



Hamilelik için PARmed-X doğum öncesi herhangi bir fitness dersine ya da egzersize başlamadan önce yapılacak sağlık tarama rehberidir.

Komplikasyonu olmayan sağlıklı hamileler, kendileri ve henüz doğmamış bebekleri adına önemli bir risk almaksızın fiziksel aktiviteyi hayatlarına sokabilirler. Fiziksel aktivite, aerobik ve kassal gelişime, uygun kilo alınmasına ve hareket halindeyken sarfedilen eforun kolaylaşmasına yardım eder. Düzenli egzersiz aynı zamanda gebelik glukoz intoleransı ve gebeliğe bağlı hipertansiyon oluşmasına da engel olmaktadır.

Doğum öncesi egzersiz programlarının güvenliği maternal-fetal fizyolojik rezervinin yeterli düzeyde olmasına bağlıdır. Hamilelik için PARmed-X, hamilelerin egzersize başlamadan önce sağlık görevlisi ve egzersiz uzmanları tarafından değerlendirilmesi- ni sağlayan uygun kontrol listesi ve reçetelendirme tavsiyelerini içermektedir.

4 sayfalık hamilelik için PARmed-X anketinin içeriği:

1. Kişi, HASTA BİLGİLERİ ve EGZERSİZ ÖNCESİ SAĞLIK KONTROL LİSTESİ'ni (1, 2, 3, ve 4. bölümü, sf. 1-2) doldurarak, hamilelik durumunu değerlendirecek ve takip edecek sağlık görevlisine vermelidir.

2. Sağlık görevlisi hastanın doldurduğu tüm bilgilerin doğruluğunu kontrol ettikten sonra, mevcut sağlık bilgilerine dayanarak KONTRENDİKASYONLAR kısmındaki C BÖLÜMÜ'nü (sf. 3) doldurmalıdır.

3. Eğer egzersiz için kontrendikasyon yok ise, SAĞLIK DEĞERLENDİRME FORMU (sf. 5) doldurulmalı, sağlık görevlisi tarafından imzalanmalı ve hasta tarafından da fitness uzmanına iletilmelidir.

İhtiyatlı tıbbi özene ek olarak, hamilelik sürecini olumlu etkilemesi açısından uygun egzersiz tiplerine katılım, uygun egzersiz şiddeti ve miktarı tavsiye edilir.

Hamilelik için PARmed-X anketinin **3, 4 ve 5. sayfaları** bireyselleştirilmiş egzersiz reçetesi için tavsiye ve çalışma güvenliği için tavsiyeler içermektedir.

NOT: A ve B bölümleri sağlık kuruluşu ile randevu öncesinde hasta tarafından doldurulmalıdır.

A HASTA BİLGİLERİ

Adı Soyadı Doğum Tarihi / /

Adres

..... Cinsiyeti

Telefon Sağlık Sig. No

Doğum Öncesi Fitness Uzmanının Adı Soyadı Telefon

B EGZERSİZ ÖNCESİ SAĞLIK KONTROL LİSTESİ

>> BÖLÜM 1 / Genel Sağlık Durumu

EVET HAYIR **1. Daha önceki gebeliğinizde düşük tehlikesi yaşadınız mı?**

EVET HAYIR **2. Diğer gebelik komplikasyonlarını yaşadınız mı?**

EVET HAYIR **3. Son 30 gün içinde PAR-Q 'yu tamamladım.**

İlk iki sorudan birine EVET cevabını verdiyseniz, lütfen açıklayınız

Daha önce kaç gebelik yaşadınız?



>> BÖLÜM 2 / Güncel Gebelik Durumu

- | | | | | |
|--------------------------|------|--------------------------|-------|---|
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 1. Belirgin yorgunluk? |
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 2. Hafif vajinal kanama? |
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 3. Açıklanamayan baygınlık yada baş dönmesi? |
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 4. Açıklanamayan karın ağrısı? |
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 5. Ayak bilekleri, eller veya yüzün aniden şişmesi? |
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 6. Sürekli baş ağrısı ve/veya beraberinde gelen sorunlar? |
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 7. Bacağın şişmesi veya ağrı ve kızarıklık oluşumu? |
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 8. 6. aydan sonra cenine bağlı hareketlenmenin durması? |
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 9. 5. aydan sonra kilo alımının durması? |

