

Year: 2017

Volume: 7

Issue: 1

Journal of Current Researches  
on Health Sector  
(J o C R e H e S)

[www.stracademy.com/jocheres](http://www.stracademy.com/jocheres)

ISSN: 2547-9636



## Investigation on Nutrition Knowledge Levels, Nutrition and Sports Habits of Pregnants

Şevki KOLUKISA<sup>1</sup>

### Keywords

Sports,  
Pregnancy,  
Exercise,  
Nutrition,  
Calories.

### Abstract

This study was carried out to determine nutrition knowledge levels, nutrition and sports habits of 42 pregnant women in the range of 21-39 years old during the period of 2016-2017 in Giresun Ada Hospital Obstetrics and Gynecology Department, and also to determine the factors that may affect this situation.

A questionnaire consisting of 7 questions was applied to the subjects, then the obtained data were transferred to the SPSS package program, analyzed by variance analysis and presented in the form of tables.

In this study; it was determined that the subjects did not exercise during the pregnancy period and that they gained 6 kg of weight on average because of the increase in need for nutrition and number of meals.

By accepting the importance of nourishment during pregnancy, the subjects said that their nutritional knowledge was at a good level and that they often got their nutritional information from their doctors. As a result, it was realized that they have balanced-regular and adequate nutrition and receive the necessary calories.

It has been reached the conclusion that by directing the pregnant women to have regular nutrition and to make exercise, pregnant women can have a more comfortable and healthy pregnancy, adverse effects during the pregnancy period can be avoided, this process can contribute to the development of their babies, they can have a more comfortable delivery and gain less weight during the pregnancy. Thus, many health problems of such as preterm birth/delivery and disability in babies are thought to be avoided.

### Article History

Received  
20 June, 2016  
Accepted  
29 June, 2016

## Hamilelerin Beslenme Bilgi Düzeyleri, Beslenme ve Spor Yapma Alışkanlıklarının Araştırılması

### Anahtar Kelimeler

Spor, Hamilelik,  
Egzersiz,  
Beslenme,  
Kalori.

### Özet

Bu araştırma 2016/2017 yılı Giresun Ada Hastanesi Kadın Doğum bölümü 21-39 yaş aralığında 42 hamile kadının beslenme bilgi düzeylerini, beslenme ve spor alışkanlıklarını saptamak ve bu durumu etkileyebilecek faktörleri ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Deneklere 7 sorudan oluşan anket uygulanmış elde edilen veriler SPSS paket programına aktararak, varyans analizi yapılarak tablolar şeklinde sunulmuştur.

Bu çalışmada; deneklerin hamilelik döneminde egzersiz yapmadıkları, beslenme ihtiyacında ve öğün sayısında artma olduğu için ortalama 6 kilo artış olduğu tespit edilmiştir.

<sup>1</sup> Corresponding Author. Giresun Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, sevki.kolukisa@giresun.edu.tr

## **Makale Geçmişi**

Alınan Tarih  
20 Haziran, 2016  
Kabul Tarihi  
29 Haziran, 2016

Hamilelik döneminde beslenmenin önemini denekler kabul ederek beslenme bilgi düzeylerinin iyi olduğunu ve beslenme bilgilerini genellikle doktorlarından aldıklarını söylemişlerdir. Buna bağlı olarak dengeli-düzenli ve yeterli beslendiklerini ve gerekli kaloriyi aldıklarını ortaya çıkmıştır.

Hamileler düzenli beslenme ve spora yönlendirilerek daha rahat ve sağlıklı bir hamilelik dönemi geçirebilir ve hamilelik dönemi boyunca oluşabilecek olumsuzlukları engelleyebilirler ve bebeklerinin gelişimine katkıda bulunacağı, daha rahat doğum yapacağı ve daha az kilo alacağı sonucuna düşünülmektedir. Böylece erken doğum ve bebekte engel-özür gibi birçok sağlık probleminin önüne geçileceği düşünülmektedir.

