

deomed®

Deomed Medikal Yayıncılık

Okumuş / Mete (Ed.)

**Anne Babalar için Doğuma Hazırlık / Sağlık Profesyonelleri için Rehber**

16.5 x 24 cm, XIV + 210 Sayfa

ISBN 978-975-8882-31-1

Birinci baskı © Deomed, 2009.

[www.deomed.com](http://www.deomed.com)

## 1.7 / Gebelikte Yapılması Gereken Egzersizler

Bu bölümde, gebeliğiniz boyunca uygulamanız gereken, sizin ve bebeğinizin sağlığı için yararlı olacak egzersizler yer almaktadır.

### 1.7.1 / Egzersizlerin Gebe İçin Yararları Nelerdir?

Gebelikte egzersiz yapmanız daha sağlıklı ve rahat bir gebelik geçirmenizi sağlar.

- ☞ Bulantı ve kusmayı azaltır.
- ☞ Kendini iyi hissetmesini sağlar.
- ☞ Eklem ve kas ağrılarını azaltır.
- ☞ Beden imgesini yükseltir.
- ☞ Duruş bozukluklarını önler.
- ☞ Nefes darlığını azaltır.
- ☞ Varis oluşumunu önler.
- ☞ Kabızlığı önler.
- ☞ Stres ve gerginliği azaltır.
- ☞ Doğumun rahat ve kontrollü geçmesini sağlar.

- ☞ Rahat uyku verir.
- ☞ Doğum sürecini kısaltır.
- ☞ Epizyotomi (doğum sırasında hazne girişine yapılan kesisi) gereksinimini azaltır.
- ☞ İlerde karşılaşılabilecek sorunları (idrar kaçırma, cinsel tatminsizlik v.s) önler.



### 1.7.2 / Gebelik Egzersizleri İçin Genel İlkeler

- ☞ Her sağlıklı gebe kadın egzersiz yapabilir.
- ☞ Egzersizler mutlaka düzenli yapılmalıdır (haftada en az 3 kez).
- ☞ Gebeliğin beşinci ayından itibaren uzun süre sırt üstü ve ayakta yapılan egzersizlerden kaçınılmalıdır.
- ☞ Egzersizlere yavaş başlanmalı, zaman içinde artırılmalıdır.
- ☞ Özellikle karın kasları olmak üzere, her kas grubuna germe egzersizleri yapılmalıdır.
- ☞ Kegel egzersizleri (bkz. Sayfa 69) her gün uygulanmalıdır.
- ☞ Egzersizler uygun hızda, uygun yolla yapılmalıdır.
- ☞ Her türlü egzersizde vücut duruşuna dikkat edilmelidir. Yanlış veya ters bir hareket vücudunuzda zedelenmelere yol açabilir.
- ☞ Sizi zorlayan ve yaralanmaya neden olabilecek egzersizler yapılmamalıdır.
- ☞ Egzersiz aralarında yürünmeli veya ayak ve bacak hareket ettirilmelidir.
- ☞ Sıcak ve nemli odalarda egzersiz yapılmamalıdır.
- ☞ Su, su, su! Egzersiz öncesi ve sonrasında su içilmelidir.
- ☞ Bel geriye doğru aşırı bükülmemelidir.
- ☞ Egzersiz sırasında nabız 140-150/dk sınırını aşmamalıdır.
- ☞ Vücut ısısı 38 dereceyi geçmemelidir.
- ☞ Egzersiz sırasında anne bedeninin sesini dinlemeli, yorgunluk hissettiğinde bırakmalıdır.
- ☞ Egzersizden yarım saat önce kan şekerinin düşmesini engellemek için hafif meyve, meyve suyu gibi gıdalar alınmalıdır.
- ☞ Egzersizlere doğum sonrası dönemde de devam edilmelidir.
- ☞ Gebeliğin her döneminde ıkınma hareketinden kaçınılmalıdır.

**Her sağlıklı gebe düzenli egzersiz yapmalıdır.**

**Egzersiz öncesi ve sonrasında su içmeyi unutmayın.**

Herhangi bir sağlık probleminiz varsa egzersiz yapmanızda sakınca olup olmadığını doktorunuza danışın.

### 1.7.3 / Egzersizlerin Yapılmaması Gereken Durumlar

- ❧ Önemli kalp hastalıkları
- ❧ Akciğer hastalıkları
- ❧ Rahim ağzı yetmezliği/ tekrarlayan düşükler
- ❧ Erken doğum riski olan çoğul gebelikler
- ❧ Gebelikte kanama geçirenler
- ❧ Suları erken dönemde gelen gebeler
- ❧ Gebelik zehirlenmesi/ Gebeliğin neden olduğu hipertansiyon

### 1.7.4 / Egzersizin Sonlandırılması Gereken Durumlar

- ❧ Vajinal kanama
- ❧ Solunum sıkıntısı
- ❧ Baş dönmesi
- ❧ Çarpıntı
- ❧ Baygınlık hissi
- ❧ Göğüs ağrısı
- ❧ Bel ağrısı
- ❧ Bebek hareketlerinin azalması
- ❧ Suların gelmesi



### 1.7.5 / Her Gebe Kadının Yapması Gereken Egzersizler

- ↪ Isınma egzersizleri
- ↪ Kegel egzersizleri
- ↪ Pelvisi hareket ettiren egzersizler (pelvik tilt)
- ↪ Germe egzersizleri
- ↪ Sırt egzersizleri
- ↪ Sırt, göğüs ve boyun egzersizleri
- ↪ Karın kas gücünü artırıcı egzersiz
- ↪ Bacak ve ayak egzersizleri

#### 1.7.5.1 / Isınma Egzersizleri

Isınma egzersizleri vücudunuzu çalışmaya hazırlamakta, yapılan ritmik hareketler gebelik hormonlarının etkisiyle gevşemiş kaslarınıza gelen kan akımını hızlandırarak canlandırmaktadır. Her egzersiz programına mutlaka ısınma egzersizleriyle başlamalısınız. Belli bir sırayla vücudun kas ve eklemleri çalıştırılmalı, asıl hareketlere hazırlanmalıdır.

**Egzersizlere mutlaka ısınma ile başlayın.**

Aşağıdaki her hareketi 3-4 kez tekrarlamalısınız.

#### Baş-boyun Isınma Egzersizleri

- ↪ Ayakta düzgün durumda nefes alırken baş mümkün olduğunca arkaya gerdirilir. Nefes verirken baş iyice öne eğilerek çene göğüse değdirilir (*bkz. Resim 1.8a ve b*).
- ↪ Baş dik durumda nefes alınırken çene düz bir hareketle sağ omuz hizasına gelinceye kadar çevrilir (*bkz. Resim 1.9*).



**Resim 1.8:** Baş-boyun ısınma egzersizleri sırasında (a) nefes alırken başın arkaya gerdirilmesi ve (b) nefes verirken başın iyice öne eğilmesi.