Yukarıdaki sorulardan herhangi birine **EVET** cevabı verdiyseniz; lütfen detaylı açıklayınız:

>> BÖLÜM 3 / Geçtiğimiz Aya Ait Aktivite Alışkanlıkları

1. Düzenli olarak yaptığınız spor aktivitelerini sıralayınız.

Aktivite	Şiddet			Frekans (Seans/Haftada)			Süre (dak/Gün)		
	Ağır	Orta	Hafif	1 - 2	2 - 4	4+	< 20	20 - 40	40+

2. Mesleğiniz aşağılardakilerden birini içerir mi?

- | | | | | |
|--------------------------|------|--------------------------|-------|---|
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 1. Ağırlık kaldırma? |
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 2. Düzenli yürüyüş ve merdiven çıkma? |
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 3. Nadiren yürüyüş? (Haftada 1 kere veya daha az) |
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 4. Uzun süreli ayakta kalma? |
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 5. Sürekli oturma? |
| <input type="checkbox"/> | EVET | <input type="checkbox"/> | HAYIR | 6. Normal günlük aktivite? |

3. Sigara kullanıyor musunuz?*

4. Alkol tüketir misiniz?*

*Hamilelik ve emzirme süresince alkol ve sigara kullanımı kesinlikle tavsiye edilmemektedir.

>> BÖLÜM 4 / Fiziksel Aktivite Tercihi

Ne tür bir fiziksel aktivite yapmayı planlıyorsunuz?

Şimdiye kadar yaptıklarınızdan farklı bir aktivite mi? EVET HAYIR



EGZERSİZ KONTRAENDİKASYONLARI

Bu bölüm sağlık görevlisi tarafından doldurulacaktır.

Mutlak Kontraendikasyonlar

- EVET HAYIR 1. Erken membran ruptüre, erken doğum yaşanmış mıdır?
- EVET HAYIR 2. Erken membran ruptüre, erken doğum yaşanmış mıdır?
- EVET HAYIR 3. Gebeliğe bağlı hipertansiyon ya da preeklampsi gelişmiş midir?
- EVET HAYIR 4. Uterus serviksi belirtilerine rastlanmış mıdır?
- EVET HAYIR 5. Dölyatağı içindeki büyümeye ait kanıt mevcut mudur?
- EVET HAYIR 6. Çoklu gebelik (örneğin; üçüz) mevcut mudur?
- EVET HAYIR 7. Kontrol edilemeyen Tip I diyabet, hipertansiyon veya tiroid rahatsızlıkları, diğer ciddi kardiovasküler, respiratuar veya sistemik hastalık bulunmakta mıdır?

Göreceli Kontraendikasyonlar

- EVET HAYIR 1. Önceki gebeliklerde düşük veya erken doğum yaşanmış mıdır?
- EVET HAYIR 2. Hafif/orta şiddette kardiovasküler veya respiratuar rahatsızlık (örneğin; kronik hipertansiyon, astım) yaşanmış mıdır?
- EVET HAYIR 3. Anemi veya demir eksikliği var mıdır? (Hb < 100 g/L)midir?
- EVET HAYIR 4. Yetersiz beslenme, yeme bozukluğu var mıdır? (örneğin; anorexia, bulimia)
- EVET HAYIR 5. 28. haftadan sonra ikiz gebelik yaşanmış mıdır?
- EVET HAYIR 6. Önemli başka bir sağlık sorunu bulunmakta mıdır?

Cevap **EVET** ise lütfen belirtiniz.....

NOT: Varolan risk, düzenli fiziksel etkinin faydalarını berteraf edebilir. Fiziksel olarak aktif olup olmamaya nitelikli tıbbi tavsiye aracılığıyla karar verilmelidir.

*Fiziksel Aktivite Tavsiyeleri

Tavsiye edilir

Kontraenadır

AEROBİK AKTİVİTE REÇETESİ

GELİŞME ORANI Gelişim için en uygun zaman, hamileliğe bağlı rahatsızlıkların en düşük olduğu ikinci 3 aylık dönemdir. Haftada 3 kez, minimum 15 dakika yapılan aerobik egzersiz, ikinci 3 aylık dönemde kademeli bir şekilde (hedef kalp atım hızı ve Hissedilen Zorluk Derecesine "HZD" bağlı olarak); haftada 4 gün, 30 dakika olarak artırılmalıdır.

