

Gebelikte Fiziksel Aktivitenin Etkileri

Feride Çevik^{1*}, Ebru Ertaş²

¹Ebelik Bölümü, Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Türkiye

²Ebelik Bölümü, Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Türkiye

* (feride.cevik@ksbu.edu.tr)

Özet – Fiziksel aktivite, gebe olan veya olmayanlarda aşırı kilo ve obezite riskinin ve buna bağlı gelişebilecek komplikasyon riskinin azaltılmasıyla ilişkilidir. Özellikle gebelik döneminde kadınların %50'ye yakını aşırı kilo almaktadır. Gebelikte aşırı kilo alımına bağlı olarak gelişebilecek maternal-fetal birçok komplikasyon bulunmaktadır. Bunlardan birkaçı; preterm eylem, fetal makrozomi, gestasyonel diyabet ve preeklampsidir. Kısa ve uzun vadede anne ve bebeğin sağlığını olumsuz etkileyebilecek etkilere sahip olan bu komplikasyonların önlenmesi oldukça önemlidir. Fiziksel aktivite gebelik sırasında gelişebilecek bu komplikasyonların önlenmesinde önemli role sahiptir. Gebelik sırasında yapılan fiziksel aktivitenin, preterm eylem, gestasyonel diyabet ve preeklampsisi riskini azalttığı, kardiyovasküler sağlığı ve ruh sağlığını koruduğu ortaya koyulmuştur. Gebelikte yapılan fiziksel aktivitenin güvenli olduğu bildirilmektedir. Hangi tür egzersizin ne kadar sürede yapılması gerektiğine dair net bir fikir birliği olmasada, ACOG bu süreyi haftada 150 dakika olarak belirlemiş ve fiziksel aktiviteyi riskli olmayan tüm gebelere önermektedir. Olumsuz obstetrik sonuçların önlenmesi, maternal- fetal sağlığın korunması için yeterli fiziksel aktivitenin gebeler tarafından uygulanabilmesi için sağlık çalışanlarına önemli görevler düşmektedir. Gebe takibi yapan tüm sağlık çalışanlarının gebelerini fiziksel aktivite yapma konusunda cesaretlendirmesi, güvenli egzersiz hakkında eğitmesi ve danışmanlık vermesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler – Gebelik, Fiziksel Aktivite, Maternal Sağlık, Fetal Sağlık, Obezite

I. GİRİŞ

Fiziksel aktivite, birçok hastalığı veya komplikasyonu önlemek adına sağlıkla ilgili kurum ve dernekler tarafından sıkça tavsiye edilmektedir. Fiziksel aktivite kavramı hem kasıtlı (egzersiz, spor vs.) hem de kasıtsız (günlük yaşam aktiviteleri, ev işleri vs.) hareketlerin tümünü içinde barındırır. Fiziksel olarak aktif olan bireylerde hastalık ve ölüm riski azalmıştır. Fiziksel aktivite sıklığı arttıkça sistemik kronik hastalıkların görülme sıklığı ve stres azalır; ruhsal sağlık ve uyku kalitesi artar. Özellikle dünyada bir salgın haline gelen obeziteyi önleme stratejilerinden biri fiziksel aktivitedir.

Fiziksel aktivitenin toplumun her kesimi için sayısız faydaları mevcuttur. Özellikle gebelerde daha fazla ön plana çıkmaktadır. Çünkü gebelikte hormonların etkisiyle meydana gelen fizyolojik birçok değişiklik söz konusudur. Gebelikte

fizyolojik değişiklikler vücuttaki tüm sistemlerde meydana gelmektedir. Bu fizyolojik değişikliklerden bazıları; vücuttaki yağ depolarında artış, değişen glisemik indeks, damar içi direnç değişimi, pıhtılaşma eğiliminde artış olarak sayılabilir. Tüm bu fizyolojik değişiklikler sonucunda gebelikte ortaya çıkabilecek hipertansiyon, gestasyonel diyabet, obezite gibi birçok kronik hastalık riskinde artış görülmektedir. Diğer yandan ortaya çıkabilecek kronik hastalıkların getireceği komplikasyonlar da vardır [1]. Örneğin; gebelikte aşırı kilo alımına bağlı olarak gestasyonel diyabet ve preeklampsisi riski artış gösterir. Gestasyonel diyabet ve preeklampsisi gebelerde ise miyokard enfarktüsü, felç, tromboembolizm, makrozomik bebek ve ölüm komplikasyonları görülme sıklığı oldukça artış göstermektedir. Bu nedenle gebelikte hastalıkları ve komplikasyonları önleyici tedbir almak oldukça

önemlidir [2]. Fiziksel aktivite, hastalıklardan koruyucu, komplikasyonları önleyici etkisi olduğu için maternal ve fetal sağlık üzerinde önemli koruyucu adımlardan bir tanesi olarak sayılabilir [1], [3].

