

1.ÜNİTE

9.Gebelikte İyi Duruş



- Gebelikte İyi Duruşun Önemi
- Doğru Oturma Pozisyonları
- Hamile iken kaçınmak için oturma duruşlar
- Uygun Daimi Duruşlar

Hamile kadınlar genellikle sırt, boyun ve omuzlarındaki ağrıdan şikayet eder. Bunun nedeni, hamileliğin duruşunu büyük ölçüde değiştirmesidir. Hamilelik sırasında ayakta durmak ve oturmak gibi basit işler, özellikle bu aşamada taşıdığı ağırlık arttıkça yanıltıcı olabilir. Ancak popüler inanın aksine, hamilelik sırasında iyi bir duruş ve oturma pozisyonu bulmak zor değildir.

Gebelikte İyi Duruşun Önemi

Duruş otururken, ayakta dururken veya uzanırken vücudu düzgün şekilde hizalayarak vücudu konumlandırır. Basitçe söylemek gerekirse, ayakta durmak ve dik durmak alışkanlıktır. İyi bir duruş, sağlık için çok önemlidir. Yanlış bir duruş sadece ağrı ve rahatsızlığa yol açmayabilir, aynı zamanda bebeğe zarar verebilir veya yaralanmalara neden olabilir. Hamileliğin son evrelerinde bu ağrı, hormonlar bağ ve tendonları yumuşatmaya başladığında derinleşebilir. Bu süre zarfında, normal günlük işler gerçekleştirilirken bir şeyi fazla yormaya veya zorlamaya eğilimlidir. Hamilelik sırasındaki zayıf duruş doğumdan sonra bile tahriş olmuş eklemler gibi komplikasyonlara ve ağrıya neden

olabilir. Sindirim ve solunum gibi bedensel fonksiyonları da olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, sırtınız, omuzlarınız, boynunuz ve kalçalarınızdaki gerilimi azaltmak için hamilelik boyunca iyi bir duruş sergilemek esastır. İyi bir duruş, bebeğin kendisini uygun doğum pozisyonunda bulması için de yardımcı olacaktır.

Doğru Oturma Pozisyonları

Rahatsızlığı hafifletmek ve omurgadaki stresi azaltmak için hamilelik sırasında doğru oturma pozisyonlarını benimsemek önemlidir. Bu basit ipuçları hamilelik sırasında nasıl oturulacağını gösterebilir:

- Oturma sırasında sırt düz olmalı ve omuzlar geri çekilerek aşağı doğru çekilidir. Kalçalar sandalyenin sırtına dokunmalıdır.
- Ayaklarınızı yere eşit olarak yerleştirin. Dizler ve kalçalar 90 dereceye ayarlanmalıdır. Pelvis hafifçe öne eğilerek hizalanmalıdır. Kulaklar, kalçalarla aynı hizada olması gereken omuzlarla doğrudan aynı hizada olmalıdır.
- Oturmak için sert, düz sırtlı bir sandalye seçin. Ek destek için yumuşak bir yastık veya küçük bir havlu sarılmış, alt sırtın arkasına (sırtın eğrisinde) yerleştirilebilir.



- Ayakları yükseltmek için bir tabure bulundurun. Bu, alt sırttaki gerginliği daha da kolaylaştırır. Bir tabure yoksa, her iki ayağınızı yere eşit şekilde koymanız için yeterince düşük bir sandalyeye oturduğunuzdan emin olun.
- Uzun süre oturuyorsanız, dolaşımını artırmak ve krampları önlemek için basit ayak egzersizleri yapabilirsiniz.
- Oturma pozisyonundan ayağa kalkarken, sandalyenin kenarına kaydırın ve bacaklarınızı düzelterek kendinizi kaldırın. Kişi belden öne doğru eğilmeye karşı gelmelidir.
- İş yerinizde uzun saatler boyunca oturmanız gerekiyorsa, düzenli aralıklarla kalkıp birkaç dakika dolaşmayı unutmayın.

