

Gebelikte Egzersiz Rehberi



Bu kitapçık, gebeliğinizin sağlıklı yürümesi için düzenli egzersiz yapmanız yönünde size ışık tutmak amacıyla hazırlanmıştır. Sağlıklı bir doğum için gebelik süresince yapacağınız bu egzersizler kadar düzenli beslenmenizin de önemi büyüktür. Gebelik sırasında hemen her annede gelişen demir eksikliğinin, anne ve bebekte yol açabileceği tehlikelerden korunmak amacıyla alınması gereken demir tedavisi için lütfen doktorunuzdan bilgi alınız.

AI ABDİ İBRAHİM
www.abdiibrahim.com.tr

kansızlık olmasın,
anneler solmasın

mutlu bebekler,
mutlu yarınlar

KAYNAKLAR

- Atasü T. Kösebay D. Annenin Kılavuzu. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul 1996
- Fenwick E.: Mother and Baby Care. Darling Kindersley Limited. 1990

KİLONUZU HER HAFTA KONTROL EDİN

Gebeliğin tahmini başlangıç tarihi :/...../.....

Gebeliğin başlangıcındaki vücut ağırlığı :/...../.....

[illegible]

Siz Değerli Anne Adayları için

AI ABDİ İBRAHİM

Tarafından Hazırlanmıştır.

Gebelikte Egzersiz Rehberi

1. Giriş.....	3
2. Egzersiz sırasında dikkat edilmesi gereken hususlar	4
3. Gebelik egzersizlerine başlarken	5
4. Kalça kaslarını güçlendirici egzersizler (1-7).....	5
5. Diğer kasları güçlendirici egzersizler	12
6. Soluk alıp verme egzersizleri	13
7. Gebelik sırasında bilinmesi gereken önemli kurallar.....	15
8. Kilonuzu takip ediniz	16

Vücutunuzu Koruyun

VII. GEBELİK SIRASINDA BİLİNMESİ GEREKEN ÖNEMLİ KURALLAR

Gebelik süresince kendinizi dik tutun ve sırtınıza fazla yük bindirmeyin. Yaptığınız her harekette bebeğinizi düşünün.

Ağır kaldırmayın ve belinizi koruyun.

DİK DURMA

Özellikle sırtınızı gerip dik durmaya çalışmalısınız. Böylece bebeğin ağırlığı kalça, uyluk, karın kaslarında bölünecektir. Özellikle sırt ağrılarının önlenmesinde dik duruşun çok önemli bir yeri vardır.

EŞYA TAŞIMA

Yerden bir şey kaldırırken dizlerinizi büküp sırtınızı dik tutmaya çalışmalısınız. Kaldıracağınız eşyaya uzak durmayın, olabildiğince yanaşın. Yüksek bir yerden bir eşya indirmeyi ise kesinlikle siz yapmamalısınız.

NASIL İŞ YAPILMALI

Yere yakın çalışmaya özen gösterin. Ayakta belinizi bükerek öne eğilmek yerine dizlerinizin üzerine oturarak ev işlerinizi yapın.

NASIL YATMALI

Gebeliğin sonlarına doğru bir bacağınızı küçük yastıklarla destekleyerek yatın. Başınızın altına çok yastık koymayın. Omurganıza zarar verebilir. Gebeliğin sonlarına doğru sırtüstü düz yatmayın, bu şekilde yatış bebeğe giden kanı, dolayısıyla oksijeni azaltır.

Formunuzu Koruyun

Hafif Soluma



Bu tür soluk alıp verme, sancının zirvede olduğu an yararlıdır. Ağızınızdan akciğerlerin üst bölümlerine doğru hafif hafif soluk alıp verin. Eşiniz elini kürek kemiklerine koyarak soluk alışınız sırasında kemiklerinizin hareket ettiğini hissedebilmelidir. Hafif hafif soluk alıp vermeye çalışın, ancak gerek duyarsanız arada bir derin soluklar alabilirsiniz.

