

Gebelikte Egzersiz ve Ebelin Rolü

Nesrin, Arslan¹,
Nurten, Özçalkap²

Özet

Gebelikte egzersiz, anne ve fetus sağlığının korunması ve geliştirilmesinde önemli bir yaşam biçimi davranışı olarak kabul edilmektedir. Gebelik süresince ortaya çıkan fizyolojik, psikolojik ve metabolik değişimler, fiziksel aktivitenin niteliğini ve sürekliliğini doğrudan etkilemektedir. Bu kitap bölümünde, gebelikte egzersizin önemi, anne ve bebek sağlığı üzerindeki etkileri, güvenli egzersiz uygulamaları ve gebelikte egzersizde ebelin rolü güncel literatür ışığında ele alınmıştır. Bölümde, düzenli ve uygun şekilde planlanan egzersizin gestasyonel kilo alımının kontrolü, gebelik diyabeti ve hipertansif hastalıkların azaltılması, sezaryen oranlarının düşürülmesi ve vajinal doğum oranlarının artırılması gibi olumlu sonuçlarla ilişkili olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca egzersizin kas-iskelet sistemi yakınmalarını azalttığı, yaşam kalitesini artırdığı ve doğum sürecine fiziksel hazırlığı desteklediği belirtilmiştir. Fetal sağlık açısından bakıldığında, gebelikte egzersizin plasental dolaşımı desteklediği ve fetal büyüme üzerinde olumsuz bir etki yaratmadan sağlıklı doğum sonuçlarına katkı sunduğu ifade edilmiştir. Psikososyal boyutta ise düzenli fiziksel aktivitenin gebelerde stres algısını azalttığı, ruhsal iyilik halini desteklediği, öz yeterlilik ve beden kontrolü algısını güçlendirdiği ortaya konmuştur. Bunun yanı sıra gebelikte egzersizin güvenli biçimde sürdürülebilmesi için gebelik haftası, bireysel sağlık durumu ve olası kontrendikasyonların dikkate alınması gerektiği vurgulanmıştır. Bölümün önemli bir odak noktası, gebelikte egzersizde ebelik uygulamalarıdır. Ebelerin danışmanlık, eğitim, izlem ve yönlendirme rolleriyle gebelerin egzersize katılımını teşvik ettiği; özellikle motivasyon eksikliği gibi engellerin aşılmasında kilit bir rol üstlendiği belirtilmiştir. Bu bağlamda ebelik uygulamalarının güçlendirilmesi, gebelikte egzersizin sürdürülebilir bir sağlık davranışı haline gelmesinde temel bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

- 1 Dr. Öğr. Üyesi, Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, nesrinarslan@karabuk.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-8481-8907>
- 2 Dr. Öğr. Üyesi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, nozcalkap@agri.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-2440-968X>

1. Gebelikte Egzersizin Önemi

Fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşenini iyileştirmek amacıyla yapılan planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan vücut hareketlerinden oluşan fiziksel aktivite olarak tanımlanan egzersiz, sağlıklı bir yaşam tarzının temel bir unsurudur. Kadın doğum uzmanları ve diğer doğum bakım sağlayıcıları, gebeleri optimal sağlığın önemli bir bileşeni olarak egzersize devam etmeye veya başlamaya teşvik etmelidir (ACOG, 2020). Gebelikte egzersiz, anne ve fetus sağlığının desteklenmesinde önemli bir yaşam biçimi davranışı olarak kabul edilmektedir. Gebelik süresince meydana gelen hormonal, kardiyovasküler ve kas-iskelet sistemi değişimleri, kadının fiziksel aktivite düzeyini ve egzersize uyumunu etkileyebilmektedir. Bu nedenle gebelikte egzersiz, yalnızca fiziksel kapasitenin korunmasına yönelik bir uygulama olarak değil; gebelik sürecinin daha sağlıklı ve konforlu geçirilmesini destekleyen bütüncül bir yaklaşım olarak ele alınmalıdır (Mottola et al., 2018; Akbaba & Akça, 2023).

