MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ HAFSA SULTAN HASTANESİ

GEBE OKULU EGZERSİZ BİLGİLENDİRME FORMU

ADI SOYADI : TC:

TELEFON NUMARASI:

GEBELİK HAFTASI:

GEBELİK ÖYKÜSÜ:

KULLANILAN İLAÇLAR:

GEÇİRİLMİŞ CERRAHİ:

AĞRI:

AĞRILI BÖLGE:

AĞRININ TİPİ: ( ) Yanıcı ( ) Batıcı ( ) Yayılan

AĞRININ ZAMANI: ( ) Gece ( ) Gündüz ( ) Aktivite sırasında ( ) İstirahat halinde

Gebelik fiziksel, hormonal, psikolojik değişikliklerin olduğu uzun bir süreçtir. Bir hastalık durumu olmayan gebelik, kadın hayatının normal bir parçasıdır. Bu süreçte bedenin iyi yönetilmesi hem gebeliğin oluşturduğu hem de doğumda meydana gelebilecek problemlerin engellenmesi açısından önemlidir.

GEBELİKTE EGZERSİZİN YARARLARI

- Egzersiz gebelikte hem fiziksel hem de psikolojik yönden fayda sağlar.
- Gebelikte yaygın görülen yorgunluk, gebelik varisleri ve bacaklardaki ödem egzersiz ile azalır.
- Egzersiz yapan gebelerde unutkanlık, stres, anksiyete ve depresyon daha az görülür.
- Egzersiz ve dengeli beslenme gebelik süresince istenen kilo artışını sağlamaktadır.
- Egzersiz doğum için gereken kas aktivitesinin düzenlenmesine yardımcı olur.
- Doğum komplikasyonlarını azaltır.
- Sezaryen oranını ve analjezik gereksinimini azaltır.
- Gebelikte egzersiz yapan kadınlar postpartum dönemde de devam ederlerse doğum sonrası iyileşme hızlanır.
- Vücut şeklinin korunmasına yardımcı olarak özgüveni artırır.
- Stres, anksiyete, depresyon gibi durumlar azalır.
- Aktif kadınlarda hipertansiyon, preeklampsi daha az görülür.
- Dolaşım ve sindirim işlevlerini düzenler.
- Fiziksel kondüsyon daha kolay korunabilir, halsizliğe karşı direnç artar.
- Postür bozuklukları önlenebilir.
- Sırt ve bel ağrısı oluşumunu, bacak krampları oluşmasını, variköz ven oluşumunu, ödem oluşumunu azaltır.
- Egzersiz obezite, koroner kalp hastalığı, osteoporoz, hipertansiyondan korurken aynı zamanda kolon kanseri ve meme kanseri riskini de azaltır.
- Uyku bozukluklarını düzeltir.

- Tüm bu değişiklikler gebelikte oluşabilecek komplikasyonları azaltırken sağlıklı bir bebek doğurmaya yardımcı olur.

GEBELİKTE EGZERSİZİN RİSKLERİ VE OLASI KOMPLİKASYONLARI

Egzersiz sırasında veya sonrasında aşağıdaki işaret ve semptomların yaşanması durumunda mutlaka sağlık kurumuna başvurulmalıdır:

- Vajinadan gelen kanlı akıntı, Vajinadan herhangi bir sıvının gelmesi (erken membran rüptürü)
- Birden bire ortaya çıkan yüzde ya da ellerde, ayak bileğinde şişlik
- Kalıcı, şiddetli baş ağrısı ya da görme değişikliği ya da her ikisi, açıklanamayan baygınlık hissi ya da baş dönmesi
- Bacakta şişme, kızarıklık ve ağrı
- Egzersizden sonra kalp atım hızı ve kan basıncında artış, aşırı yorgunluk, taşikardi ve göğüs ağrısı
- 6-8 saatten fazla süren kontraksiyon
- Beklenmeyen abdominal ağrı
- Yetersiz kilo alımı (son iki trimestrde ayda bir kilodan az)
- Fetal hareketlerin azalması ya da kaybolması
- Nefes darlığı

EGZERSİZ SÜRESİ

- Gebelik döneminde devamlı egzersizden ziyade aralıklı egzersiz programları tercih edilmelidir. Egzersizler ortalama 30 dakika sürmelidir. 5-10 dk.lık ısınma ve soğuma periyotları uygulanmalıdır. Yorgunluk hissedince egzersize ara verilmeli, bitkinlik seviyesine kadar egzersiz yapılmamalıdır. 45 dk. üzeri devamlı egzersiz yapılmamalıdır.

HASTANIN ONAMI/RIZA AÇIKLAMASI:

- Gebelikte egzersizin riskleri ve olabilecek istenmeyen durumlarla ilgili yukarıda belirtilen açıklamaları okudum/okuma bilmediğim için bana okundu. Bilgilendirme onam formunun anlamını biliyorum. Anlamakta güçlük çektiğim konuları sordum, sorularıma yeterli ve anlayabileceğim tarzda cevaplar aldım. Egzersiz sırasında ortaya çıkabilecek riskleri/yan etkileri (beklenen ve istenmeyen durumlar) konusunda bilgilendirildim. Egzersizi kabul etmeme ya da istediğim zaman vazgeçme hakkım olduğunu biliyorum.

Bilgilendirme onam formunu içeriğini okudum ve anladım. Kendi özgür irademle egzersiz programına katılmayı kabul ediyorum.

( ) **İZİN VERİYORUM** **( ) İZİN VERMİYORUM**

Egzersiz programına katılımı hiçbir baskı altında kalmadan **KENDİ RIZAMLA KABUL EDİYORUM.**
(Lütfen altı çizili cümleyi, ad ve soyadınızı yazarak imzalayınız)
. . . . . .