Derin Soluma

Bu tür soluk alıp verme ise sancıların başında ve sonunda rahatlatıcıdır. Rahatça oturup iyice gevşeyin. Burnunuzdan akciğerlerinizin altlarına doğru derin derin soluk alın. Eşiniz elini belinizin yanlarına koyarak göğüs kafesinizin hareket ettiğini anlayabilir. Şimdi soluğunuzu hafifçe dışarı vermeye yoğunlaşın. Ardından doğal düzende soluk alıp verin.

Sık Soluma



Doğum ağrıları sırasında, rahim ağzı tam açılmış olmasa bile ıkmı hissi gelebilir. Bunu önlemek için iki kez üst üste kısa soluk alıp bunu bir defada verin.

Doğru soluk alıp verme tekniği, sizi doğum sancıları sırasında ağırlı korku kramplarından koruyacaktır.

Gebelikte Egzersiz Rehberi

I. GİRİŞ:

Gebelik ve doğum esnasında vücut yaklaşık 9-12 kilo olmaktadır. Aşırı bir ağırlık artışı ise hem annede hem de bebekte istenmeyen sonuçlar doğurabilmektedir.

Bu yüzden doğuma psikolojik açıdan olduğu gibi fiziksel açıdan da hazırlanılmalıdır.

Gebelik süresince yapılacak egzersizler doğumdan sonra tekrar normal kilonuza dönmenizde kolaylık sağlar.

Gebelikte egzersizlere 5. ya da 6. ayda başlanmalıdır. Ancak doktorunuz uygun görürse 4. ayda da bu egzersizlere başlayabilirsiniz.

Gevşeme egzersizlerinin hem gebelik hem de doğum sırasında yararları vardır: gebelik esnasında plasentaya giden kan akımını artırır, doğumda stresi ortadan kaldırıp ağrılarla baş edebilmenizi sağlar.

Egzersizler her gün yapılmalı, yavaştan başlanılarak, günde en az 20 dakikaya çıkacak şekilde artırılmalıdır.

Gebelikte egzersizlerin amacı çoğu kez yanlış yorumlandığı gibi "ağrısız doğum" değil, "korkusuz doğum" sağlamaktır.

Bütün bu hareketler, hamlaşmış adaleleri harekete geçirir. Gebelikte egzersiz, gebe kadının doğumunu etkileyen, rahat ve derin soluk almasını kalça, karın ve bacaklarını sarmış kas gruplarını yönetebilmesini amaç edinmiştir.

- Gebelikte egzersiz doğumu kısaltıp kolaylaştırdığı gibi, bebeğin sağlığı için de yararlıdır.
- Doğum sancılarını küçümsemeyecek biçimde azaltır.
- Sağlığa olduğu kadar güzelliğe de hizmet eder. Kan dolaşımını düzenleyerek cildin beslenmesini sağlar, duruşu düzeltir. Vücudunuzu tanımanızı sağlar ve dolayısıyla korkuyu kaldırarak, insanın kendine güvenini oluşturur.

Yorucu Egzersizlerden Korunun

II. EGZERSİZ SIRASINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR:

- Egzersizleri yorucu bir duruma getirmeyiniz. Amacımız sizi yormak değil; aksine, canlanmanızı sağlamaktır.
- Bu iş için iyi havalandırılmış sıcak bir odaya, kendinizi kontrol edebileceğiniz büyükçe bir aynaya, altına sereceğiniz temiz bir örtüye ve de tabureye ihtiyacınız olacaktır. Üzerinizde sözgeşi ince bir sutyenle külot veya ince bir pijama gibi çok hafif çamaşırlar olmalıdır.
- Egzersize başlamadan önce idrarınızı yapınız. Egzersiz saatinizi, kapı zil yada telefon vb. şeylerle rahatsız edilmeyeceğiniz bir zamana denk getirin. Egzersizden sonra dinlenmenize gerek yoktur.
- Düzenli ve sistemli bir şekilde çalışmanız çok önemlidir. İlk zamanlar her hareketi 2-3 defa ve 5-10 dakikalık süreyle, sonraları günde 15-20 dakikaya kadar olmak üzere yapınız. Egzersize birkaç gün ara verdikten sonra bu kaybı karşılamak için bir saat bile çalışsanız, bir şey elde edemezsiniz.
- Çalışan ve işlerin çokluğundan ötürü bu gibi işlere vakit ayıramadıklarını söyleyen anneler, çalışmaları sırasında, büroya giderken ve hatta dinlenirken de aşağıda gösterilen hareketlerden birçoğunu yapabilirler.
- Herhangi bir ağrı anında hemen egzersizi bırakın.
- Gebeliğin özellikle son döneminde kesinlikle sırtüstü düz yatmayın.

