

Sporten tijdens je zwangerschap

De voordelen van
lichaamsbeweging
voor jou en je baby

Inhoud

Inleiding	3		
1. Goede redenen om te sporten tijdens je zwangerschap	4	3. Te vermijden sporten tijdens je zwangerschap	12
Positieve effecten op je lichaam		Soorten sporten die je moet vermijden	
Positieve effecten op je baby's ontwikkeling		Wat zijn de risico's?	
Positieve mentale effecten		4. Tips voor actieve moeders	14
Dit zegt de deskundige: de functional training coach		Algemene controle	
		Tips en tricks voor het sporten	
2. Aanbevolen sporten tijdens je zwangerschap	6	Dit zegt de deskundige: de fysiotherapeut	
Basisprincipes		5. Wat te eten voor en na het sporten	17
Focus: Zwemmen		Basisprincipes	
Focus: Pilates		Eten voor het sporten	
Focus: Yoga		Eten na het sporten	
Dit zegt de deskundige: de functional training coach		Dit zegt de deskundige: de diëtist	
Hoe je lichaam reageert tijdens en na het sporten			
		6. Sporten gedurende het verloop van je zwangerschap	19
		Eerste trimester	
		Tweede trimester	
		Derde trimester	
		Dit zegt de deskundige: de fysiotherapeut	
		Sporten na de bevalling	
		Wanneer kun je het beste weer beginnen met sporten?	
		De meest effectieve oefeningen voor nieuwe moeders	
		Conclusie	22
		Bronnen	23
		Colofon	24

Inleiding

Beste lezers en aanstaande moeders, zwangerschap is een intense, uitdagende en vooral onvergetelijke tijd in je leven.

Je lichaam verandert iedere dag om je baby te verwelkomen. Dit is het wonder van het leven, en jij bent dit keer de hoofdrolspeler. Je zwangerschap gaat gepaard met een hoop nieuwe ervaringen en gevoelens. Je rol als moeder begint immers zodra je je zwangerschap ontdekt.

Die ontdekking leidt tot grote veranderingen. Veel aanstaande moeders vragen zich af: "Hoe zorg ik ervoor dat mijn zwangerschap goed verloopt zodat mijn kindje gezond kan groeien?"

Je natuurlijke instinct is om je baby het beste te willen geven. Deze negen maanden leer je hoe je het beste met spanning kan omgaan, hoe je je voedingspatroon kan verbeteren, en het belangrijkste, hoe je optimaal voor jezelf en je groeiende kindje kan zorgen. Een van de beste manieren om dit te doen is om tijdens je zwangerschap te sporten. In tegenstelling tot

wat in het verleden werd gedacht, heeft sport namelijk een positief effect op een gezonde zwangerschap.

Ons e-boek is ontworpen voor aanstaande moeders met vragen over sporten tijdens hun zwangerschap. We leggen alles voor je uit en moedigen je aan om lichaamsbeweging **veilig** uit te proberen. We helpen je om met energie en motivatie voor jezelf te zorgen, en begeleiden je in het grote moederschapsavontuur.

In ons e-boek geven we uitleg over de fysieke en geestelijke voordelen van sport. Daarnaast vind je een lijst met aanbevolen en af te raden activiteiten. Je vindt bovendien een reeks tips: over je voeding, over gerichte oefeningen voor elk trimester, plus het beste moment om weer te beginnen met sporten na je bevalling. Daarnaast geven professionals zoals een fysiotherapeut, sportcoach en een diëtist extra advies over **sporten tijdens je zwangerschap**.

Veel plezier met het lezen van onze tips!



1. Goede redenen om te sporten tijdens je zwangerschap

Sporten als zwangere vrouw is heel goed voor je lichaam en voor de gezondheid van je baby. Verschillende universitaire studies hebben aangetoond dat lichaamsbeweging tijdens de zwangerschap veilig is en zelfs een keizersnede kan voorkomen. Zorg altijd dat je alles met instemming van je gynaecoloog doet en neem de juiste voorzorgsmaatregelen.

Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) geeft het volgende advies: "Tijdens de zwangerschap kun je

blijven sporten zoals je gewend bent. Probeer minder te sporten of stop ermee als het sporten klachten geeft of als het je meer vermoeit dan normaal. Probeer je ook liever niet meer in te spannen dan vóór de zwangerschap. Zorg ervoor dat je tijdens het sporten voldoende vocht binnenkrijgt."



