

# GEBELİKTE FİZİKSEL AKTİVİTE ve EGZERSİZ

Prof. Dr. Reyhan  
Çeliker

Acıbadem Maslak Hastanesi  
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon  
Bölümü



# Fiziksel Aktivite

- Gebelikte oluřan deęişiklikler ile bařetmenin en kolay yolu **fiziksel aktivite** ve **egzersizdir**.
- Gebelik ve sonrasında sürecin rahat geçirilmesini sağlar.



# Egzersizin yararları



## 1. Enerjinizi arttırır.

- Kardiyovasküler kapasiteyi arttırır, yorulmayı önler.
- Kas tonusu ve kuvvetini arttırır.
- Harcanması gereken efor azalır.

## 2. Uykunuzu düzenler.

- Egzersiz ile fazla enerji harcanır.
- Uyku derinliđi artar.

# Egzersizlerin yararları

## 3. Gerginlik hissi ve ağrıları azaltır.

- Bel ve karın adaleleri kuvvetlenir.

## 4. Dolaşımı hızlandırır.

- Dolaşım sistemi güçlenir ve hızlanır
- Şişlikler azalır.
- Karın cildi çatlakları önlenir.



## Egzersizin yararları

### 5. Doğuma hazırlanmanızı sağlar.

- Kuvvetli adaleler doğumu kolaylaştırır.
- Doğumda annenin daha az enerji harcamasını sağlar.

### 6. Stresi azaltır.

- Serotonin düzeyini artırır.
- Daha keyifli ve mutlu hissetmenizi sağlar.



# Egzersizin yararları

## 7. Vücut şeklini korur.

- Kontrolsüz kilo alımını önler.
- Duruş bozukluklarını önler.

## 8. Doğum sonrası formunuzu geri kazanmanızı sağlar.

- Adale kuvveti ve tonusunun korunması toparlanma sürecini hızlandırır.



# Egzersiz için Öneriler



## 1. Doktor kontrolünden geçin

- Riskli grupta değilseniz hafif-orta düzey egzersizleri yapabilirsiniz.

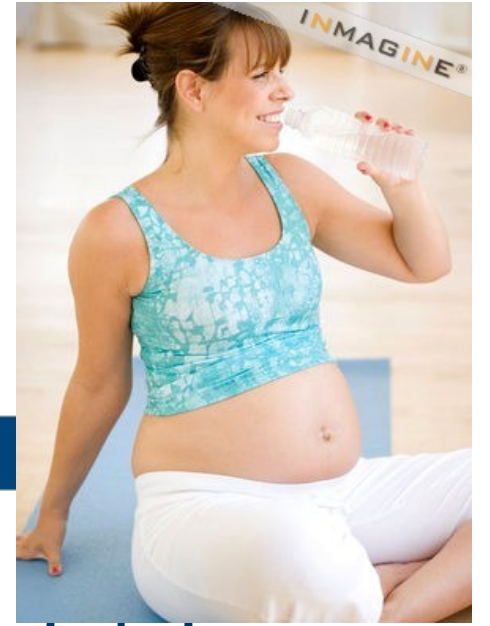
## 2. Yavaş başlayın

- Yeni başlayanlar için haftada 3 gün 15-20 dakika yeterlidir.
- Tempo rahat konuşabilecek düzeyde tutulmalıdır..

## 3. Yeterli kalori alın

- Normal gereksinimden 300 kalori fazlası alınmalıdır.

# Öneriler



## 4. Yeterli sıvı alın

- Egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında bol su için, susuz kalmak vücut ısısını arttırır.

## 5. Doğru giysi kullanın

- Sıkı olmayan, nefes alan giysiler kullanın.
- Birkaç kat giyinin.
- Ayakkabı seçimine dikkat edin.

## 6. Isınma hareketleri yapın

- Kas ve eklemler egzersize hazırlanması sakatlık riskini azaltır.



# Öneriler



## 7. Vücut ısıınızı aşırı arttırmayın

- Gebelikte metabolik hız ve vücut ısısı artar.
- Özellikle ilk trimesterde önemli.
- Sıcak ve nemli havalarda serin mekan tercih edilir.