Formunuzu Koruyun

VI. SOLUK ALIP VERME EGZERSİZLERİ:

Hamilelik ilerledikçe anne ve çocuk organizmasının oksijen ihtiyacı artar. Bebek büyüdükçe hamilenin kan hacmi artar. Bundan ötürü anne soluk alma tekniğini geliştirmezse, hem kendisi hem de bebek oksijen sıkıntısı çeker. Bu ise annede çabuk yorulmaya, bebekte gelişme bozukluklarına yol açar. Nefes alma tekniği aynı zamanda doğum sancıları sırasında ağırlı korku kramplarından sizi koruyacaktır. Bu tekniğin amaçları sizlere, nasıl soluk alacağınızı, ne şekilde ciğerlerinizden ve karnınızdan soluk alıp vereceğinizi, ciğerlerinizde mümkün olduğu kadar fazla havayı nasıl tutabileceğinizi, normal olarak dakikada 16-18 soluk alıp verirken bunu nasıl 25'e çıkarabileceğinizi öğretmektedir.

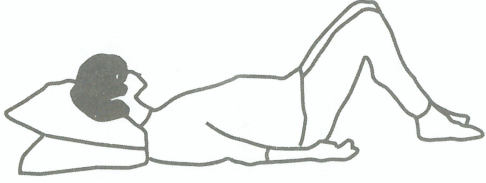
Soluk çalışmalarınıza başlarken kendinizi ilk alıştıracağınız nokta, ağzınız kapalıyken soluk alıp açıkken soluk vermektir. Ciğerlerinize daha çabuk ve çok miktarda hava doldurmak için hiçbir zaman acele soluk almayınız. Aksi halde istediğinizin tersi olur. Çabuk ama derin soluk alırsanız ciğerlerinize daha çok hava doldurabilirsiniz.

Soluk çalışmalarının ritmi ağrının artması ve azalmasına göre ayarlanır, yani ağrı ile birlikte soluk alınır.

Doğumdan önce eşiniz veya arkadaşınızla soluk alıp verme çalışmaları yapınız. Düzenli ve yavaşça soluk alıp verin. Soluğunuzu bırakırken iç geçirme gibi bir ses çıkarın.

Formunuzu Koruyun

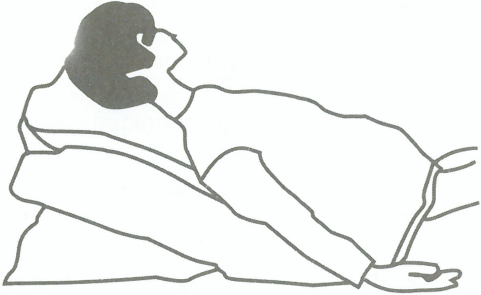
7



Sırtüstü uzanın, dizlerinizi bükün ve ayak tabanlarınızı yere basın. Şimdi idrar yaparken birden idrarınızı tutar gibi kalça kaslarınızı sıkın, bunu dura dura tekrarlayın. Daha sonra bir süre kasılı tutun ve yavaş yavaş bırakın. Bu egzersizi günlük işlerinizi yaparken uygulayabilirsiniz.

Egzersizlerin uygulanması sayesinde kalça kasları güçlendirilerek idrar kaçırma gibi istenmeyen şikayetler önlenebilir ve doğumda bacaklarınızı yanlara doğru açmanız kolaylaşır.

