



Hamilelik Sürecinde Egzersiz

Hasta Klavuzu

(Exercise During Pregnancy – Turkish)

Kadınlar hamilelikte, egzersizlerin getirdiği faydalardan yararlanmaları amacı ile, egzersizlere devam etmeleri veya başlamaları için teşvik edilirler.



İçindekiler

Sayfa

Egzersizlerin faydaları nelerdir?	2
En iyi egzersiz hangisidir?	2
Ne tür egzersizlerden kaçınmalıyım?	3
Egzersiz yapmanızla ilgili tavsiyeler	3
Kardiyovasküler egzersizleri	4
Pelvik taban kasları egzersizleri	4
Derin karın (transversus abdominus) kas egzersizleri	5

Illustrations courtesy of Robyn Pathmanandam, Whittington Health



Egzersizlerin faydaları nelerdir?

Düzenli egzersiz yapmanın yararları:

- Kardiovasküler zindeliği korumak
- Sağlıklı kiloda kalmaya yardımcı olur
- Enerji seviyesini artırır/iyileştirir
- Uyku durumunu iyileştirir
- Stres, kaygı ve depresyonu azaltır
- Sirkülasyon/kan dolaşımını iyileştirir
- Varis riskini azaltır
- El ve ayak şişmelerini azaltır
- Güç ve esnekliği korumak
- Denge ve koordinasyonunuzu geliştirmek
- Duruşu (postür) geliştirmek
- Fiziksel şikayetleri azaltma (örneğin bel ağrısı)
- Kabızlık sorununu azaltmak
- Pelvik tabanı fonksiyon bozukluğunu önleme ve tedavi etmek
- Hamilelik sürecinde kadınları etkileyen bir tür diyabet/şeker hastalığını (gestasyonel diabetes mellitus) önlemek ve kontrol etmek
- Yüksek tansiyonu önleme ve kontrol etme
- Doğum süresini kısaltma
- Doğum komplikasyonlarını azaltma
- Doğum sonrası iyileşmede yardımcı olma

En iyi egzersiz hangisidir?

Çoğu egzersiz faydalıdır. Bu, rahat hissederek ve zevk alarak yaptığınız günlük rutininizin bir parçası olmalıdır. Aşırıya kaçma, bebeğin gelişimini etkileyebilecek aşırı ısınmaya neden olabilir. Bu nedenle, makul bir oranda aşırıya kaçmadan güvenli bir şekilde egzersiz yapılmalıdır.

Eklemleriniz üzerindeki yükü ve gerginliği azaltan hafif egzersizlerin yapılması önerilir. Bu hafif egzersizlerin örnekleri aşağıda sıraladıklarımızı içerir:

- Yürümek
- Egzersiz bisikleti
- Yüzme
- Eliptik bisiklet (çapraz yürüyüş aleti) kullanma
- Su aeroibiği (Aqua-aerobik) sınıflarına katılma
- Hafif aerobic sınıflarına katılma
- Dayanabileceğiniz (hafif ve orta) ağırlıkta ağırlıklar kaldırma
- Pelvik tabanı kas egzersizi
- Derin karın kası (transversus abdominis) egzersizi
- Doğum öncesi pilates
- Doğum öncesi yoga



Egzersiz sırasında, kendinizi iyi hissettiğiniz sürece, kısa bir süre için sırt üstü yatmanızda sakınca yoktur. Kendinizi iyi hissetmiyor veya nefessiz kalıyorsanız yan tarafınıza dönerek yatabilirsiniz. Egzersizleri sırt üstü ve yan yatarak değişimli yapmanız en iyisidir.

Herhangi bir sağlık probleminiz varsa veya vücut kitle indeksiniz 40'ın üzerinde ise, lütfen egzersiz rejimine başlamadan önce, bir sağlık uzmanına danışın ve tavsiyelerini dinleyin.

Ne tür egzersizlerden kaçınmalıyım?

Ağır egzersizlerden (koşma gibi), başkaları ile temas halinde olan fiziksel egzersizler (basketbol gibi) ve ağır düşüşe neden olabilecek aktivitelerden kaçınmalısınız. Yüksek veya alçak atmosferik basınçta egzersiz (yüksek bir dağda yürüyüş gibi) yapmaktan da kaçınmalısınız. Kaçınılması gereken egzersiz örnekleri:

- Koşma
- Bisiklet sürme
- Atlama
- Step aerobik
- Top sporları
- Raketle yapılan sporlar
- Kayak yapma
- Tüplü dalış
- Yüksek irtifada yürümek (1800m'den yüksek)
- Ağırlık kaldırma

Aşırı nefes darlığı, göğüs ağrısı veya çarpıntı, baş dönmesi, sancılı rahim kasılması, karın veya pelvik bölgesinde ağrı ve aşırı yorgunluk/bitkin düşme gibi olağan dışı semptomlar yaşarsanız egzersizi durdumalı ve tıbbi yardım almalısınız.

