

Bewegungsempfehlungen SCHWANGERE und FRAUEN NACH DER GEBURT



Fonds Gesundes
Österreich



Bewegung ist gesund

Regelmäßige Bewegung ist gut für die Gesundheit. Das gilt für schwangere Frauen genauso wie für alle anderen Menschen. Wenn Sie während und nach der Schwangerschaft keine gesundheitlichen Probleme haben, sollten Sie sich regelmäßig bewegen. Das hat viele Vorteile:

- Das Herz-Kreislauf-System funktioniert weiterhin gut oder besser.
- Sie nehmen nicht mehr Gewicht zu, als notwendig ist.
- Sie bekommen nicht so leicht Bluthochdruck oder Schwangerschaftsdiabetes.
- Es kommt nicht so oft zu Früh- oder Fehlgeburten oder zu Schwierigkeiten bei der Geburt.
- Nach der Geburt erholen Sie sich schneller und es geht Ihnen seelisch besser.
- Mit Bewegung nach der Geburt wird der Beckenboden gestärkt. So werden Sie nicht so leicht inkontinent, Sie können Ihren Harn also besser halten.

Bewegungsempfehlungen für gesunde Frauen mit einer unkomplizierten Schwangerschaft

Wenn Sie vor der Schwangerschaft nicht regelmäßig Bewegung gemacht haben, sollten Sie während der Schwangerschaft jede Gelegenheit für Bewegung nutzen.

Vor allem der Wechsel von „gar keine Bewegung“ zu „ein bisschen Bewegung“ ist ein wichtiger erster Schritt. Diese Empfehlungen gelten für alle gesunden Schwangeren. Unabhängig davon, ob sie vor der Schwangerschaft Bewegung gemacht haben oder nicht:

- **Trainieren Sie jeden Tag Ihren Beckenboden.** So bauen Sie die Beckenbodenmuskeln auf und erhalten die Beckenbodenmuskeln. Sie sorgen auch dafür, dass die Muskeln gut durchblutet werden.
- **Zusätzlich** sollten Sie an **2 oder mehr Tagen in der Woche Übungen machen, die Ihre anderen Muskeln kräftigen.** Während der Kräftigung der Muskulatur sollten Sie keine Pressatmung machen. Pressatmung bedeutet: Man tut so, als würde man viel Luft schnell ausatmen. Aber man atmet nicht sofort aus, sondern hält die Luft anfangs an. Erst danach lässt man die gesamte Luft hinaus.
- **Zusätzlich** sollten Sie **mindestens 150 Minuten, das sind 2 ½ Stunden, pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung machen.**
- **Vermeiden Sie langes Sitzen** und machen Sie zwischendurch immer wieder Bewegung

Wenn Sie vor der Schwangerschaft mehr Bewegung gemacht haben, können Sie auch während der Schwangerschaft mehr Bewegung machen. Achten Sie darauf, dass Sie sich wohl fühlen. Passen Sie die Bewegungsart und die Technik an. Sie können sich auch kürzer oder mit weniger Anstrengung bewegen.

Erklärungen zu den Empfehlungen

? Was ist „ausdauerorientierte“ Bewegung?

Darunter versteht man Bewegungsarten, die die Ausdauer verbessern. Zum Beispiel bei Bewegungen, bei denen man sich längere Zeit gleichmäßig bewegt und dabei die großen Muskelgruppen verwendet. Dazu gehören zum Beispiel schnelleres Gehen, Laufen, Radfahren, Tanzen, Wege im Alltag zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen und Schwimmen. Ausdauerorientierte Bewegung kann mit unterschiedlicher Anstrengung gemacht werden. Man unterscheidet zwischen ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Anstrengung.

? Was bedeutet Bewegung mit mittlerer Anstrengung?

Die Anstrengung wird so gewählt, dass man während der Bewegung noch sprechen, aber nicht mehr singen kann.

? Welche „ausdauerorientierten“ Bewegungsarten sind geeignet?

Empfohlen wird ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung. Am wichtigsten ist, dass die Bewegung sicher für Sie und Ihr Kind ist. Während einer gesunden Schwangerschaft können Sie zum Beispiel folgende Sportarten machen:



Sie sollten keinen Sport machen, bei dem man sich leicht verletzt oder der sehr anstrengend ist. Dazu gehören zum Beispiel Fußball, Tennis, Reiten, Schifahren, Gewichtheben oder Wandern über 2.000 Meter Seehöhe.