ŞİDDETİ REÇETELENDİRME/İZLEME Egzersizi reçetelendirip izlemenin en iyi yolu kalp atım hızı ve hissedilen zorluk derecelerini (RPE) kombine eden metotlardır.

ISINMA/SOĞUMA Aerobik aktivite öncesinde 10-15 dk. ısınmalı ve sonrasında yine aynı sürede soğuma egzersizleri yapılmalıdır. Düşük yoğunluklu esneme ve rahatlama egzersizleri bu süreçlere katılmalıdır.

F FREKANS

Haftada 3 günle başlayıp, haftada kademeli olarak 4 güne yükseltin.

I ŞİDDET

Uygun kalp atım hızı ve/veya RPE aralığına bağlı olarak belirlenmelidir.

T SÜRE

Şiddeti düşürmek için, 15 dakikalık sürelerle başlayın. Dinlenme intervalleri işe yarayabilir.

T ÇEŞİT

Düşük darbeli, büyük kas gruplarını harekete sokan (örneğin; yürüme, sabit bisiklet, yüzme, su egzersizleri) dayanıklılık gerektiren egzersizler.

HEDEF KALP ATIM ARALIĞI Aşağıda yazılan kalp atım aralıkları çoğu hamile kadın için uygundur. Yeni bir egzersiz programına başlarken ve geç gebelik sırasında aralığın alt sınırındaki rakamı dikkate alınız.

YAŞ	< 20	20 - 29	30 - 39
ARALIK	140 - 155	135 - 150	130 - 145

HİSSEDİLEN ZORLUK DERESESİ (HZD) Aşağıdaki not sistemine göre belirlediğiniz kalp atım hızının doğruluğunu kontrol edebilirsiniz. 12-14 arasındaki derecelendirme hamileler için uygundur. 10'luk not sisteminde 5 - 6'ya tekabül etmektedir.

6 Hiç yüklenme yok	9 Çok hafif	12	15 Zor	18
7 Çok, çok hafif	10	13 Hafiften zora doğru	16	19 Çok, çok zor
8	11 Hafif	14	17 Çok zor	20

KONUŞMA TESTİ Uygun olmayan güç sarfiyatından sakınmak için yapılabilecek son test "konuşma testi"dir. Eğer aynı zamanda kaşılıklı sohbete giremiyorsanız; yaptığınız egzersizin şiddeti fazla demektir.

DİRENÇ ÇALIŞMALARİ REÇETESİ

Hamilelik öncesi ve sonrasında ana kas gruplarını çalıştırmak önem taşır.

ISINMA & SOĞUMA

Eklemler hareket kabiliyeti (ROM)

Boyun, omuz çevresi, sırt, kollar, kalça, dizler v.s.

Statik Stretching

Tüm temel kas gruplarını hedefle.

AŞIRI ESNETMEDEN!

KATEGORİ	HEDEF	ÖRNEK
Sırt (Üst Kısım)	İyi postür için çalışma	Omuz silkme Kürek kemiği sıkıştırma
Sırt (Alt Kısım)	İyi postür için çalışma	Modifiye edilmiş, ayakta çapraz kol & bacak kaldırmaları
Karın	Karın kasılması abdominal bel ağrısından korunma, diastasis rekti'den korunma, doğum kaslarına odaklan	Yarım mekik, yan yatarak yada ayaktayken baş kaldırma
Pelvik Floor ("Kegel Egzersizleri")	İdrar kaçırmayı önleme	"Dalga", & "Asansör"
Üst Gövde	Göğüs desteği için kassal gelişim	Omuz rotasyonları, duvarda modifiye edilmiş sınav
Kalça ve Bacaklar	Binen yükleri azaltma, varisli damarlardan korunma	Kalça kasılması, ayakta bacak kaldırmak, topuk kaldırmak

