

# Zwangerschapsopties tijdens het trainen

Zwangere vrouwen kunnen ook tijdens hun zwangerschap een geweldige workout beleven als ze weten hoe ze op hun eigen niveau moeten sporten. We geven hiermee alle (aankomende) zwangere vrouwen een up-date met de veiligheidsrichtlijnen die er zijn en we hebben het over de verschillende stadia van zwangerschap.

Alle hieronder volgende zwangerschapsrichtlijnen zijn bestemd voor deelnemers die zwanger raken en willen blijven trainen gedurende hun zwangerschap.

**Alle zwangere nieuwe deelnemers MOETEN, MOETEN, MOETEN eerst medisch advies in winnen.**

Alle toekomstige moeders dienen regelmatig contact te hebben met hun arts om te checken of ze op de juiste manier aan het sporten zijn.

## Richtlijnen

Volgens de *British Journal of Sports Medicine*, February 2003, zijn er **geen negatieve effecten** gerelateerd aan inspanning tijdens zwangerschap en zijn de meeste potentiële risico's hypothetisch. Zolang deelnemers op hun eigen niveau trainen en hun intensiteit reduceren wanneer ze voelen dat dat nodig is, is blijven sporten terwijl men zwanger is absoluut prima.

Echter, de richtlijnen geven duidelijk aan dat de start van een zwangerschap **geen** goed moment is om te beginnen met sporten. Daarvoor is eerst medische goedkeuring nodig. Deelname is dan alleen mogelijk met het goedkeurende schriftelijke bewijs van goedkeuring van haar dokter.

Baby's komen in verschillende vormen en maten en iedereen draagt op een iets andere manier. De meeste kwesties waar zwangere vrouwen mee te maken krijgen, zijn echter hetzelfde onafhankelijk van hun grootte. Als deelnemer dient men de volgende factoren in overweging te nemen:

Zwangerschap wordt globaal verdeeld in drie fasen die trimesters heten. Iedere drie maanden

periode brengt nieuwe unieke uitdagingen met zich mee!

## Eerste trimester

De eerste trimester loopt van de eerste tot en met de derde maand van de zwangerschap. Dit is de fase waarin veel vrouwen zich moe voelen, of zelfs uitgeput en soms last hebben van ochtendmisselijkheid. Veel vrouwen zijn de hele dag moe en misselijk, iedere dag tijdens deze eerste drie maanden.

1. De intensiteit van de inspanning is in deze periode de belangrijkste factor om in te gaten te houden. Train hier als zwangere vrouw op je eigen tempo.

**Een middelmatige intensiteit is de sleutel.**

2. Koel blijven is heel belangrijk omdat iedere verhoging van de lichaamstemperatuur gevaarlijk kan zijn voor moeders en hun groeiende foetus.

**Drink veel water en vermijd lessen in een hele warme omgeving.**

3. De laatste punten om op te letten in het eerste trimester zijn **houding en bewegingsbereik**. Tijdens zwangerschap komen hormonen vrij om de banden van het bekken losser te maken ter voorbereiding op de bevalling. Dit kan leiden tot slappe gewrichten, wat een blessurerisico met zich meebrengt als de deelnemer voorbij het normale bereik beweegt. **Zorg dat de techniek en uitvoering perfect wordt uitgevoerd.**

## Tweede trimester

Voor veel vrouwen kan het tweede trimester niet snel genoeg komen. Het betekent vaak het einde van de ochtendmisselijkheid en een grote toename in energie.

Het is normaal om een geleidelijke toename van het lichaamsgewicht te zien en biomechanische veranderingen rond het bekken en lumbale wervelkolom. De eisen aan de bloedtoevoer nemen ook toe dus het hart moet harder werken om een groter bloedvolume rond te pompen. Dit leidt tot een toename van de rusthartslag.

Dit zijn de dingen die je als zwangere deelneemster moet doen:

1. Je buikspieren blijven activeren om je onderrug te ondersteunen.
2. Om je trainingsintensiteit te verlagen, dien je de step lager in te stellen, de bewegingen zonder springen uit te voeren, je armen laag te houden en/of het bewegingsbereik te verkleinen.
3. Ook is het een goed idee om een bredere stand aan te nemen bij het uitvoeren van squat-achtige bewegingen. Dit zal comfortabeler en evenwichtiger aanvoelen.
4. Crunches kunnen OK zijn in de vroegere stadia maar daarna zou de focus moeten verschuiven naar het achterwaarts kantelen van het bekken, waarbij het accent op de onderbuik ligt. Als het niet comfortabel is op plat op de rug te liggen, geef ze dan een andere optie. Doe anders een oefening op handen en knieën.
5. Het is heel belangrijk niet uit te drogen en het is een goed idee om ervoor te zorgen dat ze voldoende goede koolhydraten aan boord hebben voordat ze naar de les komen.

## Derde trimester

Het derde trimester is de laatste fase van de zwangerschap – de zevende tot en met de negende maand. Normaliter is het in deze fase overduidelijk dat een vrouw zwanger is en de kwesties waar men bij inspanning mee te maken krijgt, hebben alleen betrekking op het omgaan met het extra gewicht. Tijdens deze fase is er een 50% toename van de hartslag volume en een extra 45% toename in bloedvolume. **Deze vrouwen zijn al hard aan het trainen zonder naar de les te komen!**

De toename in de buikomvang versterkt de biomechanische veranderingen in de lumbale wervelkolom, het bekken en de gewichtsdragende gewrichten. Borstvergroting doet schouders en bovenrug afronden en plat liggen kan oncomfortabel worden als gevolg van de toegenomen druk in de buikholte.

Tijdens deze fase is het belangrijk om als zwangere vrouw, goed gecoacht te worden door je instructeur(trice) en heel goed naar je lichaam te luisteren en te stoppen met de inspanning als je oncomfortabel voelt. Het derde trimester van de zwangerschap is niet de tijd voor 'no pain, no gain!'

We weten dat zwangere vrouwen hun eigen intensiteit in de gaten moeten houden en er zijn vele mogelijkheden in alle trainingen om deze op een acceptabel niveau te houden. Bijvoorbeeld door:

- De step te verlagen
- Bewegingen zonder springen uit te voeren
- De armen laag te houden en/of
- Het bewegingsbereik te verkleinen

## Samenvatting

Het is goed voor zwangere vrouwen zonder bijkomende complicaties om te blijven sporten, maar ze moeten gestimuleerd worden om op hun eigen tempo te werken en hun intensiteitsniveau in de gaten te houden. Zorg daarom als zwangere vrouw dat jr instructeur(trice) altijd op de hoogte is van je lichamelijke welzijn.

Doe een medische check voordat je begint met sporten en breng de arts op de hoogte te houden trainingsprogramma.

Met een of meerdere van de volgende symptomen, dien je onmiddellijk te stoppen met trainen en een bezoek te brengen aan je arts:

- Overdreven vermoeidheid
- Pijn – met name in de rug of het bekken
- Duizeligheid
- Ademnood
- Kloppingen
- Verminderde foetale beweging
- Aanhoudende contracties
- Scheuren van vliezen
- Vaginale bloeding
- Hoofdpijn
- Pijn in de borst
- Pijn of zwelling in de kuiten
- Spierzwakte

