

Zwangerschap en sportbeoefening

Inleiding

Het was zo'n 20 jaar geleden niet meer dan vanzelfsprekend dat de zwangere vrouw vanaf het allereerste moment van iedere sportbeoefening afzag. In 1968 keerde atlete Lia Louer zelfs onverrichterzake terug van de Olympische Spelen omdat ze zwanger bleek te zijn. Dit sportverbod werd soms wel heel ver doorgevoerd. Zo waren er vrouwen die, als ze zwanger wilden worden, alvast stopten met sportbeoefening. Reden: iedere maand kon ze zwanger zijn geworden zonder dat ze dit de eerste twee weken zou weten! Gelukkig wordt tegenwoordig anders tegen sportbeoefening door zwangere vrouwen aangekeken, mede doordat er een beter inzicht is gekomen in de fysiologische aanpassingen die optreden in de zwangerschap.

Lichamelijke veranderingen tijdens de zwangerschap

Tijdens de zwangerschap treden er lichamelijke veranderingen op die van invloed zijn op het prestatievermogen van de vrouw.

- Veel vrouwen zijn in de eerste maanden van de zwangerschap extra vermoeid en vaak ook misselijk. Het lichaamsgewicht van de vrouw neemt in de loop van de zwangerschap gemiddeld zo'n 10 kilogram toe, waardoor het energieverbruik, zowel in rust als tijdens inspanning, toeneemt.
- De buik neemt in omvang zo toe, dat de efficiëntie tijdens de sporten waarbij het lichaamsgewicht gedragen moet worden afneemt. Lopen is bij uitstek zo'n sport.
- Er treden veranderingen op in omvang en gevoeligheid van de borsten, wat natuurlijk pijnlijk kan zijn bij bepaalde takken van sport zoals lopen.
- De gewrichtsbanden worden iets soepeler, wat op zich bij de bevalling gunstig is, maar de kans op blessures (zoals een enkelverzwikking) vergroot.
- Reactie van de baby op inspanning van de moeder De baby in de baarmoeder (embryo) heeft een doorlopende toevoer van zuurstof en voedingsstoffen nodig om te kunnen groeien. Een behoefte die in de loop van de zwangerschap alleen maar toeneemt. Een langdurige en een grote afname van de toevoer kan schade aan het embryo veroorzaken, maar kortdurende afname (zoals tijdens de bevalling) niet. Ook bij een zwangere vrouw zal de bloedvoorziening zich aanpassen ten gunste van de arbeidende spieren. Zo zullen de organen in de buik bij inspanning (veel) minder bloed toegevoerd krijgen, maar uit (dierexperimenteel) onderzoek is gebleken dat de doorbloeding van de baarmoeder en de moederkoek (placenta) relatief op peil blijft als de moeder zich inspant. Het embryo blijft dus voldoende zuurstof en voedingsstoffen via de bloedvoorziening van de moederkoek krijgen en loopt dus als regel geen tekorten op tijdens de inspanning van de moeder.

Bij vrouwen met een ongestoord verloopende zwangerschap is meerdere keren onderzocht of lichamelijke inspanning van de moeder schadelijk kan zijn voor het embryo. Bij bijna alle onderzoeken verrichtten de vrouwen zo'n 10-30 minuten duurspanning (fietsen/lopen). Hierbij liep hun hartslag op tot zo'n 140-150 slagen per minuut. De embryo's reageerden in het algemeen slechts met een licht verhoogde hartslag in de eerste helft van de test. Daarbij werd bij geen van deze testen een verhoogde baarmoederactiviteit, zoals het 'hard worden' van de baarmoeder (contracties) geconstateerd, zodat aangenomen kan worden dat de bloeddorstrooming naar de moederkoek niet werd belemmerd.