Wat zijn de voordelen?

Voor jou als **aanstaande moeder**:

Meer:	Minder:
<ul style="list-style-type: none">• Aanmaak van endorfine• Gevoel van welzijn• Verbrande calorieën• Verbeterde bloedcirculatie• Verhoogde tolerantie voor pijn tijdens je zwangerschap en bevalling	<ul style="list-style-type: none">• Risico op diabetes• Overgewicht• Risico op keizersnede• Rugpijn• Aandoeningen zoals krampen, zwellingen en spataderen

Voor je **baby**:

Meer:
<ul style="list-style-type: none">• Vitaliteit• Ontwikkeling van zintuiglijke organen• Zuurstofvoorziening• Gevoel van welzijn dankzij endorfine• Bloedcirculatie



Sport tijdens je zwangerschap heeft ook **positieve mentale effecten**. Lichaamsbeweging kan je namelijk helpen bij angst en onzekerheid. Je lichaam verandert zich enorm in deze tijd en dat is niet altijd makkelijk. Sport kan je helpen om deze stress los te laten.



Dit zegt de deskundige: de functional training coach

“Bewegen tijdens je zwangerschap is belangrijk. Het geeft jou (en ook je kindje) allerlei voordelen zoals een betere fitheid, een gezonder gewicht, minder kans op bekkenpijn en een beter herstel na de bevalling. De bewegingsvorm die je kiest is aan jou. Niet iedereen is hetzelfde en kan hetzelfde. Het mag best wel wat zwaarder zijn voor je conditie en je spieren want dat geeft je ook de voordelen van het bewegen. Een aantal sporten, zoals contactsporten, kan je beter even niet doen. Het beste is iets te doen wat je al gewend was of kiezen voor een sport of bewegingsles die speciaal voor jou als zwangere is gemaakt.”



Tanja van Balen,
functional training coach en
fysiotherapeut te Rotterdam

2. Aanbevolen sporten tijdens je zwangerschap

Basisprincipes:

Dit zijn twee eenvoudige principes die ervoor zorgen dat zwanger sporten altijd aangenaam blijft:

1. **Luister naar de mening van je arts.**
2. **Luister naar je lichaam.**

Natuurlijk hebben niet alle aanstaande moeders evenveel sportervaring.

Er zijn pakweg drie verschillende types toekomstige sportmoeders. Bepaal eerst wie je bent:



De ontspannen moeder	De sportieve moeder	De atletische moeder
Sport maakt geen groot deel uit van je leven, en je sport slechts af en toe? Maak je geen zorgen, tijdens je zwangerschap kun je rustig beginnen. Bijvoorbeeld door dagelijks te lopen en daar twee trainingen van 20 minuten per week aan toe te voegen. Met het vorderen van je zwangerschap kun je je sportactiviteit uitbreiden tot 40 minuten per training. Je zal snel vooruitgang zien!	Sport je al minstens een paar maanden iedere week? Je mag je gebruikelijke training voortzetten, waarbij je je schema langzaam aanpast aan het vorderen van je zwangerschap. Let wel op dat je vanaf het begin van je zwangerschap geen oefeningen meer doet waarbij je in een riskante houding terecht komt. Zorg ook dat je niet langer sport op een manier die te intens is voor je lichaam.	Sport je bijna elke dag? Dan ben je een atletische moeder! Blijf naar je lichaam luisteren, en train tot maximaal vier keer per week. Vergeet niet om de sessies te spreiden en overweeg watersporten zoals aqua-aerobics of zwemmen aan je sportschema toe te voegen.



De zogenaamde **Kegeloefeningen**, genoemd naar gynaecoloog Arnold Kegel, zijn enorm aanbevolen om tijdens je zwangerschap te leren. Deze oefeningen bestaan uit samentrekkings- en ontspanningsbewegingen van je bekkenbodemspieren. Het trainen van deze spieren is belangrijk omdat ze tijdens je bevalling veel werk verrichten. Kegeloefeningen kunnen ook verzakking en incontinentie voorkomen, kwalen die vooral in de laatste maanden van je zwangerschap kunnen voorkomen. Je mag de oefeningen daarom blijven doen tot kort voor de bevalling.