Sedanter yaşam biçiminin yaygınlaşması, giderek daha fazla kadının gebeliğe fazla kilolu ya da obez olarak başlamasına neden olmakta; bu durum gebelik sürecinde aşırı kilo alımı riskini de beraberinde getirmektedir (Akbaba & Akça, 2023). Araştırmalar, gebelikte düzenli fiziksel aktivitenin gestasyonel kilo alımını dengelediğini, metabolik uyumu desteklediğini ve gebeliğe bağlı bazı komplikasyonların görülme sıklığını azalttığını göstermektedir. Özellikle fiziksel olarak aktif gebelerde, sedanter gebelere kıyasla gebelik sürecine uyumun daha iyi olduğu ve fonksiyonel kapasitenin daha uzun süre korunduğu bildirilmektedir (Andargie et al., 2025; Melzer et al., 2010). Bu durum, gebelikte egzersizin koruyucu bir davranış olarak değerlendirilmesini desteklemektedir.

Gebelikte egzersizin önemi, psikolojik ve duygusal boyutları da içermektedir. Düzenli egzersizin, gebelikte algılanan stresi azalttığı, duygu durumunu dengelediği ve gebelerin öz yeterlilik algısını güçlendirdiği belirtilmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımın artması, gebelerin bedenleriyle kurdukları ilişkinin olumlu yönde değişmesine ve gebelik sürecini daha kontrollü algılamalarına katkı sağlamaktadır (Perales et al., 2016). Bu yönüyle gebelikte egzersiz, hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı destekleyen önemli bir müdahale alanı olarak öne çıkmaktadır.

2. Gebelikte Egzersizin Anne ve Bebek Sağlığına Etkileri

Gebelikte düzenli ve uygun şekilde planlanan egzersiz, anne ve bebek sağlığı üzerinde çok yönlü olumlu etkilere sahiptir (Tablo 1) (Yargıç et al., 2014). Fiziksel aktivitenin gebelik sürecine entegre edilmesi, maternal

metabolik adaptasyonu desteklemekte ve gebelikte sık görülen bazı komplikasyonların ortaya çıkma riskini azaltmaktadır. Araştırmalar, düzenli egzersiz yapan gebelerde gestasyonel kilo alımının daha dengeli seyrettiğini ve gebelik diyabeti gelişme riskinin azaldığını göstermektedir (Gascoigne, et al., 2023; Perales et al., 2016). Yapılan araştırmalarda gebelik döneminde yapılan düzenli egzersizin, hipertansif hastalıklar gestasyonel kilo alımı, iri bebek ve sezaryen doğumu önemli ölçüde azalttığı, vajinal doğum oranını artırdığı belirtilmektedir (Harrison et al., 2018; Nascimento et al., 2015).

Gebelerde egzersiz yaşam kalitesini artırmaktadır (Ünver & Aylaz, 2017). Egzersizin kardiyovasküler sistem üzerindeki olumlu etkileri, gebelikte dolaşımın desteklenmesine ve gebeliğe bağlı hipertansif bozuklukların görülme sıklığının azalmasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca kas gücü ve esnekliğin korunması, bel ve sırt ağrıları gibi kas-iskelet sistemi yakınmalarının hafiflemesine yardımcı olmakta; doğum eylemine fiziksel hazırlığı desteklemektedir. Bu durum, gebelerin doğum sürecini daha kontrollü ve fonksiyonel bir şekilde deneyimlemelerine olanak tanımaktadır (Eker & Çuvadar, 2024; Örnek et al., 2023; Mottola et al., 2018; Çendek, 2021).

