

Sporten en bewegen tijdens de zwangerschap: tips en adviezen

Voldoende bewegen verkleint de kans op zwangerschapsgelateerde complicaties en zorgt voor gezondheidsvoordelen voor zowel aanstaande moeder als baby. Ben jij vanuit jouw rol als zorgprofessional (bijvoorbeeld verloskundige, gynaecoloog, bekkenfysiotherapeut of kraamverzorgende) benieuwd naar de positieve effecten van bewegen tijdens de zwangerschap? Wat 'voldoende bewegen' inhoudt en wat je een zwangere vrouw het beste kunt adviseren op het gebied van bewegen? Ontdek het in deze infographic!



Effecten van bewegen tijdens de zwangerschap



Maternaal:

- ➔ beperken van overmatige **gewichtstoename**
- ➔ minder kans op **zwangerschapdiabetes**
- ➔ minder kans op **zwangerschapshypertensie** (hoge bloeddruk)
- ➔ hogere **mentale stabiliteit** tijdens zwangerschap en minder kans op postpartum depressie
- ➔ positief effect op slaap: bijvoorbeeld verbeterde **slaapkwaliteit** en -duur
- ➔ positief effect op het **beloop van de bevalling**, bijvoorbeeld minder kans op een keizersnede, kortere ontsluiting- en/of uitdrijvingsduur, minder vaginale kunstverlossing en toename spontaan vaginale baring

Neonataal:

- ➔ **minder kans op premature geboorte** bij zwangeren met overgewicht (BMI >25kg/m²)
- ➔ kans op verbetering van **foetale en/of neonatale conditie** (bijvoorbeeld verbetering van Apgar score en pH-waarde)



Specifiek voor bekkenbodemspieroefeningen:

- ➔ werkt **preventief** voor het ontwikkelen van urine-incontinentie postpartum

Hoeveel beweging is aan te raden tijdens de zwangerschap?

Adviseer zwangere vrouwen zonder contra-indicaties het volgende als het gaat om bewegen:



Beweeg minimaal **150 minuten matig intensief** per week, verspreid over verschillende dagen. Zorg ervoor dat de activiteit gemiddeld minimaal **20 tot 60 minuten per keer** duurt.



V voorkom veel stilzitten.



Doe minimaal **twee keer per week** spier- en botversterkende activiteiten.



➔ **Spierversterkend:** activiteiten ter verbetering van kracht, (uithoudings-) vermogen en omvang van skeletspieren



➔ **Botversterkend:** activiteiten waarbij lichaam met eigen lichaamsgewicht belast wordt

Welke mate van intensiteit is aan te raden tijdens de zwangerschap?

Zwangere vrouwen wordt aangeraden matig intensief te bewegen. Matig intensief betekent: een verhoogde hartslag en versnelde ademhaling.



Als de vrouw voor haar zwangerschap **intensief bewoog**, mag ze deze activiteiten gedurende haar zwangerschap **voortzetten**



Als de vrouw voor haar zwangerschap **minder of niet actief was**, mag ze de intensiteit van beweging **langzaam opbouwen**



Bij een matige intensiteit van bewegen **blijft praten mogelijk**



Elke stap in de goede richting is er één!

Elke vorm van beweging levert gezondheidswinst op, zelfs als het niet lukt om aan de beweegadviezen te voldoen. Elke beweging telt: iets doen aan beweging is beter dan helemaal niets doen.

Do's

Vormen van beweging die je aan kunt raden:



Aerobe activiteiten:

bijvoorbeeld wandelen, joggen, hardlopen, roeien, water aerobics, fietsen, zwemmen, dansen en groepstraining speciaal voor zwangeren



Bekkenbodem oefeningen:

drie tot zeven keer per week



Spier- en botversterkende activiteiten:

bijvoorbeeld krachtoefeningen met eigen lichaamsgewicht, elastieke banden of lichte gewichten, wandelen en traplopen



Activiteiten gericht op balans, flexibiliteit en ontspanning:

bijvoorbeeld zwangerschapsyoga, rustige stretchoefeningen en pilates

Sport- en beweging interventies

Wist je dat er erkende interventies bestaan die zich richten op bewegen tijdens en na de zwangerschap? Erkende interventies zijn in een erkenningstraject door professionals beoordeeld en hebben zich in de praktijk bewezen. [Kijk hier in de interventiedatabase](#) voor meer informatie over de interventies PowerMama en Mom in Balance (Zwanger Workout en Back in Shape).

