



Veilig sporten tijdens de zwangerschap

Bij een gezonde zwangerschap is bewegen erg gezond. Er zijn wel een paar dingen waarop je moet letten.



Wat zijn de voordelen?



Minder kans op aandoeningen

Zoals zwangerschapsdiabetes, een hoge bloeddruk en zwangerschapsvergiftiging



Een beter humeur

Minder kans op een sombere bui



Sterker lichaam

Kan zorgen voor een stabielere bekkenbodem en minder urineverlies



Waar moet je op letten?



Geen sit-ups

Train liever je schuine buikspieren



Adem door bij het tillen

Houd je adem niet in en pers niet



Blijf koel en gehydrateerd

Drink genoeg water en draag luchtige kleding



Niet te lang plat op je rug

Zeker niet bij duizeligheid of misselijkheid



Let op je balans

Vooraf vanaf het tweede trimester



Luister naar je lichaam

Klachten of erg moe? Doe rustiger aan



Beter even niet

Het meeste kan juist prima: wandelen, fietsen, zwemmen, yoga, fitness en ook krachttraining. Deze sporten kan je beter vermijden:



Vallen, stoten of botsen

Voetbal, hockey, skiën, paardrijden, mountainbiken



Duiken met flessen

Door de drukverschillen onder water

STOP & BEL JE VERLOSKUNDIGE

Bij bloedverlies, regelmatige pijnlijke weeën, vochtverlies, duizeligheid, kortademigheid, pijn op de borst of hevige hoofdpijn. En als je je baby duidelijk minder voelt bewegen.



Algemene informatie, geen medisch advies. Heb je een hoge bloeddruk, pre-eclampsie of een andere zwangerschapscomplicatie? Of twijfel je? Overleg dan eerst met je verloskundige.