## **1. Giriş**

Beslenme: büyüme, gelişme, yaşamın ve fizyolojik işlevlerin sürdürülmesi, sağlıklı ve üretken olmak için besinlerin kullanılması (Arlı, Şanlıer ve Küçükkömürler, 2003:191), besinlerin sistemli bir şekilde ve gerektiği kadar vücuda alınmasına ve anne karnından yaşlılığa kadar insan yaşamının her döneminde önemlidir (Pekşen-Akça, 2010:25). Çünkü beslenme ile birey enerji gereksinimini anne rahminde ve doğumdan sonraki gelişme ve büyümesini, hareket enerjisini, vücudun gelişmesi ve anne sütünün oluşumu için gerekli olan maddeleri sağlar (Tayar ve Korkmaz, Ersoy,2007:11). Beslenmede amaç; bireyin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda sağlanmasıdır (Şanlıer, 2006:96). Bu öğelerin her hangi birisi alınmadığında veya gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği, sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konulmuştur.

Beslenme gereksinimlerinin arttığı özel dönemlerden biri olan gebelik döneminde yetersiz ve dengesiz beslenme maternal ve fetal sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Annelerin ileri derece yetersiz beslendiği durumlarda kötü gebelik sonuçları artmaktadır (Taş ve ark. 2010:). Yetersiz beslenmiş annelerden doğan bebeklerde çeşitli olumsuzluklar gözlenebildiği gibi annenin karnında (uterusunda) gelişen fetüs, annenin besinleri yeterli olsun veya olmasın kendisine gereken malzemeleri anne kanından alır. Anne bu maddeleri bazen kendi dokularını yıkararak temin edebilir. Sağlıklı bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesi için tüketilmesi önerilen süt miktarı; yaş, cinsiyet ve fizyolojik duruma (büyüme ve gelişme dönemi, gebelik, emzicilik, yaşlılık) göre değişiklik göstermektedir. Gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların günde 3- 4 (600-800 ml) porsiyon süt ve türevlerini tüketmeleri önerilmektedir (Miller, Jarvis ve McBean, 2000). Gebelik sürecinde kemik yapısını oluşturan kalsiyumun yeterli miktarda alımı, bebeğin iskelet yapısının gelişimi, annenin de kemik kitlesinin korunmasına yardımcıdır. Gebelik süresince yeterli miktarda kalsiyum tüketimi daha sonraki dönemde osteoporoz riskine karşıda anneyi korur. Gebelik döneminde yeterli ve dengeli beslenme sağlanarak annenin kilosunu kontrol altında tutmaya çalışılmalıdır. Normal ağırlıkta olan bir kadının gebeliği sürecinde ayda ortalama bir kg ağırlık kazanması istenir. Gebelik başlangıcında normal ağırlığından şişman olan kadının fazla ağırlık kazanmasına gerek yoktur (Baysal, 2003:345). Gebelik döneminde annenin sigara, alkol ve uyuşturucu gibi maddeleri kullanıp kullanmama durumu anne ve fetüs için son derece önemli bir etkiye sahiptir. Sigara dünyadaki en önemli sağlık sorunlarından birini oluşturmaktadır

(Marakođlu ve Sezer, 2003). Sigara kullanımı ile kandaki karboksi hemoglobine dönüşür ve fetal dokulara oksijen gidimi azaltır. Böylece damarlarda daralma yaparak plasental kan akımını azaltır, karbon monoksit ise fetal hemoglobini bağlar ve sonuç olarak fetüsün kilo alımı etkilenir ve bebek düşük doğum ağırlığıyla dünyaya gelir (Fowler ve ark., 2008). Gebelikte alkol tüketimi fetüsün gelişimini olumsuz yönde etkilemekte ve bebekte fetal alkol sendromu (FAS) hastalığı görülmektedir. Fetal alkol sendromlu çocukların gözlerinde, burnunda, kalbinde ve merkezi sinir sisteminde anormallikler, büyümesinde gerilik, baş çevresinin küçük olması ve zihinsel gerilikler görülmektedir (Şanlıer ve Ersoy, 2006:96).

Bu çalışma Giresun Özel Ada Hastanesi Kadın ve Çocuk Hastalıkları bölümünde 2016/2017 yılında muayeneye gelen 21-39 Yaş aralığında 42 hamile bireyler üzerinde araştırma yöntemi kullanarak denek olarak seçilmiştir.

Bu çalışmada amaç olarak; Giresun Özel Ada Hastanesi Kadın ve Çocuk Hastalıkları bölümüne muayeneye gelen hamilelerin beslenme bilgi düzeyleri ve spor alışkanlıklarının araştırılması amaçlanmıştır.

