



Schwangerschafts Guide

10 Schritte zu einer aktiven
und gesunden
Schwangerschaft



inklusive Checkliste

SARAH SÖLDNER
DIE FAMILIENWIEGE



Willkommen

Wieso dieser Guide?

Schwanger zu sein ist eine aufregende Zeit, aber es kann auch herausfordernd sein, aktiv und gesund zu bleiben. Oft fragen sich werdende Mütter, wie sie Bewegung sicher in ihren Alltag integrieren können, ohne ihre Gesundheit oder die ihres Babys zu gefährden.

Was du lernst:

Hier ist unsere Lösung: Ich biete dir praktische Tipps und Übungen, speziell abgestimmt auf Schwangere ab der 6. Woche. So bist du bestens gerüstet, um diese besondere Zeit aktiv zu genießen!

Über mich



Hallo, ich bin Sarah Söldner, 41 Jahre alt und Mutter von zwei Kindern. Als Expertin für Schwangerenfitness und Rückbildung helfe ich seit 2013 mit meiner Familienwiege in Hamburg werdenden Müttern, ihre Schwangerschaft aktiv und gesund zu gestalten.

Mit dem Kurs „Schwanger in Balance“ biete ich maßgeschneiderte Unterstützung durch sichere Bewegungsformen, die speziell auf die Bedürfnisse von Schwangeren abgestimmt sind. Ich setze mich dafür ein, dass Frauen in dieser besonderen Zeit ihr Wohlbefinden steigern und eine starke Bindung zu ihrem Baby aufbauen können.

Mein Ziel ist es, jede Schwangere in ihrem individuellen Weg zu begleiten – ich freue mich, auch dich in dieser aufregenden Phase zu unterstützen!

x Sarah

Finde deinen richtigen Sport



Vorteile

Sport während der Schwangerschaft bringt unglaubliche Vorteile mit sich. Lass uns diese Vorteile aufschlüsseln:

- Verbesserte Fitness: Schwanger zu sein ist kein Freifahrtschein für Bewegungsmangel. Sport hält dich fit und vital.
- Bessere Körperhaltung: Sport stärkt deine Muskulatur, was dir hilft, Rückenschmerzen zu vermeiden.
- Stressabbau: Bewegung ist eine großartige Möglichkeit, Stress abzubauen und deine Stimmung zu heben.
- Energielevel steigern: Regelmäßige Bewegung sorgt dafür, dass du dich energetischer fühlst.
- Verkürzte Wehen: Studien zeigen, dass fittere Schwangerschaften oft mit kürzeren Wehen einhergehen.

Entdecke Sportarten wie Schwangerenfitness oder Schwimmen, die dir helfen, aktiv zu bleiben. Sie sind großartige Optionen, die nicht nur sicher sind, sondern dir auch helfen, deine Beweglichkeit und Kraft zu erhalten. Lass dir nichts einreden – Bewegung ist kein Luxus, sondern ein MUSS! Setz dir klare Ziele und fang heute an!



Alltag aktiv gestalten

Dein Alltag kann voller Bewegung sein, wenn du es willst. Treppensteigen statt den Aufzug zu nehmen und kurze Spaziergänge während deiner Pausen einlegen – das sind keine Vorschläge, sondern klare Handlungsanweisungen. Sie sind einfach zu integrieren, und auch effektiv:

- Treppensteigen: Ein paar Minuten Treppensteigen am Tag können Wunder wirken und Kalorien verbrennen.
- Kurze Spaziergänge: Mehrmals am Tag ein paar Minuten spazieren zu gehen ist ein effektiver Weg, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken.

Diese kurzen Einheiten lassen sich leicht in deinen Alltag einpflegen. Nutze die Zeit zum Einkaufen oder hole dir einen Kaffee. Jede Bewegung zählt!

Stress während der Schwangerschaft? Das muss nicht sein! Lerne einfache Atemübungen zur Stressbewältigung.

In der Schwangerschaft kann dein Zwerchfell durch das wachsende Baby höher gedrückt werden. Das macht eine tiefe Bauchatmung umso wichtiger.

Warum ist das wichtig? Eine tiefe Bauchatmung hilft, Verspannungen abzubauen und die Sauerstoffversorgung zu verbessern – für dich und dein Baby. Integriere diese Atemtechniken in deinen Alltag: Atme tief in den Bauch ein und lass die Luft langsam wieder entweichen. Das beruhigt!

Exercise

Leg dich bequem auf den Rücken, die Knie leicht angewinkelt. Lege eine Hand auf den Bauch und eine auf den Beckenboden. Atme tief durch die Nase ein, lasse den Bauch sich ausdehnen und atme tief zu deinem Baby in deinem Bauch. Atme aus und lasse den Atem sanft wieder entweichen.