## 8. Kalp hızınızı kontrol edin

- Kalp hızı 140 üzerine çıkmamalı

## 9. Yüksek riskli sporlardan kaçının

- Relaksin hormonu pelvik bağlarda ve eklemlerde gevşemeye neden olur, sakatlık riski artar.

# Öneriler



## 10. Sırtüstü yatmayın

- İlk trimesterden sonra vena kavaya basınç oluşturur
- Beyin ve uterus kanlanmasını bozar
- Sağ kalça ve uyluk altı yastık ile desteklenmeli

## 11. Yattığınız yerden yavaş kalkın

- Tansiyon düşüklüğü ile başdönmesi olabilir.
- Ağırılık merkezi değişir, düşme olabilir.

## 12. Uzun süre hareketsiz kalmayın

- Uterusa kan akımı azaltır, kanın bacaklarda göllenmesine neden olur.

# Öneriler



## 13. Aşırıya kaçmayın

- Rahat konuşamıyorsanız yavaşlayın.
- Ağrı hissediyorsanız ara verin.

## 14. Soğumaya zaman ayırın

- Egzersiz bittikten sonra soğuma hareketleri yapın.
- Kalp hızının normale dönmesini bekleyin.

## 15. Egzersizi düzenli yapın

- Düzenli egzersize uyum daha kolay olur.
- Haftanın 5 günü yarın saat yapılabilir.

# Riskli sporlar

- Tüplü dalış
- Binicilik
- Kayak
- Su kayağı
- Bisiklet
- Mekik
- Ağırlık kaldırma
- Uzun süre ayakta durma



# ÖNERİLEN SPORLAR



# Yürüme

- En güvenilir ve kolay egzersiz
- Kardiyovasküler zindeliği arttırır.
- Özel ekipman gerektirmez.
- İyi bir spor ayakkabı yeterlidir.
- Düz zeminde yürümek eklemleri zorlamaz.
- Gebeliğin her döneminde yapılabilir.



# Yüzme



- Eklemlere yük binmez.
- Büyük kas gruplarını aktive eder.
- Kardiyovasküler sistemi destekler.
- Fazla kilolar hissedilmez.
- Yaralanma riski düşüktür.

# Yüzme



- Yavaş ve kısa süreli başlanır
- 30 dakika su içi hareket ve yüzme yeterlidir.
- İleri aylarda en uygun stil **kurbağalamadır**
- Göğüs kafesinin açılmasını ve sırt kaslarının kuvvetlenmesini sağlar.
- Sırtüstü yüzülebilir.
- Serbest stil bel için zorlayıcıdır.



# Gevşeme egzersizleri



- Vücutun esnekliğini arttırır.
- Doğumun kolay ve kısa sürede olmasını sağlar.
- Günlük streslerle başa çıkmanızı kolaylaştırır.
- Oturur veya yan yatar pozisyonda yapılabilir.

