UKSEAD

ARAŞTIRMA IŞIĞINDA

SAĞLIK PROFESYONELLERİ İÇİN

DOĞUM SONRASI · SEZARYEN

Sezaryen sonrası egzersize dönüş: erken hareket anahtardır



Sezaryenden sonra hareket etmek için 6 hafta beklemek zorunda değilsiniz.

Araştırmalar, erken ve kademeli hareketin iyileşmeyi desteklediğini gösteriyor.

Daha güçlü yarınlara ♡

İlk 48 saat · Neden erken? · 9 öneri · Kademeli ilerleme

Kaydırarak devam et →

Kaynak: Sultan ve ark. **ERAS Society** — sezaryende ameliyat sonrası bakım kılavuzu (bölüm 3), 2025 güncellemesi · Davenport ve ark. 2025 Kanada postpartum fiziksel aktivite kılavuzu.

Sezaryen sonrası ilk 48 saat

Motor fonksiyon **6. saatte** değerlendirilir. Yeterli dönüş varsa ve engel yoksa, **gözetim altında** ayağa kalkma denenir.

0–8 saat

Yatak kenarına oturma, yataktan sandalyeye geçme, **tolere edildikçe** tekerlekli sandalye ile hareket.

8–24 saat

Tolere edildikçe ayağa kalkma; koridorda **1–2 kez** yürüme.

24–48 saat

Koridorda **3–4 kez** yürüme; günde **≥8 saat** yatak dışında olmayı hedefleme.

NEDEN ERKEN HAREKET?

Erken hareket neden önemli?



Diğer ameliyatlardan sonra erken hareketin yararı iyi bilinir; ameliyat sonrası komplikasyonları azaltır:

- ↓ Atelektazi
- ↓ Tromboemboli (pıhtı)
- ↓ Pnömoni
- ↓ Hastanede kalış
- ↑ İyileşme & iyilik hali

Sezaryen için de geçerli: Sezaryen, kadınlarda **tromboz (pıhtı)** riskini daha da artırdığı için erken hareket ayrıca önemlidir.

9 TEMEL POSTPARTUM ÖNERİ

Doğum sonrası 9 temel öneri

1. Kontrendikasyon yoksa **fiziksel olarak aktif olun** — depresif belirtileri azaltır.
2. Risk olasılığı varsa başlamadan önce **hekiminize danışın.**
3. Haftada 4+ güne yayılmış **en az 120 dk MVPA** (tempolu yürüyüş, bisiklet) + aerobik & direnç.
4. Günlük **pelvik taban egzersizi (PFMT)** — idrar kaçırma riskini azaltır; fizyoterapist eşliğinde.
5. Ruh sağlığı için **ilk 12 haftada** MVPA'ya başlayın/dönün.
6. Erken, hafif hareketle başlayın; yaralar iyileşip **lohusa kanaması artmayınca** MVPA'ya geçin.
7. **Bireysel, kademeli, belirtiye dayalı** ilerleme (≥120 dk/hafta).
8. **Sağlıklı uyku hijyeni** — ekrandan kaçının; karanlık, serin, sessiz ortam.
9. Oturmayı azaltın: **≤8 saat**; ekran ≤3 saat; uzun oturmaları bölün.

MVPA: orta-yüksek şiddetli fiziksel aktivite · Davenport ve ark. 2025.

KİŞİYE ÖZEL İLERLEME

Tek beden herkese uymaz

Daha güçlü yarınlara

1

Erken hareket: doğumdan sonraki **ilk 8 saat** içinde hafif şiddetli aktivite (nazik yürüyüş, pelvik taban egzersizi).

2

MVPA'ya geçiş: cerrahi kesi veya perine yırtıkları **yeterince iyileştiğinde** ve lohusa kanaması artmadığında.

3

Hedefe ilerleme: haftada 4+ güne yayılmış **120 dk** orta-yüksek aktiviteye ulaşım **bireysel, kademeli ve belirtiye dayalı** olmalı.

HAREKET İÇİN 6 HAFTA BEKLEMELİ Mİ?

Sezaryen sonrası 6 hafta beklemek gerekmez



"Vücudunuzu hareket ettirmek için doğum sonrası **6 hafta beklemeniz gerekmez.** Araştırmalar, erken hareketin **daha iyi iyileşme ve toparlanma** ile ilişkili olduğunu söylüyor."

— Dr. Margie Davenport

Elbette hareket **kademeli ve belirtiye dayalı** olmalı; ağrı, artan kanama veya başka bir uyarı belirtisinde yavaşlayın ve hekiminize danışın.

UKSEAD

BİR BAKIŞTA

Kısaca hatırla

Erken hareket güvenli ve önerilir — ilk 48 saatte gözetimli ayağa kalkma ile başlar.

6 hafta beklemek gerekmez; ilerleme kişiye özel, kademeli ve belirtiye dayalıdır.

Hedef: haftada **≥120 dk** orta-yüksek aktivite + günlük **pelvik taban egzersizi**.

İşine yarar — kaydet ve paylaş. Kendi durumun için hekimine danış.

Kaynak: Sultan ve ark. ERAS Society 2025 (part 3) · Davenport ve ark. 2025 Kanada postpartum fiziksel aktivite, sedanter davranış ve uyku kılavuzu. Bilgilendirme amaçlıdır.