

# **Trainieren für die Niederkunft? - Geburtserleben und körperliche Aktivität in der Schwangerschaft**

Katharina Engelhard & Jens Kleinert

Deutsche Sporthochschule Köln, Psychologisches Institut, Abteilung für Gesundheitsforschung

Schlüsselwörter: Schwangerschaft, körperliche Aktivität

## **Einleitung**

Neben den vielfältigen positiven Auswirkungen von Sport- und Bewegungsaktivität auf die Schwangerschaft, wird häufig auch ein Zusammenhang von körperlicher Aktivität in der Schwangerschaft und dem Geburtsverlauf postuliert. Neueren Ergebnissen zufolge erleben körperlich aktive Schwangere ihre Geburt beispielsweise als weniger schmerzhaft als inaktive. Die vorliegende Studie untersucht, wie sich die körperliche Aktivität während der Schwangerschaft auf den Verlauf der Geburt und das subjektive Erleben dieser auswirkt.

## **Methode**

Die Untersuchungsgruppe bestand aus 1013 Frauen zwischen 17 - 45 Jahren ( $M = 30.33$ ;  $SD = 4.74$ ). Mittels eines Fragebogens wurden das wöchentliche Bewegungsverhalten (bew) und die wöchentliche Sportaktivität (sport) während der Schwangerschaft retrospektiv sechs Wochen prä partu erfasst. Das Auftreten von Komplikationen, das emotionale Erleben der Geburt durch die Schwangeren und die Art der Geburtsumgebung wurde sechs Wochen post partu ebenfalls mittels Fragebogen erhoben. Die Daten zur körperlichen Aktivität wurden in drei Kategorien eher geringer, mittlerer und eher hoher Aktivität gefasst (bew:  $7h/Wo < 8-10h/Wo < 11+ h/Wo$ ; sport:  $max. 4h/Wo < 5-6h/Wo < 7+h/Wo$ ).

## **Ergebnisse**

Frauen mit hoher Bewegungsaktivität gaben weniger Geburtskomplikationen an ( $Chi^2 = 9.05$ ;  $p < .05$ ) und gebären häufiger in Geburtshäusern ( $Chi^2 = 6.98$ ;  $p < .05$ ) als solche mit mittlerer und niedriger Bewegungsaktivität. Außerdem fühlte sich die Gruppe der wenig Bewegungsaktiven während der Geburt am weniger selbstsicher ( $Chi^2 = 1.41$ ;  $p < .01$ ) und gelassen ( $Chi^2 = 10.04$ ;  $p < .01$ ) als die Gruppe der Frauen mit hoher Bewegungsaktivität. Für sport ergab sich ein allgemeiner positiver Einfluss auf die wahrgenommene Intensität der Schmerzen während der Geburt ( $Chi^2 = 11.00$ ;  $p < .01$ ).

## **Diskussion**

Die Ergebnisse zeigen verschiedene positiv zu wertende Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und dem erlebten Geburtsverlauf. Möglicherweise können körperlich Aktive besser mit den - häufig körperlichen - Anstrengungen einer Geburt umgehen. In einer komplikationsfreien Schwangerschaft sollte körperliche Aktivität demnach ausdrücklich empfohlen werden.