

Turkish

DOĞUM ÖNCESİ VE SONRASI EGZERSİZLERİ

EXERCISES BEFORE and AFTER BIRTH

August 2000

State Health Publication No: (HPA) 000087

NSW  HEALTH

Better Health Good Health Care

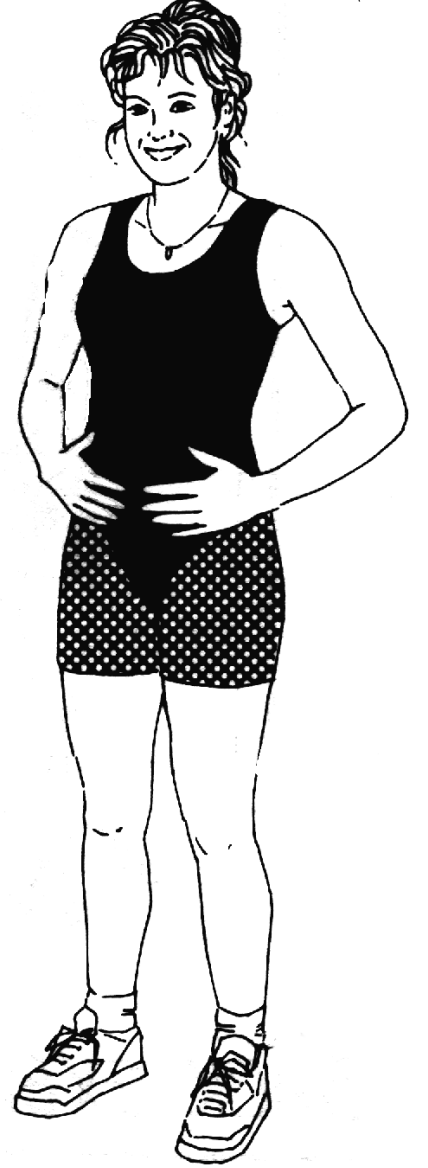
Doğum öncesi ve sonrası egzersizleri

Giriş

Hem hamileliğiniz sırasında, hem de doğumdan sonra düzenli egzersiz yapmanız gerekir. Doğru biçimde egzersiz yapmayı öğrenmek için, hamilelik ve doğum sonrası döneminin fiziksel problemleri konusunda eğitim ve beceri sahibi fizyoterapistlerden tavsiye alabilirsiniz. Bölgenizdeki Kadın Sağlığı Fizyoterapisti (Women's Health Physiotherapist) ile bağlantı kurmak için Avustralya Fizyoterapi Birliği'nin (Australian Physiotherapy Association) NSW şubasını arayınız. Bu kuruluşu ararken tercümana gerek duyarsanız Yazılı ve Sözlü Çevri Servisi'nin 131450 numaralı telefonunu arayabilir ya da hastaneden tercüman isteyebilirsiniz.

Aşağıdaki egzersizler, kaslarınızı güçlendirir ve güçlü kalmalarını sağlar. Bu egzersizler, bel ağrısını hafifletmekte ve önlerlemekte de yararlıdır.

Kendinizi rahat hissettiğiniz sürece, bu egzersizleri tüm hamileliğiniz boyunca ve doğumdan sonra yapabilirsiniz. Egzersiz sırasında düzenli soluk alıp vermeye dikkat edin. Soluğunuzu tutmayın - normal solumaya devam edin. Her bir egzersizi kaç kez tekrarlayacağınız, kendinizi nasıl hissettiğinize bağlıdır. Fazla sayıda egzersiz yapmaktansa, az sayıda ama bilinçli ve iyi egzersiz yapmak daha yararlıdır. Kendinizi rahat hissediyorsanız, egzersizleri sekiz ile oniki arasında tekrar etmeniz önerilir. Özellikle sırtınızda, karnınızda veya kasıklarınızda ağrı veya acı hissederseniz, ya egzersizi hafifletin ya da ağrıya yol açan egzersizi hiç yapmayın.



Şekil A: ayakta duruş

Karın egzersizleri (karnın içeri çekilmesi)

Bu egzersizleri (A) ayakta dururken ya da (B) emekler durumda yapabilirsiniz.