Hinweise für die Umsetzung

Wenn Sie gesund sind und regelmäßig ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung machen, ist das für Ihr Kind nicht gefährlich. Sie haben kein höheres Risiko, dass das Kind zu früh, mit zu wenig Gewicht oder tot geboren wird. Die Bewegung ist also für Ihr Kind nicht gefährlich und für Sie selbst sehr gut.

Auch nach der Geburt ist Bewegung mit mittlerer Anstrengung nicht gefährlich. Sie haben gleich viel Muttermilch und die Muttermilch enthält alle wichtigen Stoffe. So wächst das Baby auch gut.



So erreiche ich die Empfehlungen

Um die Bewegungsempfehlungen zu erreichen, können Sie verschiedene Arten von Bewegung mit mittlerer Anstrengung zusammenrechnen. Sie können zum Beispiel zusammenrechnen, wenn Sie einen Weg zu Fuß oder mit dem Rad erledigt haben und wenn Sie in Ihrer Freizeit schwimmen waren.



So kann ich meine Muskeln kräftigen

Trainieren Sie unbedingt während der Schwangerschaft und nach der Geburt Ihren Beckenboden. So wird Ihre Beckenbodenmuskulatur fester und besser durchblutet. Außerdem werden Sie später nicht so leicht inkontinent, Sie können Ihren Harn also besser halten. Besonders gut wirkt das Beckenbodentraining, wenn Sie es sich von einer Expertin oder von einem Experten (zum Beispiel einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten oder einer Hebamme) erklären lassen.

Ab dem 5. Schwangerschaftsmonat werden die geraden Bauchmuskeln immer weiter auseinandergeschoben. Das ist ganz natürlich. Es ist aber sehr wichtig, dass Sie nach der Geburt Übungen machen, damit die Bauchmuskeln wieder an ihren Platz kommen.

Mit Bewegung beginnen

Sie haben vor der Schwangerschaft nicht regelmäßig Bewegung gemacht.

Jeder Schritt zu mehr Bewegung ist wichtig. Denn Bewegung ist gesund für Sie und Ihr Kind!

Machen Sie langsam immer mehr Bewegung. Der wichtigste Schritt ist von „gar keine Bewegung“ zu „ein bisschen Bewegung“. Auch weniger als 150 Minuten Bewegung pro Woche mit mittlerer Anstrengung ist gut für die Gesundheit!

Setzen Sie sich Ziele, die Sie persönlich erreichen können.

Tipp:

Fangen Sie damit an, dass Sie jeden Tag Bewegung in den Alltag einbauen. So können Sie die Dauer der Bewegung erhöhen, bis Sie jede Woche 150 Minuten (2 ½ Stunden) Bewegung mit mittlerer Anstrengung machen.

Sie haben vor der Schwangerschaft regelmäßig Bewegung gemacht.

Sie können auch während der Schwangerschaft gleich viel Bewegung machen. Wenn nötig, machen Sie ab dem 4. Schwangerschaftsmonat weniger Bewegung.

Sie sind Leistungssportlerin.

Wenn Sie während der Schwangerschaft weiter trainieren wollen, sollten Sie sich betreuen lassen. Achten Sie darauf, dass Sie sich von verschiedenen Personen betreuen lassen. Zum Beispiel von einer Trainerin oder von einem Trainer und von einer Sportärztin oder einem Sportarzt.

Wie oft und wie lange soll ich mich bewegen?

Am besten ist es, wenn Sie sich an mehreren Tagen in der Woche bewegen. Das sollte an mindestens 3 Tage pro Woche sein. Noch besser ist es, wenn Sie sich jeden Tag bewegen. Wie lange Sie Bewegung machen, hängt davon ab, wie fit Sie sind.

Achten Sie auf jeden Fall darauf, dass Sie genug trinken! Während der Schwangerschaft brauchen Sie mehr Flüssigkeit. Ab der 16. Schwangerschaftswoche sollten Sie keinen Sport mehr machen, bei dem Sie auf dem Rücken liegen.

