg ins Training sobald schmerzfrei und Beckenboden stabil

Nach Kaiserschnitt und guter Wundheilung:

- Leichte Aktivität nach einer Woche
- Aktivierung der Bauchmuskulatur nach 3–4 Wochen
- Auftrainieren nach 6–8 Wochen



Gut zu wissen

- Es besteht erhöhtes Verletzungsrisiko durch erhöhte Dehnbarkeit der Bänder und Sehnen (= verminderte Stabilität der Gelenke) und vorübergehend reduzierte Knochendichte
- Zusammensetzung der Muttermilch wird durch Training nicht beeinflusst