Bu makale Dr. Sami Ulus Kadın Doğum, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Eğitim Görevlileri Prof. Dr. Tuncay Küçüközkan(Klinik şefi) ve Doç. Dr. Osman Fadıl Kara'nın koordinasyonu ile yazılmıştır.

GEBELİK VE EGZERSİZ

Op. Dr. İsmail Burak GÜLTEKİN

Dr. Sami Ulus Kadın Doğum ve Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Egzersizin hemen hemen tüm yaş grupları için olumlu sonuçları vardır. Dolaşım ve solunum sisteminizin daha iyi çalışmasına katkıda bulunması yanında kendinizi daha iyi hissetmenize, uygun sınırlar içinde kilo almanıza, kendinize duyduğunuz güvenin artmasına, olumlu duygular hissetmenize ve daha "fit" (dinç) olma hissini taşımanıza önemli katkılarda bulunur. Ancak yaş gruplarına, fiziksel özel durumlar (ortopedik veya non-ortopedik hastalıklar) ve gebelik durumlarında farklı özelliklerde planlanmış egzersiz modelleri önerilmektedir.

Gebelikte egzersiz doğrudan yararlı etkiler haricinde dolaylı olarak gebeliğe bağlı uykusuzluk, kas ve eklem ağrıları, varis ve hemoroid gibi yakınmaların da miktarında azalma sağlar. Gebelik süresince yapılan düzenli egzersiz ile doğum sonrası daha hızlı iyileşme süreci sağlanır. Kesin sonuçlari bilinmese de, sezaryen doğum sıklığını azalttığı ve normal doğumu kolaylaştırıcı etkisinden de bahsedilir.

Gebelikte yapılabilecek egzersiz tipleri, yoğunluğu ve süresi ile ilgili çalışmalar mevcuttur ve her anne adayı için farklı olarak değerlendirilmelidir. Örneğin, gebelik öncesi profesyonel ölçekte spor ile ilgili bir anne adayı ile daha sedanter bir yaşam süren anne adayının aynı egzersiz programını uygulaması beklenemez. Ancak genel prensipler açısından bakıldığında tüm gebeler için ortak bazı öneriler mevcuttur.

Gebelikte egzersiz konusunda dikkat edilmesi gereken ve gerekli hususları şöyle sıralayabiliriz:

1. Gebelikte egzersiz mutlaka öncesinde doktora danışılarak planlanmalıdır. Yüksek riskli gebeliklerde ve gebelik öncesi sistemik hastalığı olan anne adaylarında bu durum özellikle önem arz eder.
2. Gebeliğin erken dönemlerinde planlanmış bir egzersiz modeli ilerleyen gebelik haftası ile değişmek zorundadır. Vücut duruş şeklinin değişmesi, ağırlığın artması ve eklemlerde meydana gelen değişiklikler nedeniyle gebeliğin farklı dönemlerinde farklı egzersizler uygulanmalıdır.

3. Vücuda doğrudan darbe alma riski olan egzersiz tipleri, izometrik egzersizler (ağır kaldırma, halter), hızlı koşu, düşme riskinin yüksek olduğu sportif faaliyetler gebelik döneminde uygun egzersizlerden sayilmaz.
4. Egzersizin ana amacı kilo kaybı sağlama olmamalıdır.
5. Egzersiz vücudu zorlayıcı nitelikte olmamalıdır. Konuşamayacak derecede nefes nefese kalma derecesinde bir egzersiz yanlıştır. Eklem esnekliğinde artış nedeniyle özellikle de eklemleri zorlayıcı egzersizden kaçınılmalıdır.
6. Egzersiz sırasında vücut scakl 38 dereceyi ve nabız 140\dakikayı geçmemelidir.
7. Egzersiz sırasında mevsim ve ortam koşullarına uygun kıyafetler giyilmelidir.
8. Ani başlayan karın ağrısı, rahimde kasılmalar, miktarı ne olursa olsun her türlü kanama, nefes darlığı, görmede bulanıklık, çarpıntının dinlenme ile geçmemesi durumlarında egzersiz sonlandirilmalı ve doktor değerlendirmesi olmadan tekrar başlanmamalıdır.

Genel prensiplerini yukarıda kısaca saymaya çalıştığımız hususlar genel öneri mahiyetindedir. Bireysel ve toplumsal farklılıklar ve doktor önerisi ile egzersizin nihai şekli belirlenecektir.

Sağlıklı ve huzurlu bir gebelik diliyorum. Hoşçakalın.