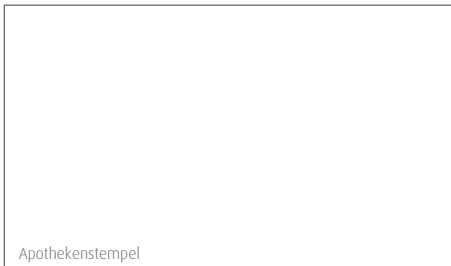
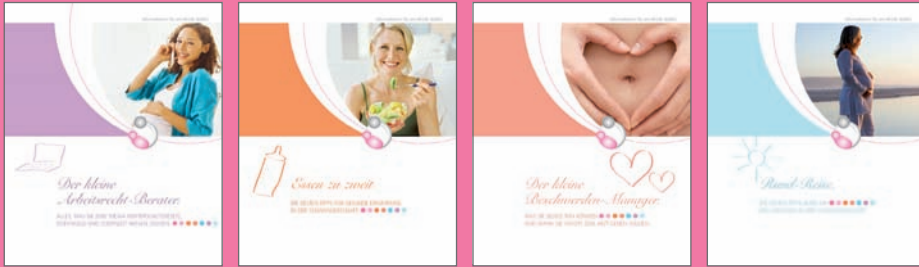


Weitere Informationsbroschüren



Rundum Sicherheit.
Eine Initiative für Mutter-Kind-Gesundheit.

Unterstützt von Bayer Health Care.



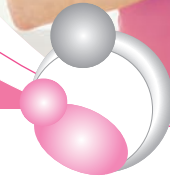
Bayer HealthCare

Bayer Vital GmbH
51368 Leverkusen
Deutschland

www.bayerhealthcare.de

Apothekenstempel

Eine Initiative für Mutter-Kind-Gesundheit.



Gemischtes Doppel.

DIE BESTEN TIPPS ●●●●●●●●
FÜR EINE BEWEGTE SCHWANGERSCHAFTSZEIT.



Inhalt



BESONDERE 9 MONATE.	04
SPORTLICH AUCH MIT BAUCH.	07
AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS ...	09
SPORTLICHE AUSZEIT.	10
WIE EIN FISCH IM WASSER!	13
AUF DIE DAUER HILFT AUSDAUER.	14
BODY-AND-MIND-METHODEN.	17
JETZT NOCH EINMAL KRAFT TANKEN.	18
GANZ ENTSPANNT DURCH EINE SPANNENDE ZEIT.	21
GEBURTSVORBEREITUNGSKURSE.	22
IMMER AM BALL BLEIBEN?	23

Besondere 9 Monate.



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH, SIE SIND SCHWANGER. ●●●●●●●●

Ihnen stehen aufregende Monate bevor!

Gerade in den ersten Wochen können hormonelle Veränderungen im Körper der Schwangeren vorübergehend Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Spannungsgefühle in den Brüsten und gefühlsmäßige Achterbahnfahrten auslösen. Vielleicht spielt auch die Blase verrückt und Sie müssen häufiger als sonst Wasser lassen. Seien Sie nicht beunruhigt. Diese Symptome sind vollkommen normal und geben sich meist nach den ersten drei Monaten von allein. Sie sind einfach eine Reaktion auf die Flut von Schwangerschaftshormonen, die der Körper in Vorbereitung auf die nächsten Monate ausschüttet.

Danach folgt oft die schönste Phase, in der die Schwangerschaft durch den wachsenden Bauchumfang auch langsam sichtbar wird. Viele Schwangere fühlen sich in dieser Zeit rundherum wohl. Wahrscheinlich werden Sie in dieser Phase auch die ersten Bewegungen Ihres Babys bewusst wahrnehmen. Diese Erfahrung führt bei vielen Frauen zu tiefen Empfindungen, vor allem wenn es sich um das erste Kind handelt.