Bu çalışmanın önemi olarak; Beslenme ve spor insan hayatı için önemli olgulardan biri olup özellikle de hamile bireyler için çok daha önemlidir. Bu amaçla yapılan, bu çalışmanın çocuk sahibi olacak veya çocuk sahibi olmak isteyen kişilere ışık tutacağı düşünülmektedir.

Büyüme, gelişme sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan enerjiyi ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarda sağlayacak olan besinlerin besletici değerlerini yitirmeden, sağlık bozucu duruma getirmeden en ekonomik şekilde alınması ve vücutta kullanılmasına beslenme denir. Beslenme ağız zevki ve alışkanlıkları ön plana alınarak, karın doyurmak için yemek ve içmek değildir ( Baysal 2002:3)

Beslenme Ağız yolu ile alınan besin öğelerinin sindirim sistemi içinde sindirilmesinden sonra insan organizmasının ihtiyaç ve gereksinim duyduğu besin değerlerini organlara dokulara hücrelere kan doku ve lenf sistemi ile gönderilmesidir. (Ersoy-2000 )

Yetersiz ve dengesiz beslenme durumlarında vücudun büyüme, gelişme ve normal çalışmasında aksaklıklar olacağından “yeterli ve dengeli beslenme” sağlığın temelidir. Yetersiz ve dengesiz beslenme vücudun direncini azalttığından dolayı hastalıklara yakalanma olasılığı artmakta, büyüme ve gelişme yavaşlamakta, okul ve spor başarısı ile iş verimi azalmaktadır. (Ersoy 2007). Beslenmenin önemi ve amacını şu şekilde sıralayabiliriz ;

- a) İnsan yaşamını sürdürmek
- b) Sağlığını korumak
- c) Verimli olmak
- d) Günlük ihtiyaçlarını karşılama yetisi kazanmaktır.

Bu amaca ulaşabilmek için yeterli, dengeli ve düzenli bir metot takip etmek gerekmektedir.

Yeterli beslenme; Organizmanın yaşamını sürdürebilmesi için gereken enerjinin beslenme ile karşılanması gerekmektedir. Bu enerjinin karşılanmasına yeterli beslenme denir.

Dengeli beslenme; Enerjinin yanı sıra, vücudun gereksinim duyduğu diğer tüm besin öğelerinin de gerektiği kadar alınmasıdır.

Düzenli Beslenme ise ;

Sabah kahvaltısı % 50 (Glikojen ağırlıklı ve şekerli karbonhidratlar)

Öğle yemeği % 30 (Nişasta yönünden zengin karbonhidratlar, proteinli yiyecekler)

Akşam yemeği % 20 (Mineral, vitamin ve kalsiyum ağırlıklı dinlendirici besinler)

Hamilelik; erkekten gelen sperm ile kadının yumurtalıklarından atılmış olan yumurtanın döllenmesi ile meydana gelen fetusun kadın organ ve dokularında değişiklikler meydana getirdiği, doğuma kadar geçen yaklaşık 9 aylık (266-270 günlük) dönemdir. (Oğur ve ark. 2000)

Günümüzde hamilelik dönemi beslenme önerilerinde anne sağlığının korunması ve fetal gelişimin sağlanabilmesi için anne adayının düzenli kilo alması ve yeterli kalori, protein, vitamin, mineral alımı üzerinde durulmaktadır. Bu nedenle doğum öncesi bakım hizmeti veren hemşirelerin beslenme konusunda danışmanlık hizmeti vermeleri oldukça önemlidir. (Özünü ve Çetinkaya-2008)

Egzersiz, belli bir alanda yapılan ve planlı bir şekilde tekrar eden vücut hareketlerine denir. Birçok insan, hayatının belli dönemlerinde egzersize başlayıp sonradan bırakır. Bunun en önemli nedeni, yeterli bilgiye sahip olmadan, bilinçsizce egzersiz yapmaktır. Egzersiz, fizik aktivitenin alt sınıfı olarak kabul edilir. Planlı yapılandırılmış, istemli, fiziksel uygunluğun bir ya da bir kaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir. Egzersizin amacı oksijen dağılımını ve metabolik süreçleri yoluna koymak, kuvveti, dayanıklılığı geliştirmek, vücut yağını azaltmak, kas-eklem hareketlerini iyileştirmektir. Bütün bu yararlar iyi bir sağlık için gereklidir ve herkes günlük yaşamına rutin bir egzersiz programı katmalıdır. (Bakıcı-1999)