Gesunde Ernährung für dich und dein Baby



Gesunde Ernährung ist kein Geheimnis, sondern eine Notwendigkeit. Informiere dich über Lebensmittel, die dir und deinem Baby guttun. Hier sind einige Grundsätze:

1. Viel Obst und Gemüse: Sie sind reich an Vitaminen und Mineralien.
2. Vollkornprodukte: Sie halten lange satt und sorgen für gleichmäßige Energie.
3. Gesunde Fette: Avocado, Nüsse und Fisch sind wichtig für die Entwicklung deines Babys.

Snack-Ideen:

- Obstsalat: Eine Mischung aus frischen, saisonalen Früchten.
- Gemüsesticks mit Hummus: Einfach, lecker und nahrhaft.
- Joghurt mit Nüssen und Honig: Ideal für den kleinen Hunger.

Stay hydrated:

Trinken ist das A und O! Eine schwangere Frau sollte mindestens 2–3 Liter Wasser am Tag trinken. Das wirst du brauchen – für dich und dein Baby.

Tipps:

Finde kreative Wege, um genug Wasser zu trinken, wie Infused Water mit Obst. Füge Zitrone, Gurke oder Beeren hinzu, um das Wasser schmackhafter zu machen!



Trainingsplan für dich

Sichere uns sanfte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sind ideal und einfach zu Hause umsetzbar.



Seitplank mit kurzem Hebel

Stütze dich auf deinem Unterarm ab, dein Körper bildet eine gearde Linie. Mit der Ausatmung bringst du dein Becken nachoben, mit der Einatmung herunter. Bleib Stabil und ruhig in der Bewegung



Seitplank mit Armmove

Stütze dich mit dem Knie ab. Halte deine Spannung und bewege nun den Arm über den Kopf Richtung Knie und wieder zurück.



Kniebeuge

Stelle dich schulterschmal auf beide Füße. Dein Körper bleibt in einer Linie, atme ein und bewege dein Gesäß nach hinten auf einen imaginären Hocker. Lasse den Rücken gerade. Komme hoch und atme dabei bewusst aus.



Wadenpumper

Gehe in einen größeren Schritt. Vorderes Bein geht Richtung Sprunggelenk., hinteres Bein bleibt gestreckt mit parallel stehendem Fuß. Atme aus und hebe die hintere Ferse. Atme ein, bewege die Ferse wieder Richtung Fußboden



Schulterbrücke

In Rückenlage winkelst du die Beine leicht an. Füße stehen auf dem Boden. Atme aus und hebe dein Becken nach oben. Atme ein, senke dein Becken wieder.



Diese essentielle Übungen für Schwangere, stärken gezielt wichtige Muskelgruppen in der Schwangerschaft.

So verbesserst du die Wirbelsäulenstabilität und förderst eine gesunde Körperhaltung. Du erhöhst deine Stabilität, und förderst bewusst deinen gesamten Körper.

Dies lindert Rückenschmerzen und allgemeine Schwangerschaftsbeschwerden.

Meine Lieblingsübung ist die Wadengymnastik im Stand, sie verbessert die Durchblutung, beugt Schwellungen und Krämpfen vor.

Diese Übungen stärken nicht nur die Muskulatur, sie fördern auch deine allgemeine Fitness und dein Wohlbefinden. Achte darauf, sie in deinem eigenen Tempo auszuführen und auf deinen Körper zu hören. Viel Erfolg beim Training!

Wichtig: Pausen einbauen

Pausen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern von kluger Planung. Jelly's faults? Fehler!

- Plane feste Ruhezeiten in deinen Tag ein, um wirklich zu entspannen.
- Nutze diese Zeit für Atemübungen oder einfach, um den Kopf frei zu bekommen.



Soziale Unterstützung



In der aufregenden Phase der Schwangerschaft kann es leicht passieren, dass du dich manchmal isoliert oder überfordert fühlst. Denk daran: Du bist nicht allein! Der Austausch mit anderen Schwangeren kann eine der wertvollsten Erfahrungen während dieser Zeit sein.

Soziale Kontakte sind kein Luxus – sie sind ein Muss.

Erstens bieten sie emotionale Entlastung. Mit anderen Schwangeren zu sprechen, lässt dich gehört fühlen und hilft, Sorgen zu teilen. Das erleichtert dein Herz und klärt deinen Kopf.

Zweitens ist das gemeinsame Teilen von Erfahrungen entscheidend. Der Austausch gibt dir neue Perspektiven und zeigt dir, dass du nicht allein bist; andere haben ähnliche Herausforderungen.