II. FİZİKSEL AKTİVİTENİN GEBELİK ÜZERİNE ETKİLERİ

A. Preterm Eylem

Haftada 2 ila 4 saatlik fiziksel aktivitenin preterm eylem riskini azalttığı bildirilmiştir. Fiziksel aktivitenin haftalık 3 saatlik artışı ile preterm eylem riskini %10 oranında daha azaltılabileceği ortaya koyulmuştur. Gebelikte fiziksel aktivitenin artış göstermesi olumsuz sonuçlarla ilişkili bulunmamıştır [4].

B. Gestasyonel Diyabet

Gestasyonel diyabet gebelikte sık karşılaşılan bir komplikasyondur. Gebelikte fiziksel olarak aktif olanların gestasyonel diyabet riskinin %55-80 oranında azaldığı ortaya koyulmuştur. Ev işleri, merdiven çıkma, yürüyerek ulaşım sağlama gibi aktiviteler bu riski azaltan etmenler arasındadır. Fiziksel aktivite yoğunluğu ne kadar fazla ise gestasyonel diyabet riski o kadar azalmaktadır [5], [6].

C. Gebelikte Hipertansif Bozukluklar

Gebelikte hipertansiyon, preeklampsi ve eklampsi maternal-fetal sağlığa ciddi komplikasyonları olan kronik problemlerdir. Yapılan birçok çalışmada gebelik sırasında yürüyüş, rutin ev işleri, yüzme gibi fiziksel aktivite yapanlarda sistolik ve diyastolik kan basıncı daha düşük bulunmuştur. Aynı zamanda fiziksel aktivitenin preeklampsi gelişme riskini %40 azalttığı çalışmalarda ortaya konulmuştur [6].

D. Maternal Ruh Sağlığı

Gebelikte anlık değişen hormon düzeylerine bağlı olarak kadınlarda depresif ruh hali, yorgunluk, uykusuzluk gibi şikayetler görülebilmektedir. Doğum sonu süreçte bu kadınların depresyona eğilimi artmakta ve postpartum depresyon tanısı alabilmektedirler. Postpartum depresyon hem anneyi hem yenidoğanı hem de ailenin diğer bireylerini etkileyen sonuçları ağır olabilen ruhsal bir problemdir. Gebelik sırasında yapılan fiziksel egzersizin uyku kalitesine etkisi olmadığı fakat anksiyete ve depresyonu

azalttığı yapılan çalışmalarda bildirilmiştir. Gebelik sırasında yapılan fiziksel aktivite, gebelik sürecinde düşük anksiyete ve stres seviyesi; doğum sonu süreçte ise düşük depresyon riski ile ilişkili bulunmuştur [7], [8].

E. Pelvis ve Sırt Ağrısı

Gebelik sırasında büyüyen uterusu bağlı değişen postür nedeniyle kadınlarda sırt, bel ve pelvik ağrı oldukça sık görülmektedir. Ağrılar bazen kadınların günlük hayatlarını etkileyebilecek boyutta olabilmektedir. Yapılan çalışmalarda esneme, aerobik ve hafif derecede kuvvet çalışmaları yapan gebelerde sırt ve pelvik ağrı daha az bildirilmiştir [9].

F. Doğum Şekli

Kadınların gebelik sürecinden sonra devam eden doğum sonrası sürecinde hem annenin hem de yenidoğanın kısa ve uzun vadeli sağlığını etkileyen en önemli noktalardan biri doğum şeklidir. Vajinal doğumun sezaryene göre faydaları dünya çapında tüm sağlık kurum ve kuruluşları tarafından kabul görmüştür. Kadınların herhangi bir obstetrik komplikasyon olmadığı sürece vajinal doğum yapmaları tavsiye edilmektedir. Bu nedenle kadınların vajinal doğum yapmalarını kolaylaştırıcı unsurlar oldukça önemlidir. Yapılan çalışmalarda gebelik sırasında yapılan fiziksel aktivitelerin sezaryen oranını azalttığı, vajinal doğum oranını arttırdığı ortaya konulmuştur. Aynı zamanda vajinal doğum sırasında da fiziksel aktivite yapmış olanlar doğum sırasında kaslarını daha aktif kullanabilmekte ve böylece doğum kolaylaşmaktadır. Fiziksel aktivite yapan gebelerin doğumları sırasında daha az ağrı hissettikleri çalışmalarda gösterilmiştir [10].