Besonders wichtig ist, dass Sie sich bei der Bewegung wohl fühlen. Wenn Sie sich unwohl fühlen oder Beschwerden haben, hören Sie mit der Bewegung auf! Achten Sie auf Ihren Körper und passen Sie die Bewegung an.

Auch während der Schwangerschaft spüren Sie meistens selbst am besten, wie viel Bewegung Sie machen können. Das funktioniert oft besser als verschiedene Messungen, zum Beispiel Messungen Ihres Herzschlags.

Gesundheitliche Probleme während der Schwangerschaft

Ich habe gesundheitliche Probleme oder während meiner Schwangerschaft gibt es Komplikationen.

Kann ich trotzdem Bewegung machen?

Es kann sein, dass Bewegung trotzdem gut für Sie ist. Es kann aber auch sein, dass Bewegung gefährlich ist. Deshalb sollten Sie unbedingt mit einer Ärztin oder einem Arzt sprechen, wenn Sie Krankheiten oder Komplikationen haben!



Mit diesen Problemen können Sie vielleicht Bewegung machen. Sprechen Sie davor aber unbedingt mit einer Ärztin oder mit einem Arzt!

- Sie hatten mehrere Fehlgeburten.
- Sie haben Bluthochdruck während der Schwangerschaft.
- Sie hatten bei einer vorigen Schwangerschaft eine Frühgeburt.
- Sie haben eine Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems oder des Atmungssystems.
- Sie haben Blutarmut.
- Sie sind unterernährt.
- Sie haben eine Essstörung.
- Wenn Sie mit Zwillingen schwanger sind, sollten Sie ab der 28. Schwangerschaftswoche vorsichtig bei der Bewegung sein.



Mit diesen Problemen machen Sie bitte keine Bewegung!

- Ihre Fruchtblase ist zu früh geplatzt.
- Sie haben zu früh Wehen.
- Sie haben ein größeres Risiko für eine Frühgeburt.
- Sie bluten ständig aus Ihrer Vagina, vor allem ab dem 4. Schwangerschaftsmonat.
- Die Plazenta liegt an der falschen Stelle. Dann sollten Sie nach der 28. Schwangerschaftswoche keinen Sport mehr machen.
- Sie haben eine Präeklampsie (hoher Blutdruck und Eiweiß im Urin).
- Sie haben eine Gebärmutterhalsschwäche oder einen Muttermundverschluss.
- Ihr Baby wächst nicht richtig.
- Sie sind mit Drillingen oder mehr Babys schwanger.
- Sie haben die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus Typ 1 und die Krankheit ist gar nicht oder wenig unter Kontrolle.
- Sie haben Bluthochdruck und die Krankheit ist gar nicht oder wenig unter Kontrolle.
- Sie haben eine Erkrankung der Schilddrüse und die Erkrankung ist gar nicht oder wenig unter Kontrolle.

Bewegungsempfehlungen für gesunde Frauen nach einer Spontangeburt

Diese Empfehlungen gelten für alle Frauen, die eine Spontangeburt hatten, also **keinen** Kaiserschnitt. Das Baby kommt durch die Vagina der Mutter auf die Welt.

- Fangen Sie gleich nach der Geburt an, Ihre Beckenbodenmuskeln zu trainieren. Lassen Sie sich erklären (zum Beispiel von einer Hebamme), wie das am besten geht. Machen Sie das Training bis 6 Monate nach der Geburt weiter.
- **4 bis 6 Wochen nach der Geburt** können Sie langsam anfangen, wieder **Bewegung zu machen**. Steigern Sie die Dauer der Bewegung langsam, bis Sie die Bewegungsempfehlungen für Erwachsene erfüllen:
 - Machen Sie an **2 oder mehr Tagen in der Woche Übungen, die Ihre Muskeln kräftigen**. Berücksichtigen Sie dabei alle großen Muskelgruppen. Das sind die Bein-, Gesäß-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.
 - **Zusätzlich** sollten Sie **mindestens 150 Minuten, das sind 2 ½ Stunden, pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung machen**.
- **Vermeiden Sie langes Sitzen** und machen Sie zwischendurch immer wieder Bewegung.

Wenn Sie vor der Schwangerschaft mehr Bewegung gemacht haben, können Sie auch während der Schwangerschaft mehr Bewegung machen. Achten Sie darauf, dass Sie sich wohl fühlen. Passen Sie die Bewegungsart und die Technik an. Sie können sich auch kürzer oder mit weniger Anstrengung bewegen.



Wie beginnen?

Fangen Sie **4 bis 6 Wochen** nach der Geburt an, langsam wieder Ihre Ausdauer zu verbessern. Beginnen Sie mit Sportarten, die Ihren Beckenboden schonen. Zum Beispiel Fahrradfahren, Nordic Walking oder Schwimmen.

Manche Sportarten belasten Ihre Sehnen, Bänder und Muskeln stark. Solche Sportarten sollten Sie frühestens **12 Wochen** nach der Geburt wieder so machen wie vor der Schwangerschaft.

Sie sollten erst **4 bis 6 Monate** nach der Geburt wieder High-Impact-Sportarten machen. Das sind Bewegungsarten, bei denen der Körper immer wieder Stöße bekommt. Also zum Beispiel beim Laufen oder Springen.

Das sind ungefähre Zeitangaben. Wann Sie wieder Bewegung machen können, hängt davon ab, wie die Geburt abgelaufen ist und wie fit Sie vor der Geburt waren. Beachten Sie immer, wie Sie sich fühlen und wie Ihr Körper auf den Sport reagiert.



Ich hatte einen Kaiserschnitt. Wann kann ich wieder Bewegung machen?

In Österreich hat ungefähr jede 3. Frau einen Kaiserschnitt. Es gibt keine eigenen Bewegungsempfehlungen für Frauen, die einen Kaiserschnitt hatten. Es ist bei jeder Frau anders, wann sie langsam wieder mit Bewegung beginnen kann. Besprechen Sie das zum Beispiel bei der Kontrolle, die Sie 6 bis 8 Wochen nach dem Kaiserschnitt bei Ihrer Ärztin oder bei Ihrem Arzt haben.

Eine Ausnahme ist das **Beckenbodentraining**. Wenn es möglich ist, können Sie bald nach dem Kaiserschnitt wieder mit dem Beckenbodentraining beginnen. Am besten lassen Sie es sich von einer Expertin oder von einem Experten (zum Beispiel einer Hebamme) zeigen.



Ich stille mein Baby. Kann ich Bewegung machen?

Sie können Bewegung mit mittlerer Anstrengung machen. Das hat keinen negativen Einfluss auf das Stillen. Achten Sie aber darauf, dass Sie genug trinken und genug gesunde Nährstoffe essen.

Sie können vor der Bewegung Ihr Baby stillen oder Ihre Muttermilch abpumpen. Dann spannen die Brüste während der Bewegung nicht.

Verwenden Sie einen BH, der sehr gut stützt. Zum Beispiel einen Sport-BH. So fühlen Sie sich während der Bewegung wohler.

mindestens
150 Minuten
mittlere Anstrengung

Trainieren Sie jeden
Tag Ihren Beckenboden

pro Woche

zusätzlich an 2 Tagen
muskelkräftigende Übungen
Keine Pressatmung!



**Unsere Sicherheitsempfehlungen sowie weitere Bewegungsempfehlungen finden Sie unter folgendem link: https://fgoe.org/FGOe-Publikationen_downloaden
Alle Folder können Sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich bestellen.**

Weitere Bewegungsempfehlungen gibt es auch für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren, Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren, Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren, Erwachsene ab 65 Jahren, Erwachsene mit chronischen Erkrankungen.



Das A2 Plakat der Bewegungsempfehlungen und weitere Publikationen zum Thema Bewegung erhalten Sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, per Telefon unter 01/895 04 00, per E-Mail fgoe@goeg.at oder online unter www.fgoe.org im Bereich Wissen.

IMPRESSUM

Medieninhaber:

Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich

Herausgeber: Verena Zeuschner

Redaktion: Petra Winkler

Lektorat: Andrea Praßl-Schantl

Gestaltung: paco.Medienwerkstatt, Wien

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

Wien, Dezember 2020

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH 

 **Fonds Gesundes Österreich**