Drittens, lass dich von anderen inspirieren. Sie geben dir die Motivation, aktiv zu bleiben und Herausforderungen positiv zu begegnen. Suche dir dein Netzwerk und nutze es, um stärker aus dieser Erfahrung hervorzugehen.

Nach der Geburt fit bleiben

Die Herausforderung endet nicht mit der Geburt – sie beginnt erst richtig! Es ist entscheidend, deine Fitness auch nach der Entbindung aktiv zu halten. Planen ist hier das A und O. Wenn du dir jetzt nicht überlegst, wie du nach der Geburt aktiv bleibst, wird es nur noch schwieriger.

Rückbildungskurse

Rückbildungskurse sind unerlässlich. Sie helfen dir, deinen Körper nach den Strapazen der Geburt wieder in Form zu bringen. In diesen Kursen lernst du gezielte Übungen zur Stärkung deiner Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Das ist nicht nur entscheidend für dein körperliches Wohlbefinden, sondern auch für deine mentale Stärke. Du investierst in deine Gesundheit – und das ist es wert. Suche dir Kurse, die dir gefallen, und melde dich sofort an. Warte nicht ab!

integriere dein Baby

Ja, das geht! Nutze jede Gelegenheit, dein Baby in dein Training zu integrieren. Beim Wiegen oder Spielen kannst du effektive Übungen machen. Halte dein Baby in deinen Armen und mach Kniebeugen oder Versuche, eine Schulterbrücke zu machen, während dein Kleines auf deinem Bauch liegt. Kreativität ist der Schlüssel. Du musst dich nicht in den Fitnessstudio quälen; hol dir die Bewegung in deinen Alltag und mach das Beste aus jeder Situation.

Vergiss nicht: Fit bleiben nach der Geburt ist kein Schritt zurück, sondern ein Schritt nach vorne. Du schaffst das. Plane deine Rückbildungskurse und integriere dein Baby in dein Training. Es ist Zeit, die Kontrolle zu übernehmen und aktiv zu bleiben. Mach dir einen Plan und bleib dran – du wirst es dir selbst und deinem Baby danken!



Bewegung im Alltag maximieren

Sei kreativ

Probiere verschiedene Tipps aus, um auch während der Schwangerschaft aktiv zu bleiben.

Ideen:

- Mach beim Putzen Musik an und tanze dabei.
- Verwandle das Warten in der Schlange in eine kleine Gymnastik-Session.
- Stelle deinen Arbeitsplatz so ein, dass du öfter stehen kannst. Ein Stehpult kann Wunder wirken! Es fördert nicht nur eine bessere Haltung, sondern hält dich auch in Bewegung.



Checkliste für deinen Alltag

Hydratation

- ☐ Heute genug Wasser (mindestens 2–3 Liter) getrunken.

Verpflegung:

- ☐ Gesunde Snacks vorbereitet (z. B. Obst, Nüsse, Gemüse).
- ☐ Mindestens 3 Portionen Obst und Gemüse gegessen.

Haltung:

- ☐ Auf meine Haltung geachtet, insbesondere beim Sitzen und Stehen.

Bewegung:

- ☐ Mindestens 30 Minuten aktiv gewesen (z. B. Spaziergang, Sportart).
- ☐ Heute Kraftübungen durchgeführt (z. B. Kniebeugen, Schulterbrücke).
- ☐ Entspannungsatmung praktiziert (tägliche Übung mindestens 5 Minuten).

Pausen:

- ☐ Regelmäßig Pausen eingelegt, um mich zu entspannen und zu regenerieren.

Selbstliebe:

- ☐ Kontakt zu anderen Schwangeren gesucht (z. B. durch Kurs oder Gruppen).
- ☐ Zeit für mich selbst eingeplant (z. B. Lesen, Entspannung).
- ☐ Tagebuch über meine Aktivitäten und Gefühle geführt.

Diese Checkliste hilft dir dabei, täglich aktiv und gesund zu bleiben und deine Schwangerschaft optimal zu gestalten. Mach das Beste aus dieser besonderen Zeit!

A soft-focus background image of a pregnant woman standing on a beach. She is wearing a light-colored, short-sleeved shirt and a watch on her left wrist. Her hands are resting on her belly. The background shows the ocean and a sandy beach under a bright sky.

Ready!

Mit diesen 10 klaren Schritten bist du bereit, deine Schwangerschaft aktiv und gesund zu gestalten. Keine Ausreden, nur Ergebnisse! Mach den ersten Schritt und erlebe die positiven Veränderungen für dich und dein Baby!

Mach Schluss mit dem Geplänkel – sei bereit, das Beste aus deiner Schwangerschaft herauszuholen!

Hast du Fragen? Zöger nicht,
mich zu kontaktieren!

kontakt@familienwiege.de
www.familienwiege.de