Gün boyunca bu egzersizleri sık sık tekrarlayın. Örnek olarak, ev işlerini yaparken ya da bebeğinizi yıkarken bu egzersizleri yapabilirsiniz. Her hareket ettiğinizde karnınızı içe çekmeye çalışın. Bu hareket, belinize destek olacaktır.

Bu egzersizler karın kaslarınızın gerginliğini arttıracak ya da koruyacaktır.

UNUTMAYIN: EGZERSİZLERİ YAPARKEN SOLUĞUNUZU TUTMAYIN

- ✓ Ayaklarınız ayırık ve dizleriniz hafif bükülü olarak ayakta durun (Şekil A).
- ✓ Parmaklarınızı göbeğinizin altına, karnınızın en geniş kısmına koyun.
- ✓ Karnınızı parmaklarınızdan uzaklaştırarak içe çekin - bir kaç saniye bu durumda kaldıktan sonra kendinizi gevşek bırakın.

Dizlerin ve ellerin üzerinde - emekleme pozisyonu

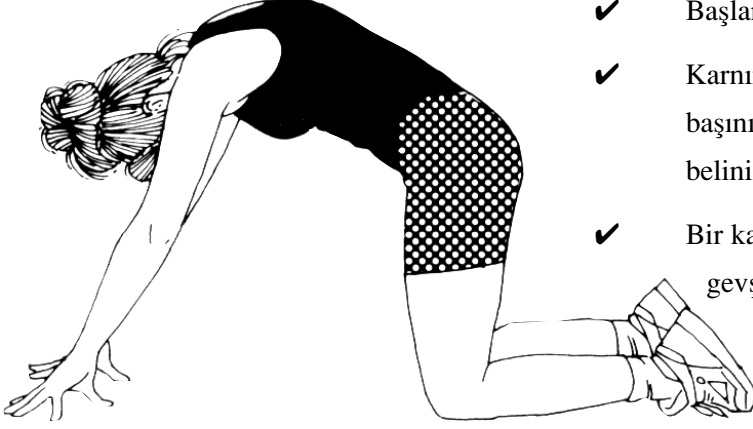


Şekil B - emekleme pozisyonu

UNUTMAYIN: BU EGZERSİZİ YAPARKEN KALÇANIZI VE BELİNİZİ KESİNLİKLE OYNATMAYIN

- ✓ Ellerinizi yere dayayın (omuz mesafesinde aralık tutun) dizlerinizi kalçanızın altında bükülü tutun (Şekil B).
- ✓ Soluğunuzu tutmadan karnınızı içe çekin - bir kaç saniye bu durumda kaldıktan sonra kendinizi gevşek bırakın.
- ✓ Emekleme pozisyonunda bu egzersizi sürdürmek için, karnınızı içe çektikten sonra, vücudunuzu olabildiğince hareketsiz tutarak, bir kolunuzu omuz düzeyine kadar kaldırın.
- ✓ Bir kaç saniye bu konumda kaldıktan sonra kolunuzu indirin.
- ✓ Öteki kolunuzla aynı hareketi tekrarlayın.

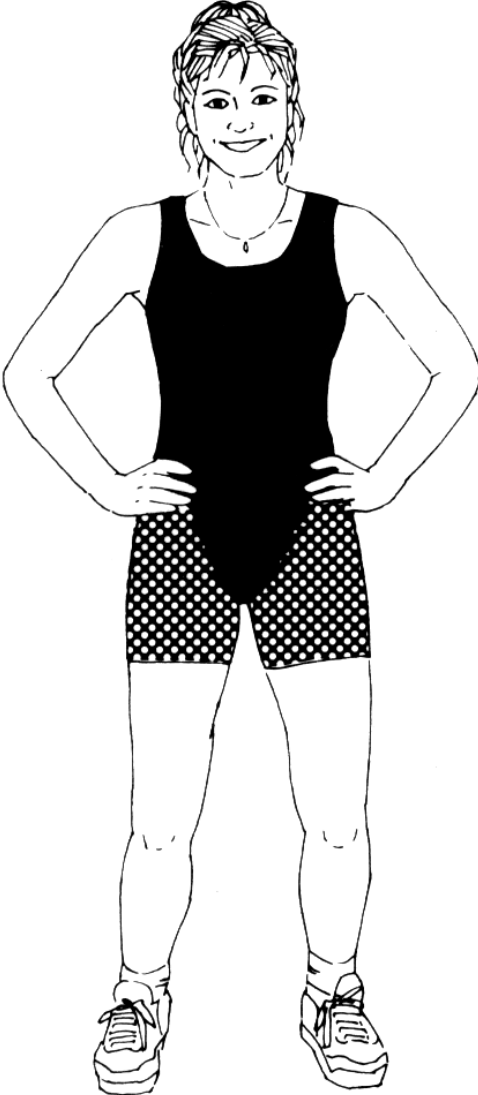
Bel Esnetme Hareketleri: Bel ağrısını azaltmak ve hareketliliği sürdürmek için.