V DİĞER KASLARI GÜÇLENDİREN EGZERSİZLER:



Rahatça uzanın. Dilerseniz sırtüstü, yastıklarla desteklenerek ya da bir bacağınızı büküp altına minder koyarak yan yatabilirsiniz. Şimdi vücudunuzun her bölümündeki kasları sırayla kasıp gevşetin. Bu işe ayak parmaklarınızdan başlayın ve yukarıya doğru çıkın. 8-10 dakika bunu yaptıktan sonra vücudunuzu boş bir çuval gibi bırakın.

Nasıl soluk alıp vereceğinizi ve kaslarınızı nasıl gevşeteceğinizi bilerseniz doğum sırasında kasılmalara uyum sağlar ve enerjinizi boşa tüketmezsiniz.

Formunuzu Koruyun

III. GEBELİK EGZERSİZLERİNE BAŞLARKEN:

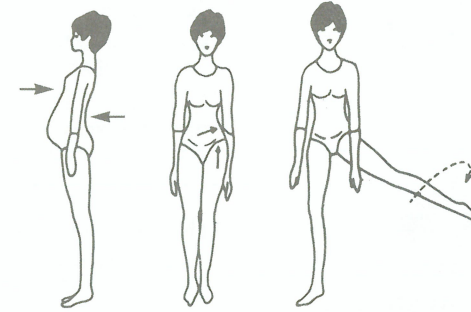
Bu özel egzersizlerde ilk öğrenmeniz gereken temel duruş:



- baş dimdik tutulacak
- boyun gergin
- omuzlar düz
- sırtınız eğilmesin
- karnınızı gerin
- dizlerinizi bükmeyin
- ayaklarınız paralel dursun

IV. KALÇA KASLARINI GÜÇLENDİRİCİ EGZERSİZLER:

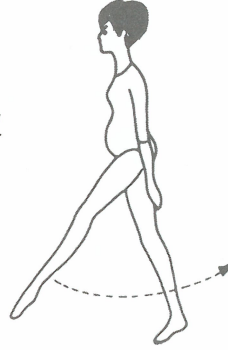
1



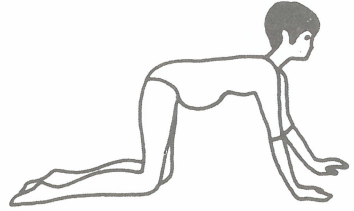
1. Sırtınızı biraz geri verin ve karnınızı dışarı çıkarın. Sonra kaslarınızı gererek kalçanızı doğrultun. Bu sırada karın kasları da olabildiğince gergin tutulmalıdır.
2. Kalçanızı bir sağ, bir sol olmak üzere yukarı doğru çekin, bu arada belden yukarınızın dümdüz kalmasına dikkat edin.
3. Bir ayağınızı yana doğru kaldırarak daireler çizin. Sonra öteki ayağınıza geçerek bir kaç defa aynı hareketi tekrarlayın. Bunda da dikkat edeceğiniz nokta, vücudunuzun üst kısmının hareketsiz kalmasıdır.

Formunuzu Koruyun

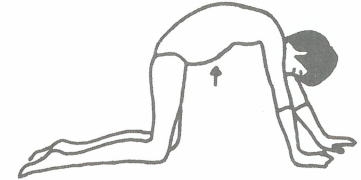
4. Bir ayağınızı öne doğru kaldırabildiğiniz kadar kaldırın, sonra arkaya doğru sallayın. Sallanma sırasında bacaklar bükülmelidir. Öbür bacakla da hareketi tekrarlayın.



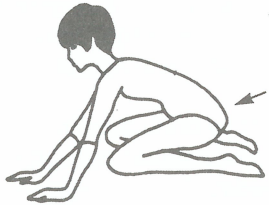
2



1) El ve dizlerinizin üzerinde, emekler gibi durun. Bu duruş dizlerle yapılacak çalışmaların temel duruşudur: Sırt düzgün, kollar ve bacaklar hafif açılmış, eller ve bacakların alt kısmı paralel durumda. Bu duruşu öğrendikten sonra kalçalarınızı kuvvetlendirmek için aşağıdaki hareketleri yapabilirsiniz.



