

Stoppen met sporten omdat je zwanger bent? Liever niet!



↑ DOOR JANNE VAN DER HEIJDEN

De eerste helft van mijn zwangerschap bestond voornamelijk uit slapen en misselijk zijn. Sporten was het laatste waar ik nog energie voor had. Maar zodra het wat beter ging, haalde ik mijn sportkleren uit de kast. Omdat ik de juiste informatie had.

En doordat mijn partner mij hierin volledig steunde. Sporten en bewegen tijdens de zwangerschap zijn belangrijk voor zowel de zwangere vrouw als het ongeboren kind. Zowel fysiek als mentaal heeft het grote voordelen. Lekker sporten dus tijdens die zwangerschap! Het klinkt makkelijk, maar valt in de praktijk vaak tegen.

Helaas vinden lang niet alle zwangere vrouwen in Nederland de juiste informatie. Er is veel literatuur

over de voordelen van sporten en bewegen tijdens de zwangerschap. Maar concrete richtlijnen en adviezen ontbreken vaak. Ook bestaat er nog veel onduidelijkheid over of je specifieke oefeningen nou wel of niet mag doen, zoals buikspieroefeningen. En de informatie die er wel is, wordt vaak niet goed gevonden. Dit gebrek aan (specifieke) informatie zorgt voor veel onzekerheid bij zwangere vrouwen, waardoor zij 'voor de zekerheid' maar niet zo veel doen.

Ook steun vanuit de sociale omgeving ontbreekt vaak. Te vaak heerst nog het beeld: 'doe het maar rustig aan nu je zwanger bent.' Dit zien we ook terug in de cijfers: slechts een derde van de zwangere vrouwen in Nederland voldoet aan de beweegrichtlijnen.

Kortom, er is sprake van een gat tussen theorie en praktijk. Hoewel er kennis en internationale richtlijnen

beschikbaar zijn, lukt het onvoldoende om deze te laten landen bij zowel zwangere vrouwen als (zorg) professionals. Dit vraagt om concretere, toegankelijke en beter geïmplementeerde adviezen, afgestemd op de behoeften van zwangere vrouwen en ondersteund door de juiste begeleiding vanuit de zorg.

Laten we er met z'n allen – zorg- en sportprofessionals, beleidsmakers, onderzoekers en natuurlijk zwangere vrouwen zelf – voor zorgen dat er voldoende aandacht komt voor dit probleem. Zodat we samen het gat tussen theorie en praktijk langzaam kunnen dichten. En in de toekomst hopelijk iedere zwangere vrouw de juiste informatie en steun heeft om, zodra het kan, lekker te sporten en bewegen. ●

Janne van der Heijden is onderzoeker bij het Mulier Instituut.