Gebelikte egzersiz çok faydalıdır ancak her gebenin egzersize başlamadan önce doktoruna bir sakıncası var mı diye danışması gerekir. Gebeliğinize özel riskli bir durum yoksa doktorunuz egzersiz yapmanıza izin verecektir. Genellikle 3. Ay bittikten sonra egzersizlere başlanması önerilir. (Şirin ve Çoban, 2007)

Bel ve sırt ağrılarını azaltır. Uyku problemini azaltır. Anne adayının hem fiziksel hem psikolojik olarak kendisini daha iyi hissetmesini sağlar. Gebelikteki duruş ve vücut şekil bozukluklarını azaltır. Normal doğumu kolaylaştırır, kısaltır, sancıyı azaltır.(Esendal-1985)

Doğum sonrasında anne vücudunun daha kolay toparlanmasını sağlar (Doğum sonrası da egzersiz yapılmalıdır.) Annenin kendine güvenini artırır. Annenin daha uygun şekilde kilo almasını sağlar. Gebelikte oluşan şişlik ve ödemleri azaltır.( Saruhan ve Çoban -2003)

Gebelikte egzersiz düzenli olarak yapılmalıdır. Ara vermek, bazen yapıp bazen yapmamak faydalı olmadığı gibi zararlı da olabilir. Bu nedenle haftada ortalama 3-4 gün (2 günde bir) düzenli olarak egzersiz yapılmalıdır. Egzersizde amaç asla kilo

vermek veya almayı engellemek değildir, bu amaçla yapılmamalıdır. Egzersiz yaparken uygun beslenmenize dikkat ettiğinizde her gebe gibi normal şekilde kilo alırsınız. Zaten gebelikte kilo almayı engelleyecek kadar ağır ve uzun egzersizler önerilmemektedir. Egzersiz aşırı uzun ve sizi nefes nefese bırakacak kadar ağır olmamalıdır. Ortalama 20-30 dakika egzersiz uygundur ve aşırı terleme, bitkinlik, nefes nefese kalma, çarpıntı olmayacak şekilde ayarlanmalıdır. Egzersiz süresince 5-10 dakikada bir kısa dinlenmeler ve nefes alarak rahatlamalar yapılmalıdır. Her zaman egzersize başlamadan önce 5 dakika yavaş yavaş ısınma hareketleri yapılmalıdır ve egzersiz bırakılırken de yavaş yavaş bırakılmalıdır.

## 2. Materyel ve Metot

Bu çalışma Giresun Özel Ada Hastanesi Kadın Doğum bölümüne 2016-2017 yılında muayeneye gelen 21-39 yaş grubu 42 hamile bayana kişisel bilgileri, beslenme bilgi düzeyleri ve spor alışkanlıklarını içeren 7 sorudan oluşan anket yöntemi uygulanmıştır.

Veriler aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzde oranlarını kullanarak varyans analizi yapılarak tablolar şeklinde sunulmuştur

## 3. Bulgular ve Tartışma

**Tablo 1:** Deneklerin kişisel bilgileri (n=42)

Değişkenler	(n)	A. ortalama	S. sapma (-) / (+)
Yaş	42	28,6	-7.6 / + 10.4
Boy	42	1,61 cm	-11 cm /+11 cm
Kilo (hamilelik öncesi)	42	56 kg	-11 kg /+ 11 kg
Kilo (hamilelik sırası)	42	62 kg	-8 kg /+ 6 kg
Çocuk sayısı	42	1.2	- 1.2 /+ 1.8
Hamilelik ayı	42	5.07 ay	- 3.07/+ 3.93

Tablo. 1'de görüldüğü gibi; deneklerin yaş ortalamaları 28,6 (-21,+39) , boy ortalamaları 1,61(-1.50,+1.72) , hamilelik öncesi kilo ortalamaları 56 (-45,+67) , hamilelik sırası kilo ortalamaları 62 (-54,+68) , çocuk sayısı ortalamaları 1.2 (-0,+3) hamilelik ayı ise ortalaması 5.07 ay olarak belirlenmiştir.

**Tablo 2:** Deneklerin, genel beslenme veya hamilelik dönemi beslenme bilginiz var mı sorusuna verdikleri cevaplara göre dağılımları (n=42)

Değişkenler	Frekans (n)	Yüzde Oranı
Evet	39	%92,9
Hayır	0	%0
Kısmen	3	%7

Tablo.2'de görüldüğü gibi; beslenme bilginiz var mı sorusuna deneklerden 39 kişi (%92)'si Evet, 3 kişi (%7)'si kısmen şeklinde cevaplamıştır.