- İşyerinde masanızda otururken, sandalyenizin yüksekliğini masanın hizasına gelecek şekilde ayarlayın. Masanıza yakın oturun, böylece kollarınızı ve dirseklerinizi masaya veya sandalyeye oturtun. Bu omuzlarınızı gevşetmenize yardımcı olacaktır.
- Bir başka iyi oturma pozisyonu sandalyenin kenarına oturmak ve tamamen eğilmek olabilir. Ardından kendinizi yukarı kaldırın ve mümkün olduğunca sırtınızın eğrisini yükseltin. Birkaç saniye bekle. Konumu biraz gevşetin (yaklaşık 10 derece). Vücudunuzun ağırlığını her iki kalçaya dağıttığınızdan emin olun.
- Gebeliğin üçüncü trimesterinde bir denge topu oturma pozisyonu olarak kullanılması yararlı olabilir. Ancak boyunuza uygun bir tane aldığınızdan emin olun. Pelvisinizi doğum için hazırlamaya yardımcı olabilir ve ayrıca bebeğin doğru pozisyonlandırılmasına da yardımcı olabilir.
- Yerde otururken ayakkabıcı pozu ile oturmayı tercih edebilirsiniz. Dizlerinizi bükerek dümdüz oturun ve topuklarınızı birbirine yapıştırın. Ayak bileklerinizi tutarak kendinize doğru çekin.



Hamile iken kaçınılması gerekenler

Hamilelik sırasında duruşlarınıza özel dikkat göstermek önemlidir. İşte hamilelik sırasında kaçınılabilecek oturma duruşlarından bazıları:

- Otururken bacak bacak üstüne atmaktan kaçının. Kötü dolaşıma, ayak bileklerinde veya varis damarlarında şişmeye neden olabilir.

- Ne zaman dönmeniz gerekirse, belinizi bükmekten kaçının. Bunun yerine, tüm vücudunuzu çevirmeniz önerilir. Ayrıca, öne eğilmekten kaçının. Bu, karın üzerinde anormal baskı yapabilir.
- Uzun süre veya aynı pozisyonda oturmaktan kaçının. Sadece kısa bir süre bekleyin (10 ila 15 dakika). Konumları düzenli olarak ayarlamayı ve değiştirmeyi unutmayın.
- Rahat hissetmesine rağmen eğilmekten kaçınmak en iyisidir.
- Bir tabure veya arkalıklı bir sandalye gibi koltuk arkılığı olmadan oturmamaya özen gösterilmelidir. Bu, sırtınıza gereksiz bir zorlanma getirebilir.



Uygun Daimi Duruşlar

Uygun duruş pozisyonları oturma pozisyonları kadar önemlidir. Hamileyken ayakta durmak için aşağıdakiler akılda tutulmalıdır:

- Baş dik tutulmalıdır. Başın gereksiz yere eğilmesinden kaçının.
- Göğsün ileriye tutulması ve omuz kemiklerinin geriye çekilmesi önerilir.
- Kulak memeleri omuzlarınızın ortasına hizalı olmalıdır.
- Dizleri düz tutarak kilitlemekten kaçının.
- Kişi başının tavana doğru uzandığını görselleştirebilir.
- Pelvisi ileri veya geri yatırmaktan kaçının. Kalçaların sıkışmış kalması ve mide kaslarının mümkün olduğunca çekilmesi önerilir.
- Ayağınızı aynı yöne yerleştirin ve her iki ayağınızın üzerindeki ağırlığı eşit olarak dengeleyin. Ayak kemerlerini desteklemek için düşük topuk ayakkabılar (düz ayakkabılar değil) giyilebilir.

- Uzun süre bekletilmemesi önerilir.



Ağrı ve rahatsızlığı en aza indirmek için hamilelik boyunca uygun oturma ve oturma pozisyonlarını bulmak ve sürdürmek önemlidir. Bu, hamileliği güzel bir deneyim haline getirmeye yardımcı olabilir.

(16)