Und die letzten Wochen? Die meisten Frauen empfinden sie als lang und beschwerlich. Der Bauch stört im Alltag beim Schlafen, Sitzen und Laufen. Nicht selten kommt es verstärkt zu Rückenschmerzen, Kreislaufproblemen, Müdigkeit. Wahrscheinlich lässt Ihr Baby Sie auch nachts regelmäßig aufwachen, weil es heftig boxt und strampelt. Vielleicht treten verstärkt Ängste in Bezug auf die bevorstehende Geburt auf, Sorgen, dass Sie die Startsignale verpassen könnten oder der werdende Vater nicht rechtzeitig in der Klinik ist ... Diese Ängste teilen vermutlich alle Frauen bei der ersten Geburt und viele auch noch bei einer weiteren. Bereiten Sie sich rechtzeitig gut vor und versuchen Sie, die Ängste nicht überhandnehmen zu lassen. Bei der überwiegenden Mehrzahl aller Geburten klappt alles unproblematisch – wenn auch nicht immer so, wie vorher geplant!





Sportlich auch mit Bauch.

ALLES IN MÄßEN. ●●●●●●●●

Eine Schwangerschaft bringt viele Veränderungen, oft auch große Verunsicherungen mit sich. Was darf ich? Was ist gut für mich und mein Baby? Gibt es schädigende Einflüsse auf mein Kind? Besonders in Bezug auf Sport wird die Unsicherheit oft noch durch eine Vielzahl von unseriösen und veralteten Empfehlungen verstärkt. Lange Zeit wurde schwangeren Frauen von jeder sportlichen Aktivität außer Schwimmen und Spaziergehen abgeraten. Das hat sich glücklicherweise geändert. Grundsätzlich ist heute in der Schwangerschaft Bewegung nicht nur erlaubt, sondern sogar empfehlenswert.

Seriöse Studien bestätigen dies und sehen bei normalem Schwangerschaftsverlauf überwiegend Vorteile in einer moderaten sportlichen Aktivität. Selbst sportlich inaktiven Frauen wird die Aufnahme eines leichten Trainings auch im sechsten Monat noch empfohlen. Wie oft Sie sich sportlich betätigen wollen, hängt unter anderem von Ihrem bisherigen Fitnesszustand ab. Sportlich aktive und erfahrene schwangere Frauen sollten ihre Trainingseinheiten spätestens ab der 20. Schwangerschaftswoche modifizieren. Sportlich bisher inaktive sollten versuchen, einen sanften Einstieg mithilfe einer qualifizierten Trainerin zu finden.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Broschüre ein paar nützliche Tipps geben zu können, mit welchen Sportarten Frauen, die ein Baby erwarten, fit bleiben. Voraussetzung für jeglichen Sport in der Schwangerschaft ist allerdings Ihr persönlicher Gesundheitszustand und natürlich das Einverständnis Ihres Gynäkologen. Für alle Schwangeren gilt: Hören Sie auf Ihr Gefühl und die Signale Ihres Körpers!



Auf die Plätze, fertig, los ...

TUN SIE IHREM KÖRPER ETWAS GUTES! ●●●●●●●●

Bei vielen schwangeren Frauen verbessert sich durch Sport das Körpergefühl und sie kommen mit den Veränderungen in ihrem Körper und der Gewichtszunahme besser zurecht. Bewegung an der frischen Luft, wie z. B. Radfahren oder Walking, aber auch Schwimmen erhöhen die Vitalität und das allgemeine Wohlbefinden während der Schwangerschaft. Der Kreislauf wird angenehm angeregt und die Atmung verbessert.

Sportarten wie Yoga, Pilates oder Kraftausdauertraining dienen in erster Linie der Aktivierung der Muskulatur und der allgemeinen Beweglichkeit. Sie wirken sich besonders positiv bei Rücken- und Gelenkschmerzen sowie Instabilitäten während der Schwangerschaft aus. Auch schwangerschaftsbedingte Haltungfehler und -schwächen lassen sich durch sportliche Aktivität günstig beeinflussen. In vielen speziellen Schwangerschaftskursen lernen Sie, bewusst die Beckenbodenmuskulatur anzuspannen. Dadurch reduzieren Sie die Gefahr einer späteren Inkontinenz oder Gebärmutterensenkung. Ein gut durchbluteter und aktiver Beckenboden wird Ihnen helfen, Ihr Kind und das Gewicht der Beckenorgane leichter zu tragen. Und wenn Sie ein gutes Gefühl für Ihren Beckenboden entwickelt haben, wird es Ihnen instinktiv leichter fallen, diese Muskeln loszulassen, sobald es für den Geburtsvorgang notwendig ist.