Don'ts

Vormen van beweging die afgeraden of aangepast moeten worden:

- ✗ Beweging waar **hoge drukverschillen** plaatsvinden (bijvoorbeeld duiken)
- ✗ Beweging met verhoogd risico op **contact, vallen en stomp buiktrauma** in het tweede en derde trimester (bijvoorbeeld competitief voetbal, basketbal, boksen en (ijs)hockey)
- ✗ Intensieve beweging bij **hoge temperaturen** en hoge luchtvochtigheid
- ✗ Intensieve beweging op een **hoogte** boven de 1600 meter
- ✗ **Plat op de rug liggen gecombineerd met klachten** zoals een oncomfortabel gevoel, misselijkheid of duizeligheid

Tips en tricks

Buikspieren

Vervang oefeningen specifiek gericht op rechte buikspieren (zoals sit-ups, crunches, V-ups en knie raises) tijdens de zwangerschap door andere oefeningen. Dit helpt aanhoudende klachten van diastase na zwangerschap te voorkomen. Schuine buikspieroefeningen kunnen bijvoorbeeld wel.

Bekkenbodem

De bekkenbodem is een soort hangmat die bestaat uit spieren en bindweefsel. Aan de voorkant zit deze vast aan het schaambeentje en aan de achterkant aan het stuitje. Door de zwangerschap neemt de druk op de bekkenbodemspieren toe. Naast het aanspannen van de bekkenbodem, is het ontspannen ook van belang.



- ➔ Vind, indien het geval van rug-, lies- of bekkenbodemklachten, een **bekkenbodempysiotherapeut** in de buurt
- ➔ Check of de vrouw **klachten** heeft aan de bekkenbodem na de bevalling
- ➔ Vind informatie over **bekkenbodemproblemen** en het **herstel van bekkenbodem- en buikspieren** na de bevalling

Contra-indicaties

Niet-zwangerschapsgerelateerde aandoeningen

Bij een aantal niet-zwangerschapsgerelateerde (chronische) aandoeningen zijn licht intensieve, dagelijkse activiteiten (zoals boodschappen doen en huishoudelijke taken) nog steeds mogelijk. Wil de zwangere vrouw toch matig tot zwaar intensief bewegen, is een individueel aangepast advies noodzakelijk, afhankelijk van de ervaren symptomen. Het gaat hierbij om de volgende aandoeningen:



ongecontroleerde of ernstige aritmie



ongecontroleerde diabetes type 1



ernstige luchtweg-aandoeningen: COPD, astma, restrictief longlijden en cystic fibrosis



congenitale hartafwijkingen

Zwangerschapsgerelateerde aandoeningen en/of complicaties

Bespreek in het geval van aandoeningen of complicaties tijdens de zwangerschap een individueel advies met de zwangere vrouw. Raadpleeg hiervoor de [factsheet 'Beweging in de zwangerschap'](#) van de Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (KNOV).



! Let op!

Ontstaan er klachten tijdens of na een activiteit? Adviseer een zwangere vrouw dan naar haar lichaam te luisteren en de activiteit aan te passen waar mogelijk. Houd verder rekening met:

- ➔ Adviseer **onmiddellijk te stoppen met sporten** bij de volgende symptomen: zware hoofdpijn, hevige pijn op de borst, vaginaal bloedverlies, overmatig urineverlies, aanhoudend vochtverlies dat mogelijk duidt op gebroken vliezen, pijnlijke baarmoedersamentrekkingen en kortademigheid en duizeligheid tijdens rust
- ➔ Pas bij **tuutvorming van de buik** (coning van de diastase) de activiteit aan zodat tuutvorming niet geprovoceerd wordt
- ➔ Adviseer de **adem niet vast te zetten** en uit te blazen tijdens het krachtmoment
- ➔ **Raad unilaterale (of asymmetrische) oefeningen af** bij vrouwen met last van zwangerschapsgerelateerde bekkenpijn



Goed om te weten

Deze infographic is tot stand gekomen in samenwerking met de KNOV. De informatie is gebaseerd op zowel actuele [wetenschappelijke literatuur](#), als best practices en opinies van experts uit de praktijk. Op dit moment kent Nederland geen specifieke beweegrichtlijn voor zwangere vrouwen. Om deze reden is ervoor gekozen om de beweegrichtlijnen van de [World Health Organisation](#) (WHO) en het [FITT](#) (Frequentie, Intensiteit, Tijd en Type)-model te volgen.