Wandelen



Fietsen



Joggen (maar niet sprinten)



Racketsporten (bijv. tafeltennis of badminton)



Golf



Lichte gewichtstraining



Lichte gymnastiek



Zwemmen



Pilates



Yoga

Bovendien bevorderen ze een sneller herstel na je bevalling. Ook nadat je moeder bent geworden zijn ze daarom goed om te blijven doen.

Overweeg je om met een nieuwe sport te beginnen tijdens je zwangerschap, maar weet je nog niet welke je wil kiezen? Hier vind je een lijst van sporten die is aanbevolen door het American College of Gynecologists and Midwives (*Amerikaans College van Gynaecologen en Verloskundigen*):



Focus op: Zwemmen

.....

Als je niet zeker weet welke sport je moet kiezen in deze bijzondere tijd van je leven, dan zit je met **zwemmen** altijd goed. Want zwemmen is de sport bij uitstek voor aanstaande moeders.

De voordelen van zwemmen en watersport zoals aqua-gym zijn talrijk. Het zijn heel veilige sporten voor jou en je baby, en je mag ze van de eerste tot

de negende maand van je zwangerschap blijven doen.

Je moet wel op een paar dingen letten. Kies voor een zwembad met een watertemperatuur van ongeveer 29-30°C. Aqua-gym doe je het beste in een bad van maximaal 1 meter diepte, zodat je niet te snel vermoeid raakt. Door de opwaartse kracht in het water voel je je aangenaam licht en kun je je bewegen zonder al te grote belasting voor je lichaam.



Focus op: Pilates

.....



De **Pilates-methode** is ontwikkeld als een discipline waarin yoga en Do-In, een sport die is afgeleid van Shiatsu, gecombineerd worden. Pilates stelt je in staat je te concentreren op je bewegingen. Bij deze sport gaat het erom dat je geest je lichaam controleert, en niet andersom.

Pilates is gebaseerd op zes principes: concentratie, controle, centering, flow, precisie en ademhaling. De belangrijkste factor is die van de geest: Pilates geeft je inzicht in hoe je lichaam beweegt en hoe je het op een harmonieuze manier kunt controleren. Je versterkt dus niet alleen je spieren. Ook je mentale weerbaarheid neemt toe, doordat je je concentratievermogen leert te verhogen.

Pilates is daarom een uitstekende sport om tijdens je zwangerschap te doen. Het versterkt je rugspieren en daarmee je houding. Tevens helpen deze oefeningen je om je spanningen los te laten. Stress en stemmingswisselingen leer je zo beter onder controle te houden terwijl je in harmonie met je lichaam blijft.

Focus op: Yoga

.....



Stretchen, meditatie en direct contact met je ongeboren kindje zijn voordelen van **het beoefenen van yoga** tijdens je zwangerschap.

Yoga helpt je lichaam, door de vermindering van misselijkheid en constipatie. Het helpt daarnaast ook je geest, omdat yoga je kan helpen om stemmingswisselingen beter te beheersen.

Basisoefeningen die je thuis kunt doen bevorderen je lenigheid en je spierkracht. Ze helpen je ook bij het voorbereiden van je bekken op de bevalling en het leren beheersen van je ademhaling. Er bestaan yogalessen die speciaal zijn ontworpen voor aanstaande moeders, namelijk prenatale yoga. Prenatale yoga is een uitstekende manier om een goede houding en ademhaling onder de knie te krijgen. En wie weet leer je tijdens de lessen ook andere aanstaande moeders kennen en wisselen jullie samen nieuwe ervaringen uit.



Hoe reageert je lichaam tijdens en na het sporten?

Omdat je zwanger bent, reageert je lichaam op een andere manier op lichamelijke inspanning:

