

GEBELİKTE FİZİK AKTİVİTE VE EGZERSİZ

Op. Dr. Erhan OKUYAN'

GİRİŞ

Günümüzde en büyük sağlık problemlerinden biri haline gelen obezite nedeniyle gebelikte fizik aktivite ve egzersizin önemi her geçen gün daha iyi anlaşılmaktadır. Her hekim hastalarına yaklaşımda vücut kitle indeksinin kabul edilebilir oranlarda kalmasına özen göstermektedir. Gebelik insan vücudunda birçok sistemde fizyolojik adaptasyon mekanizmaları geliştirmektedir. Organ sistemlerinde meydana gelen değişimleri iyi anlamak gebelerin sağlıklı bir gebelik süreci ve postpartum dönem geçirmeleri için son derece önemlidir (1). Egzersiz vücut sağlığını iyileştirmek için yapılan tekrarlayan, planlı ve bir düzen içerisinde yapılan vücut hareketleridir. Gözlemsel çalışmalarda gebelikte egzersiz yapan kadınlarda gestasyonel diyabet, sezaryen doğum, müdahaleli vajinal doğum oranlarının azaldığı gözlenmiştir (2). 2018 yılında revize edilen Amerikan sağlık ve insan servisleri departmanı fizik aktivite kılavuzunda gebelerin haftada en az 150 dakika (tüm haftaya yayılarak) aerobik aktivite yapmasını önermiştir (3). Gebelerin en büyük endişesi olan egzersiz sonucu düşük ve erken doğum komplike olmayan gebeliklerde bir sebep olarak karşımıza çıkmamaktadır (4-8)

Aile hekimliği klinik pratiği için ; kontrendikasyon olmadığı sürece tüm gebeler fizik aktivite yapabilir. Gebelerde fizik aktivite ve egzersiz için kontrendike bir durum olup olmadığı konusunda endikasyon dahilinde kadın hastalıkları ve doğum, göğüs hastalıkları ve kardiyoloji uzmanından görüş alınabilir.

¹ Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı, Batman Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi, dreo06@hotmail.com

SONUÇ

Gebelikte egzersiz gestasyonel diyabet, preeklamsi ve sezaryen oranlarını azaltabilmesi nedeniyle obstetrik veya medikal kontrendikasyon olmadığı durumlarda gebelikte fizik aktivite güvenlidir ve gebeler bu konuda teşvik edilmelidir. Hem obstetrisyenler hem de aile hekimleri gebelik döneminde egzersiz ve fizik aktivite programları önerirken dikkatli bir anamnez ve fizik muayene ile kontrendike durumları tespit etmeli ve buna göre önerilerde bulunmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Güलगül KÖKEN, Mehmet YILMAZER Türkiye Klinikleri J Gynecol Obst 2007; 17:385-392
2. ACOG Committee Opinion No. 650: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. Obstet Gynecol. 2015 Dec;126(6):e135-42. doi: 10.1097/AOG.0000000000001214. PMID: 26595585.
3. U.S Department of Human and Health Services. Physical activity guidelines for americans. 2nd Ed. Washington DC: DHSS 2018; Available at: <https://health.gov/paguidelines/second-edition/>. Retrieved October 18, 2019
4. de Oliveria Melo AS, Silva JL, Tavares JS, Barros VO, Leite DF, Amorim MM. Effect of a physical exercise program during pregnancy on uteroplacental and fetal blood flow and fetal growth: a randomized controlled trial. Obstet Gynecol 2012;120:302-10.
5. Price BB, Amini SB, Kappeler K. Exercise in pregnancy: effect on fitness and obstetric outcomes-a randomized trial. Med Sci Sports Exerc 2012;44:2263-9.
6. Barakat R, Pelaez M, Montejo R, Refoyo I, Coteron J. Exercise throughout pregnancy does not cause preterm delivery: a randomized, controlled trial. J Phys Act Health 2014;11: 1012-7.
7. Owe KM, Nystad W, Skjaerven R, Stigum H, Bo K. Exercise during pregnancy and the gestational age distribution: a cohort study. Med Sci Sports Exerc 2012;44:1067-74.
8. Thangaratinam S, Rogozinska E, Jolly K, Glinkowski S, Duda W, Borowiack E, et al. Interventions to reduce or prevent obesity in pregnant women: a systematic review. Health Technol Assess 2012;16:iii-iv, 1-191
9. Berghella V, Saccone G. Exercise in pregnancy! Am J Obstet Gynecol. 2017 Apr;216(4):335-337. doi: 10.1016/j.ajog.2017.01.023. Epub 2017 Feb 22. PMID: 28236414.
10. Nawaz H, Adams ML, Katz DL. Physician-patient interactions regarding diet, exercise, and smoking. Prev Med 2000; 31:652-7
11. Management of preterm labor. Practice Bulletin No. 171. American College of Obstetricians and Gynecologists. Obstet Gynecol 2016;128:e155-64
12. Minig L, Trimble EL, Sarsotti C, Sebastiani MM, Spong CY. Building the evidence base for postoperative and postpartum advice. Obstet Gynecol 2009;114:892-900.
13. O'Toole ML, Sawicki MA, Artal R. Structured diet and physical activity prevent postpartum weight retention. J Womens Health (Larchmt) 2003;12:991-8
14. Cary GB, Quinn TJ. Exercise and lactation: are they compatible? Can J Appl Physiol 2001;26:55-75.