**Tablo 3:** Deneklerin, beslenme ile ilgili bilgileri nereden öğrendiniz sorusuna verdikleri yanıtlara göre dağılımları (n-42)

Değişkenler	Frekans (n)	Yüzde Oranı
Kitap	3	%7,1
Aile	2	%4,8
Kurs	1	%2,4
Doktor	28	%66,7
Televizyon	2	%4,8
Eğitim kurumu	6	%14,3

Tablo.3'da görüldüğü gibi; beslenme ile ilgili bilgileri nereden öğrendiniz sorusuna deneklerden 28 kişi (%66)'sı doktor, 6 kişi (%14)'ü eğitim kurumu, 3 kişi (%7)'si kitaplardan şeklinde cevaplamıştır.

**Tablo 4:** Deneklerin, hamilelik öncesi spor yapar mıydınız sorusuna verdikleri yanıtlara göre dağılımları (n-42)

Değişkenler	Frekans (n)	Yüzde Oranı
Düzenli Yapardım	6	%14,3
Bazen Yapardım	18	%42,9
Hiç Yapmazdım	18	%42,9

Tablo.4'de görüldüğü gibi; hamilelik öncesi spor yapar mıydınız sorusuna deneklerden 6 kişi (%14)'ü düzenli yapardım, 18 kişi (%42)'si bazen yapardım, 18 kişi (%42)'si hiç yapmazdım şeklinde cevaplamıştır.

**Tablo 5:** Deneklerin, hamilelik döneminde spor yapıyor musunuz sorusuna verdikleri yanıtlara göre dağılımları (n-42)

Değişkenler	Frekans (n)	Yüzde Oranı
Düzenli Yapıyorum	2	%4,8
Bazen Yapıyorum	17	%40,5
Hiç Yapmıyorum	23	%54,8

Tablo.5'da görüldüğü gibi; hamilelik döneminde spor yapıyor musunuz sorusuna deneklerden 17 kişi (%40)'ı bazen yapıyorum, 23 kişi (%54)'ü hiç yapmıyorum şeklinde cevaplamıştır.

**Tablo 6:** Deneklerin, hamilelikte gelmiş olduğunuz döneme kadar kaç kilo aldınız sorusuna verdikleri yanıtlara göre dağılımları (n-42)

Değişkenler	Frekans (n)	Yüzde Oranı
Kilo Almadım	2	% 4,8
Kilo Verdim	2	% 4,8
Kilo aldım	38	% 91,4

Tablo- 6 de görüldüğü gibi; deneklerin % 91.4 kilo almış olup % 4.8 kilo almadığını ve % 4.8 ise kilo verdiğini belirtmiştir.

**Tablo 7:** deneklerin, beslenmenizi nasıl tanımlarsınız sorusuna verdikleri yanıtlara göre dağılımları (n-42)

Değişkenler	Frekans (n)	Yüzde Oranı
Düzenli - Dengeli - Yeterli	25	%59,5
Düzensiz - Dengesiz - Yetersiz	7	%16,7
Çok Aşırı Yiyorum	6	%14,3
Çok Az Yiyorum	4	%9,5

Tablo.7’de görüldüğü gibi; beslenmenizi nasıl tanımlarsınız sorusuna deneklerden 25 kişi (%59)’u düzenli – dengeli – yeterli, 7 kişi (%16)’ı düzensiz – dengesiz – yetersiz, 6 kişi (%14)’ü çok aşırı yiyorum, 4 kişi (%9)’u çok az yiyorum şeklinde cevaplamıştır.

#### 4. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada ; deneklerin yaş ortalamaları 28,6 (-21,+39) , boy ortalamaları 1,61(-1.50,+1.72) ,hamilelik öncesi kilo ortalamaları 56 (-45,+67) , hamilelik sırası kilo ortalamaları 62 (-54,+68) , çocuk sayısı ortalamaları 1.2 (-0,+3) hamilelik ayı ise ortalaması 5.07 ay olarak belirlenmiştir.

Deneklere beslenme bilginiz var mı sorusuna deneklerden 39 kişi (%92)’si Evet, 3 kişi (%7)’si kısmen şeklinde cevaplamıştır.