- ⊕ Ten eerste, je **zuurstofbehoefte** neemt toe, zelfs wanneer je rust. Je baarmoeder heeft namelijk een extra dosis zuurstof nodig. Daarom moet je tijdens het sporten regelmatig kleine pauzes te nemen om diep adem te kunnen halen.
- ⊕ Om spier- en botkwalen te voorkomen, moet je je **bewegingen** zorgvuldiger uitvoeren. Daarom kun je je het beste concentreren op watersport, vooral in het derde trimester.
- ⊕ Ook je **bloedcirculatie** verandert tijdens de zwangerschap, met een verlaging van je bloeddruk tot gevolg. Dit betekent dat je vanaf de vierde maand van je zwangerschap niet meer op je rug mag liggen. Het kan namelijk gevaarlijk zijn en de ader blokkeren die je baby zuurstof en voedsel geeft.
- ⊕ Sporten verhoogt je **lichaamstemperatuur** met 1,5 graden. Je moet daarom opletten waar je gaat sporten en welke kleding je draagt. Op die manier raak je niet oververhit. Zorg er ook voor dat je altijd genoeg drinkt.
- ⊕ Het vrijkomen van **endorfine** in je hersenen tijdens sporten kan ervoor zorgen dat je je goed voelt en verbetert je sportieve prestaties.



Laten we nu verder gaan met de effecten op je lichaam na het sporten:

- ⤴ Je stofwisseling versnelt. Dit helpt je om een gezond gewicht te houden, en het verbetert ook je **spijsvertering**.
- ⤴ Sport bevordert je bloedcirculatie. Dit positieve effect merk je ook duidelijk na je training.
- ⤴ Na sport is de kans groter dat je lichaam zich **ontspant** en dat je stress kunt loslaten.

- ⤴ De endorfine die vrijkomt na een sporttraining geeft je een gevoel van lichtheid, welzijn en geluk. **Zo bied je beter weerstand aan stress en angst:** endorfine is namelijk echt een wondermiddel, en zelfs je baby profiteert van de gunstige effecten.
- ⤴ Bovendien heeft endorfine een pijnstillend effect. De stof vermindert je pijnbeleving en verhoogt je **vermoeidheidstolerantie**.



Dit zegt de deskundige: de functional training coach

“Een belangrijke oefening is je basishouding! Wat kun je zelf doen aan je houding? Maak jezelf een beetje langer dan je eigenlijk bent, alsof iemand je aan je haargrens in je nek omhoogtrekt. Hiermee lijn je de wervelkolom uit (minder holling) en maak je spanning in je core, je buikspieren en bekkenbodem. Dit is je basis, hiermee doe je al bijna alles wat nodig is voor een goede houding met een beetje spanning. Je draagt je kindje nu meer ‘in het bekken’ dan ‘voor het bekken’. Deze oefening kan je ook zittend doen.”

Tanja van Balen,
functional training coach
en fysiotherapeut te Rotterdam

3. Te vermijden sporten tijdens je zwangerschap

Sporten die je moet vermijden

Je lichaam is zich enorm aan het veranderen en vooral je gewicht en je lichaamshouding passen zich tijdens je zwangerschap aan. We raden je dan ook aan om een van de bovenstaande sporten te kiezen.

Dit wordt onderbouwd door een studie van de Britse NHS (National Health Service), die aantoonde dat het belangrijk is om je spieren en botten te beschermen tijdens je zwangerschap. Je gewichtstoename heeft namelijk invloed op je gewrichten, waarbij met name je heupen en knieën het moeten ontgelden. **Hormonen** die tijdens je zwangerschap worden

geproduceerd maken je bekken flexibeler, zodat je makkelijker van je kindje kan bevallen. Dit betekent echter ook dat je tijdens je zwangerschap bij de verkeerde sporten schade aan je gewrichten kan oplopen.

Sommige sporten worden bovendien geheel afgeraden als je zwanger bent. Hieronder vallen duursporten, contactsporten, sporten waarbij de kans op vallen aanwezig is en sporten die drukveranderingen veroorzaken (zoals duiken of klimsport). Dit zijn sporten die je nu echt even moet laten schieten.

Duursporten. Duursporten kosten te veel energie, en dat is schadelijk voor een gezond verloop van je zwangerschap. Daarom is het beter om ze in deze tijd niet te beoefenen:

- **Intensief en langdurig hardlopen**
- **Wielrennen**
- **Roeien**
- **Schaatsen**



Contactsport. Bij contactsport heb je te maken met veel plotselinge bewegingen en direct contact met anderen. Daarom mag je deze sporten niet doen tijdens je zwangerschap:

- **Volleybal**
- **Basketbal**
- **Voetbal**
- **Hockey**
- **Squash**
- **Vechtsporten**



Bergsporten. Elke sportactiviteit op een hoogte van meer dan 2000 meter is per definitie geen goed idee. Er is bij bergsporten namelijk kans op een gebrek aan zuurstof. En je zou ook nog eens kunnen omvallen. Zeg dus nee tegen de volgende sporten:

- **Skiën**
- **Sleeën**
- **Klimmen**





Zijn er extra risico's bij sporten tijdens je zwangerschap?