Anne sağlığının yanı sıra, gebelikte egzersizin fetal sağlık üzerinde de olumlu etkileri bulunmaktadır (Eker & Çuvadar, 2024; Szymanski & Satin, 2012). Düzenli fiziksel aktivitenin plasental dolaşımı desteklediği, fetal büyüme ve gelişimi olumsuz etkilemeden sağlıklı doğum sonuçlarına katkı sunduğu bildirilmektedir. Egzersiz yapan gebelerde preterm doğum ve makrozomi riskinin artmadığı, aksine gebelik sonuçlarının daha dengeli olduğu vurgulanmaktadır (Perales et al., 2016). Wang ve arkadaşlarının (2017) yılında yaptıkları araştırmada, gebeliğin 13. haftasından önce komplikasyonsuz, tekil gebelik yaşayan 300 aşırı kilolu veya obez kadını kapsayan randomize kontrollü bir çalışmada, ilk trimesterde başlanan ve gebeliğin 37. haftasına kadar haftada 3 kez, en az 30 dakika süreyle yapılan bisiklet egzersizlerinin, gebelik diyabeti insidansını önemli ölçüde azalttığı, gebeliğin 25. haftasından önce gebelik kilo alımını önemli ölçüde azalttığı ve yenidoğan doğum ağırlığını düşürdüğü bulunmuştur (Wang et al., 2017).

Tablo 1. Gebelerde egzersizin faydaları

Daha yüksek görülme sıklığı:

- Vajinal doğum

Daha düşük görülme sıklığı:

- Aşırı gebelik kilo alımı
- Gebelik diyabeti
- Preeklampsi
- Erken doğum
- Sezaryen doğum
- Daha düşük doğum ağırlığı

Kaynak: (ACOG, 2020; Berghella & Saccone, 2017).

Psikososyal açıdan bakıldığında, egzersizin gebelikte algılanan stresi azalttığı, ruhsal iyilik halini desteklediği ve gebelerin gebelik sürecine uyumunu güçlendirdiği bildirilmektedir (Aydemir, 2022). Düzenli fiziksel aktiviteye katılım, gebelerin duygu durumunu dengelemekte ve gebelik sürecine ilişkin belirsizliklerle baş etme becerilerini artırmaktadır. Bu süreçte egzersiz, yalnızca fizyolojik bir etkinlik olmanın ötesinde, gebelerin kendilerine zaman ayırmalarını ve bedenleriyle olumlu bir ilişki kurmalarını destekleyen bir baş etme mekanizması olarak işlev görmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, öz yeterlilik algısını artırarak gebelerin bedenleri üzerindeki kontrol duygusunu güçlendirmekte ve doğuma yönelik kaygıların azalmasına katkı sağlamaktadır (Gascoigne et al., 2023).

3. Gebelikte Güvenli Egzersiz Uygulamaları

Gebelikte egzersiz uygulamaları, gebelik haftası, bireysel sağlık durumu ve fiziksel uygunluk düzeyi dikkate alınarak planlanmalıdır. Genel olarak sağlıklı gebelerde, orta şiddette ve düzenli fiziksel aktivite güvenli kabul edilmektedir. Yürüyüş, yüzme, prenatal yoga, düşük tempolu aerobik egzersizler ve germe hareketleri, gebelikte en sık önerilen egzersiz türleri arasında yer almaktadır (Tablo 2) (Mottola et al., 2018; ACOG, 2020)

Tablo 2. Gebelikte Kapsamlı Olarak İncelenmiş ve Güvenli ve Faydalı Bulunmuş Egzersiz Örnekleri

- Yürüme
- Sabit bisiklet sürme
- Aerobik egzersizler
- Dans
- Direnç egzersizleri (örneğin, ağırlıklar, elastik bantlar kullanarak)
- Germe egzersizleri
- Hidroterapi, su aerobigi.

Kaynak: (ACOG, 2020; Berghella & Saccone, 2017).

Hamilelikte üçüncü trimesterinde yaygın olarak görülen kas krampları genellikle bacak kaslarında meydana gelmektedir. Bu durum fiziksel performansı ve yaşam kalitesinde bozulmaya neden olabilmektedir (Luo et al., 2020). Doğumsal veya tıbbi komplikasyonlar veya kontrendikasyonlar olmadığı sürece, gebelikte fiziksel aktivite güvenli ve arzu edilen bir durumdur ve hamile kadınlar güvenli fiziksel aktivitelere devam etmeye veya başlamaya teşvik edilmelidir (ACOG 2015, 2020).