Egzersiz yapmanızla ilgili tavsiyeler

- Kendinizi çok sıcak hissediyorsanız durun ve dinlenin
- Kaplıcalardan, saunalar/hamamlardan, solaryumlardan ve sıcak koşullarda egzersiz yapmaktan kaçının
- Egzersiz yaparken su için
- Bir seferde 60 dakikadan fazla egzersiz yapmayın
- Hedefiniz, bir hafta içinde günlere bölünmüş olarak orta derecede egzersiz yapmak olsun.
- Haftada iki defa kas güçlendirici aktiviteleri/egzersizleri yapın
- Kalp atış hızınız (nabzınızı) dakikada 150'nin altında tutun
- Destekleyici balensiz sütyen giyinin, ideal olanı geniş askılı olanıdır.
- Destekleyici ayakkabı giyinin (spor ayakkabısı gibi)
- Bol ve hava geçirebilen giyisiler giyinin
- Sırt üstü 10 dakikadan fazla yatmaktan kaçının
- Egzersiz yapmadan en az 30 dakika önce karbonhidratlı yiyecekler yiyin.



Kardiyovasküler egzersizleri

Egzersiz yapmaya alışkın değilseniz, haftada üç defa 15 dakikalık egzersizlerle başlayın ve bunları sürekli olarak yapın. Egzersizlerinizi yavaş yavaş haftada dört ila yedi güne ve 30 dakikaya çıkartın. Egzersiz yaparken, yeterince ısınma ve soğuma hareketlerini yapmak önemlidir. Düşük ila orta yoğunlukta güvenle egzersiz yapmanıza yardımcı olacak yöntemler aşağıdaki gibidir:

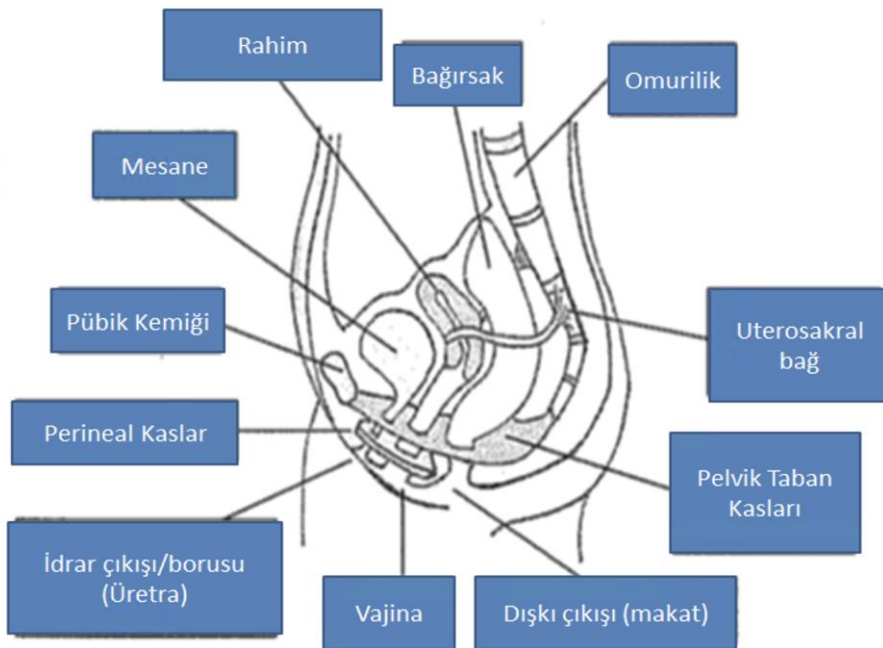
- ‘Egzersiz halinde iken konuşmada nefesinizin yetmemesi’ - Nefessiz kalmanız konuşmanızı engelliyorsa, yavaşlamanız gerekir. Eğer nefes alıp vermenizle ilgili hiç bir sorun yoksa hızlanmalısınız.
- Efor seviyenizi ‘biraz zor’ olarak hedefleyin. ‘zor’ çok yüksek, ‘oldukça hafif’ çok düşüktür.
- Yaşınıza uygun olarak hedef kalp atış hızı (dakikada kalp atışı) kapsamında egzersiz yapın.