2) 1 No.lu resimde gösterilen duruşa geçin, sonra sırtınızı kedi gibi yuvarlayarak başınızı aşağı eğin.



3) Yukarıdaki hareketten sonra oturuncaya kadar kalçanızı aşağı indirin. Bu arada dizlerinizi de biraz yanlara doğru açın.

Formunuzu Koruyun

5



Sırtınız dik duracak biçimde oturun, ayak tabanlarınızı birbirine dayayın ve topuklarınızı kendinize doğru çekin. Ayak bileklerinizi tutarak dirseklerinizle uyluklarınıza bastırın. 20 saniye bu şekilde durun. Bunu birkaç kez tekrarlayın.

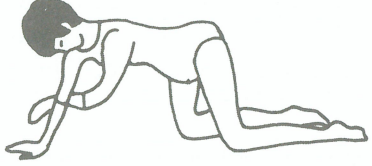
6



Bacaklarınız hafif ayırık ve yüzünüz sandalyeye dönük durun. Sırtınızı dik tutarak bacaklarınızı açın ve sandalyeden destek alarak çömelin. Rahat durabildiğiniz sürece bu durumda kalın. Ayaklarınızı yere düz basmakta güçlük çekiyorsanız, topuklarınızın altına battaniye yerleştirebilirsiniz. Ayağa kalkarken başınız dönebilir bu nedenle yavaş kalkın.

Formunuzu Koruyun

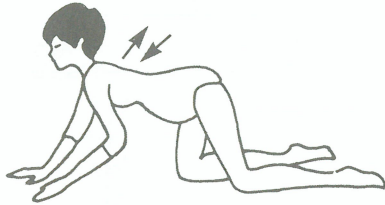
4



- 1) Dizleriniz ve ellerinizle odanın içinde emekleyin. Bu arada sırtınızı düzgün tutun.

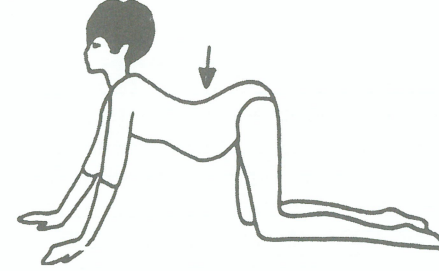


- 2) Yine elleriniz ve dizleriniz üzerinde durun. Sağ elinize dayanarak sol kolunuzu kaldırırken derin soluk alın. Hareketi öbür el ve kolunuzla tekrarlayın.

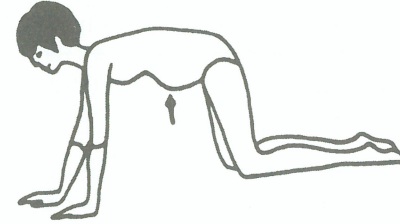


- 3) Ellerinizi ve dizleriniz üzerinde durun. Bir kolunuza yaslanarak yaylanın. Bu arada soluk verin. Hareketi öbür kolunuzla da tekrarlayın.

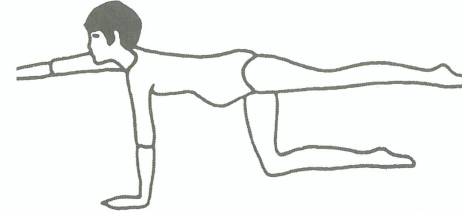
Formunuzu Koruyun



- 4) 1 No. lu resimde gösterilen temel duruşa geçin, sonra karnınızı aşağı doğru sarkıtın.



- 5) 4 No.lu hareketten hemen sonra kalça kaslarınızı o şekilde gerin ki, sırtınız yeniden düzgün bir duruma gelsin. Bu arada karın kaslarınızı da gerin.

