



## The Royal Women's Hospital Women's Health Information

### Yeni anne olanlar için doğum sonrası egzersizleri

## Yeni anne olanlar için doğum sonrası egzersizleri (Post natal exercises for new mothers)

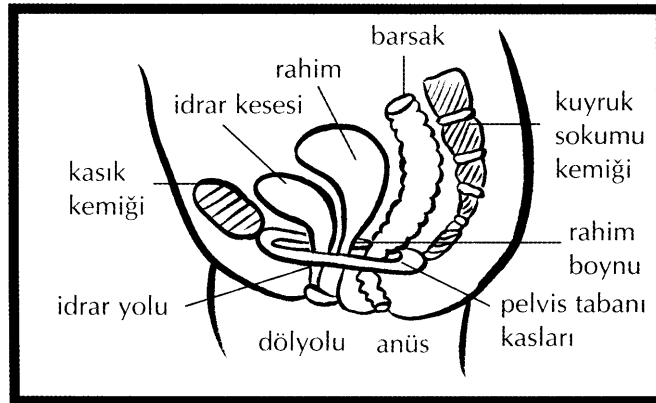
- Doğum Sonrası Egzersizlerine bebeğinizin doğumundan 2-3 gün sonra başlanılabilir.
- Bu egzersizler herhangi bir ağrıya ya da incinmeye neden olmamalıdır.
- Bu egzersizler yavaş yavaş yapılmalıdır.
- Herhangi bir egzersizi tam olarak bilmemeniz halinde, bir Fizik Tedavi Uzmanı'na danışınız.

### Pelvis tabanı

Pelvis Tabanı, pelvisin (leğen kuşağı) içindeki organları destekleyen ve idrar kontrolüne yardımcı olan kaldıracı kas ve lifli dokudan meydana gelen bir oluşumdur. Hamilelik sırasında hamilelik hormonları ve bebeğin ağırlığının pelvis tabanını zayıflatıcı bir etkisi olabilir. Normal doğum pelvis tabanını esnetir ve zayıflatır.

İdrar kontrolü ve pelvis içi organlarının desteklenmesi için, bu kasın eski haline dönmesi önemlidir.

Tüm kadınlara ömürleri boyunca pelvis tabanı kaslarına düzenli olarak egzersiz yaptırılmaları tavsiye edilir.



## Egzersizler

Pelvis tabanı kaslarını çalıştırmanın iki yöntemi vardır.

Dizleriniz bükük ve bacaklar hafifçe yana açılmış olarak sırtüstü uzanarak başlayınız.

- (a) Anüs, dölyolu ve idrar yolunun etrafındaki kasları olabildiğince güçlü bir şekilde sıkıp yukarı çekiniz. Bu durumda kalmaya çalışarak 2-3 saniye bekleyiniz ve daha sonra tamamen gevşeyiniz. Bu egzersizi 3-5 defa daha tekrarlayarak günde en az 6 kez yapınız.

Çekip sıkıttığınız kasları daha uzun bir süre tutarak pelvis tabanı kasının gücünü yavaş yavaş arttırınız. Yaptığınız egzersizleri geliştirmek için, her bir kasılmayı, yavaş yavaş 10 saniyeye çıkararak, olabildiğince uzun bir süre güçlü bir şekilde tutunuz. Her kasılma arasında dinleniniz ve en fazla 10 kasılmayı amaçlayacak şekilde, kasılmayı olabildiğince çok sayıda tekrarlayınız. Kas yorulduğunda egzersiz yapmayı bırakınız. Bu egzersizler, sırtüstü yatarak yapıldığı gibi, ayrıca oturarak ya da ayakta da yapılabilir.

- (b) Ayrıca, her bir egzersizi yalnızca bir (1) saniye tutan, hızlı ve güçlü pelvis tabanı kasılmalarını yapmak da önemlidir.

Bu hareket, öksürme, gülme ya da hapşırma sırasında kasın hızlı kasılmasını sağlaması amacıyla yeniden çalıştırılması için de gereklidir.

