

GEBELİKTE FİZİKSEL EGZERSİZ YAPMA

- Fiziksel kondisyonunuzu iyileştirir
- Gebelik süresinde uğranılan değişikliklerle başa çıkabilmenize yardımcı olur
- Doğum sonrasında toparlanmanızı hızlandırır
- Ruh durumunuzda olumlu yönde bir gelişme sağlayabilir
- Sırt ağrılarını, ayakların şişmesini, varis sorunlarını, hemoroid sıkıntılarını ve kilo alımını engelleyebilir

Normal gebelik süresince geçerli olan genel fiziksel egzersiz önerileri:

Dayanıklılık kondisyonunuzu geliştirin

- Biraz soluklanmak amacıyla haftada en az 2½ saat egzersiz yapın
- Egzersizlerinizi haftada en azından 3 güne bölün
- Sıradan günlük etkinlikler iyi bir egzersiz biçimidir; örneğin, markete yürüyün, merdiven çıkın, çocuklarla haşır neşir olmak suretiyle hareket edin
- İkibuçuk saatlik toplam egzersiz sürenizi 10 dakikalık canla başla yapılmış egzersiz dilimlerine bölerek tamamlayabilirsiniz

ya da, egzersiz yapmaya alışkın bir kişiyse

- Belirgin bir biçimde soluklanmak için haftada en az 1 saat 15 dakika egzersiz yapın selvästi
- Egzersizlerinizi haftada en azından 3 güne bölün

Ek olarak: Kas gücünüzü ve esnekliğinizi sağlamak için haftada 2 kez alıştırma yapın; örneğin, jimnastik, evde ya da rehber eşliğindeki bir grupta birlikte esneme hareketleri, kondisyon salonu alıştırılmaları yapabilirsiniz.

Egzersiz yaparken yeterince sıvı almayı unutmayın – sıvı alımı terlemeye ve vücudun ısı ayarlamasına yardımcı olacaktır.

Gebelikten önce fiziksel egzersiz yapmadıysanız

- Egzersiz yapmaya sakın bir biçimde, örneğin, haftada bir kez 15 dakikalık yürüyüş yaparak başlayın
- Alıştırma zamanınızı yavaş yavaş uzatın ve haftalık alıştırma miktarınızı artırın
- Alıştırma yaparken aynı zamanda konuşmayı becerebiliyorsanız egzersiz yoğunluğunuz uygun demektir
- Uygun fiziksel egzersiz türleri, yürüyüş, yürüyüş sopasıyla yürüme, mukavemet kayağı, yüzme, jimnastik, kondisyon salonunda alıştırma yapma ve bisiklete binmedir

Gebelikten önce fiziksel egzersiz yapmış bulunuyorsanız

- Önceden olduğu gibi fiziksel egzersizler yapmayı sürdürebilirsiniz, ancak hareketlerinizi kendi durumunuza göre hafifletin

Kaçınmanız gerekenler

- Darbe alma, yere düşme tehlikesi ya da hızla yön değiştirmelerini içeren spor türleri; örneğin, yakından dokunmayı gerektiren dallar, buz hokeyi, top oyunları, yertopu (salon hokeyi) ve ata binme, bayır aşağı kayak, aletli dalma
- Karınüstü egzersiz yapma
- Gebeliğin 16. haftasından sonra sırtüstü egzersiz yapma

Fiziksel egzersiz hareketlerinizi bırakmalısınız;

eğer aşağıdaki belirtiler başgösterirse:

- Üreme organlarında kanamaverenvuotoa
- Şiddetli ve ağrılı kasılmalar
- Bebek su kesesinin patladığı yolunda oluşan kuşku
- Başağrısı, başdönmesi, soluk alma zorluğu (dispne) ya da şiddetli derecede soluksuz kalma
- Göğüs ağrısı
- Gereğinden fazla yorgunluk hissetme ya da güçsüzlük duygusu
- Baldırda ağrı durumu ya da baldırın şişmesi (olası bir damar tıkanıklığı).

Gebelik sırasında başka sorunlar ya da rahatsızlıklarla karşı karşıya kalırsanız, fiziksel egzersizlerinizi sürdürme konusunda hekiminize danışın.

Bağlı bulunduğunuz ilçede ek bilgileri şuradan alabilirsiniz: _____

Doğumdan sonra fiziksel egzersiz

- Dayanma gücünüzü artırır
- Eski ağırlığınıza dönmenize yardım eder
- Doğum sonrası depresyonu (loğusalık hüznünü) engelleyebilir

Fiziksel egzersiz ve emzirme

- Egzersiz sırasında yeterince sıvı alın
- Ölçülü oranda yapılan fiziksel egzersiz, ne emziren annenin süt miktarını ya da sütün niteliğini, ne de çocuğunu emzirme yeterliğini etkilemektedir
- Emzirmek için en uygun zaman, fiziksel egzersize başlamadan önceki andır; böylece, göğüsler hafifleyecek ve hareket etmek daha rahat olacaktır

Egzersiz yapmaya ne zaman başlanabilir?

- Gücünüzün yettiğini hissetmez hissetmez egzersiz yapmaya başlayın
- Kendinizden emin değilseniz, sağlık hizmetleri hemşiresine ya da hekime danışın

Normal doğum yapanlar için doğum sonrası geçerli olan genel fiziksel egzersiz önerileri:**Dayanıklılık kondisyonunuzu geliştirin**

- Biraz soluklanmak amacıyla haftada en az 2½ saat egzersiz yapın
- Egzersizlerinizi haftada en azından 3 güne bölün
- Sıradan günlük etkinlikler iyi bir egzersiz biçimidir; örneğin, markete yürüyün, merdiven çıkın, çocuklarla haşır neşir olmak suretiyle hareket edin
- İki buçuk saatlik toplam egzersiz sürenizi 10 dakikalık canla başla yapılmış egzersiz dilimlerine bölerek tamamlayabilirsiniz

ya da, egzersiz yapmaya alışkın bir kişiyse

- Belirgin bir biçimde soluklanmak için haftada en az 1 saat 15 dakika egzersiz yapın selvasti
- Egzersizlerinizi haftada en azından 3 güne bölün

Ek olarak: Kas gücünüzü ve esnekliğinizi sağlamak için haftada 2 kez alıştırma yapın; örneğin, jimnastik, evde ya da rehber eşliğindeki bir grupla birlikte esneme hareketleri, kondisyon salonu alıştırılmaları yapabilirsiniz.

Unutmayın!

- Egzersiz hareketleri kendinizi rahat hissettiğiniz tempoda arttırın
- Tanıdık ve güvenilir fiziksel egzersiz biçimlerini seçin
- Hoplayıp zıplamaktan ve hızlı yön değişikliklerinden kaçının
- Daha doğum servisindeyken alt pelvis (leğen kemiği) kaslarınızı güçlendirici egzersizlere başlayabilirsiniz. Ana-çocuk sağlığı ocağında bu konudaki kılavuzu edinebilirsiniz.

Bağlı bulunduğunuz ilçede ek bilgileri şuradan alabilirsiniz: _____

kaynaklar: UKK Enstitüsü; Gebelikten Önce ve Sonra Fiziksel Egzersiz çeviriler: Turku Sosyal ve Sağlık Kurumu, Sağlık Aydınlatma Birimi, Turku Bölgesi Çeviri Bürosu 2009