

Medientipp: Tipps für eine aktive Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt

In dieser Broschüre gibt die Gesundheitsförderung Schweiz Tipps, wie man sich während der Schwangerschaft und nach der Geburt fit halten kann. Ziel ist es, weiterhin täglich 20 bis 30 Minuten zu trainieren und dabei leicht ausser Atem zu kommen.



Rückenschmerzen, wunde Beine und Schlafstörungen sind während der Schwangerschaft keine Seltenheit. Mit einem regelmässigen Bewegungsprogramm kann man dagegen angehen. Darüberhinaus hilft auch nach der Geburt regelmässige Bewegung schnell wieder in Form zu kommen und auch das neugeborene Kind beim Wachsen zu unterstützen.

Frauen, die sich die tägliche Bewegung gewohnt sind, können ihre Aktivitäten fortsetzen, solange sie sich wohl fühlen. Mit dieser Broschüre will die Gesundheitsförderung Schweiz nun auch Frauen, die sich bisher wenig bewegt haben, zu einer grösseren Aktivität während und nach der Schwangerschaft motivieren.

Schwangere Frauen können bereits etwas Gutes tun, wenn sie im Alltag auf eine aufrechte Körperhaltung achten und mehrmals am Tag bewusst in den Bauch atmen. Und: die tägliche Bewegung an der frischen Luft unterstützt das Wohlbefinden.

Download

[Fit durch die Schwangerschaft und das erste Jahr nach der Geburt](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO