



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



GEBELİKTE GÜVENLİ AKTİVİTELER ? NELERDİR

- Yürüme
- Yüzme
- Bisiklet
- Düşük şiddette aerobik egzersizler
- Gebeliğe uyarlanmış egzersizler

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



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



GEBELİKTE EGZERSİZ



GEBELİK VE EGZERSİZ

Gebelik, kadının vücudunda fiziksel, hormonal ve psikolojik değişikliklere yol açan uzun bir süreçtir.

Gebelikte meydana gelen değişikliklere daha iyi uyum sağlayabilmek ve gebelikte görülen problemleri en aza indirmek için tıbbi açıdan riski olmayan gebelerin fiziksel aktivite düzeyini artırması ve egzersiz yapması oldukça önemlidir.

Egzersizler oluşabilecek riskleri önlemek açısından bu konuda deneyimli bir fizyoterapist rehberliğinde yapılmalıdır.

GEBELİKTE EGZERSİZİN TİPİ, ŞİDDETİ, SÜRESİ VE TEKRARI NASIL OLMALIDIR?

Gebelikte yapılan egzersizin hem anne adayı hem de anne karnındaki bebeğe olan yararlı etkilerini açığa çıkarabilmek için yapılan aktivitenin tipinin, şiddetinin ve süresinin bilinçli bir şekilde düzenlenmesi gerekir.

Gebelik süresince yapılacak olan egzersizin tipi ve şiddeti kişinin gebe kalmadan önceki sağlık durumuna ve aktifliğine bağlıdır.

Gebe, fizyoterapist tarafından değerlendirilerek kişiye özel, en uygun ve güvenli egzersiz programı oluşturulur.

GEBELİKTE EGZERSİZİN KAPSAMI NE OLMALIDIR?

- Düzgün postür (duruş) eğitimi
- Uygun vücut mekaniklerinin öğretilmesi
- Artan vücut ağırlığının taşınabilmesi için bacakların kuvvetlendirilmesi
- Gevşeme ve solunum teknikleri
- Pelvik taban kas kontrolü için egzersiz ve eğitim
- Karın kaslarının kuvvetlendirilmesi
- Aerobik egzersiz programı
- Doğum sırasında kullanılacak kasların kuvvetlendirilmesi
- Doğum sonrası dönemde çocuk bakımı için kolların kuvvetlendirilmesi