

Leistungssport und Schwangerschaft: Was muss ich wissen?

Sibylle Matter, Joëlle Flück

Familienplanung und Leistungssport sind vereinbar

Wichtig sind eine **sorgfältige Karriereplanung**, eine individuelle **Beratung und Betreuung** durch entsprechende **Fachpersonen** sowie eine optimale **Organisation** des Familienalltags.



Welche Effekte hat die Schwangerschaft auf meinen Körper?

Die Effekte auf den Körper und das Körperempfinden sind vielfältig und sehr individuell. Für das Training solltest du folgende möglichen Veränderungsprozesse beachten:

Ungewohnter plötzlicher **Energiemangel, Müdigkeit** durch veränderten Energiehaushalt und erhöhten Energiebedarf



Verminderte Stabilität durch erhöhte Elastizität der Bänder und Sehnen



Schwindelgefühl wegen erhöhter Durchblutung

Veränderung der allgemeinen **Stimmungslage**

Übelkeit wegen erhöhter Durchblutung

Kann ich während der Schwangerschaft trainieren?

Bei einer komplikationsfreien Schwangerschaft kannst du dein Training auch während der Schwangerschaft weiterführen.

Tipps:

- Lass dich von einer **medizinischen Fachperson** individuell beraten
- Achte beim Training besonders auf dein **Körpergefühl**



siehe dazu **Factsheet** «Wie trainiere ich während/nach der Schwangerschaft?»



Ich bin schwanger ...

Wen informiere ich?

- Familie
- Freunde
- TrainerIn
- Verband
- Sponsoren
- Weitere Partner (Swiss Olympic, Stiftung Schweizer Sporthilfe, Armee, ...)
- Medien
- etc.



Verträge und Versicherungen: Woran sollte ich denken?

- Vereinbarungen und Verträge mit Arbeitgeber(n), Verband, Sponsoren und sonstigen Partnern prüfen
- Versicherungssituation bei Schwangerschaft klären

Kontakt für Fragen zur Karriereplanung oder bei Rechtsfragen

Maja Neuenschwander, Karrieresupport
Swiss Olympic, +41 (0)31 359 71 36,
maja.neuenschwander@swissolympic.ch