Voor sporten die hierboven niet genoemd zijn, hoef je je geen zorgen te maken. Bedenk wel het volgende:

Stop onmiddellijk met trainen in geval van vermoeidheid, pijn op je borst, aanhoudende weeën, vochtverlies of ernstige buikpijn.



Dit zegt de deskundige: de fysiotherapeut

“Blijf zo lang mogelijk lekker buiten in de natuur bewegen en sporten! Natuurervaring heeft een positieve invloed op de manier waarop onze hersenen informatie verwerken. Alleen al in de natuur zijn heeft aantoonbare gunstige effecten op het herstel bij stress en ziekte of het voorkomen van stress!”



Annelieke Janssen,
fysiotherapeut te Soest

4. Tips voor actieve moeders

Ben je al een echte sportvrouw en wil je meer weten, of hebben de bovenstaande hoofdstukken je overtuigd om tijdens je zwangerschap te sporten? Daar zijn we blij mee! Als bonus geven we je graag nog een paar extra tips om tijdens je zwangerschap optimaal te bewegen.

Welke sport je ook kiest, houd rekening met dit belangrijke principe: **je lichaam is aan het veranderen**, dus let goed op de ontwikkelingen die deze periode met zich meebrengt. Doe alles stap voor stap en zorg dagelijks voor je gezondheid. En luister vooral erg goed naar je lichaam!

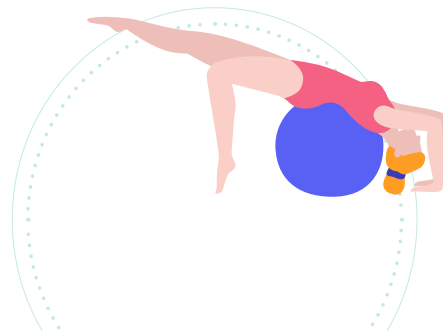
We adviseren je om deze belangrijke **veranderingen** in de gaten te houden:



- ⊕ **Gewichtstoename:** Grote kans dat je je hierover zorgen maakt. Zorg ervoor dat je gewichtstoename zich ontwikkelt in harmonie met het verloop van je zwangerschap. Vooral tijdens de eerste twee trimesters is dit belangrijk. Volg hierbij op de eerste plaats het advies van je gynaecoloog.
- ⊕ **Bloeddruk:** Normaal gesproken zal je bloeddruk geleidelijk aan afnemen tijdens de eerste paar maanden van je zwangerschap. Maar waarom? Het antwoord is eenvoudigweg biologisch: je lichaam bereidt zich voor door meer bloed in de baarmoeder en de placenta aan te maken. Dit zorgt ervoor dat je kindje voortdurend gevoed wordt. Maak je geen zorgen, je bloeddruk zal zich stabiliseren en later weer stijgen.
- ⊕ **Vermoeidheidspieken overdag:** Je gaat waarschijnlijk regelmatig pieken van vermoeidheid ervaren tijdens je zwangerschap. In het eerste trimester wordt vermoeidheid vaak veroorzaakt door hormonale veranderingen, met name door progesteron. Progesteron veroorzaakt namelijk misselijkheid, een onevenwichtig voedingspatroon en slaapgebrek.
- ⊕ **Verandering in lichaamshouding:** Door je gewichtstoename beweegt het zwaartepunt van je lichaam zich naar voren. Omdat je wervelkolom hierdoor anders wordt belast kun je last van rugpijn krijgen. Ook de positie van je hoofd en je schouders veranderen, omdat ze bij toenemend borstgewicht meer naar voren buigen.