HAMİLELİK BOYUNCA KASSAL ÇALIŞMA İÇİN ALINACAK TEDBİRLER

DEĞİŞKENLER	HAMİLELİĞİN ETKİLERİ	EGZERSİZ MODİFİKASYONLARI
Vücut pozisyonu	Sırt üstü yatar pozisyonda olmak, rahmin genişlemesine, dolayısıyla vücudun alt bölümündeki kan akışını engelleyebileceği gibi (inferior vena cava), karın bölgesinde bulunan ana artere (abdominal aorta) de kanın ulaşmasını engelleyebilir.	Gebeliğin son 4 ayında sırtüstü yatar pozisyonda yapılan egzersizlere müdahale edilir. Bu tarz egzersizler yan yatarak veya ayakta yapılmalıdır.
Eklemler gevşekliliği	Hormon düzeylerinin artışı nedeniyle bağlar gevşeyebilir. Eklemlerin hasar görme eğilimi artabilir.	Egzersiz sırasında hızlı değişimler ve sıçramalardan kaçınılmalıdır. Esneme hareketleri kontrollü bir şekilde yapılmalıdır.
Karın kasları	Karın egzersizleri sırasında, karın bölgesinin orta çizgisinde şişkinlik, kabartı (diastasis recti) görülebilir.	Karın egzersizleri tavsiye edilmez.
Postür	Göğüslerin ve rahmin büyümesi nedeniyle ağırlık merkezi öne doğru kayar ve bel bölgesindeki kavisi artırır. Bu, omuzların öne doğru çökmesine de neden olabilir.	Nötr pelvis pozisyonunu ve düzgün duruş üzerinde yoğunlaşılmalıdır. Nötr pelvis pozisyonu, dizleri kırarak elde edilebilir. Ayaklar omuz hizasında açık ve pelvis lordosa göre ortalanıp, posterior pelvik tilt pozisyonu sağlanır.
Direnç Egzersizleri için uyarılar	Egzersiz boyunca, düzenli nefes alış/verişi dikkat edilmelidir. Düşük ağırlıklarla yüksek tekrarları tercih edin, konsantrik safhada nefes verilip, eksantrik safhada nefes alınmalıdır. Ani kan basıncı değişikliğinden dolayı, Valsalva Manevrası'ndan (egzersizi esnasında nefes tutmak) kaçınılmalıdır. Gebeliğin son 4 ayında sırt üstü yatar pozisyonda yapılan egzersizlerden kaçınılmalıdır.	

Hamilelik öncesi ve sonrası egzersiz hakkında daha detaylı bilgi ve tavsiye için, Active Living During Pregnancy: Physical Activity Guidelines for Mother and Baby © 1999 yılı basımlı broşüre bakabilirsiniz. Ulaşma adresiniz; Canadian Society for Exercise Physiology, 185 Somerset St. West, Suite 202, Ottawa, Ontario Canada K2P 0J2 Tel. 1-877-651-3755 Email: info@csep.ca www.csep.ca

Hamilelikte güvenli egzersiz hakkında daha detaylı bilgi için; Clinical Practice Guidelines of the Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada and Canadian Society for Exercise Physiology başlıklı Exercise in Pregnancy and Postpartum © 2003 isimli yayına bakabilirsiniz. Ulaşma adresiniz; Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada ve www.sogc.org.

Hamilelik ve doğum hakkında daha detaylı bilgi için Healthy Beginnings: Your Handbook for Pregnancy and Birth © 1998 isimli yayına bakabilirsiniz. Ulaşma adresiniz; Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada Tel. 1-877-519-7999 ve www.sogc.org.

Hamilelik boyunca sağlıklı beslenme hakkında daha detaylı bilgi için Nutrition for a Healthy Pregnancy: National Guidelines for the Childbearing Years © 1999 isimli yayına bakabilirsiniz. Ulaşma adresiniz; Health Canada, Minister of Public Works and Government Services, Ottawa, Ontario Canada ve www.hc-sc.gc.ca.