20 yaşından az:	140-155
20-29 yaş arası:	135-150
30-39 yaş arası:	130-145
40 yaş üzeri:	125-140

Pelvik taban kasları egzersizleri

Pelvik taban kasları, mesane, rahim,bağırsaklar, bel ve pelvik eklemlerini desteklemek için, pelvisin önünden arkasına doğru hamak gibi uzanan kaslardır. Pelvik taban kasları, mesane çıkışını (üretra/idrar borusu), vajina ve dışkı çıkış yeri makatı kapatır ve bebeğin pozisyonunu almasına yardımcı olur.

Pelvik tabanı



Bebeğinizin artan ağırlığı, hamilelik sürecinde ve normal doğum sırasında pelvik taban kaslarını zayıflatabilir. Pelvik taban kasları fonksiyon bozukluğu, özellikle idrar ve bağırsak hareketlerinizi kontrol etme sorunları, hamilelikte ve doğum sonrasında görülmesi daha yaygındır. Pelvik taban kaslarının egzersizleri, bu sorunları önleyebilir ve tedavi edebilir.

Bu egzersizleri, normal ve gevşemiş/rahat karın bölgesi ile nefes alırken yapmak önemlidir. İsteddiğiniz pozisyonda egzersiz yapabilirsiniz. Destekli pozisyonlarda daha kolay iken, dik pozisyonlarda ve hareket halinde yapılması daha zordur.

Vajina ve idrar çıkışı ile makat arasındaki uzantıyı kapatıp yukarı çekerek ve vajinal duvarları sıkıp toplayarak sanki idrar çıkışını ve aynı zamanda gaz çıkışını durdurmaya çalışıyormuş gibi pelvik taban kaslarınızı sıkın ve kaldırın. Pelvik taban kasları yukarı ve ileriye, pubik kemiğine doğru hareket etmelidir.

İki çeşit pelvik taban egzersizleri vardır:

1. Pelvik taban kaslarınızı sıkıp kaldırın ve 10 saniye böyle tutun ve sonrasında gevşeyin. Bu egzersizi 10 kez tekrarlayın.
2. Pelvik taban kaslarınızı hızlıca sıkın ve kaldırın, sonra hemen tamamen gevşeyin. Bunu da 10 kez tekrarlayın.

Bu egzersizleri günde dört ila altı kez yapmalısınız. Herhangi bir değişikliğin/yararın farkına varılması iki ay, gerçek iyileşmenin görülmesi de altı aya kadar sürebilir.

Kendinizi nasıl koruyabilirsiniz:

- Öksürmeden, hapşırmadan ve zorlama gerektiren bir hareket yapmadan önce pelvik taban kaslarınızı sıkın ve kaldırın.
- Uzun süre yürüyorsanız, pelvik taban kaslarınızı hafifçe (orta derecede) sıkıp kaldırın.

Bilgi broşürümüze bakın: Kadınlar için Pelvik Taban Kas Egzersizlerini Anlama

Derin karın (transversus abdominus) kas egzersizleri

Derin karın kası, karın çevresinde uzanarak sırt kasları ile birleşir ve bebeğiniz, sırtınız ve pelvis bölgeniz için bir destek korsesi oluşturarak bu bölgeye destek verir.

Hamilelik süresince bebek büyüdükçe, karın kasları gerilir ve zayıflar, ancak güvenli bir şekilde derin karın kaslarını egzersizini yapıp, bu kasın desteğini geliştirebilirsiniz. Doğumdan altı hafta sonrasına kadar doğrularak yapılan hareketlerden kaçınmanız gerekir.

Bu kas, hamilelikle ilgili yaygın fiziksel şikayetler olan bel ve pelvik kuşağı/bölgesi ağrısını önlemeye ve tedavi etmeye yardımcı olur. Aşırı karın gerginliğini azaltacak ve doğum sonrası karın şeklinizi geliştirecektir. Doğum sırasında itme/ıkmaya yardımcı olan çok önemli bir kastır.

Bu egzersizi yaparken normal nefes alıp vermeyi sürdürmeniz ve karnınızda aşırı gerginlik olmadan yapmanız önemlidir. Bu egzersizleri istediğiniz pozisyonda yapabilirsiniz. Ancak, destekli pozisyonlarda daha kolay iken, dik pozisyonlarda ve hareket halinde yapılması daha zordur.