Sportliche Auszeit.

LEIDER GIBT ES AUCH AUSNAHMEN. ●●●●●●●●

Glücklicherweise ist nur für wenige Schwangere Sport grundsätzlich tabu. In diesen Fällen handelt es sich meist um Risikoschwangerschaften, bei denen Ihre und die Gesundheit Ihres Kindes vorgehen. Bei den folgenden Erkrankungen oder Störungen in der Schwangerschaft sollten Sie nicht bzw. nur mit ausdrücklicher Erlaubnis Ihres Arztes trainieren.

- Blutungen während der Schwangerschaft
- Starkes Schwangerschaftserbrechen
- Ausgeprägte Blutarmut (Anämie)
- Tief sitzender Mutterkuchen (Placenta praevia)
- Gebärmutterhalsschwäche (Zervixinsuffizienz)
- Mehrlingsschwangerschaft
- Vorzeitige Wehen
- Chronische Vorerkrankungen, die auch außerhalb der Schwangerschaft Ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigen, z. B. Herzfehler, Multiple Sklerose, Asthma bronchiale usw.

Treten während der Schwangerschaft erstmals starke Wassereinlagerungen, Bluthochdruck oder Zuckerkrankheit (Gestationsdiabetes) auf, so stellen moderate sportliche Aktivitäten in der Regel kein Problem dar. Sie können sich sogar positiv auf die bestehende Problematik auswirken. Voraussetzung ist aber auch hier die ausdrückliche Erlaubnis der Frauenärzte!





Wie ein Fisch im Wasser!



SCHWERELOS TRAINIEREN. ●●●●●●●●

Schwimmen, Wassergymnastik und -aerobic gehören zu den idealen Schwangerschaftssportarten und erfreuen sich großer Beliebtheit unter allen werdenden Müttern. In speziellen Kursen trifft man „Gleichgesinnte“ und kann zusätzlich Erfahrungen austauschen. Die Bewegung im Wasser hat den Vorteil, dass das Verletzungsrisiko sehr gering ist. Es besteht keine Gefahr einer Überanstrengung oder Überlastung des Körpers. Im Gegenteil, viele Frauen empfinden jede Form von Bewegung im Wasser während der Schwangerschaft als sehr entspannend. Sie spüren durch den Auftrieb des Wassers ihr zusätzliches Gewicht nicht so sehr, auch werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet. Ideal ist hierbei eine Temperatur von ca. 30 Grad.

Leider besteht in Schwimmbädern immer eine erhöhte Pilzgefahr. Aufgrund des veränderten Scheidenmilieus bei schwangeren Frauen kann es gehäuft zu unangenehmen Infektionen mit vaginalen Pilzen kommen. Die Zellen der vaginalen Haut lagern infolge der Hormonumstellung verstärkt Zucker ein – eine ideale Umgebung für das Pilzwachstum. Aber keine Sorge, ein vaginaler Pilz lässt sich auch in der Schwangerschaft unter ärztlicher Aufsicht gut und schnell behandeln – z. B. mit der bequemen Canesten® GYN 1-Tages-Kombi.

Setzen Sie sich aber im Falle einer Infektion oder des Verdachtes auf einen vaginalen Pilz bitte unbedingt mit Ihrem Gynäkologen in Verbindung. Denn falls der Pilz bis zur Geburt nicht vollständig ausgeheilt ist, besteht die Gefahr einer Infektion des Neugeborenen.



