

Bewegungsprogramme in der Schwangerschaft

Dr. med. Katharina Quack Lötscher MPH
FMH Prävention und Gesundheitswesen

Klinik für Geburtshilfe, UniversitätsSpital Zürich



GREENTOX
Group for Reproductive, Endocrine and
Environmental Toxicology

Association
Suisse
Pharmacologie
Périnatale



Schweizerische
Arbeitsgemeinschaft
Périnatale
Pharmakologie

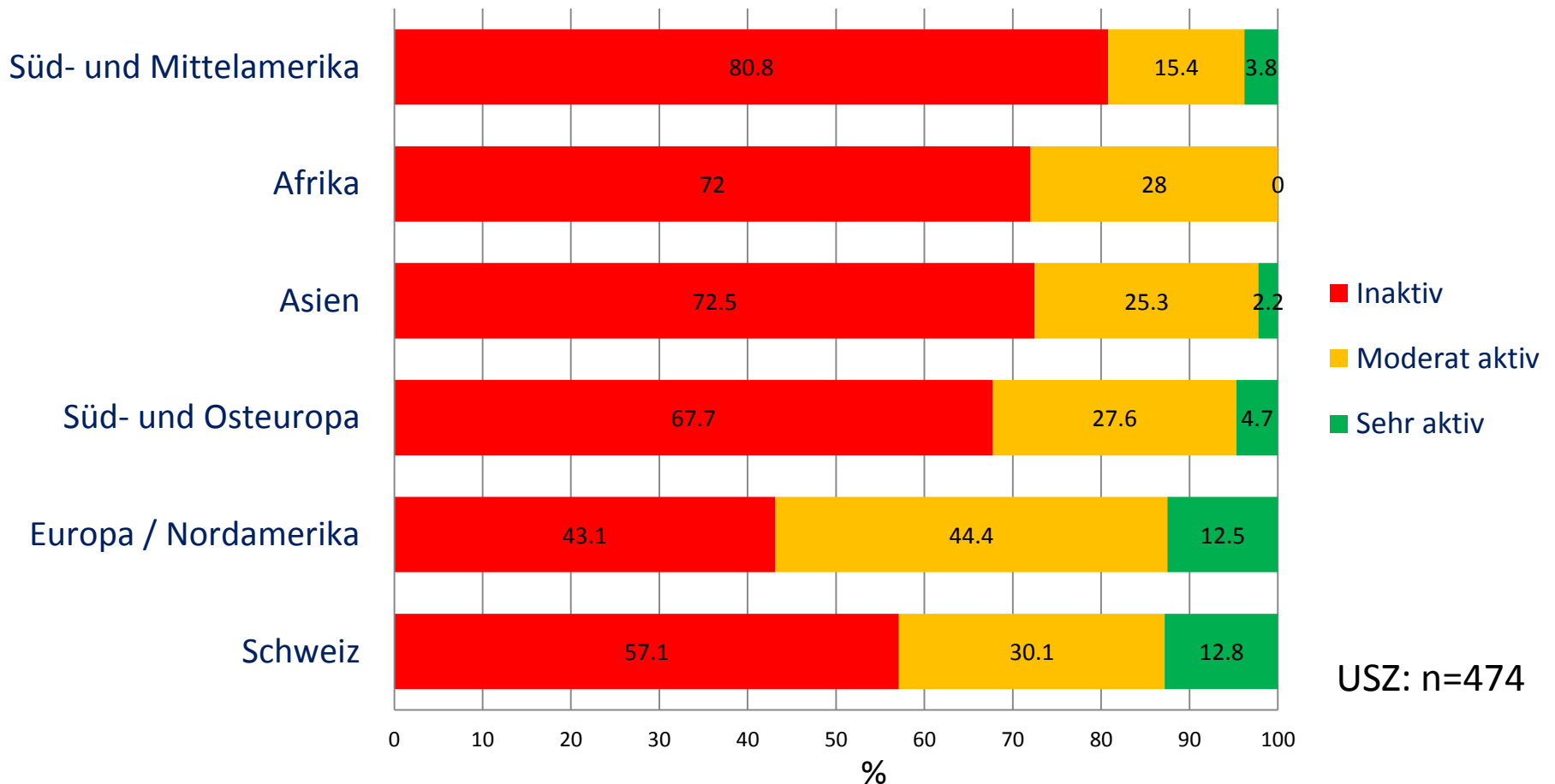
Swiss
Association
Perinatal
Pharmacology

Workshop Greentox SAPP - 20. März 2014, Zürich

Prävalenz

IPAQ: International physical activity questionnaire

Bewegungsverhalten von Schwangeren



USZ: n=474

Bewegungsempfehlungen

- Täglich 20 - 30 Minuten
- Moderate Intensität
- In Alltag einbauen (z.B. Arbeitsweg)
- Keine Kontraindikationen

Koletzko B et al. German national consensus recommendations on nutrition and lifestyle in pregnancy. *Ann Nutr Metab* 2014;63:311-22.