Şekil C: bel esnetme

- ✓ Başlama konumu: emekleme pozisyonunu alın (Şekil C).
- ✓ Karnınızı içe çekin. Kuyruk sokumunu içe çekmek ve başınızı hafifçe omuzlarınızın arasına sokmak yoluyla, belinizi dışa bükün.
- ✓ Bir kaç saniye bu konumda kaldıktan sonra kendinizi gevşek bırakın.

Bel kemiğinizin esnekliğini koruyacak egzersizler



Şekil D: kalça çevirm

Kalça Çevirme

- ✓ Başlama konumu: ayaklarınız hafifçe aralık olarak ayakta durun.
- ✓ Dizlerinizi hafifçe bükün. Ellerinizi kalçanıza koyun (Şekil D)
- ✓ Kalçanızı saat yönünde çevirin (göbek dansında olduğu gibi)
- ✓ Bu hareketi saat yönünün tersine doğru tekrarlayın

Kalça Çalkalama: Bel ağrısına iyi gelir

- ✓ Başlama konumu: ayaklarınız hafifçe aralık olarak ayakta durun.
- ✓ Dizlerinizi hafifçe bükün.
- ✓ Bir elinizi karnınıza diğerini belinize koyun.
- ✓ Kalçanızı bir leğen olarak düşünün, onu yavaşça öne ve arkaya çalkalayın.
- ✓ Emekleme pozisyonu alarakdururken bu hareketi tekrarlayın

Kalça kaidesi egzersizleri

Hamileliğiniz sırasında kalça kaidesi kaslarınızı güçlendirmek için egzersiz yapmanız ve bebeğiniz doğduktan sonra bu egzersizlere devam etmeniz çok önemlidir. Vajen, üretra (idrar yolu) ve anüs (dışkılama yolu) çevresindeki kaslar, kalça organlarını yerinde tutarlar. Bu kaslar, önde kasık kemiğiniz ile arkada uyluk kemiğiniz arasında bir salıncak oluştururlar. Bu kasların zayıf olması durumunda, idrar kesenizi ve kalın barsağınızı kontrol etmekte güçlük çeker ve vajeninize bir şey geliyormuş gibi hissedebilirsiniz. Ya da cinsel duyarlılığınız azalabilir. Egzersizler, bu kaslarınızın gücünü korumasını sağlar.

