

Sport und Schwangerschaft - Referatskurzfassung

Dr. Hugo Lunzer, Kufstein

Einleitung:

Sport während der Schwangerschaft wirkt sich positiv auf die Gesundheit von Mutter und Baby aus. Es werden nicht nur Herz, Lunge und Stoffwechsel angeregt, sportliche Schwangere leiden zudem während der Schwangerschaft, Geburt und danach im Durchschnitt weniger an Beschwerden und Komplikationen.

Positive Effekte:

Positiv für kardiovaskuläre und pulmonale Fitness, weniger Gestationsdiabetes, vermutlich geringeres Risiko einer Präeklampsie, verbesserte Gewichtskontrolle, weniger Schwangerschaftshypertonie, geringere Rate skeletomuskulärer Beschwerden (insbes. Lumbago), Beckenbodenübungen - positiver Effekt auf Harninkontinenz, weniger Obstipation, Risikoreduktion für Varizen und Thrombosen, bessere Schmerztoleranz bei der Geburt, geringere Sectiorate, bessere Fitness nach der Schwangerschaft – das Gewicht vor der Schwangerschaft wird leichter wieder erreicht, möglicherweise positive epigenetische Effekte

Gefahren:

Zu hohe Belastung (Blutumverteilung, Hypoglykämie, Azidose?), höheres Verletzungsrisiko, Abdominaltraumata mit insbesondere intrauterinen Blutungen

KI's gegen Sport in der Schwangerschaft laut ACOG:

Bestimmte Herz- / Lungenerkrankungen, Cerclage, Mehrlingsschwangerschaften mit erhöhtem Risiko von Frühgeburtsbestrebungen, Plazenta praevia nach 26 SSW, Vorzeitige Wehen oder Blasensprung, Präeklampsie oder Schwangerschaftshochdruck, schwere Anämie

Zusammenfassung:

Moderater Sport („eher anstrengend aerob“) wird fast allen Schwangeren empfohlen. Stöße und starke Erschütterungen müssen dabei vermieden werden.