Egzersiz sırasında aşırı yorgunluk, baş dönmesi, nefes darlığı, göğüs ağrısı, vajinal kanama veya uterus kontraksiyonlarında artış gibi belirtilerin ortaya çıkması durumunda aktivitenin sonlandırılması ve sağlık profesyoneline başvurulması gerekmektedir (WHO, 2021; Mottola et al., 2018). Ayrıca düşme riski yüksek olan aktiviteler, temas sporları ve ani yön değişikliği gerektiren egzersizlerden kaçınılması önerilmektedir (ACOG, 2015).

Gebelikte egzersizin güvenli bir şekilde sürdürülebilmesi için uygun ortam koşullarının sağlanması, yeterli sıvı alımının desteklenmesi ve egzersiz yoğunluğunun bireyin algılanan efor düzeyine göre ayarlanması önemlidir. Bu bağlamda egzersiz uygulamaları, standart önerilerin ötesinde bireyselleştirilmiş bir yaklaşımla ele alınmalıdır (ACOG, 2020). Hamile sporcularda, fetüsün iyiliğinin tehlikeye girebileceği bir eşik olup olmadığını belirlemek için bireyselleştirilmiş egzersiz reçeteleri gerekebilir (Pivarnik et al., 2016).

4. Gebelikte Egzersizde Ebeğin Rolü

Gebelikte egzersizin güvenli, etkili ve sürdürülebilir biçimde uygulanmasında ebeler; danışmanlık, eğitim, izlem ve yönlendirme rolleriyle temel sağlık profesyonelleri arasında yer almakta ve anne-bebek sağlığının desteklenmesinde kilit bir sorumluluk üstlenmektedir. Ebeler, gebelerin

fiziksel aktiviteye ilişkin bilgi düzeylerini değerlendiren, yanlış inanışları gideren ve bireysel gereksinimlere uygun egzersiz önerileri sunan sağlık profesyonelleri olarak gebelik bakımında önemli bir konuma sahiptir. Bu kapsamda ebelik yaklaşımı, yalnızca bilgi aktarımına dayalı bir süreç olmayıp; motivasyonun artırılması, öz yeterlilik duygusunun güçlendirilmesi ve davranış değişikliğinin desteklenmesini hedefleyen bütüncül bir anlayışı içermektedir (Embo et al., 2025; Renfrew et al., 2014).

Gebe izlem ve eğitim süreçlerinde ebeler tarafından sunulan danışmanlık hizmetleri, gebelerin egzersize yönelik kaygılarını azaltmakta ve fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etmektedir (Okafor & Goon, 2021). Gebe eğitim sınıflarında gerçekleştirilen egzersiz temelli uygulamalar, yalnızca bireysel farkındalığı artırmakla kalmamakta; aynı zamanda grup etkileşimi ve akran desteğini güçlendirerek gebelerin fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonlarını artırmaktadır. Bu ortamlarda paylaşılan deneyimler ve karşılıklı destek, gebelerin kendilerini yalnız hissetmemelerine katkı sağlamakta ve egzersizin sürdürülebilir bir davranış haline gelmesini kolaylaştırmaktadır. Düzenli aralıklarla gerçekleştirilen grup temelli egzersiz uygulamalarının, gebelerin fiziksel aktiviteye katılım sürekliliğini desteklediği ve günlük yaşamda egzersizi benimsemelerine yardımcı olduğu bildirilmektedir (Hooper et al., 2025). Bunun yanı sıra ebeler, riskli gebeliklerde egzersize ilişkin kontrendikasyonları değerlendirerek, gerekli durumlarda gebeleri uygun sağlık birimlerine yönlendirmekte ve bakımın güvenliğini sağlamaktadır (WHO, 2021; Hooper et al., 2025). Bu yönüyle ebelik uygulamaları, gebelikte egzersizin hem güvenli hem de bireyselleştirilmiş bir şekilde sürdürülmesinde belirleyici bir rol üstlenmektedir.