Hier zijn 9 suggesties om zonder zorgen te sporten en de veranderingen in je lichaam te verwelkomen:

- 1** Pas je training altijd aan **de behoeftes van je lichaam** aan: voel je niet verplicht om voortdurend in beweging te zijn. Luister naar je wat je lichaam je vertelt, iedere dag.
- 2** Als je een echt sportmens bent, dan mag je je inspannen zoals je dat voor je zwangerschap deed, zolang het **comfortabel** is. Maar denk niet dat je nieuwe lichaam zich moet aanpassen aan het lichaam dat je had voordat je zwanger werd: het is precies het tegenovergestelde!
- 3** Raadpleeg hoe dan ook eerst een **professionele gynaecoloog**. En zodra je bent begonnen met sporten, kies dan voor een coach die extra expertise op het gebied van sport tijdens de zwangerschap heeft. Informeer je coach over je zwangerschap.
- 4** Als je zwangerschap soepel verloopt, dan is 30 tot 40 minuten **weinig intensieve training** per sessie meer dan genoeg.
- 5** **Water** is belangrijk: je moet voor, tijdens en na het sporten altijd zorgen dat je genoeg drinkt.
- 6** Hou vooral ook rekening met je **lichaamstemperatuur**: die mag nooit hoger zijn dan 38 graden. Als je van buitensporten houdt en in de zomer wil sporten, doe dat dan op de koelste momenten van de dag. In de ochtend, of na zonsondergang.
- 7** Probeer je hart in de gaten te houden tijdens het sporten. Je hartslag moet altijd onder de **140 slagen per minuut** liggen. In de praktijk betekent dit dat je regelmatig pauzes neemt tijdens je training.
- 8** Loop na het sporten. **Wandelen** helpt je als je last hebt van gezwollen benen.
- 9** Oefeningen waarbij je moet gaan liggen, kun je beter niet doen. Vanaf de **vierde maand** moet je vloeroefeningen waarbij je op je rug ligt helemaal vermijden.



5. Wat te eten voor en na het sporten

Gezond sporten gaat hand in hand met een voedingspatroon dat is aangepast aan je nieuwe behoeftes. **Goede voeding** is namelijk heel belangrijk tijdens je zwangerschap. Maar tijdens periodes van misselijkheid en overgeven kun je snel belangrijke voedingsstoffen verliezen. Daarom is het essentieel om je eetpatroon tijdens je zwangerschap goed in de gaten te houden. Ook is het belangrijk om altijd genoeg te drinken om goed gehydrateerd te blijven.



Voedingsmiddelen die goed voor je zijn **voordat** je gaat sporten:

- Vers fruit, dit zorgt voor suiker en water
- Gedroogde vruchten, rijk aan omega 3 en 6, die je energie geven en het risico op allergieën verminderen.
- Vezels en granen: zeg dus ja tegen een muesli- of granolareep.

Goede voeding na de sport:

- Verse levensmiddelen, zoals groene bladgroenten of fruit dat vitamine C bevat
- Eiwitten
- Aardbeien- of cranberryyoghurt, ideaal voor het op peil brengen van het jodiumgehalte in je lichaam.



Dit zegt de deskundige: de diëtist

“Een gezonde voeding zorgt voor een fitte moeder en een kindje dat zich optimaal ontwikkelt. Bij extra inspanning zoals sporten wil je natuurlijk klachten voorkomen en goed herstellen. Zorg voor een goede vochtbalans en drink voor, en zo nodig tijdens het sporten een glas water. Ook kun je een stukje vers of gedroogd fruit nemen. Neem na het sporten een bron van eiwitten zoals zuivel, ei, vlees of vis, in combinatie met fruit of groente. Zo kunnen je spieren goed herstellen. Tip: als je deze maaltijd al hebt voorbereid, voorkom je dat je naderhand uit vermoeidheid kiest voor een makkelijke en ongezonde snack!”



Anita Badart,
diëtist en lactatiekundige
te Geulle

6. Sport tijdens het verloop van je zwangerschap

Sporten in het eerste trimester

Gynaecologen zeggen dat de eerste drie maanden de meest kwetsbare van de zwangerschap zijn. Deze periode is namelijk essentieel voor een goede embryonale ontwikkeling. Ook bij gezonde vrouwen blijft de kans op een miskraam in het eerste trimester relatief hoog. Het sleutelwoord voor sporten in je eerste trimester is dus **voorzichtigheid**.

In deze periode verandert er veel in de hormoonhuishouding van je lichaam. Dit kan zorgen voor stemmingswisselingen die je soms moeilijk onder controle kunt houden. Je kunt daarom het beste een sport doen waarbij je je niet te veel hoeft in te spannen, vooral als je moe of gedemotiveerd bent. Luister naar je lichaam en stop zodra de training te veel energie vraagt. Let goed op de mate van lichamelijke inspanning die je van jezelf vraagt.