Effect op verloop van de zwangerschap

Het lijkt er dus op dat lichamelijke inspanning van de moeder slechts een lichte belasting voor het embryo betekent. Daarnaast lijkt het geboortegewicht van de baby's niet door lichamelijke inspanning beïnvloed te worden. Er zijn verslagen van sportvrouwen die tijdens de zwangerschap hard hebben doorgetraind en bij wie de zwangerschap en de bevalling een normaal en goed verloop hadden. Ook zijn er geen aanwijzingen dat inspanning leidt tot het ontstaan van een vroeggeboorte of een aangeboren afwijking.

Gezonde sportbeoefening tijdens de zwangerschap

Bij een ongestoord verloopende zwangerschap kan de vrouw in principe doorgaan met haar sportbeoefening. Onder een ongestoord verloopende zwangerschap wordt verstaan een zwangerschap waarbij het embryo goed groeit, de baarmoeder rustig is (dus zonder dat er abnormale contracties optreden) en er bij de moeder geen verhoogde bloeddruk optreedt. Natuurlijk moet er wel extra voorwaarde worden dat er geen ongeluk kan gebeuren waarbij uiteindelijk de zwangerschap en de bevalling een normaal en goed verloop hadden. Dat zal als regel ook niet het geval zijn bij lopen, maar kan bijvoorbeeld toch optreden bij vallen. Als de zwangerschap wel gestoord verloopt, kan inspanning wel gevaarlijk zijn voor moeder en kind. Een zwangere die aan sport wil (blijven) doen, moet dan ook verloskundig goed gecontroleerd worden.

Er zijn een aantal praktische zaken waarmee rekening gehouden moet worden:

- In de eerste maanden van de zwangerschap kan de vrouw sneller moe of misselijk zijn. In dat geval dient de training aangepast te worden, in de zin dat deze minder intensief uitgevoerd of tijdelijk zelfs gestaakt moet worden.
- Door de toename van het lichaamsgewicht (gemiddeld zo'n 10 kg) neemt het energieverbruik in rust en tijdens inspanning toe, terwijl door de veranderde afmetingen (buik) de efficiëntie tijdens het hardlopen juist afneemt. Het prestatievermogen en de trainingsbelastbaarheid zullen dus in de loop van de zwangerschap afnemen, waarmee rekening gehouden moet worden bij het samenstellen van het trainingsprogramma.
- De gewrichtsbanden worden soepeler, wat bij de bevalling gunstig is. Tegelijkertijd neemt het bewegingsgevoel af, doordat het lichaam van de zwangere vrouw snel van omvang verandert en in gewicht toeneemt. In combinatie met gewrichtsbanden die juist soepeler worden, zal de kans op blessures toenemen.
- De borsten nemen in omvang (en gevoeligheid) toe, waardoor hardlopen en springen in de loop van de zwangerschap vervelend worden. Sporten als (tour-)fietsen en zwemmen kunnen als regel tot vlak voor de bevalling beoefend worden.
- Mocht de baarmoeder er tijdens of na het sporten 'hard worden' (als er contracties optreden), mag de vrouw niet doorsporten. Het is namelijk bekend dat tijdens deze contracties de bloeddorstrooming van de placenta vermindert. Als dat gedurende langere tijd aanhoudt is dat ongunstig voor het embryo.

Samenvatting

Bij sportbeoefening tijdens de zwangerschap neemt het prestatievermogen van de zwangere vrouw langzaam af. Er zijn echter geen aanwijzingen dat het groeiende embryo schade ondervindt van de sportbeoefening van de moeder, mits de zwangerschap een normaal verloop heeft. Het zal duidelijk zijn dat niet alle sporten even geschikt zijn om in de zwangerschap te beoefenen. De vrouw kan in principe tot ver in de zwangerschap (recreatief) lopen, hoewel de groeiende buik en de borsten op den duur klachten zullen geven. In dat geval kan de zwangere vrouw beter overgaan op andere takken van sportbeoefening of tijdelijk minderen met sport.

[Overzicht medische artikelen](#)