Auf die Dauer hilft Ausdauer:

ZU FUSS ODER MIT DEM RAD? ●●●●●●●●

Ausdauersportarten mit kontinuierlicher Belastung wie Wandern, (Nordic) Walking und Radfahren, aber auch Skilanglauf sind während der ganzen Schwangerschaft empfehlenswert. Um eine optimale Sauerstoffversorgung zu gewährleisten, sollten Sie sich hierbei jedoch nicht in Höhen von über 2.000 Metern aufhalten.

Joggen schadet zwar prinzipiell Ihrem Kind nicht, belastet aber – vor allem im letzten Schwangerschaftsdrittel – unnötig Gelenke, Bänder und den Beckenboden. Wechseln Sie dann besser zum Walking. Auch beim Radfahren sollten Sie aufgrund des erhöhten Sturzrisikos in der Spätschwangerschaft eventuell eher auf ein Heimtrainer ausweichen.

Wichtig bei allen Ausdauersportarten ist, dass Sie jede Form von Überanstrengung vermeiden. Leicht zu überprüfen ist das mit dem sogenannten „Talk Test“: Das bedeutet, Sie sollten unter allen Bedingungen in der Lage sein, sich zu unterhalten, ohne außer Puste zu geraten.





Body-and-Mind-Methoden.

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT. ●●●●●●●●

Yoga und Pilates, aber auch Tai-Chi und Qigong erfreuen sich wachsender Beliebtheit und auch die Zahl schwangerer Anhängerinnen wächst stetig. Alle der genannten Body-and-Mind-Methoden schaffen eine Verbindung zwischen Atmung und Bewegung und möchten hierdurch den Weg zu mehr Balance, Ruhe und Gelassenheit, aber auch körperlicher Stärke weisen. Tai-Chi und Qigong können Sie während der Schwangerschaft bedenkenlos durchführen. Bei Yoga und Pilates sollten Sie Wert auf eine qualifizierte Trainerin legen, denn nicht alle Übungen sind uneingeschränkt empfehlenswert. Insbesondere beim Yoga sollten Sie darauf achten, dass Sie sich nicht zu stark mobilisieren oder dehnen und damit eventuell bestehende Instabilitäten noch verstärken. Pilates-Übungen für die Bauchmuskeln sollten Sie vermeiden und verstärkt über den Beckenboden arbeiten.

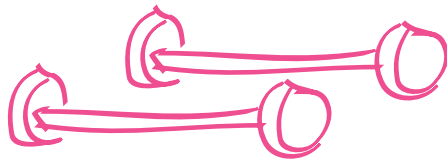
Jetzt noch einmal Kraft tanken.

SCHWANGER INS STUDIO? ●●●●●●●●

Warum nicht, wenn es Ihnen gut geht und gut tut. Viele Fitnessstudios und auch Sportvereine halten mittlerweile spezielle und sinnvolle Angebote für schwangere Frauen bereit.

Im Bereich des Krafttrainings sollten Sie ein moderates Kraftausdauertraining bevorzugen und den Schwerpunkt auf das Training der Beine, der Arme und des oberen Rückens legen. Allerdings: Maximalkrafttraining sowie „Pressatmung“, das heißt Luft anhalten während einer Übung, sind absolut nicht empfehlenswert.

Im Kursbereich gibt es einige Angebote wie Wirbelsäulengymnastik, Bodyshape, Pump und Bauch-Beine-Po, die auch für Schwangere durchführbare Übungen beinhalten. Vermeiden Sie aber bitte Kurse, in denen überwiegend die Bauchmuskulatur trainiert oder aus der Bauchlage heraus gearbeitet wird – Sie wollen ja schließlich keine vorzeitigen Wehen bekommen! Informieren Sie bitte unbedingt vor der Kursteilnahme Ihren betreuenden Trainer über Ihre Schwangerschaft.





Ganz entspannt durch eine spannende Zeit.

TIEF DURCHATMEN ... ●●●●●●●●

Autogenes Training, Muskelrelaxation nach Jacobsen und Tiefenentspannung sind ideal für die Zeit während der Schwangerschaft und danach. Ob Unsicherheiten und Ängste in der Schwangerschaft oder „Baby Blues“ (Stimmungstief) nach der Geburt, der immerhin die Hälfte aller jungen Mütter trifft: Entspannungsverfahren beeinflussen diese psychischen Belastungen positiv.

