



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



EGZERSİZ YAPARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR NELERDİR ?

- Egzersiz yapılan ortam çok sıcak olmamalıdır.
- Egzersizler sırasında yeterli sıvı alınmalıdır
- Egzersizler sırasında karın içi basınç artışından ve nefes tutmaktan kaçınmak için egzersizler nefes kontrolü ile yapılmalıdır.
- Gebeliğin son 3 ayında uzun süre sırt üstü pozisyonda egzersiz yapılmamalıdır.
- Tek ayak üzerinde durmayı, fazla çömelmeyi, çaprazlayarak adım almayı ve ani yön değiştirmeyi içeren egzersizler yapılmamalıdır.

Gebelik süresince veya daha sonraki süreçte egzersizle ilgili her türlü sorunuzu fizyoterapistinize danışabilirsiniz.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



GEBELİK VE EGZERSİZ



GEBELİKTE EGZERSİZİN YARARLARI NELERDİR?

- Enerjiyi artırır.
- Düzgün duruş sağlar .
- Bel ağrılarını azaltır.
- Annenin kilo kontrolünü sağlar.
- Uykuyu düzenler.
- Varis görülme sıklığını azaltır.
- Gebelik diyabetinin görülme ihtimalini azaltır.
- Doğum için gerekli kas aktivitesini destekler.
- Doğum süresi ve sancısını azaltır.
- Doğum sonrası sorunların azalmasını sağlar.
- Sosyal etkileşimin, sosyal ve psikolojik yönden iyilik hissinin artırılmasını katkıda bulunur.

GEBELİKTE EGZERSİZE NE ZAMAN BAŞLAMALIYIM?

Gebelikte egzersize, gebelik planlandığı andan itibaren başlamalı ve gebelikte ise egzersize başlamadan önce mutlaka kadın doğum hekimine muayene olunmalıdır.

GEBELİKTE TEHLİKELİ AKTİVİTELER NELERDİR?

- Kayak, su kayağı, basketbol ve futbol gibi temas sporları,
- Dalış benzeri su altı sporları
- Yüksek irtifada yapılan egzersizler

GEBELİKTE NE ZAMAN EGZERSİZ YAPMAMALIYIM?

- Vajinal kanama
- Gebeliğe bağlı yüksek tansiyon
- Erken doğum öyküsü
- Bebeğe gelişme geriliği
- Rahim ağzı yetersizliği
- Plasenta previa
- Membran yırtıkları varsa egzersiz yapmayın.