Beslenme bilgisi olduğunu açıklayan denekler beslenme ile ilgili bilgileri nereden öğrendiniz sorusuna deneklerden 28 kişi (%66)’sı doktor, 6 kişi (%14)’ü eğitim kurumu, 3 kişi (%7)’si kitap ve yayınlardan şeklinde cevaplamıştır.

Hamilelik öncesi spor yapar mıydınız sorusuna deneklerden 6 kişi (%14)’ü düzenli yapardım, 18 kişi (%42)’si bazen yapardım, 18 kişi (%42)’si hiç yapmazdım şeklinde cevaplamıştır.

Hamilelik döneminde spor yapıyor musunuz sorusuna deneklerden 17 kişi (%40)’ı bazen yapıyorum, 23 kişi (%54)’ü hiç yapmıyorum şeklinde cevaplamıştır. Bu sonuçlar gösteriyor ki hamilelik döneminde egzersiz ve spor faaliyetleri ihmal edilmektedir.

Deneklerin % 91.4 kilo almış olup % 4.8 kilo almadığını ve % 4.8 ise kilo verdiğini belirtmiştir. Bu çalışmada da önceden yapılan çalışmalara benzer veriler ortaya çıkmış ve hamilelik döneminde hamilelerin çoğu kilo alma sorunu yaşamaktadır.

Hamilelik döneminde beslenmenizi nasıl tanımlarsınız sorusuna deneklerden 25 kişi (%59)’u düzenli – dengeli – yeterli, 7 kişi (%16)’ı düzensiz – dengesiz – yetersiz, 6 kişi (%14)’ü çok aşırı yiyorum, 4 kişi (%9)’u çok az yiyorum şeklinde cevaplamıştır.

Bu çalışma sonucu olarak hamilelere yapacağımız öneriler öncelikle kendilerinin ve bebeklerinin daha sağlıklı olması için hamilelik beslenme kriterlerini ve özelliklerini bilmeleri gerekmektedir. Günümüzde bilgiye ulaşmak çok kolaylaşmıştır. Doktorlarına ve kitaplara başvurarak beslenme bilgi düzeylerini yükseltmeleri gerekmektedir.

Düzenli egzersiz hamilelik döneminde oluşacak bel ve sırt ağrılarını azaltır. Uyku problemini azaltır. Anne adayının hem fiziksel hem psikolojik olarak kendisini daha iyi hissetmesini sağlar. Gebelikteki duruş ve vücut şekil bozukluklarını azaltır. (Şirin ve Çoban, 2007) yaptığı araştırma sonuçlarına göre; gebeliğin son döneminde ayak ve ayak bileğinde görülen fizyolojik ödemin azaltılmasında beş gün uygulanan ve 20 dakika süren ayak masajının etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca uygulanan ayak masajının gebenin ağrı, yorgunluk ve uykusuzluğunu azalttığı saptanmıştır. Normal doğumu kolaylaştırır, kısaltır, Doğum sonrasında anne vücudunun daha kolay toparlanmasını sağlar (Doğum sonrası da egzersiz yapılmalıdır.) Annenin kendine güvenini artırır. Annenin daha uygun

şekilde kilo almasını sağlar. Gebelikte oluşan şişlik ve ödemleri azaltır. Bu etki ve faydalara baktığımızda hamileler doktor ve spor uzmanı kontrolünde mutlaka düzenli egzersiz yapmaları gerekmektedir.

Ara vermek, bazen yapıp bazen yapmamak faydalı olmadığı gibi zararlı da olabilir. Bu nedenle haftada ortalama 3-4 gün (2 günde bir) düzenli olarak egzersiz yapılmalıdır. Egzersizde amaç asla kilo vermek veya almayı engellemek değildir, bu amaçla yapılmamalıdır. Egzersiz yaparken uygun beslenmenize dikkat ettiğinizde her hamile gibi normal şekilde kilo alırsınız. Zaten gebelikte kilo almayı engelleyecek kadar ağır ve uzun egzersizler önerilmemektedir. Egzersiz aşırı uzun ve sizi nefes nefese bırakacak kadar ağır olmamalıdır. Ortalama 20-30 dakika egzersiz uygundur ve aşırı terleme, bitkinlik, nefes nefese kalma, çarpıntı olmayacak şekilde ayarlanmalıdır. Egzersiz süresince 5-10 dakikada bir kısa dinlenmeler ve nefes alarak rahatlamalar yapılmalıdır. Her zaman egzersize başlamadan önce 5 dakika yavaş yavaş ısınma hareketleri yapılmalıdır ve egzersiz bırakılırken de yavaş yavaş bırakılmalıdır