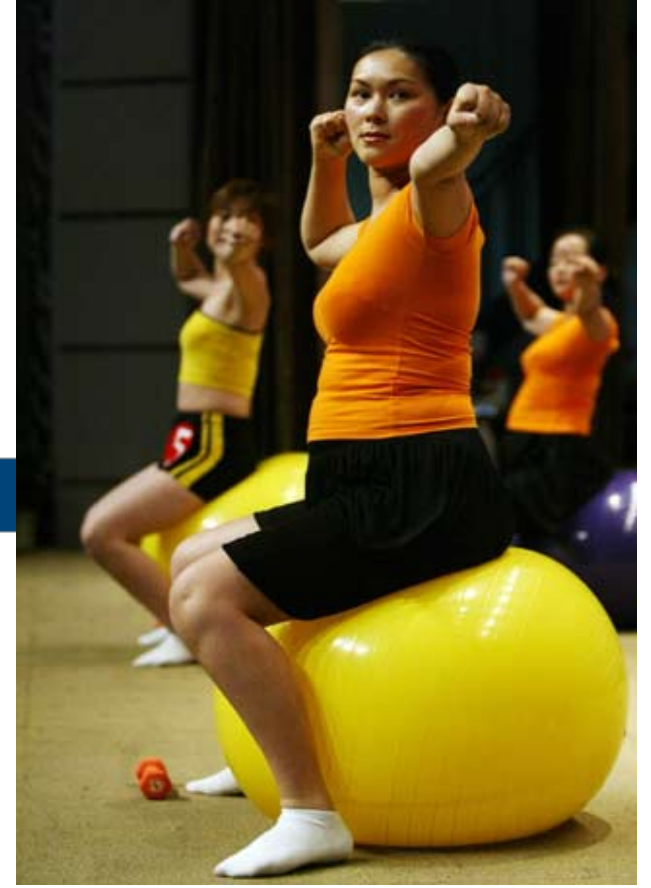
# Germe egzersizleri



- Esnekliđi arttırır, kaslarda kismalmayı önler.
- Hızlı ve sert hareketlerden kaçınmalıdır.
- Her germe hareketi 10-20 saniye sürmelidir.
- Günde birkaç kez uygulanmalıdır.

# Aerobik egzersiz

- Düşük yoğunluklu olmalı,
- Zıplama içermemeli,
- Eklem ve bağlar zorlanmamalı,
- Vücut ısısı ve kalp hızı kontrol edilmeli,
- Isınma ve soğuma hareketleri içermelidir.



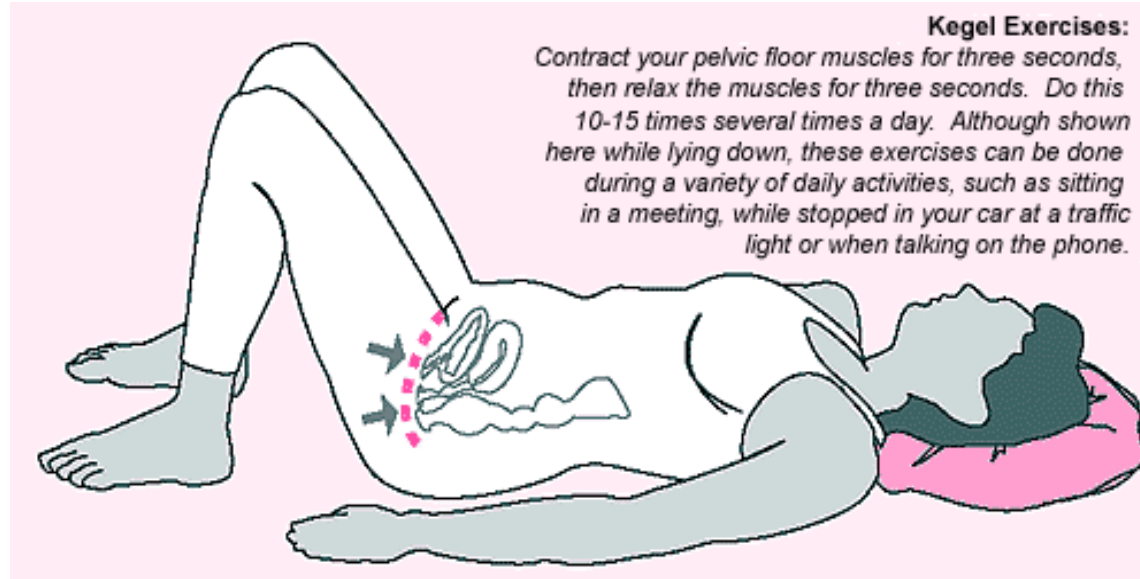
# Doğuma yardımcı egzersizler

- **Kegel egzersizleri**
- **Pelvik tilt**
- **Kedi deve egzersizleri**
- **Skuat, çömelme**
- **Bağdaş kurma**



# Kegel egzersizleri

- Pelvik taban kaslarını kuvvetlendirir.
- Doğumun itme fazını kısaltır.
- Pelvik organları destekler.



# Kedi-deve egzersizleri

- Hem karın kaslarını kuvvetlendirir, hem gebelik ve doğum sırasında oluşacak bel ağrılarını azaltır.



# Pelvik tilt

- Karın ve bel adalelerini kuvvetlendirir.