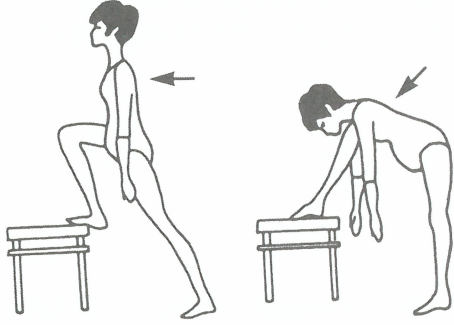


- 6) 1 No. lu resimde gösterilen temel duruşa geçin. Sağ kolunuzu ve sol ayağınızı dümdüz uzatıp (aynada kontrol ederek) yavaş yavaş yine eski duruma getirin. Aynı hareketi bir kez de öbür kol ve bacağınızla tekrar edin.

Bu hareketlerle karın kaslarınız güçlenip sırtınız daha esnek olacaktır.

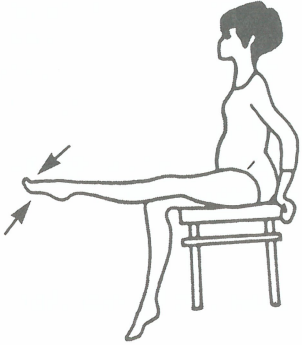
Formunuzu Koruyun

3



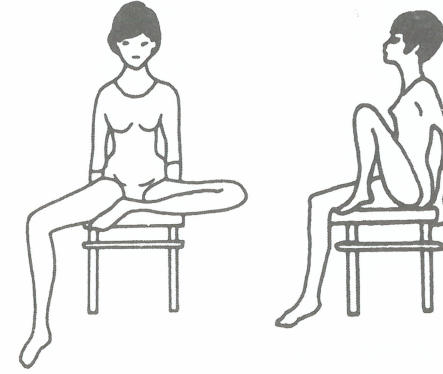
- 1) Bir tabure alın, aranızda bir taburelik uzaklık bıraktıktan sonra önünüze koyun. Bir ayağınızı taburenin kenarına dayayın, öbür ayağınızı yere basın ve ayağınızın ucunu hafifçe dışa doğru çevirin. Bu arada ağırlığınızı yavaş yavaş yerde duran, ayağınızdan tabureye dayalı olana verin ve öne doğru yaysın. Sonra ağırlığınızı yine yere basan ayağınıza vererek aynı hareketi ayak değiştirerek tekrarlayın.

- 2) Bu hareketten (No.1' deki) sonra vücudunuzun üst kısmını öne doğru eğin. Öyle ki, vücudunuzun üst kısmı tabureye koymuş olduğunuz bacağınızın üst kısmına dayansın. Aynı şeyi öteki bacakla da tekrarlayın.



- 3) Taburenin üstüne oturun. Vücudunuzun üst kısmını dik tutarak bir bacağınızı yavaş yavaş yere paralel oluncaya kadar kaldırın. Yeniden indirerek hareketi öbür bacağınızla tekrarlayın. Bu arada, uzatmış olduğunuz bacağınızın ucu ile daireler çizin.

Formunuzu Koruyun



- 4) Dik olarak oturup bacağınızı taburenin üzerine dayayın. Bu bacağı çabucak ötekiyle değiştirirken vücudunuzun üst kısmını hareketsiz tutun.
- 5) Taburenin üstündeki bacağınızı hafifçe dışarı doğru kırın. Bu hareketi 2-3 kere tekrarlayıp diğer bacağınızla devam edin.

Yere uzanıp her iki kolunuzu omuz çizgisinde yanlara açın. Bir dizinizi kendinize doğru çekerek sağa sola hareket ettirin. Vücudunuzun öbür kısımları hareketsiz kalsın . Hareketi öteki dizinizle tekrarlayın.

Aynı şekilde yere uzanıp bu kez her iki dizinizi de kendinize doğru çekerek sağa ve sola hareket ettirin. Bu egzersizleri yaparken belden yukarınız ve başınız hareketsiz kalsın.

