

## ZWANGER? SPORTEN KAN!

**Wie graag sport, kan dat tijdens een zwangerschap gewoon blijven doen. Sporten is gezond, ook in die negen maanden. De angst dat intensief bewegen een miskraam kan veroorzaken is ongegrond. Sportarts Marieke van Doorn: “Sporten tijdens de zwangerschap is een kwestie van nuchter nadenken. Hardlopen kan prima als je zwanger bent.”**

Hardlopen, spinning en zwemmen: Linda Lemmens heeft het tijdens haar zwangerschap allemaal gedaan. Minimaal twee keer per week. “Sporten hoort bij mijn leven; ik vind het belangrijk om fit te blijven. En dat vond ik ook toen ik zwanger was. Ik voelde me er goed bij. Ik had nauwelijks last van typische zwangerschapskwaaltjes. Naar mijn idee kwam dat door het sporten.”

Linda paste haar sportieve activiteiten aan aan hoe ze zich voelde. Ze deed aan hardlopen tot ze haar buik daarvoor te zwaar vond worden. Vanaf de eenentwintigste zwangerschapsweek deed ze aan spinning. Tot haar buik ook daarbij in de weg zat. Vanaf de achtentwintigste zwangerschapsweek deed Linda aan fitness. Later ging ze zwemmen en bleef dat tot aan de bevalling doen.

Doen wat je nog kunt doen en activiteiten aanpassen op hoe je je voelt: het is volgens sportarts Marieke van Doorn van het Reinier de Graaf Ziekenhuis in Delft dé manier om te blijven sporten tijdens de negen maanden van een zwangerschap. Van Doorn deed onderzoek naar de gevolgen van sporten tijdens de zwangerschap. Ze voerde zogeheten maximaaltests uit bij een groep van 33 vrouwen in elk trimester van de zwangerschap. De vrouwen moesten een maximale inspanning verrichten op onder meer een lopende band en een hometrainer. De conclusie: mits een zwangerschap normaal verloopt, is een maximale inspanning goed te verdragen.

## MISSELIJKHEID

De meeste vrouwen die gewend zijn te sporten, gaan daarmee door als ze zwanger zijn, aldus Van Doorn. “In de eerste drie maanden zie je vaak wel een terugslag. In die periode hebben veel vrouwen last van moeheid en misselijkheid, waardoor ze zich minder fit voelen. Vanaf het tweede trimester zijn ze gewend geraakt aan alle hormonale veranderingen, en gaat het sporten weer beter.”

Sporten is overigens geen must voor een prima verloop van de zwangerschap. Dat intensief sporten helpt tegen zwangerschapskwalen is niet bewezen. En: “Er zijn genoeg vrouwen die niet sporten en die hun zwangerschap fluitend doorlopen.”

## INTENSIEF

“Doe wat goed aanvoelt. Zolang er geen complicaties zijn, zoals een hoge bloeddruk of vroegtijdige weeën, is dat geen enkel probleem”, zegt Van Doorn, die geen bewijzen vond om aan te nemen dat intensief sporten de kans op een miskraam of een vroeggeboorte veroorzaakt. “Miskramen komen veel vaker voor dan we denken. Als de innesteling normaal is verlopen, heeft intensief sporten geen invloed op het verdere verloop van een zwangerschap.”

Toch heerst in de westerse cultuur de opvatting dat zwangere vrouwen moeten worden ontzien als het om zware lichamelijke inspanningen gaat. “Dat heeft natuurlijk alles te maken met het feit dat ze een klein kindje met zich meedragen. Alles wat heel klein is, lijkt weerloos. En het is natuurlijk terecht om daar rekening mee te houden, je activiteiten daaraan aan te

passen. Maar het wil niet zeggen dat je per definitie geen zware lichamelijke inspanningen meer mag verrichten. Een zwangerschap is geen ziekte, maar een normaal, fysiologisch proces.”

#### GEZONDE VERSTAND

‘Nuchter nadenken en je gezonde verstand gebruiken’ adviseert Van Doorn zwangere vrouwen die willen blijven sporten. “Ga dus ook niet ineens van nul naar vijf dagen sporten omdat je vindt dat je fit moet zijn als je zwanger bent. Of met een dikke buik het ijs op om te schaatsen.”

Speciale ‘zwangerklasjes’ in sportschool of zwembad, of de traditionele zwangerschapsgym: wie zich er goed bij voelt moet er vooral aan deelnemen, vindt Van Doorn, maar nodig is het niet. “Hardlopen als je zwanger bent kan prima. Zit je buik in de weg? Dan ga je gewoon iets anders doen.”

Het streven om een topprestatie te leveren kan beter wel tijdelijk worden losgelaten. “Wie fanatiek sport, stelt zichzelf gewoonlijk een doel. Een bepaalde tijd of afstand die je wilt halen. Als je zwanger bent moet je dat uit je hoofd zetten. Je kunt een zware inspanning leveren, maar je prestaties zullen minder zijn dan wanneer je niet zwanger bent.”

En na de bevalling? “Officieel ben je zes weken na de bevalling ontzwangerd. Dan behoort de baarmoeder in ieder geval weer haar normale proporties terug te hebben. Maar neem de tijd. Je kunt beter rustig herstellen dan de boel forceren omdat je graag weer wilt sporten.”

#### Tips van sportarts Marieke van Doorn:

- Doe wat goed aanvoelt. Ga niet extreem meer sporten omdat je vindt dat je extra fit moet zijn omdat je zwanger bent.
- Neem geen onnodig risico. Stel sporten waarvan je kunt bedenken dat je er een verhoogd risico mee loopt, zoals diepzeeduiken en contactsporten, uit tot na de bevalling.
- Bepaal je activiteiten aan de hand van je buik. Als dragende sporten, zoals hardlopen, te zwaar worden, ga dan bijvoorbeeld fietsen of zwemmen.
- Streef niet naar een topprestatie. Stel reële doelen of misschien helemaal geen.
- Zijn er complicaties in de zwangerschap en wil je sporten? Laat je dan adviseren door de verloskundige of gynaecoloog.