Toplum temelli ebelik uygulamaları kapsamında gebelikte egzersizin desteklenmesi, özellikle sosyoekonomik açıdan dezavantajlı gruplarda sağlık eşitsizliklerinin azaltılmasına önemli katkılar sunmaktadır. Ebeler, birinci basamak sağlık hizmetlerinde yürüttükleri izlem, eğitim ve danışmanlık faaliyetleri aracılığıyla fiziksel aktiviteye erişimde yaşanan bireysel ve çevresel engellerin azaltılmasına destek olmaktadır. Daşikan ve arkadaşlarının (2019) gerçekleştirdiği çalışmada, gebe kadınların yaklaşık yarısının fiziksel olarak inaktif olduğu; fiziksel aktiviteye katılımın önündeki en önemli engeller arasında motivasyon eksikliği gibi kişisel faktörlerin yer aldığı belirtilmiştir. Bu bulgu, gebelikte egzersizin yaygınlaştırılmasında yalnızca bilgi vermenin yeterli olmadığını; davranış değişikliğini destekleyen, motive edici ve sürekli danışmanlık yaklaşımlarının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Bu bağlamda sağlık profesyonellerinin, özellikle ebelerin, gebelere fiziksel aktivitenin yararları konusunda düzenli danışmanlık sunmaları;

bireysel engelleri tanımlayarak çözüm odaklı stratejiler geliştirmeleri ve fiziksel aktivitenin günlük yaşama uyarlanmasını desteklemeleri büyük önem taşımaktadır. Davranışa dönüştürülemeyen önerilerin kalıcı sağlık kazanımları sağlamadığı göz önünde bulundurulduğunda, ebelik uygulamalarının güçlendirilmesi gebelikte egzersizin sürdürülebilir bir sağlık davranışı haline gelmesinde temel bir anahtar olarak değerlendirilmektedir.

Kaynaklar

- ACOG Committee Opinion No. 650. (2015): Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. *Obstetrics and gynecology*, 126(6), c135–c142.
- ACOG Committee Opinion, Number 804. (2020): Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. *Obstetrics and gynecology*, 135(4), c178–c188.
- Akbaba, A. K., & Akça, F. (2023). Gebelikte egzersiz ve beslenme. *Türk Kadın Sağlığı ve Neonatoloji Dergisi*, 5(4), 97-105.
- Andargie, B. A., Legas, A., W/Sellassie, A., Abuhay, H., & Angaw, D. A. (2025). Effects of physical exercise during pregnancy on delivery outcomes: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS One*, 20(7), e0326868.
- Aydemir, B. (2022). Gebelerde olumlu sağlık uygulamaları, depresyon düzeyi ve etkileyen faktörler (Master's thesis, Balıkesir University (Turkey)).
- Berghella, V., & Saccone, G. (2017). Exercise in pregnancy!. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 216(4), 335-337.
- Çendek, B. D. (2021). Gebelik ve Egzersiz. *Spor ve Sosyal Bilimler Üzerine Yaklaşımlar*, 142.
- Daşkan, Z., Güner, Ö., & Bozkurt, T. (2019). İkinci ve üçüncü trimester gebelerin fiziksel aktivite düzeyi ve fiziksel aktivite engelleri. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 1731-1745.
- Eker, C., & Çuvarar, A. (2024). Gebelikte Düzenli Egzersizin Maternal Sağlık, Fetal Sağlık ve Doğum Yönetimine Etkileri. Bölüm 11. 155-165. Özgür Yayınları. ISBN: 978-975-447-880-8. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub431.c1884>.
- Embo, M., Levy, C., & Pairman, S. (2025). The international confederation of midwives essential competencies for midwifery practice: a revision process–2024. *Midwifery*, 104525.
- Gascoigne, E. L., Webster, C. M., Honart, A. W., Wang, P., Smith-Ryan, A., & Manuck, T. A. (2023). Physical activity and pregnancy outcomes: an expert review. *American journal of obstetrics & gynecology MFM*, 5(1), 100758.
- Harrison, A. L., Taylor, N. F., Shields, N., & Frawley, H. C. (2018). Attitudes, barriers and enablers to physical activity in pregnant women: a systematic review. *Journal of physiotherapy*, 64(1), 24–32. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2017.11.012>
- Hooper, E., Meckaroff, O., Uptis, A., Schofield, E., Carland, J. E., & Henry, A. (2025). The effectiveness of antenatal education on improving labour and birth outcomes—A systematic review and meta-analysis. *Women and Birth*, 38(1), 101843.
- Luo, L., Zhou, K., Zhang, J., Xu, L., & Yin, W. (2020). Interventions for leg cramps in pregnancy. *The Cochrane database of systematic reviews*, 12(12), CD010655. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010655.pub3>

