

<b>WICHTIG !!!</b>	<b>Sicherheitsregeln beim Sport in der Schwangerschaft</b>
<b>Bitte sprich mit Deiner/m Gynäkologin/en oder der betreuenden Hebamme über Dein Sportprogramm!</b>	
<b>SPORTVERBOT: In folgenden Fällen sollte <u>generell</u> auf Sport verzichtet werden:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- wenn eine fetale Minderversorgung besteht</li> <li>- wenn erhöhte Anfälligkeit für frühzeitige Wehen besteht</li> <li>- wenn Du stark über- oder stark untergewichtig bist</li> <li>- wenn die Mutter oder der Fötus zu wenig Gewicht zunimmt</li> <li>- wenn kürzlich erst eine Infektion auskuriert wurde</li> <li>- wenn eine vorzeitige Verkürzung des Gebärmutterhalses vorliegt</li> <li>- bei chronischer Herz- oder Lungenerkrankung</li> <li>- bei Anämie (Blutarmut) oder bei Bluthochdruck</li> </ul>	
<b>In folgenden Fällen sollte mit dem behandelnden Gynäkologen abgeklärt werden, ob Sport betrieben werden darf:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- wenn Du mithilfe einer Kinderwunschtherapie schwanger geworden bist oder Mehrlinge erwartest</li> <li>- wenn Du am Unterleib bzw. an den weiblichen Geschlechtsorganen operiert wurdest</li> <li>- wenn Du schon eine Früh- oder Fehlgeburt hattest</li> <li>- wenn im 3. Trimester eine Beckenendlage vorliegt</li> <li>- bei Schilddrüsenerkrankung</li> <li>- bei schlecht eingestellter Diabetes Typ 1</li> </ul>	
<b>GEFAHRENSIGNALE: In folgenden Fällen sollte unverzüglich ein (Frauen-)Arzt aufgesucht werden:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- bei vaginalen Blutungen oder plötzlich einsetzenden, übermäßigem vaginalem Ausfluss</li> <li>- bei frühzeitigen Wehen</li> <li>- bei plötzlichen Schmerzen oder Schwellungen in Gelenken, Händen oder Gesicht</li> <li>- bei starken Kopfschmerzen oder Sehstörungen, bei plötzlich auftretender starker Schwäche oder Schwindel</li> <li>- bei Schwellung, Schmerz oder Rötung in einer Wade</li> <li>- bei ungewöhnlichem Herzklopfen oder Brustschmerzen</li> <li>- bei Schmerzen, Krämpfen oder Muskelkontraktionen im Bereich des Bauches</li> </ul>	
<b>Um Risiken für den Fötus auszuschließen, sollten folgende Sicherheitsregeln befolgt werden:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eine starke Überhitzung des mütterlichen Körpers durch hoch-intensives Training muss vermieden werden!</li> <li>- Leistungsbezogenes, intensives Ausdauer- oder Krafttraining kann dazu führen, dass die Schwangere in den anaeroben Bereich kommt und sollte deshalb NICHT durchgeführt werden → Richtlinie Sprechtest!</li> <li>- Intervalltraining führt immer zu anaeroben Belastungen und darf NICHT durchgeführt werden.</li> <li>- Mittels einer Puls-Uhr kann während des Trainings die Herzfrequenz (= HF) überprüft werden: <b>Schwangere zw. 20 und 29 Jahren HF &lt;150, Schwangere zw. 30 und 39 Jahren HF &lt;145, Schwangere über 40 Jahre: HF &lt;140.</b> Da sich die Herzfrequenz jedoch bei jeder Schwangerschaft individuell unterschiedlich verändert, kann das nicht als 100%tige Richtlinie festgelegt werden. Der Sprechtest ist eine sehr gute Alternative!</li> <li>- Bei sehr warmen Umgebungstemperaturen (&gt;29°) sollte vorsichtshalber auf Training verzichtet werden.</li> <li>- Um eine Dehydratation zu vermeiden, muss auf reichlich Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.</li> <li>- In den ersten 18 SSW sollte die Körpermitte keinen intensiven Stoßbelastungen ausgesetzt sein.</li> </ul>	