Sporten in het tweede trimester

Als je gynaecoloog je het groene licht geeft, kies dan gerust voor een van onze aanbevolen sporten. Je zou bijvoorbeeld de uitdaging aan kunnen gaan om een nieuwe sport uit te proberen. Ons sleutelwoord voor sporten in het tweede trimester is: **plezier hebben**.

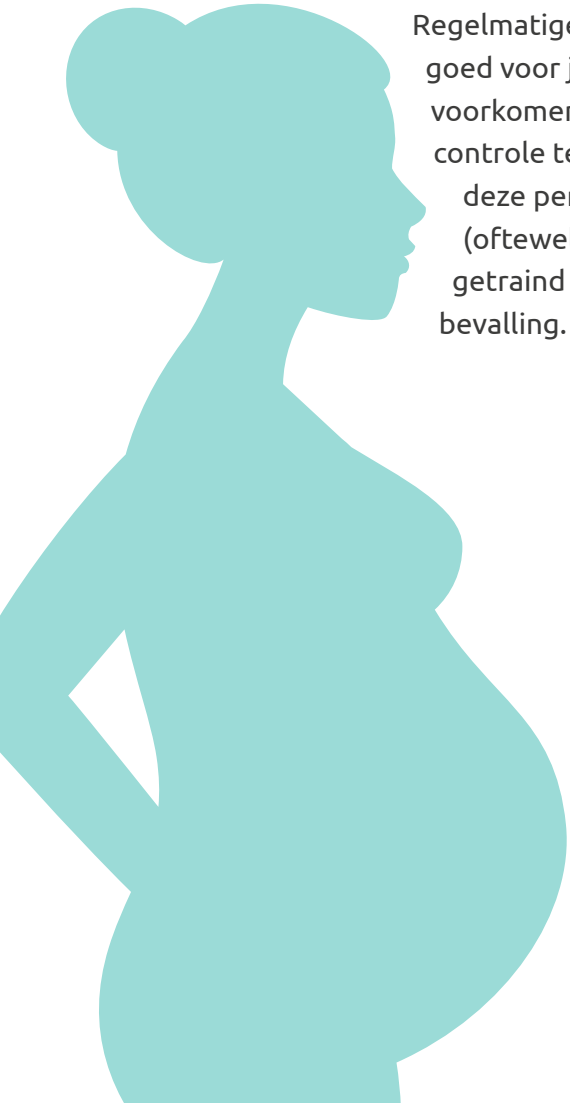
Zo zou je bijvoorbeeld minstens 30 minuten lang lichte cardio-oefeningen kunnen doen, met de nadruk op stretchen en ademhalingsoefeningen. Kies oefeningen waarbij je actief blijft en waarbij je de stabiliteit van je core traint. Probeer de oefeningen goed uit te voeren, maar zorg vooral dat je plezier hebt.



Sporten in het derde trimester

Je mag blijven sporten tot de negende maand van je zwangerschap! Toch is het waarschijnlijk een verstandige keuze om in het derde trimester voor een watersport te kiezen, om onnodige druk op je buikwand te vermijden. Ons sleutelwoord voor sporten in het derde trimester is: **voorbereiding**.

Regelmatige lichaamsbeweging in deze periode is goed voor je houding. Op die manier kun je rugpijn voorkomen. Het helpt ook je ademhaling onder controle te houden. Ook is het belangrijk om in deze periode oefeningen voor je perineum (oftewel je bilnaad) te doen, omdat dit gebied getraind moet worden ter voorbereiding op je bevalling.



Dit zegt de deskundige: de fysiotherapeut

“Bij een voorspoedige zwangerschap mag je in principe blijven sporten tot aan de bevalling, mits je dit wel doet onder professionele (fysiotherapeutische) begeleiding. De professional weet precies wat je wel of niet mag doen tijdens de verschillende fases die je doorloopt tijdens je zwangerschap. Dit verschilt per persoon. Iedere zwangere en bijbehorende zwangerschap is anders. Het is noodzakelijk dat je persoonlijk advies krijgt, specifiek gericht op basis van het verloop van jouw zwangerschap. Op deze manier is het sterk aan te raden om lekker te blijven bewegen.”



Annelieke Janssen,
fysiotherapeut te Soest

Sporten na de bevalling

De meest gestelde vraag van alle sportmama's is: Wanneer is het beste moment om **na de bevalling** weer te gaan sporten?

Zorgprofessionals raden vaak aan om tot 40 dagen na de bevalling te wachten. Vraag voordat je weer begint altijd toestemming van je gynaecoloog, die je gezondheidstoestand het beste kent. In de eerste 40 dagen na de bevalling is het mogelijk om dagelijks kleine wandelingen te maken, maar dan wel in alle rust.

En wat zijn de meest effectieve oefeningen voor een nieuwe moeder?

Het zijn misschien niet je lievelingsoefeningen, maar het is een goed idee om aan je **buikspieren** te werken! Je buikspieren worden tijdens je zwangerschap extra belast, daarom mag je ze prioriteit geven zodra je weer gaat sporten. Werken aan je buikspieren helpt je ook om je baby op te tillen zonder dat je rugblessures krijgt. Deze oefeningen worden ook aanbevolen: buikademhaling, yoga, en lichte armtraining.

Ook is het belangrijk om het bekkengebied aandacht te geven tijdens je herstel. We raden je aan om je gynaecoloog te vragen of je mag beginnen met bekkenbodempgymnastiek. Dit soort oefeningen kunnen namelijk incontinentieproblemen voorkomen, en kunnen zorgen voor minder pijn tijdens de eerste intieme momenten met je partner.



Conclusie

In ons e-boek hebben we je de voordelen van sporten en lichaamsbeweging tijdens je zwangerschap uitgelegd. Sport is gezond voor je lichaam en voor je geest. Voor zowel die van jou, als die van je kindje.

Luister altijd naar het advies van je gynaecoloog en hou ook rekening met de signalen die je lichaam je geeft. De belangrijkste boodschap die we je willen meegeven is dat **sporten tijdens je zwangerschap** niet gevaarlijk is voor jou of je baby. Integendeel: sport kan je helpen om deze fase van je leven rustiger te ervaren. Zo kun je met zelfvertrouwen aan je nieuwe rol als moeder beginnen.

We wensen je alvast veel succes en vooral ook veel plezier!



Bronnen:

Jefferson University: <https://hospitals.jefferson.edu/news/2016/07/the-benefits-of-exercise-during-pregnancy.html>

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM): <https://www.rivm.nl/documenten/folder-zwanger-0>

The Lancet: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30357-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30357-7/fulltext)

Mening US ACOG Committee: <https://www.acog.org/Clinical-Guidance-and-Publications/Committee-Opinions/Committee-on-Obstetric-Practice/Physical-Activity-and-Exercise-During-Pregnancy-and-the-Postpartum-Period>

NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pregnancy-exercise/>

NIH : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1724598/pdf/v037p00006.pdf>

Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/prenatal-yoga/art-20047193>

Universitair Sportcentrum KU Leuven: <https://www.kuleuven.be/sport/sportaanbod/uniefactief/nieuwsbrieven/sporten-en-bewegen-tijdens-de-zwangerschap>

KNOV (Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen): <https://deverloskundige.nl/zwangerschap/subtekstpagina/29/bewegen/>

ISSA -International Sports Sciences Association: <https://www.issaonline.edu/blog/index.cfm/2018/the-dos-and-donts-of-pregnancy-nutrition>

Beeldbronnen:

© Bits and Splits – stock.adobe.com

© Vasyl – stock.adobe.com

© Vasyl – stock.adobe.com

© Bezvershenko – stock.adobe.com

© nd3000 – stock.adobe.com

© fizkes – stock.adobe.com

© fmarsicano – stock.adobe.com

© julenochek – stock.adobe.com

© 4frame group – stock.adobe.com

© stanislav_uvarov – stock.adobe.com

© Neyro – stock.adobe.com

Colofon:

bonprix Nederland

Antwoordnummer 54025

5004 VB Tilburg

Telefoon: 088 - 4651511 (gebruikelijke belkosten).

E-mailadres: klanten@service-bonprix.nl

Vestigingsadres:

bonprix

Chemin du Verseau

59700 Marcq en Baroeul

BTW-nr. NL 813 539 651 B01

KvK Frankrijk RCS Lille métropole: 422 081 653