Şimdi 5-10 defa hızlı ve güçlü egzersiz yapmaya çalışınız. Her bir egzersiz arasında dinlenmeyi unutmayınız. Evde her gün en az 4 set egzersiz yapmaya çalışınız.

İyileşmenize daha fazla yardımcı olmak için:

- Yatay pozisyonda (günde en az iki defa 15-30 dakika) ya da olabildiğince sık yüzüstü veya sırtüstü yatarak dinleniniz.
- Büyük apdese çıktığınızda perineyi (anüs ile jenal bölge arasındaki bölüm) destekleyiniz.
- Bebeğinizden daha ağır bir şey kaldırmayınız.

## Bebeğinizin doğumundan oniki (12) hafta sonra

Aşağıda belirtilenleri uygulayarak Pelvis Tabanı kaslarının gücünü kontrol ediniz:

- (1) İdrarınızı yaparken yarısında tutunuz.
- (2) İdrar kesesi dolu iken öksürün. Bu yalnızca kontrol içindir.
- (3) Ağır bir işe başlamadan önce, idrar torbası dolu iken zıplayarak pelvis tabanı gücünüzü kontrol edin.

Bu kontroller sırasında idrar kaçırmamanız durumunda, pelvis tabanı egzersizlerini günde en fazla bir sete indirebilirsiniz. Bu egzersiz setinin, uzun süreli tutuşları ve hızlı sıkma hareketlerini kapsaması gerekir.

İdrar kaçırmamanız halinde, bir Kadın Sağlığı Fizik Tedavi Uzmanı'na başvurunuz.

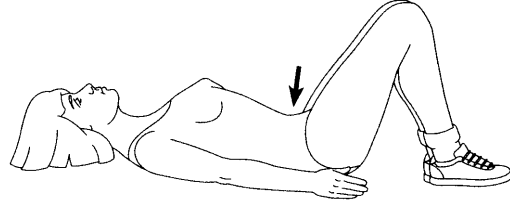
## Karın kasları

Hamilelik sırasında Karın Kaslarının esnemesi, kasların, vücudun sağlıklı duruş şeklini ve sırt desteğini sağlama yeteneğini azaltabilir. Bu nedenle, bebeğinizin doğumundan sonra, gücünüzü ve vücudunuzun hamilelik öncesi şeklini yeniden kazanmanız için, bu kasları düzenli olarak çalıştırmak çok önemlidir.

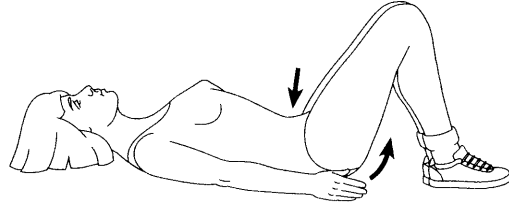
## Karın egzersizleri

Dizleriniz bükük olarak sırtüstü yatınız -

- (a) 'Göbeğinizi' içeri ve yukarıya doğru bel kemiğinize doğru çekerek karın kaslarınızı sıkınız. 3-5 saniye bu durumda kalınız. Normal soluk almaya çalışınız. Dinleniniz ve bu egzersizi 5 defa tekrarlayınız. Bu egzersiz, yüzüstü ya da yan yatarak, el ve dizlerin üzerinde, oturarak veya ayakta olmak üzere başka pozisyonlarda da yapılabilir. Bu egzersiz olabildiğince sık yapılmalıdır.



- (b) Karın kaslarını yukarıda belirtildiği gibi geriniz. Daha sonra alt bel bölgesini düzleştiriniz. Kalçanızı içeri doğru sıkarak, pelvisi kaburga kemiklerine doğru eğiniz. Bu egzersizi 5 defa tekrarlayınız. Egzersiz sırasında normal soluk alırken 2-3 saniye bu durumda kalınız. Egzersiz sayısını yavaş yavaş 10'a ve egzersizi tutma süresini 10 saniyeye çıkarınız.