Bei allen Methoden erlernt man das bewusste Entspannen des Körpers oder einzelner Körperteile – eine Fähigkeit, die auch unter dem Geburtsverlauf und in den Wehenpausen sehr nützlich sein kann. Jede Entspannungsmethode bewirkt sowohl eine physische als auch psychische Entspannung, soll unnötigen Stress und angstbedingte Symptome während der Schwangerschaft reduzieren und für mehr Gelassenheit sorgen.



Geburtsvorbereitungskurse.

GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN. ●●●●●●●●

Kurse zur Geburtsvorbereitung werden von qualifizierten Hebammen angeboten und sollen Ihnen unter anderem eine Vorstellung über den normalen Verlauf einer Schwangerschaft sowie den Geburtsablauf vermitteln. Weitere wichtige Kursinhalte sind Atem-, Beckenboden- und Entspannungsübungen. Zudem lernen Sie günstige Geburtspositionen, den Wehenverlauf und Methoden zur Schmerzlinderung, z. B. Akupunktur, kennen. Auch die erste Zeit mit dem Baby (Babypflege, Stillen und Wochenbett) wird besprochen.

Die Wahl des Kurses sollte sich nach Ihren persönlichen Bedürfnissen richten. Es gibt Wochenend- oder Abendkurse, Kurse mit Schwerpunkten wie z. B. Yoga und Kurse, die mit oder ohne Partner besucht werden können. Erkundigen Sie sich frühzeitig nach einem Kurs und planen Sie Ihre Teilnahme auf jeden Fall so, dass Sie den Kurs spätestens in der 36. Schwangerschaftswoche beenden – es gibt doch ganz schön viele „Frühstarter“! Für Erstgebärende werden Geburtsvorbereitungskurse dringend empfohlen, um bestehende Ängste und Unsicherheiten zu beseitigen.

Immer am Ball bleiben?

LIEBER NICHT! ●●●●●●●●

Während der Schwangerschaft sollten Sie aufgrund einer erhöhten Verletzungs- und Sturzgefahr bestimmte Sportarten nicht mehr ausüben. Dazu zählen u. a. Mannschaftssportarten wie Volleyball, Handball und Basketball. Auch Ballsportarten mit rascher Richtungsänderung wie Squash oder Tennis sind nicht ungefährlich.

Von Kontaktsportarten wie Karate, Judo oder Jiu-jitsu ist ebenfalls dringend abzuraten. Es kann neben einem erhöhten Risiko für Gelenk- und Muskelverletzungen dabei zu Verletzungen im Bauchraum kommen, welche eine Gefährdung für Sie und Ihr Kind darstellen. Verzichten Sie Ihrem Baby zuliebe einfach eine Weile auf Trendsportarten wie Reiten und Klettern. Beim Inlineskating, Eislaufen, Wasserski- oder Skifahren sind die Gefahr eines Sturzes und das Verletzungsrisiko zu hoch.

Ebenfalls ungeeignet sind Marathon und Triathlon wegen der außerordentlichen Gesamtbelastung. Grundsätzlich empfiehlt es sich, jedes Trainingsprogramm unter dem Aspekt einer möglichen Überanstrengung mit Ihrem Gynäkologen abzusprechen.

Canesten® GYN 1-Tages-Kombi, Canesten® GYN 3-Tage-Kombi, Canesten® GYN 3-Tage-Therapie Vaginalcreme/ -Vaginaltabletten | Wirkstoff: Clotrimazol | Anwendungsgebiete: Infektiöser Ausfluss, verursacht durch Hefepilze; Entzündungen der Scheide durch Pilze - meist Hefepilze der Gattung Candida - sowie überlagernde Infektionen (Superinfektionen) mit clotrimazolempfindliche Bakterien. | Hinweis für die Cremes: Enthält Cetylstearylalkohol. | Bitte Packungsbeilage beachten. | Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. | Bayer Vital GmbH, D-51368 Leverkusen | Stand: 09/2006