III. SONUÇLAR

Sonuç olarak; fiziksel aktivite tüm insanlar için faydalı olmakla birlikte özellikle gebeler için önem arz etmektedir. Gebelik döneminde yapılan herhangi bir fiziksel aktivite (yürüme, ev işleri, yüzme, hafif kuvvet, aerobik vs.); gebeliğin doğası gereği ortaya çıkabilecek birçok kronik hastalığı ve önemli komplikasyonları önlemektedir. Maternal-fetal/yenidoğan üzerine sayısız faydası bulunmaktadır. Gebelik döneminde yapılan fiziksel aktivite, gestasyonel diyabet, hipertansiyon ve preeklampsi, preterm eylem, pelvis ve sırt ağrısı görülme oranlarını önemli ölçüde azaltmakta;

maternal ruh sağlığını iyileştirmekte, vajinal doğum oranını arttırmaktadır.

Bu nedenle gebelik döneminde, düzenli (haftada ortalama 150 dakika) fiziksel aktivite yapmaları konusunda kadınları teşvik edici girişimler uygulanmalıdır. Gebelerin fiziksel aktivite yapmalarının önündeki engeller belirlenmeli ve bu engeller olabildiğince ortadan kaldırılmalıdır. Özellikle birinci basamak sağlık kurumlarında çalışan ve gebe takiplerini yapıp onlara eğitim ve danışmanlık sağlayan ebelere önemli goveler düşmektedir. Ebeler takip ettikleri gebelerine, gebelik döneminde fiziksel aktivite yapmalarının faydaları konusunda eğitim vermeli, danışmanlık sağlamalı ve bu konudaki tüm soru işaretlerini kaldırmalıdır. Ebeler, gerek toplu olarak eğitim grupları oluşturmalı gerekse kişiye özel eğitimler düzenlemeli, gerekli sunum ve görsel/işitsel materyalleri bu eğitimlerde kullanmak üzere hazır bulundurmalıdır.

KAYNAKLAR

- [1] E. L. Gascoigne, C. M. Webster, A. W. Honart, P. Wang, A. Smith-Ryan and T. A. Manuck, “Physical activity and pregnancy outcomes: an expert review,” *American Journal of Obstetrics & Gynecology MFM*, vol. 5, pp. 100758, 2023.
- [2] M.M. Hedderon, N.S. Weiss, D.A. Sacks et al., “Pregnancy weight gain and risk of neonatal complications: macrosomia, hypoglycemia, and hyperbilirubinemia,” *Obstet Gynecol*, vol. 108, pp. 1153–1161, 2006.
- [3] H. Syed, T. Slayman, and K. DuChene Thoma, “ACOG Committee Opinion No. 804: physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period,” *Obstet Gynecol*, vol. 137, pp. 375–376, 2021.
- [4] D. Di Mascio, E.R. Magro-Malosso, G. Saccone, G.D. Marhefka and V. Berghella, “Exercise during pregnancy in normal-weight women and risk of preterm birth: a systematic review and metaanalysis of randomized controlled trials,” *Am J Obstet Gynecol.*, vol. 215, pp. 561–571, 2016.
- [5] F. Nasiri-Amiri, A. Bakhtiari, M. Famarzi, H. Adib Rad and H. Pasha, “The association between physical activity during pregnancy and gestational diabetes mellitus: a case-control study,” *Int J Endocrinol Metab.*, vol. 14, pp. e37123, 2016.
- [6] V. Martínez-Vizcaıno, G. Sanabria-Martínez, R. Fernández-Rodríguez, I. Cavero-Redondo, C. Pascual-Morena, C. Álvarez-Bueno and J. A. Martínez-Hortelano, “Exercise during pregnancy for preventing gestational diabetes mellitus and hypertensive disorders: An umbrella review of randomised controlled trials and an updated meta-analysis,” *BJOG*, vol. 130, pp. 264–275, 2023.
- [7] S.L. Nascimento, F.G. Surita, A.C. Godoy, K.T. Kasawara and S.S. Morais, “Physical activity patterns and factors related to exercise during pregnancy: a cross sectional study,” *PLoS One*, vol. 10:e0128953, 2015.
- [8] “ACOG Committee Opinion No. 650: physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period,” *Obstet Gynecol*, vol. 126, pp. e135–142, 2015.
- [9] LP.U. Damanik and S.R. Alam, “The Effect of Pregnancy Gymnastics on Reducing Pain on The Backs of Pregnant Women in the Practice of Independent Midwives Sri Ratu Alam Batam City in 2022,” *Science Midwifery*, vol. 10, no. 4, pp. 3391–3394, October, 2022.
- [10] V. K. Bubnjević, M. Macura, A. Jakovljević, A. Borisavljević and N. Djoković, “Effect of aerobic exercise on frequency of vaginal birth – A metaanalysis,” *Vojnosanit Pregl.*, vol. 79, no.1, pp. 55–61, 2022.