HAMİLELİK SIRASINDA AKTİF YAŞAM İÇİN TAVSİYELER

Hamilelik, kadınların kendileri ve bebeklerinin sağlıklı gelişimleri için bir takım alışkanlıklarında faydalı değişiklikler yapmalarına fırsat tanıyan bir durumdur. Bu değişiklikler, beslenme alışkanlıklarının olumlu yönde gelişmesini, sigara ve alkol alımının sonlandırılarak, düzenli fiziksel aktiviteye geçişi içerir. Hamilelik sırasında kazanılan alışkanlıklar kişinin hayatı boyunca sürdürebileceği özellikler taşımaktadır.

AKTİF YAŞAM	SAĞLIKLI YEMEK	POZİTİF KİŞİLİK VE VÜCUT İMAJI
<p>Hamilelik sırasında aktivite düzeyinizi artırmadan önce doktorunuza danışınız.</p> <p>Egzersizleri düzenli, ancak kendinizi yormadan yapınız.</p> <p>Hamile bir arkadaşınızla birlikte çalışabilir veya doğum öncesi egzersiz programlarına katılabilirsiniz.</p> <p>Hamileler için modifiye edilen FITT prensiplerini takip ediniz.</p> <p>Güvenli gebelik egzersiz kurallarını öğreniniz.</p>	<p>Kalori ihtiyacınız normalden biraz daha fazladır. (+300 kcal/gün)</p> <p>Sağlıklı beslenme için aşağıdaki gruplar arasından seçim yapınız: tahılla zenginleştirilmiş tüm ekmek ve yiyecekler, meyve ve sebzeler, süt ve süt ürünleri, et, balık, kümes hayvanları ve alternatifleri.</p> <p>Her gün, su da dahil olmak üzere 6-8 bardak sıvı tüketiniz</p> <p>Tuz alımını sınırlandırmamaya çalışınız.</p> <p>Kahve, çay, çikolata ve kolalı içeceklerden aldığınız kafein miktarını azaltınız.</p> <p>Hamilelik sırasında kilo vermek için zayıflama diyetinin yapılması tavsiye edilmemektedir.</p>	<p>Hamilelik esnasında kilo alımının normal olduğunu unutmayınız.</p> <p>Hamilelikte meydana gelen değişimler sırasında vücudunuzla barışınız.</p> <p>Eşsiz ve anlamlı bir deneyim olan hamileliğin keyfini çıkarın.</p>

GÜVENLİK ÖNLEMLERİ

- Özellikle ilk 3 aylık dönemde sıcak ve nemli ortamlarda egzersiz yapmaktan kaçınınız.
- İzometrik egzersizlerden ve nefesinizi tutmanızı gerektiren esneme hareketlerinden kaçınınız.
- Yeterli besin ve sıvı alımına dikkat ediniz. Özellikle, egzersiz öncesi ve sonrası sıvı tüketimi önemlidir.
- Dördüncü aydan sonra, sırt üstü yatılarak yapılan egzersizlerden kaçınınız.
- Fiziksel temas ya da düşme tehlikesi içeren egzersizlerden kaçınınız.
- Sınırlarınızı biliniz. Hamilelik profesyonel yarışmalara hazırlanmak için uygun bir zaman değildir.
- Egzersizin sonlanmasını gerektiren durumlardan haberdar olunuz ve böyle bir sorunla karşılaştığınızda, acilen doktorunuza danışınız.

Egzersiz Kesmenizi ve Doktorunuza Başvurmanızı Gerektiren Nedenler

Aşırı nefes darlığı

Göğüs ağrısı

Ağrılı rahim kasılmaları (saatte 6-8 defadan fazla)

Vajinal kanama

Fiziksel temas yada düşme tehlikesi içeren egzersizlerden kaçınınız.

Döl yolundaki akışkan maddelerden herhangi birinin dışarı sızması (premature membrane rüptürünün düşünülmesi tavsiye edilir)

Baş dönmesi veya bayılma



HAMİLELİĞİÇİN PARmed-X - SAĞLIK DEĞERLENDİRME FORMU

Hasta tarafından tamamlanır ve doğum öncesi egzersiz için gerekli raporla birlikte fitness uzmanına iletilir.

Ben, danışmanımın da onayını alarak, hamileliğim süresince fiziksel aktivite yapmaya karar vermiş bulunmaktayım.

İmza Tarih

Sağlık Danışmanının Adı Soyadı

Adres

Telefon

SAĞLIK DANIŞMANININ YORUMLARI

İmza