# Skuat, mnelme

- Bacakları kuvvetlendirir ve pelvisin açılmasını sağlar.





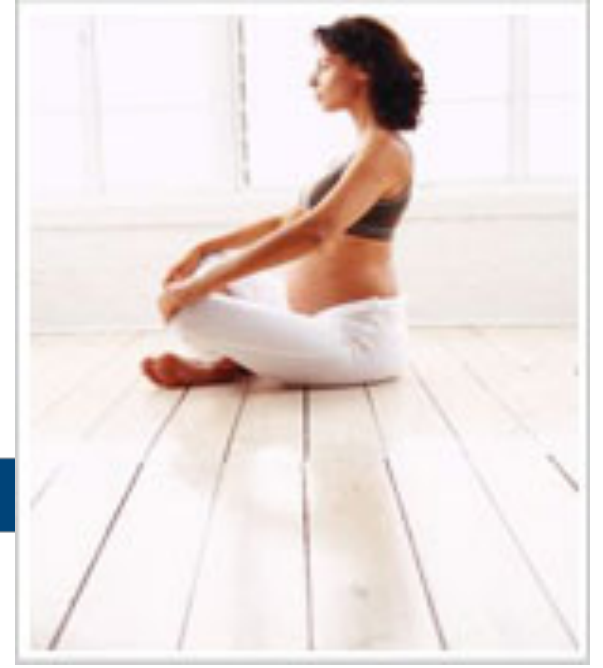
# Solunum egzersizleri



- Yavaş ve derin solunum ile dolaşım artar,
- Anne ve bebeğin oksijen kullanımını artar.
- Sakinleştirici etkisi vardır.
- Ağrı azalır, doğum kolaylaşır.

# Yoga

- Fiziksel kondüsyonu arttırır.
- Kas tonusunu arttırır.
- Duruş bozukluklarını düzeltir.
- Denge ve dolaşıma katkıda bulunur.
- Stresi ve öfkeyi azaltır.
- Yaşam enerjisini yükseltir.

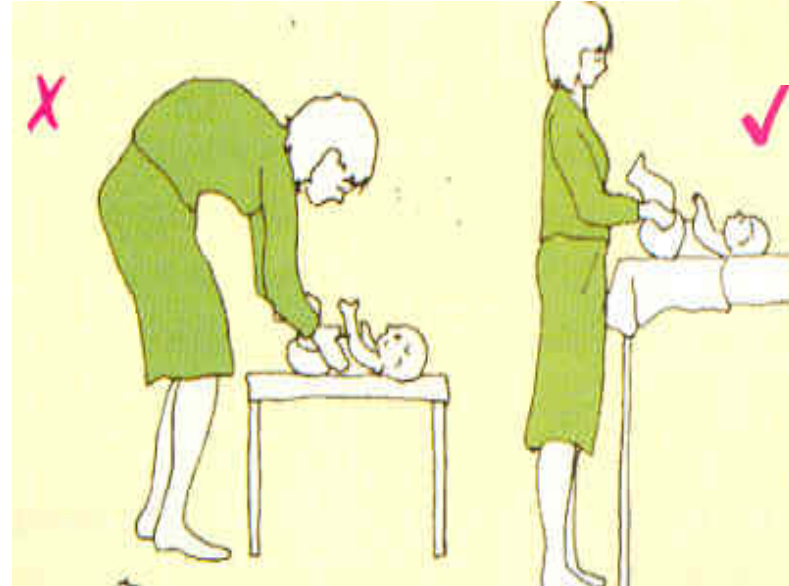
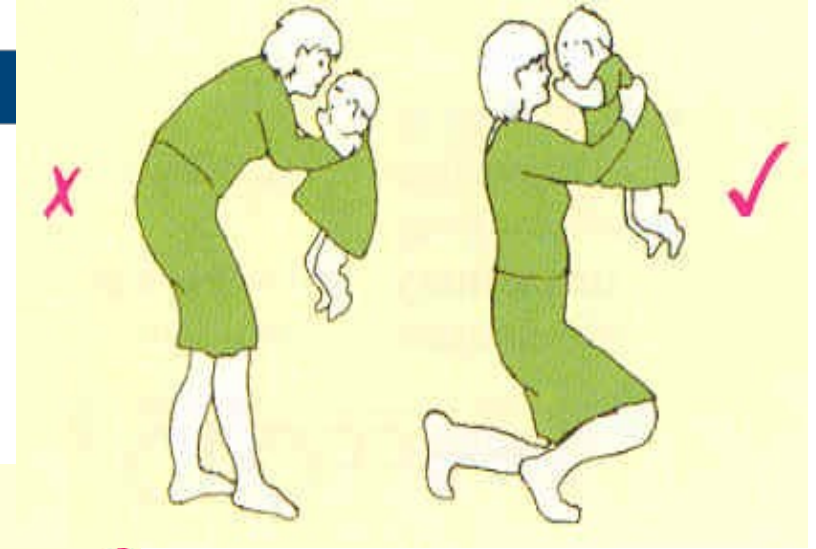
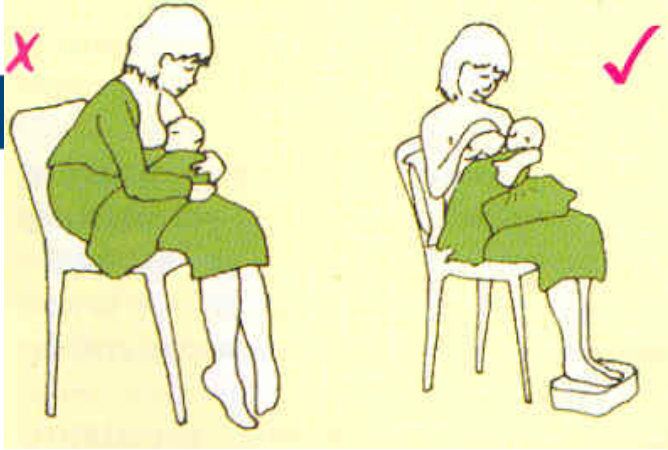


