

GEBELİK DE EGZERSİZ VE SPOR

Gebelik sizi hayattan koparan bir süreç değil aksine hayatın içine alan daha fazla sosyalleşeceğiniz bir dönemdir.

Bu nedenle gebelikte egzersiz ve spor yapılabilir. Yapılan egzersizler ve sporla daha sağlıklı ve zinde olabilir doğum sürecine kendinizi daha iyi hazırlayabilirsiniz. Düzenli yapılan egzersiz ve spor doğum sürecinde kolaylaştırmaktadır.

* Spor yaparken dikkat edilecek en önemli Atabirme , basketbol, Kayak, Skuba dalışı, Paten, Tenis gibi çok fazla efor gerektiren ve düşme çarpma gibi riskleri olan sporları yapmamaktır.

* Ayrıca çok yoğun yapılan egzersizler size yarardan çok zarar verebilir ve bebeğinizin kilo alımını da azaltabilir.

* Egzersiz yada spor esnasında kesinlikle çok fazla yorulacak şekilde efor sarfedilmemeli vücut ısısını artırmamalı. Eğer nefes nefese kalıyorsanız ve kalbiniz çarpıyorsa siz yanlış yoldasınız demektir. Egzersiz yaparken rahat bir tempoda konuşabilmelisiniz. Eğer konuşamıyorsanız kendiniz çok fazla efor sarfetmişsiniz demektir.

* Çok yoğun egzersiz vücut ısısında artışa yol açar bu özellikle gebeliğin ilk dönemlerinde bebeğiniz için çok zararlıdır.

* Eğer gebeliğiniz kanama , düşük tehdidi, cöğül gebelik gibi durumlar var ise ve riskli gebelik olarak takip ediliyorsanız egzersiz ve spor a başlamadan önce mutlaka doktorunuzla görüşmeniz gereklidir.

* Egzersiz ve spor vücuttan sıvı atılımını artırdığı için mutlaka su siseniz yanınızda olsun egzersize başlamadan önce egzersiz esnasında ve egzersiz sonrası mutlaka sıvı alın.

* Egzersiz kalori ihtiyacınızı artıracığından egzersiz öncesi ve sonrası mutlaka hafif bir şeyler atıştırın ancak yoğun yemek yemeyin çünkü bu vücudunuza binecek yuku daha fazla artıracaktır.

* Eğer bir egzersiz vücudunuzu zorluyor ve size acı veriyorsa o egzersizi yapmayın

* Baska hastalıklar (grip gibi) veya gebelikle ilgili bir problem olduğun da egzersize ara verin ve mutlaka doktorunuzla görüşün.

* Gebeliğin ilerleyen dönemlerin de 20 hafta ve sonrası rahim büyüdüğü ve büyük damarlara baskı yaptığından sırt üstü egzersizlerden kaçınınız. Egzersiz yapmasanız bile uzun süre sırt üstü yatmayın bu hem bebeğe giden kan akımında problemlere yol açtığı gibi sizin böbreğiniz de de sismeye ve sıvı toplanmasına neden olabilir bu nedenle solunuza yatmaya çalışın.

* Egzersize birden başlamayın ve birden bitirmeyin. Yürüme gibi hafif egzersizlerle başlayın bitirirken de soluma yada germe egzersizleri ile egzersizinizi bitirin.

* Egzersiz esnasında da derin nefes alarak hem doğum için kendinizi hazırlamış hem de egzersiz esnasında sizin ve bebeğinizin artan oksijen ihtiyacınızı karşılamış olursunuz.

* Egzersiz esnasında bol sıvı içilmeli tercih edilmeli rahat geniş tabanlı ayakkabı giyilmeli.

Kendi basınıza evde yapabileceğiniz bazı Egzersizler:

* Gebelik de üç grup kasın çalıştırılması önemlidir Bunlar

Sırt kasları, Karın kasları, Pelvis kasları

* Kilo alımına ve rahmin büyümesine bağlı olarak vücudumuzun ağırlık merkezi değişir bu nedenle gebelik de sırt eğrisi olur sırt kaslarının çalıştırılması bu eğrisi hafifletecektir. Bunun için bağdas kurularak oturulup bir omuz diğer dizlere değdirilmeye çalışılır. 10 a kadar sayılır bu pozisyonda durulur sonra karşı taraf için aynı hareket tekrar edilir. 5 defa yapmak yeterlidir. Yine bağdas kurmuş pozisyonda her iki el önde birleştirilir öne doğru eğilir ve 10 kadar sayılır. 5 kez tekrar yeterlidir.

* Karın ve bacak kaslarını kuvvetlendirmek doğum esnasında ikinmek için önemlidir bu kasları çalıştırmak için bir duvara yaslanır bacaklar birbirinden ayrı ve duvardan 15- 25

cm uzakta durulur bel duvara yaslanır ve yavasca sirt asagi kaydirilarak dizlerden comelinir.5 kez tekra yeterlidir.

Sirt ustü yatilir dizleri geri cekerek ayak tabanlari yere basar eller arkadan uzatilarak ellerin uzerinde kopru vaziyeti alinir.5 e kadar sayilir bu hareketi de 5 kez tekralamak yeterlidir.

*Pelvis kaslarinin guclendirilmesi onemlidir bu nedenle Kegel Egzersizi denilen dogum sonrasi iyilesmeye ve dogum esnasinda cok yararlı olan her yerde rahatlıkla uygulanabilecek egzersizlerin ogrenilmesi onemlidir.Bu egzersizler mesaneyi tutan kaslari guclendirerek idrar kacirmayi da onlerler.Idrar yaparken idrarinizi tutmak icin kaslarinizi kasdiginizda bu egzersizi yaparsiniz.Ilk basta ogrenirken idrariniz yaparken idrarinizi tutunuz ve hangi kaslari calistirdiginizi ogreniniz.Kalca uyluk ve mide kaslarinizi calistirmayiniz ogrendikten sonra artik her yerde otururken sanki idrar yapıyormusunuzda bunu durdurur gibi kaslarinizi 3 sn kasin gunde 10 kez 10 sn sure ile bu egzersizi yapmanız dogum sonrasi iyilesmeye ve idrar kacirmayi onlemede cok yardımcı olacaktır.

Bu egzersizler disinda yurume,kosu bandi,bisiklet cevirme,yuzme gibi kendinizi cok yormayacak aktiviteleri tercih edebilirsiniz.Dikkat edilmesi gereken nokta kalp hizinizin cok fazla artmasina izin vermemenizdir.Eger normal konusmanizi yapamiyorsanız ve nefes nefese kaliyorsanız fazla efor sarfediyorsunuz demektir.

Bunun disinda bir saglik klubu yada egzersiz merkezine giderek guvenli egzersiz programlarına katilabilirsiniz.Burada ki en onemli nokta gittiginiz merkezin sartlarının cok iyi olmasi egitim veren kisinin sertifikali olmasi ve gebelik farkli bir durum oldugu icin bunun ozel onlemlerinin alinmis olmasi gerekir.Aksi taktirde yarar yerine zarar gorebilirsiniz.

*Eger vaginal kanama, ani ve siddetli agri,bas donmesi,nefes darligi,suyunuzun gelmesi,rahimde kasilma olmasi, bebek hareketlerini hissedememe,gogus agrisi gibi durumlar oldugunda hemen egzersizi sonlandirip doktorunuzu aramalısınız.

Op Dr. Mehmet KOÇ
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
(Tüp Bebek ve Üreme Endokrinolojisi)
Uzmanı

İletişim:532 763 7410
212 665 5050-1114