Bu sonuçlar doğrultusunda annelere gebelik dönemiyle ilgili alanında uzman kişilerce eğitimler düzenlenmeli, bu uzman kişilerce eğitim programları hazırlanmalı, anne adayları gebelik döneminde ki beslenmenin, bebeğin sağlığı üzerindeki etkisi konusunda bilgilendirilmelidir. Gebelikte verilen eğitimlerin gerek kitle iletişim araçlarıyla gerekse kitap, broşür gibi eğitim materyalleriyle desteklenmelidir. Gebe kadınların besin gereksinimleri, yaş, fiziksel aktivite durumu, gebeliğin başlangıcındaki ağırlık, besin depolarının yeterlilik derecesi gibi birçok etmen göz önüne alınarak belirlenmelidir. (Akça ve ark.2016)

## Kaynakça

- Akça, R., ve ark.( 2016) "Gebe Kadınların Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi" Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Science / Yıl: 3, Sayı:9, Aralık,
- Arlı M., ve ark.(2003). Anne ve Çocuk Beslenmesi. İstanbul: Pegem Yayınları.
- Bakıcı, A. (1999). "Gebelikte Yaşanan Fiziksel Sorunların Saptanması ve Bunları Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi." Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üni. Sağlık Bilimleri Enst.İzmir
- Baysal A. (2002) . Beslenme Kültürümüz T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları.Ankara
- Ersoy, G., 2000) ( Egzersiz ve Spor yapanlar için Beslenme ile İlgili Temel İlkeler, Damla Matbaacılık, Ankara. \* Ersoy G. Çocuk ve Genç Sporcular İçin Beslenme. Ata Ofset Ankara 2007
- Esendal, A. Ş. (1985) "Gebelik ve Sistemik Hastalıklar, 3." Baskı, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara
- Fowler P.A., et all. (2008). Maternal smoking during pregnancy specifically reduces human fetal. Desert hedgehog gene expression during testis development. J Clin Endocrinol Metab. Feb; 93(2): 619-26



- Marakođlu K. & Erdem D (2007). Konya'da Gebe Kadınların Sigara İçme Konusundaki Tutum Ve Davranışları. Erciyes Tıp Dergisi. 29(1):47-55.
- Miller G.D., Jarvis K.J. & McBean L.D. (2000). Handbook of Dairy Foods and Nutrition. In:Jensen RG, Kroger M, editors. The Importance of Milk and Milk Products in the Diet.CRC Press, New York. 4-24.
- Özönlü, T.,and Çetinkaya.Ş., (2008) "Adolesan Gebelikleri ve Adolesanlarda Beslenme." Türkiye Klinikleri Journal of Pediatrics 17.1 27-36.
- Pekşen Akça R. (2010). Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi Oyunlarla Besleniyorum. İzmir Mungan Kavram Yayıncılık.
- Recai, Oğur.,ve ark (2000) "Sađlam Bebek Kliniđine Bařvuran Annelerin Hamilelik, Bebek Beslenmesi ve Bakımı Hakkındaki Bilgi Düzeyleri." Türkiye Klinikleri Journal of Pediatrics 9.3: 150-154.
- Saruhan, A.,Çoban, A., (2003) "Doğum sonrası anne-yenidoğan etkileşimini etkileyen bazı etmenlerin incelenmesi" " Ege Üniversitesi Yayınları Açık erişim Sistemi. İzmir
- Şanlıer N. & Ersoy G. (2006). Anne ve Çocuk için Beslenme Prensipleri. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Şirin, A.,Çoban, A., (2007) "Gebeliğin son döneminde ayak ve ayak bileğinde görölen fizyolojik ödemin azaltılmasında ayak masajının etkisi" Ege Üniversitesi Yayınları Açık erişim Sistemi. İzmir
- Taş E, ve ark.(2010). Gebe kadınların beslenme durumlarının değerlendirilmesi. Bidder Tıp Bilimleri Dergisi. 2(1):7-12.
- Tayar M. & Korkmaz N. (2007). Beslenme, Sağlıklı Yaşam. Ankara: Nobel Yayıncılık. 2.Baskı.

© Copyright of Journal of Current Researches on Educational Studies is the property of Strategic Research Academy and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.