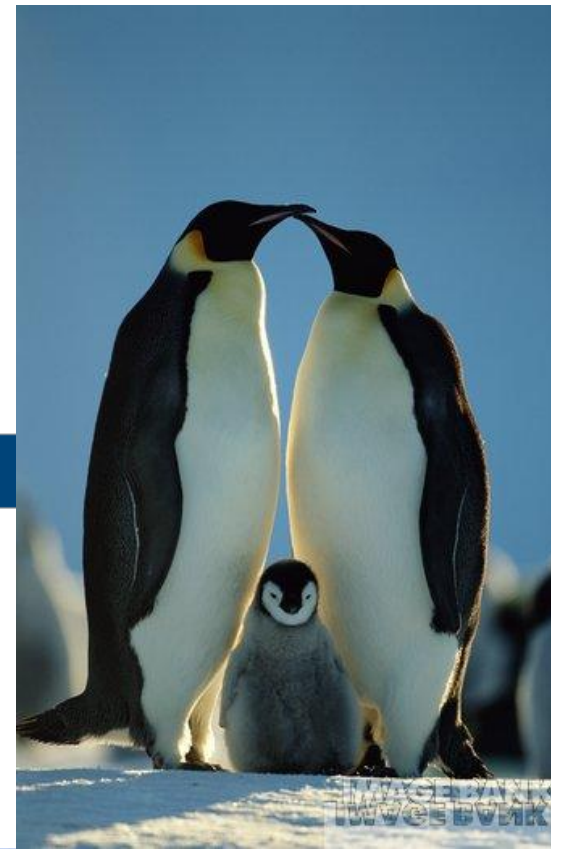
# Doğum sonrası egzersizler



- Birkaç gün içinde hafif yürüyüş, eklem hareketleri ve germe egzersizlerine başlanır.
- Sezeryandan **2-3 hafta** sonra **10-15 dakikalık** yürüyüşler yapılır.
- Daha ağır egzersizlerde normal doğumda **3 hafta**, sezeryanda **6 hafta** beklenmelidir.
- Eklem ve bağlarda gevşeme **3-5 ay** sürer.

# Doğum sonrası postür





# Teşekkürler