Kalça kaidesi kaslarını güçlendirme egzersizlerinin uygulanışı

- ✓ Tüm kasları aynı anda sıkarak yukarı çekin. Vajen ve anüs bölgesinde yukarı ve içeri doğru bir hareket hissedeceksiniz.
- ✓ Kendinizi rahat hissettiğiniz sürece bu konumda kalın - bebeğiniz doğmadan önce, kaslarınızı 10 saniyeye kadar gergin tutabilirsiniz. Doğumdan sonraki ilk bir kaç gün, kaslarınızı sadece 2 - 3 saniye gergin tutabilmeniz normaldir.
- ✓ Kaslarınızı gevşetin. Sonra tekrar gerginleştirerek içe çekin ve öylece kalın. Bu işlemi kaç kez tekrarlayabildiğinizi sayın. Daha sonra, her seferinde kalça kaidesi egzersizleriniz sırasında, bu sayıyı gerçekleştirmeye çalışın.
- ✓ Kaslarınızın zayıf olduğu ve kolayca yorulduğu dönemde, bu egzersizi yaklaşık olarak günde 6 kez tekrarlayın.
- ✓ Bir iki hafta sonra, kaslarınızı gergin tutabildiğiniz sürenin başlangıçtakinden daha uzun olup olmadığına ve kaslarınız yorulmadan daha fazla tekrar yapıp yapamadığınıza bakın.
- ✓ Hedefiniz, her biri 6 - 10 saniye süren, 8 - 12 tekrar olsun. Bu egzersizi her gün, günde üç kez yapmaya çalışın.
- ✓ Ayakta dururken, otururken ve yatarken bu egzersizleri tekrarlayın. Soluğunuzu tutmayın.
- ✓ Bu egzersizleri günlük yaşamınızın bir parçası haline getirin. Tuvalete çıktıktan sonra, kuyrukta beklerken, duş yaparken, dişlerinizi fırçalarken, kahvaltı veya yemek sırasında ve bebeğinizi beslerken bu egzersizleri yapabilirsiniz.
- ✓ Öksürmeden, hapsirmeden, bebeğinizi kucağınıza almadan, çamaşırları ya da alışveriş paketlerinizi taşımadan **önce** ve tuvaletinizi tutarken kalça kaidesi kaslarınızı germeyi unutmayın.
- ✓ Kaslarınız güçlendikçe, otobüse yetişmek için koşarken, öksürürken ve hapsirirken idrarınızı artık kaçırmadığınızı ve tuvaletinizi daha uzun süre tutabildiğinizi farkedeceksiniz.
- ✓ Bu sıkıntılara **katlanmak zorunda değilsiniz!!!** Avustralya Fizyoterapistler Birliği'nin (Australian Physiotherapy Association) (02)87481555 ya da Avustralya İdrar Turma Vakfı'nın (Continence Foundation of Australia) (02)98404165 numaralı telefonlarını arayarak, kalça kaidesi sorunları konusunda deneyimli birisiyle görüşebilirsiniz..

İyi idrar alışkanlıkları

- ✓ Günde en az 2 litre sıvı içmeniz gereklidir. Bebeğinizi emzirirken bu miktarı günde en az 2 buçuk litreye çıkarın.
- ✓ “Tedbir olsun diye” tuvalete gitmeyin
- ✓ Kafein idrar kesesini tahriş edebilir. İçtiğiniz kafein miktarına dikkat edin. Çikolata, çay, kahve ve kolalı içeceklerde kafein vardır.

İyi dışkılama alışkanlıkları: Barsaklarınızı boşaltmak için ıkınmak, kalça kaidesi kaslarınızı zayıflatır ve onlara zarar verebilir; bu nedenle:

- ✓ Kabızlıktan ve ıkınmaktan kaçının.
- ✓ Tuvalete çıkma gereksinmesi duyduğunuz zaman tuvalete gidin.
- ✓ Yukarıda belirtilen miktarlarda, yeterli sıvı alın.
- ✓ Bol miktarda posalı yiyecekler yiyin - bunlara örnek olarak meyve, her öğünde sebze ve kepekli ekme sayılabilir.
- ✓ Tuvalete gittiğiniz zaman, dizlerinizin kalçanızdan yüksekte olmasını sağlamak için, ayaklarınızı bir tabureye koyun
- ✓ İkınmayın - göbeğinizi öne doğru çıkarın. Bu hareket, kalça kaidenizin dışkılamaya geçit vermesini sağlayacaktır.

Doğru şekilde dışkılayabilmek için kalça kaidesi kaslarınızın **gevşemesi** gerekir.

Dinlenme ve gevşeme

Hamilelik ve lohusalık döneminde dinlenme çok önemlidir.

Doğumdan sonra dinlenmek için, yüzüstü yatarken, kalçanızın altına bir yastık yerleştirin.

