

## Informationen zum Schwangerschaftsschwimmen



**Das Einverständnis des Gynäkologen ist unbedingt notwendig für den Sport in der Schwangerschaft!**

Einschränkend sind gynäkologische bzw. internistische Veränderungen zu berücksichtigen, diese sollten aber im Vorabcheck des Arztes und dessen OK zu schwimmen im Vorfeld erkannt sein und das OK nur dann erteilt werden, wenn diese derzeit nicht vorliegen.

Gynäkologische Gegenanzeigen:

- erhöhte Anfälligkeit für vorzeitige Wehen
- Schwäche des Gebärmutterkanals
- vorzeitiger Blasensprung
- häufige Fehlgeburten und Frühgeburten
- Intrauterin Wachstumsverzögerungen und / oder Hinweise auf fetale Minderversorgung
- Atypischer Sitz des Mutterkuchens und / oder Blutungen in der Schwangerschaft

Internistische Gegenanzeigen:

- akute chronische Herzerkrankungen
- erhebliche Einschränkungen der Lungenfunktion
- unregelmäßiger Herzschlag
- ausgeprägter hoher Blutdruck
- akute Infektionskrankheiten

Aber auch bei Frauen mit unauffälligem Schwangerschaftsverlauf können Anzeichen auftreten, die zu einem **sofortigen Abbruch der Belastungen** bzw. zu einem Verbot sportlicher Aktivität führen sollten; dazu gehören:

- vaginale Blutungen
- Abgang von Fruchtwasser
- Unterleibsschmerzen
- Brust- oder
- Kopfschmerzen sowie
- Schwindelgefühle oder Übelkeit

Grundsätzlich sollte bei jeder sportlichen Belastung die Belastungsintensität nur so hoch sein, dass die Schwangere ohne Belastung sprechen kann.

### Während des Schwimmens

- Schwimmstile häufig wechseln
- Nicht mit vollem oder ganz leeren Magen schwimmen gehen
- Getränke dabei haben
- Pulsfrequenz sollte optimal zwischen 100 und 110 liegen

### Nach dem Schwimmen

- Gründlich duschen
- Ausgedehnte Körperpflege, Massageöl
- Getränk und Imbiss dabei haben