Göbek deliğinin altında, derin karın kaslarınızı, sanki aşağı karın bölgesini kemerin veya dar bir pantolonun içine sokup sığdırmaya çalışıyormuş gibi çekin. Aynada kontrol edin – göbek deliğiniz doğrudan omurganıza doğru veya aşağıya doğru hareket etmelidir (yukarıya doğru değil).

Derin karın egzersizi:

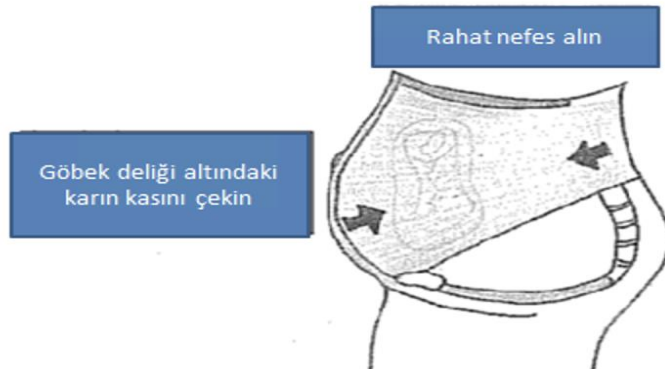
1. Kaslarınızı 10 saniyeye kadar hafifçe çekin, sonra gevşeyin. Bunu 10 kez tekrarlayın.

Bu egzersizi günde dört ila altı kez yapmalısınız. Herhangi bir yararın olup olmadığının farkına varılması iki ay, gerçek iyileşmenin görülmesi de altı aya kadar sürebilir.

Sırtınızı koruyun:

- Birşey kaldırmadan, itmeden veya çekmeden önce derin karın kaslarınızı sıkın.
- Hareketsiz ayakta dururken derin karın kaslarınızı sıkın (bulaşık yıkarken)

Derin karın (Transversus abdominus) kas egzersizleri



Diğer kaynaklar

Whittington Health Website <https://www.whittington.nhs.uk/>

- Hasta broşürleri: Hastalar ve ziyaretçiler hakkında (Patients and Visitors), Hastalar için: Hamilelikte Pelvik Bölgesi ve Bel Ağrıları (Pelvic girdle pain (PGP) and low back (lumbar) pain in Pregnancy) ve Pelvik Taban Egzersizlerini Anlama (Understanding Pelvic Floor Exercises for Women)

- Kas-iskelet fizyoterapisine kendinizi sevk etme formu: Kas-iskelet Servisi, nasıl başvurulur



Doğum öncesi sınıfları ile Fizyoterapi tavsiyeleri

Rezervasyon yaptırmak için 020 7288 5586 numaralı telefonda doğum öncesi kliniğini arayın.

- Earlybird – Fizyoterapi, Diyetisyen ve Ebe
- Hamilelik sınıfları

Sadece sevk yoluyla fizyoterapi sınıfları

- Hamilelik pelvik ve sırt ağrısıyla ilgili sınıf
- Kontinans veya jinekolojik problemler için kadın sağlığı sınıfı

Pelvik, Doğum ve Jinekolojik Fizyoterapi - Pelvic, Obstetric and Gynaecological Physiotherapy <https://pogp.csp.org.uk/>

- Hasta broşürleri: Kaynaklar, Prospektüsler

Diğer içerikli broşürler ' Hamilelikte zinde olmak' – (Fit for Pregnancy), Hamilelikle ilgili Pelvik bölgesi ağrısı (Pregnancy-related Pelvic Girdle Pain) ve Doğum yapmaya fiziksel olarak uygun hale gelme - (Fit for Birth)

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG)

<https://www.rcog.org.uk>

- Hastalar, Hasta Bilgi broşürleri

Hamilelik ve Fiziksel aktiviteler broşürleri için (Physical activity and pregnancy')

Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551'li telefonu arayarak veya whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

[Twitter.com/WhitHealth](https://twitter.com/WhitHealth)

[Facebook.com/WhittingtonHealth](https://facebook.com/WhittingtonHealth)

Whittington Health NHS Trust

Magdala Avenue

London

N19 5NF

Phone: 020 7272 3070

www.whittington.nhs.uk

Date published: 16/07/2020

Review date: 11/11/2021

Ref: EIM/Physio/EDP/02-Turk

© Whittington Health

Please recycle