Bu konum, belinize ve kalça kaidenize destek olacaktır. (Şekil E)



Şekil E: gevşeme

Diğer egzersizler

Diğer güvenli egzersizler, yürüyüş ve yüzmedir. (Şekil F)

Haftada 3 kez 20 - 30 dakika süreyle egzersiz yapmaya çalışın. Egzersiz sırasında rahatça konuşabilmeniz gerekir - aksi takdirde biraz yavaşlayın. Yeni doğum yapmışsanız, yüzmeye başlamadan önce vajinal akıntınızın bitmesini bekleyin.

Ayağınıza destek olan, topuksuz rahat ayakkabılar, örnek olarak koşu ayakkabısı giymeniz önerilir. Başlangıçta düz yolda yürüyün. Gün geçtikçe yürüme süresini ve uzaklığını arttırın.

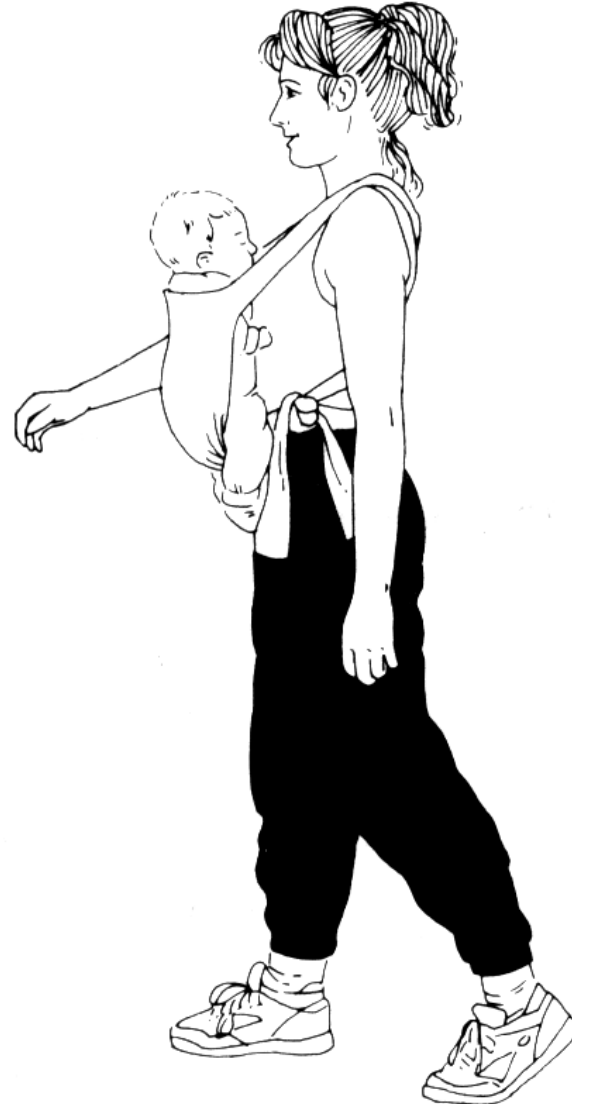
Spor ve diğer egzersizler, normal doğumdan 6 - 8 hafta, sezaryenden 2 - 3 ay sonra başlayabilir. Bu egzersizlere hafif başlayın. Kendinizi rahat hissettiğiniz ölçüde ve yorulmayacak şekilde, egzersizlerinizin ağırlığını yavaş yavaş arttırın. Kaslarda ve eklemlerde ağrı ve zorlanmaya yol açan egzersizlerden kaçının. Sıçramasız hafif aerobik, su aeroibiği ya da doğum sonrası sınıfları için özel olarak hazırlanmış programlar en iyisidir..

İyi Şanslar!

Ve unutmayın - Düzenli egzersiz yapın ama fazla ciddiye almayın.

- This multilingual resource was developed by NSW Multi-cultural Health Communication Service in collaboration with the NSW Continence and Women's Health Physiotherapy Group, a special interest group of the Australian Physiotherapy Association (APA)
- Reproduction of illustrations from the pamphlet "Pre and Post Natal Physiotherapy Exercise Programme" has been authorised by the Physiotherapy Department of Westmead Hospital.

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.



Şekil F: yürüyüş