

DOĞUM ÖNCESİ FİZİKSEL AKTİVİTE İÇİN SAĞLIK HİZMETİ SAĞLAYICISI KONSÜLTASYON FORMU



HASTA İSMİ:	TAHMİNİ DOĞUM TARİHİ (GG/AA/YYYY):	BUGÜNÜN TARİHİ (GG/AA/YYYY):
-------------	------------------------------------	------------------------------

Hastanız hamilelik sırasında fiziksel olarak aktif olmaya başlamak veya aktif kalmaya devam etmek istemektedir. Hastanız Gebelikte Aktif Ol Anketindeki bir veya daha fazla soruya "Evet" yanıtı verdi ve sizden tavsiye alması istendi (www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy).

Fiziksel aktivite **çoğu** gebe için güvenlidir ve birçok sağlık yararı vardır. Bununla birlikte, **az sayıda gebenin** hamilelik sırasında fiziksel aktiviteye katılmadan önce kapsamlı bir değerlendirmeye ihtiyacı olabilir. Kanada Kadın Doğum Uzmanları ve Jinekologlar Derneği ve Kanada Egzersiz Fizyolojisi Derneği yayımladıkları Hamilelik Boyunca Fiziksel Aktiviteye İlişkin 2019 Kanada Kılavuzu ile hamile kadınların her hafta en az 150 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmalarını önerirler (sonraki sayfaya bakın veya csepguidelines.ca/pregnancy). Ancak bazı koşullar için bu amaca yönelik kontrendikasyonlar vardır (aşağı bakın).

Hastanızın ve/veya Nitelikli Egzersiz Uzmanının özel endişesi:

Hastanızın en güvenli şekilde ilerlemesini sağlamak için, hamilelik sırasında fiziksel olarak aktif olma veya devam etme konusunda size danışmaları tavsiye edildi. Lütfen fiziksel aktivite ile ilgili olası endişelerinizi hastanızla tartışın ve önerebileceğiniz değişiklikleri aşağıdaki kutuda belirtin:

Hamilelik boyunca fiziksel aktivite için Kanada Kadın Doğum Uzmanları ve Jinekologlar Derneği ile Kanada Egzersiz Fizyolojisi Derneği'nin hazırladığı 2019 Kanada kılavuzuna dayalı sınırsız fiziksel aktivite.

İlerleyici fiziksel aktivite

Önerilen kaçınılması gerekenler:

Önerilen içermesi gerekenler:

Mümkünse, Nitelikli bir Egzersiz Uzmanı tarafından gözetim yapılmasını tavsiye edin.

Ağrı, bozukluk ve/veya pelvik taban değerlendirmesi için bir fizyoterapistle başvurun.

Diğer yorumlar:

Mutlak kontraendikasyonlar

Bu koşullara sahip hamile kadınlar günlük yaşam aktivitelerine devam etmeli, ancak orta veya şiddetli fiziksel aktivitede yer almamalıdır:

- membran rüptürleri,
- erken doğum belirtileri,
- açıklanamayan sürekli vajinal kanama,
- 28. gebelik haftasından sonra plasenta previa,
- preeklampsi,
- yetersiz serviks,
- İntrauterin büyüme geriliği,
- üst düzey çoğul gebelik (örneğin üçüzler),
- kontrol edilemeyen Tip I diyabet,
- kontrol edilemeyen hipertansiyon,
- kontrol edilemeyen tiroid hastalığı,
- diğer ciddi kardiyovasküler, solunum veya sistemik bozukluk.

Göreceli kontraendikasyonlar

Bu koşullara sahip hamile kadınlar, fiziksel aktivitenin avantajlarını ve dezavantajlarını sizinle tartışmalıdır. Fiziksel aktiviteye devam etmeli, ancak yoğunluk ve/veya süreyi azaltarak egzersizleri modifiye etmelidir.

- tekrarlayan gebelik kayıpları,
- gestasyonel hipertansiyon,
- spontan erken doğum öyküsü,
- hafif/orta derecede kardiyovasküler veya solunum yolu hastalığı,
- semptomatik anemi,
- yetersiz beslenme,
- yeme bozukluğu,
- 28. haftadan sonra ikiz gebelik,
- diğer önemli tıbbi durumlar.

HAMİLELİK BOYUNCA FİZİKSEL AKTİVİTE İÇİN KANADA KADIN DOĞUM UZMANLARI VE JİNEKOLOGLAR DERNEĞİ İLE KANADA EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ DERNEĞİ'NİN HAZIRLADIĞI 2019 REHBERİ



Kanıtla dayalı kılavuz, anne, fetüs ve yeni doğan sağlığını geliştirmek için kadınların hamilelik boyunca gerçekleştirmeleri gereken yeterli miktarda fiziksel aktiviteyi ana hatlarıyla belirtir.

Araştırmalar, hamilelik boyunca aktif olmanın hem anne hem de bebek için sağlık yararlarını ve güvenliğini göstermektedir. Fiziksel aktivite artık sağlıklı bir hamileliğin kritik bir parçası olarak görülmektedir. Kılavuza uyulması, depresyon gibi gebelikle ilişkili hastalıkların riskini en az %25 azaltır ve gestasyonel diyabet, yüksek tansiyon ve preeklampsi gelişme riskini %40 oranında azaltabilir.

Hamile kadınlar, haftada en az üç gün boyunca her hafta en az 150 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmalıdır. Ancak bu hedefe ulaşamamaları bile, her gün çeşitli şekillerde aktif olmaları teşvik edilmelidir. Daha fazla bilgi için lütfen csepguidelines.ca/pregnancy adresini ziyaret edin. Kılavuz altı tavsiyede bulunur:

1

Kontrendikasyonu olmayan tüm kadınlar hamilelik boyunca fiziksel olarak aktif olmalıdır. Spesifik alt gruplar incelendi:

- Daha önce aktif olmayan kadınlar.
- Gebelik diyabeti teşhisi konan kadınlar.
- Aşırı kilolu veya obez olarak sınıflandırılan kadınlar (hamilelik öncesi vücut kitle indeksi $\geq 25 \text{kg/m}^2$).

2

Hamile kadınlar, klinik olarak anlamlı sağlık yararları elde etmek ve gebelik komplikasyonlarını azaltmak için her hafta en az 150 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite gerçekleştirmelidir.

3

Fiziksel aktivite, haftada en az üç gün boyunca yapılmalıdır; ancak her gün aktif olmak teşvik edilmektedir.

4

Hamile kadınlar, daha fazla fayda elde etmek için çeşitli aerobik ve direnç eğitimi aktivitelerini birleştirmelidir. Yoga ve/veya hafif esneme hareketleri eklemek de faydalı olabilir.

5

Pelvik taban kas eğitimi (örneğin, Kegel egzersizleri) idrar kaçırma riskini azaltmak için günlük olarak yapılabilir. Optimal faydalar elde etmek için uygun tekniğin öğretilmesi önerilir.

6

Sırtüstü pozisyonda egzersiz yaptıklarında baş dönmesi, mide bulantısı yaşayan veya kendini iyi hissetmeyen hamile kadınlar sırtüstü pozisyondan kaçınmak için egzersiz pozisyonlarını değiştirmelidirler.