- Melzer, K., Schutz, Y., Boulvain, M., & Kayser, B. (2010). Physical activity and pregnancy: cardiovascular adaptations, recommendations and pregnancy outcomes. *Sports Medicine*, 40(6), 493-507.
- Mottola, M. F., Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Davies, G. A., Poitras, V. J., Gray, C. E., ... & Zehr, L. (2018). 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *British journal of sports medicine*, 52(21), 1339-1346.
- Nascimento, S. L., Surita, F. G., Godoy, A. C., Kasawara, K. T., & Morais, S. S. (2015). Physical Activity Patterns and Factors Related to Exercise during Pregnancy: A Cross Sectional Study. *PloS one*, 10(6), e0128953. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128953>
- Okafor, U. B., & Goon, D. T. (2021). Providing physical activity education and counseling during pregnancy: A qualitative study of midwives' perspectives. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 24(5), 718-728.
- Örnek, C., Saryıldız, A., & Coşkun Benlidayı, İ. (2023). Sık Sorulan Sorularla Gebelikte Egzersiz. *Journal Of Physical Medicine & Rehabilitation Sciences*, 26(3).
- Perales, M., Santos-Lozano, A., Ruiz, J. R., Lucia, A., & Barakat, R. (2016). Benefits of aerobic or resistance training during pregnancy on maternal health and perinatal outcomes: A systematic review. *Early human development*, 94, 43-48.
- Pivarnik JM , Szymanski LM , Conway MR . (2016).The elite athlete and strenuous exercise in pregnancy . *Clin Obstet Gynecol*, 59 (3), 613 – 9.
- Renfrew, M. J., McFadden, A., Bastos, M. H., Campbell, J., Channon, A. A., Cheung, N. F., ... & Declercq, E. (2014). Midwifery and quality care: findings from a new evidence-informed framework for maternal and newborn care. *The Lancet*, 384(9948), 1129-1145.
- Szymanski, L. M., & Satin, A. J. (2012). Exercise during pregnancy: fetal responses to current public health guidelines. *Obstetrics & Gynecology*, 119(3), 603-610.
- Ünver, H., & Aylaz, R. (2017). Gebelerde fiziksel egzersizin yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Journal of Clinical Obstetrics & Gynecology*, 27(2), 71-78.
- Wang, C., Wei, Y., Zhang, X., Zhang, Y., Xu, Q., Sun, Y., ... & Yang, H. (2017). A randomized clinical trial of exercise during pregnancy to prevent gestational diabetes mellitus and improve pregnancy outcome in overweight and obese pregnant women. *American journal of obstetrics and gynecology*, 216(4), 340-351.
- World Health Organization. (2021). *WHO antenatal care recommendations for a positive pregnancy experience. Nutritional interventions update: zinc supplements during pregnancy*. World Health Organization.
- Yargıç, M. P., Karayılan, Ş. Ş., & Dönmez, G. (2014). Gebelik ve egzersiz. *Spor Hekimliği Dergisi*, 49(3), 091-098.