

SİZİN İÇİN OKUDUK
CURRENT LITERATURE

SPOR ve HAMİLELİK-son durum

SPORT UND SCHWANGERSCHAFT - der Stand heute

Hartmann S, Bung P, Platen P, Rost R.

Dtsch Z Sportmed **48**: 282-9, 1997.

Hamilelik sırasında kadının organizmasında anatomik, fizyolojik ve endokrinolojik geçici ama belirgin değişiklikler oluşmaktadır. Spor ve hamileliğin etkileşimi çok karmaşık bir olaydır. Bir çok faktör birarada ve karşılıklı etkileştiğinden kesin bir yorum getirmek güçtür. Ancak genel olarak hamilelikte aerobik karakterli spor türlerinin yapılmasının pozitif etki ettiğini söylemek mümkündür.

Spor yaparken hamilelik sırasında gelişen olağan morfometrik değişiklikleri dikkate almak gerekmektedir. Bunun dışında kardiyorespiratuar ve metabolik adaptasyonlar da gözardı edilmemelidir.

Kaçınılması gereken belli başlı dört risk vardır:

1. Hipertermi
2. Hipoglisemi ve hipoksi
3. Değişen morfometri sonucu sakatlıklar
4. Ani hızlanma ve ani duruşlar (fetüs için kordon dolanması açısından).

Sonuçta hamilelikte yapılan fiziksel aktivitenin pozitif etkilerini şöyle özetlemek mümkündür:

- artmış kendini iyi hissetme hali
- vücut hakimiyetinin artması
- fitness düzeyinin idame etmesi veya artması
- sabah rahatsızlıklarının azalması
- sırt kaslarının güçlenmesi
- tromboz, varis ve hemoroid oluşma riskinin azalması
- doğuma bedenin daha iyi hazırlanması
- doğum sonrası toparlanmanın hızlanması.