VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN
gezondleven.be

ELKE STAP TELT VOOR (JOUW) NIEUW LEVEN
BEWEGEN EN STILZITTEN: AANBEVELINGEN

Vlaanderen
is zorg

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2021

VOOR WIE? VOOR IEDEREEN:

ZWANGERE EN PAS BEVALLEN VROUWEN*

Deze aanbevelingen zijn van toepassing op **álle zwangere of pas bevallen vrouwen** en staan los van cultuur, religie, achtergrond ...

*Tot 6 weken na de bevalling

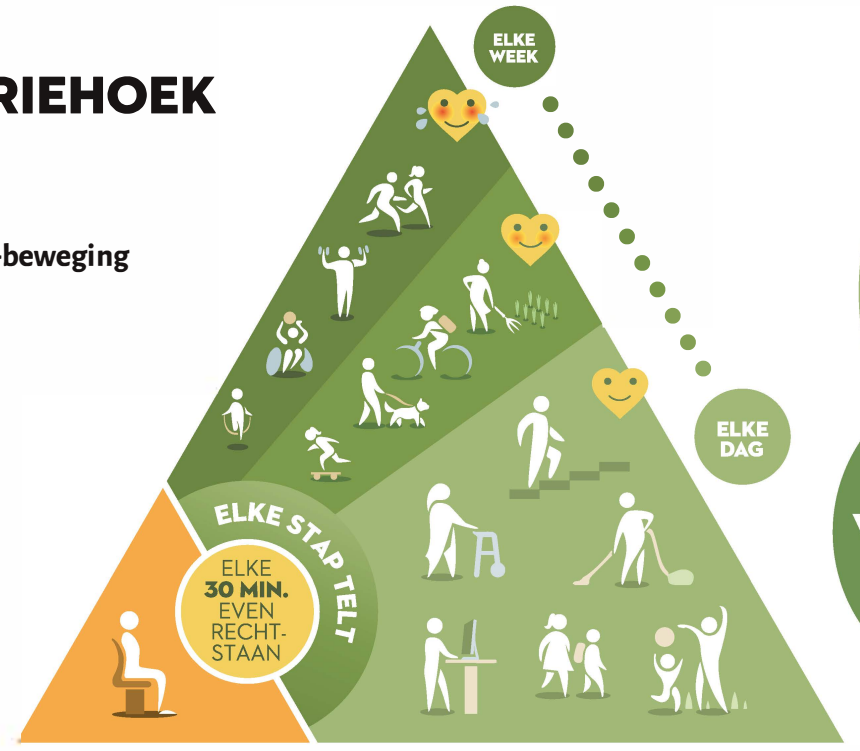
VOORDELEN VAN BEWEGEN EN MINDER LANG STILZITTEN

- **Beter slapen**
- **Gezond gewicht van mama en kindje**
- **Minder kans op postnatale depressie**
- **Betere bloeddruk**
- **Minder complicaties tijdens de bevalling en bij het pasgeboren kind**
- **Minder kans op: hart- en vaatziekten en kankers**
- **Minder kans op zwangerschapsdiabetes**
- **Kleiner risico op zwangerschapsvergiftiging**

Wist je dat? Zelfs als je voldoende beweegt, zijn er extra voordelen als je ook minder lang stilzit. Ontdek de afzonderlijke voordelen op **www.gezondleven.be/voordelen-beweging**

STAP 1 : DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

Op zoek naar meer tips en advies?
Check **www.gezondleven.be/meer-beweging**



BEWEGINGSDRIEHOEK © VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

EEN GEZONDE MIX VAN ZITTEN EN BEWEGEN IS BELANGRIJK, ELKE DAG.

ELKE VOORUITGANG TELT

KLEIN BEGINNEN EN STAP PER STAP OPBOUWEN GEEFT JE MEER KANS OP SUCCES.

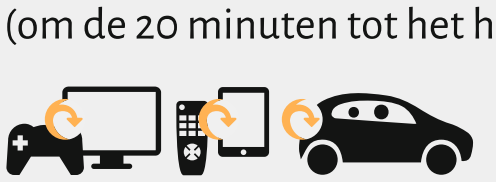
STAP 2 :
GROEI GELEIDELIJK NAAR DEZE AANBEVELINGEN

Geraak jij niet aan deze aanbevelingen omdat **je gezondheid of je beperking** daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen. Je kan ook advies vragen aan je arts.

MINDER LANG STILZITTEN

URENLANG STILZITTEN

vermijd je best én onderbreek je best regelmatig (om de 20 minuten tot het half uur als het kan).



Lang stilzitten **vervangen** door beweging is gezond.

MEER BEWEGEN

VOOR ZWANGERE EN PAS BEVALLEN VROUWEN ZONDER TEGENAANWIJZINGEN

BIJ TEGENAANWIJZINGEN*: VOLG HET ADVIES VAN DE ARTS (BV. GYNAECOLOOG) OF VROEDVROUW

*Vaginale bloeding of vaginaal verlies, duizeligheid of flauwvallen, kortademigheid bij de minste inspanning, pijn op de borst, hoofdpijn, spierzwakte, pijn of zwelling in de kuiten, regelmatige, pijnlijke baarmoedercontracties

HET GROOTSTE DEELVAN DE DAG
licht intensief

EN

MINSTENS 150 MIN/WEEK
matig intensief

EN

DAGELIJKS
Bekkenbodemspieren oefeningen
alsof je je plas ophoudt

INCLUSIEF OEFENINGEN VOOR JE UITHOUDING, KRACHT, EN ZACHTE STRETCHOEFENINGEN

HOU HET VEILIG
TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

VERMIJD BEWEGING IN HITTE
zeker in combinatie met een hoge luchtvochtigheid

VERMIJD CONTACTSPORTEN
en beweging met een hoog risico op vallen of met een risico op minder zuurstofopname

Na keizersnede:
BOUW BEWEGING GELEIDELIJK OPNIEUW OP
met advies van de arts

DRINK VOLDOENDE WATER
voor, tijdens en na de beweging

VERMIJD BEWEGINGSACTIVITEITEN IN RUGLIG
tijdens 2de en 3de trimester van zwangerschap

ZWARE TRAINING OF SPORTCOMPETITIE
onder supervisie van je arts of vroedvrouw