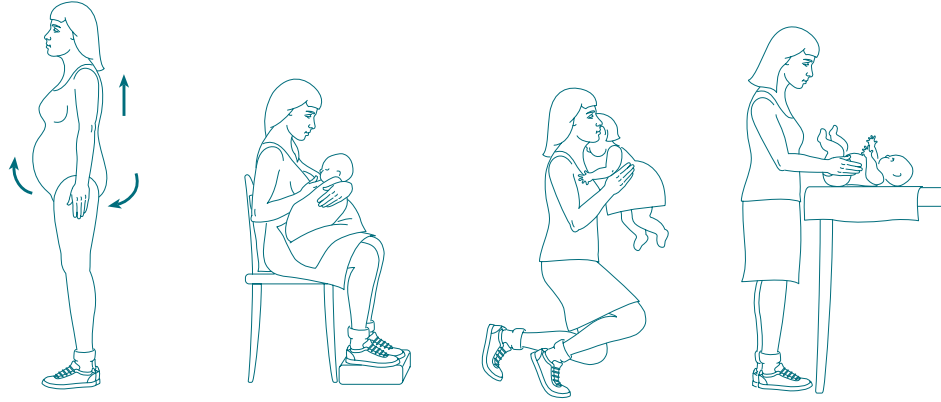


NOT: Doğumdan sonraki ilk 6 hafta mekik (sit up) hareketleri tavsiye edilmez.

## Sirt ve bel bakimi

Yeni bebeğinize bakım sağlarken aşağıda belirtilenleri uygulayarak sırt ve belinize zen gösteriniz:

- Ayakta dururken karın kaslarınızı içeri doğru çekiniz ve kalça kaslarını içeri doğru kaldırınız.
- Özellikle bebeđinizi beslerken sırt desteđi yeterli olan bir sandalyede oturunuz.
- Herhangi bir nesneyi kaldırırken, sırtınız düz, karın ve pelvis tabanı kasları gergin olarak meliniz ve kaldıracağınız nesneyi vücudunuza yakın olacak şekilde sıkıca tutunuz.
- Ani ve tekrarlamalı eğilme ve dönme hareketlerini yapmaktan kaçınınız.
- Çalışma alanlarınızın bel/kalça hizasında olmasını sağlayınız.
- Oturarak ve ayakta yapılan işleri dönüşümlü olarak yapınız.



## Unutmayınız

- Daha fazla zinde olmak için yürüyüşe başlayınız ya da bir Fizik Tedavi Uzmanı tarafından yürütülen Doğum Sonrası egzersiz kursuna katılınız.
- Dođumun ardından herhangi bir sızı, ağrı ya da idrar tutma sorunu olması halinde, Fizik Tedavi Uzmanları size yardımcı olabilirler.

Bilgi ve tavsiye almaktan çekinmeyiniz.

## Sezaryen dođumun ardından fizik tedavi

Ameliyatın Hemen Ardından Uygulanması gereken Rutin

### Ameliyattan sonra

Ağrı derin soluk almayı engelleyebilir. Böylece akciğerlere giren hava miktarı azalmaktadır. Aynı zamanda bacaklarda kan pıhtılaşması riski artmaktadır.

Bu nedenlerden ötürü, derin soluk alma ve bacakları hareket ettirme egzersizleri düzenli olarak yapılmalıdır. Bu egzersizler yatakta yatarken ya da yatakta veya sandalyede otururken yapılabilir.

Öksürmek için: Dizlerinizi yukarı doğru çekiniz ve sezaryen yerini ellerinizle veya bir yastıkla destekleyiniz.

### **Yararlı bilgiler**

- (a) Yataktan çıkmak için dizlerinizi bükünüz, yan tarafa dönünüz ve ellerinizle destek sağlayarak yarı oturma pozisyonuna geliniz ve aynı anda bacaklarınızı yataktan indiriniz.
- (b) Gaz sancısı ya da sırt ağrısını azaltmak için (b) şıkkında gösterilen Karın Egzersizlerini yapmaya çalışınız.

### **Telefon numaraları**

Fizik Tedavi Bölümü (03) 9344 2069

Çalışma Saatleri: Pazartesi - Cuma, 09.00-17.00 arası

Website: <http://wellwomens.rwh.org.au>