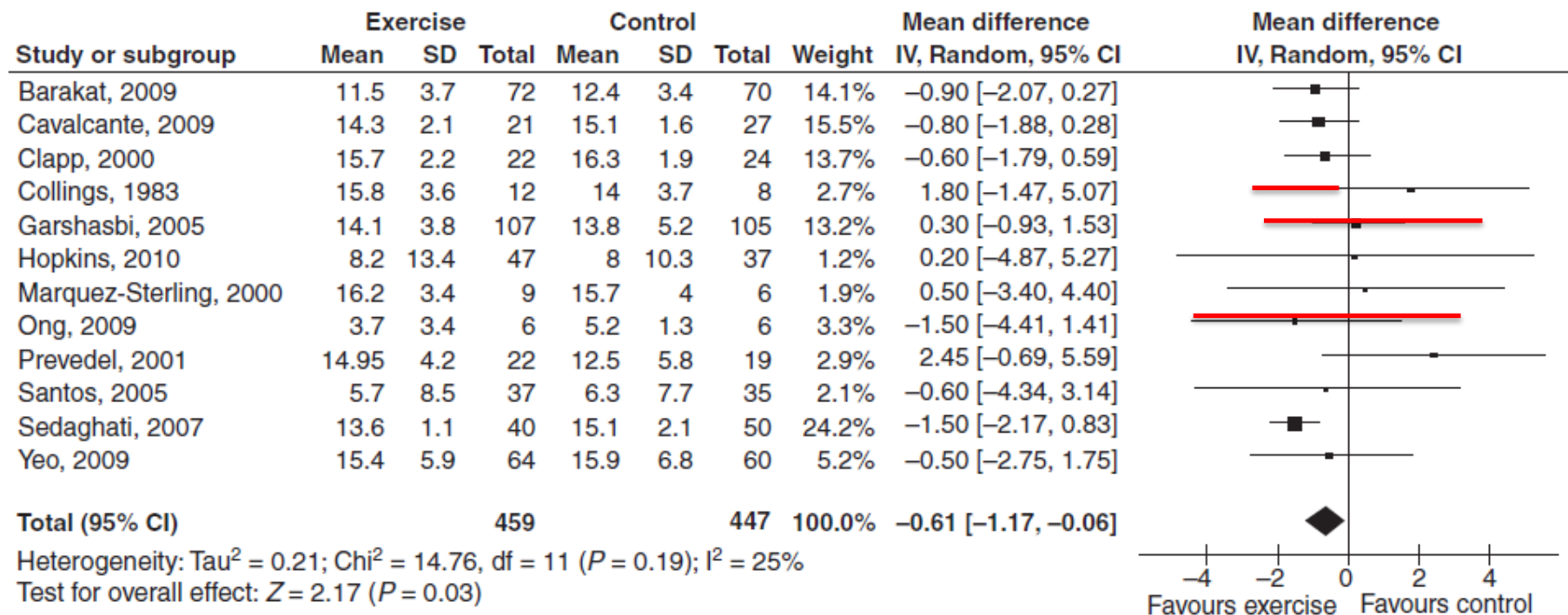
Artale R, O'Toole M. Guidelines of ACOG for exercise during pregnancy and the postpartum period. *Brit J Sports Med* 2003;37:6-12.

NICE: Dietary interventions and physical activity interventions for weight management before, during and after pregnancy. 2010. <http://guidance.nice.org.uk/PH27>

Welche Bewegungen

- Velo fahren, Schwimmen, Wasseraerobics, Wandern, Nordic Walking
- Keine Kontaktsportarten
- Keine Teamsportarten
- Kein Tauchen

Gewichtszunahme in der SS



Conclusion: Physical activity might be successful in restricting gestational weight gain.
 Streuling I et al. BJOG 2010;118:278-84.

Präeklampsie

- Reduktion der Hypertension
- Keinen Zusammenhang (Meher S, Duley L. Cochrane Database Syst Rev. 2006 Apr 19;(2):CD005942) 2 Studien
- Widersprüchliche Resultate (Wolf HT et al. Matern Child Health J 2013; Jul 9) 11 Studien

Gestationsdiabetes

- Bewegung vor der Schwangerschaft reduziert Risiko für GDM (Retnakaran R et al. Clin Endocrinol 2009;70:615-22.)
- Widersprüchliche Resultate (Colberg SR et al. World J Diabetes 2013;4:256-62.)

Benefits für das Kind

- Kein Einfluss auf:
 - Small-for-gestational-age Kinder
 - Frühgeburtsrate
 - Sektiorate
- Erhöhtes Plazentagewicht

Kramer MS. Cochrane Database Syst Rev 2007 Jul 18;(4):CD000149

Bewegungsprogramme

- Paderborner Adipositas Prävention und Intervention (PAPI)

www.papi-paderborn.de



- PEBS: Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft bis ein Jahr nach Geburt

www.buggyfit.ch

