

Auswirkungen von pränatalem Training auf : Schwangerschaft- Geburt - ERSTES Babyjahr

Was durch pränatales Training passiert	Vorteile <u>während</u> der Schwangerschaft	Vorteile for die <u>Geburt</u>	Vorteile im <u>ERSTEN</u> Babyjahr
Die allgemeine körperliche Fitness lässt im Laufe der 40 SSW immer mehr nach. Aufgrund des Trainings fällt dieser Rückgang geringer aus.	<ul style="list-style-type: none"> - Körperliche Umstellungsprozesse sowie hormonelle Schwankungen belasten weniger. - Die typische Müdigkeit zu Schwangerschaftsbeginn reduziert sich. 	<ul style="list-style-type: none"> - Körperliche Belastbarkeit und mentales Durchhaltevermögen sind gut ausgeprägt. - Auch nach Kaiserschnitt ist eine gute körperliche Grundfitness zuträglich für die Genesung. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mehr Energie für den Baby-Alltag. - Höhere Belastungsresistenz in schwierigen Babyphasen wie z.B. Schrei-Nächte.
Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, sodass die Ausdauerleistungsfähigkeit weitgehend erhalten bleibt.	<ul style="list-style-type: none"> - Insgesamt mehr körperliche Energie und „Puste“ bis zum Schwangerschaftsende z.B. für Spaziergänge, Treppensteigen oder Shopping. - Schwangerschaftsdiabetes wird vorgebeugt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mehr Ausdauer für den „Geburtsmarathon“. 	
Die Muskelkraft der Extremitäten wird trainiert und bleibt weitgehend erhalten.	<ul style="list-style-type: none"> - Muskuläre Stabilisierung der Hüft-, Knie- und Fußgelenke, dadurch leiden diese weniger unter dem Gewicht. - Reduktion des Gefühls von schweren, geschwollenen Füßen/Beinen. - Thrombose wird vorgebeugt. 		<ul style="list-style-type: none"> - Für den Baby-Alltag steht mehr Kraft zur Verfügung (z.B. Maxi-Cosi-Tragen, Kinderwagen-ins-Auto-heben etc.). - Das Baby kann länger beschwerdefrei auf dem Arm getragen werden.
Die Muskelkraft der Körpermitte (Rücken, Bauch, Beckenboden, Taille) wird trainiert.	<ul style="list-style-type: none"> - Die Muskeln der Körpermitte sind besser in der Lage, die veränderte Körperstatik auszugleichen. - Die Entwicklung einer Rectusdiastase fällt geringer aus. - Durch eine ausgewogenere Haltung wird Rücken- sowie Nackenschmerzen vorgebeugt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mehr Kraft in der Körpermitte, um das Baby in der Austreibungsphase der Geburt herauszupressen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Der strapazierte Beckenboden- und Bauchmuskeln regenerieren schneller und reagieren gut auf die Rückbildungs-Übungen. - Die Rectusdiastase bildet sich besser zurück. - Die Körpermitte hat mehr Kraft/Stabilität für das Heben und Tragen des Babys.
Die Beweglichkeit wird trainiert, der Verlust von muskulärer Dehnfähigkeit und von Gelenk-Mobilität fällt geringer aus.	<ul style="list-style-type: none"> - Muskelverspannungen wird vorgebeugt. - Die Frauen fühlen sich weniger schwerfällig und bleiben beweglicher und mobiler. 	<ul style="list-style-type: none"> - Eine gute Beweglichkeit der Hüftgelenke ist für den Verlauf der vaginalen Geburt von großem Vorteil. 	
Koordination und Körpergefühl werden trainiert.	<ul style="list-style-type: none"> - Der Körper lernt, mit der steigenden Körperfülle, der veränderten Statik und der schlechter werdenden Koordination umzugehen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Für eine vaginalen Geburt ist ein gutes Körpergefühl wichtig. 	<ul style="list-style-type: none"> - Das Körpergefühl hilft bei den Rückbildungsübungen und beim richtigen Bewegungsverhalten im anstrengenden Babyalltag.
WICHTIG ist, das Anspannen und das Entspannen/Loslassen des Beckenbodenmuskels zu üben.	<ul style="list-style-type: none"> - Die Frauen entwickeln ein feines Beckenboden-Gefühl. - Der Beckenboden bleibt kräftig genug, um das Gewicht der Organe plus Baby zu tragen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unter der Geburt kann der Beckenboden bewusst locker gelassen werden, um das Hindurchtreten des Kopfes zu unterstützen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Rückbildungsübungen fallen leichter. - Der Beckenboden bildet sich schneller zurück. - Beckenbodenschwäche, Inkontinenz, Blasensenkung, Beckenbeschwerden wird vorgebeugt.

Tabelle: Lehrheft- Prä- und Postnatales Training Verena Wiechers 10/2019