

# GEBELİKTE AKTİF OL ANKETİ



İSİM (+ VARSA EBEVEYN/VASI) [LÜTFEN YAZIN]:			
BUGÜNÜN TARİHİ (GG/AA/YYYY):	TAHMİNİ DOĞUM YAPACAĞINIZ TARİH (GG/AA/YYYY):	GEBELİK HAFTANIZ:	YAŞ:

Hamilelik sırasındaki fiziksel aktivitenin sağlık açısından pek çok faydası vardır ve genellikle siz ve bebeğiniz için riskli değildir. Ancak bazı durumlarda fiziksel aktivite önerilmemektedir. Bu anket, fiziksel olarak aktif olmaya başlamadan veya devam etmeden önce Doğum Sağlığı Uzmanınızla (örneğin, doktorunuz, fizyoterapistiniz veya ebe) konuşmanız gerekip gerekmediğine karar vermenize yardımcı olacaktır.

Lütfen her soruyu elinizden geldiğince EVET veya HAYIR olarak yanıtlayın. **Hamileliğiniz ilerledikçe sağlık durumunuz değişirse, bu anketi tekrar doldurmanız gerekir.**

BU HAMİLELİKTE AŞAĞIDAKİ DURUMLARA SAHİP MİSİNİZ?		
a. Hafif, orta veya şiddetli solunum veya kardiyovasküler hastalıklar (örneğin, kronik bronşit)?	E	H
b. Stabil olmayan epilepsi?	E	H
c. Stabil olmayan Tip 1 diyabet veya kan şekerinizin hedef aralıkların dışında mı?	E	H
d. Stabil olmayan tiroid hastalığı veya tiroid fonksiyonunuz hedef aralıkların dışında mı?	E	H
e. Yeme bozuklukları veya yetersiz beslenme?	E	H
f. İkiz gebelik mi (hamileliğin 28. haftası veya sonrası)? Yoksa üçüz veya daha fazla çoklu doğum mu bekliyorsunuz?	E	H
g. Düşük kırmızı kan hücresi sayısı (anemi) ile birlikte yüksek düzeyde yorgunluk ve/veya sersemlik?	E	H
h. Yüksek tansiyon (preeklampsi, gestasyonel hipertansiyon veya stabil olmayan kronik hipertansiyon)?	E	H
i. Yavaş büyüyen bir bebek (rahim içi büyüme geriliği)?	E	H
j. Açıklanamayan kanama, membran yırtılması ya da 37. haftadan önce doğum eylemi?	E	H
k. Rahim ağzını kısmen veya tamamen kaplayan bir plasenta (plasenta previa)?	E	H
l. Zayıf serviks dokusu (yetersiz serviks)?	E	H
m. Serviksini (serklaj) güçlendirmek için bir dikiş veya bant?	E	H
2. ÖNCEKİ GEBELİKLERİNİZDE AŞAĞIDAKİ DURUMLARI YAŞADINIZ MI:		
a. Tekrarlayan düşükler (bebeğinizi 20. gebelik haftasından önce iki veya daha fazla kez kaybetme)?	E	H
b. Erken doğum (37. gebelik haftasından önce)?	E	H
3. Hamilelik sırasında fiziksel olarak aktif olma yeteneğinizi etkileyebilecek başka bir tıbbi durumunuz var mı? Bu durum nedir? Belirtin:	E	H
4. Hamilelik sırasında fiziksel aktivite konusunda endişelenmenizin başka bir nedeni var mı?		

Sayfa 2'ye Gidin Fiziksel Aktivite Seviyenizi Tanımlayın

# FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİZİ TANIMLAYIN



Sıradan bir haftanızı düşündüğünüzde, ne tür fiziksel aktivitelere katılıyorsunuz (örn. yüzme, yürüyüş, kuvvet antrenmanı, yoga)?

Aynı hafta boyunca, lütfen ne sıklıkta ve ne kadar süreyle hafif, orta veya şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite yaptığınızı ORTALAMA OLARAK açıklayın. Yoğunluk tanımlamaları için kutunun altındaki bilgilendirmeleri okuyunuz.

ORTALAMA	SIKLIK (haftada kaç kez)	YOĞUNLUK (tanımlar için aşağı bakınız)	SÜRE (seans başına kaç dakika)
Hamilelikten önceki altı ayda fiziksel olarak ne kadar aktiftiniz?	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> Hafif <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> Şiddetli	<input type="checkbox"/> <20 <input type="checkbox"/> 20-30 <input type="checkbox"/> 31-60 <input type="checkbox"/> >60
Bu hamilelik sırasında fiziksel olarak ne kadar aktifsiniz?	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> Hafif <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> Şiddetli	<input type="checkbox"/> <20 <input type="checkbox"/> 20-30 <input type="checkbox"/> 31-60 <input type="checkbox"/> >60
Hamileliğinizin geri kalanında fiziksel aktivite hedefleriniz nelerdir?	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> Hafif <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> Şiddetli	<input type="checkbox"/> <20 <input type="checkbox"/> 20-30 <input type="checkbox"/> 31-60 <input type="checkbox"/> >60

**Hafif yoğunlukta fiziksel aktivite:** Hareket ediyorsunuz fakat terlemenize ya da zor nefes almanıza neden olmuyor, hafif yürüyüş yapmak veya bahçe işleriyle uğraşmak gibi..

**Orta yoğunlukta fiziksel aktivite:** Kalp atışınız yükselebilir, terleyebilirsiniz veya nefes almakta zorlanabilirsiniz. Konuşabilirsiniz ama şarkı söyleyemezsiniz. Örnekler arasında tempolu yürüyüş yer alır.

**Şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite:** Kalp atış hızınız önemli ölçüde artar, sıcak ve terli hissedersiniz ve nefes almak için duraklamadan birkaç kelimedenden fazlasını söyleyemezsiniz. Örnekler, hızlı sabit bisiklet sürme ve koşmayı içerir.

## Hamilelikte Fiziksel Olarak Aktif Olmak İçin Genel Öneriler

Hamilelik Boyunca Fiziksel Aktiviteye İlişkin 2019 Kanada Kılavuzundaki tavsiyelere uyun: [csepguidelines.ca/pregnancy](http://csepguidelines.ca/pregnancy)

Hamile kadınların haftanın üç veya daha fazla gününe yayılmış en az 150 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite (direnç egzersizi, tempolu yürüyüş, yüzme, bahçe işleri) yapmalarını önerir. **Şiddetli yoğunlukta fiziksel aktiviteye katılmayı veya 2500 m'nin (8200 ft) üzerindeki rakımlarda fiziksel olarak aktif olmayı planlıyorsanız, sağlık uzmanınıza danışın.** Hamilelik sırasındaki fiziksel aktivite hakkında herhangi bir sorunuz varsa, önceden bir Nitelikli Egzersiz Uzmanına veya sağlık uzmanınıza danışın. Bu, fiziksel aktivitenizin sizin için güvenli ve uygun olmasını sağlamaya yardımcı olabilir.

## Beyanname

Bildiğim kadarıyla, bu ankette verdiğim tüm bilgiler doğrudur. **Sağlığım değişirse, bu anketi tekrar dolduracağım.**

- Sayfa 1'deki tüm sorulara HAYIR yanıtı verdim**  
Aşağıdaki deklarasyonu imzalayın ve tarih atın.  
Fiziksel aktivite tavsiye edilmektedir.
- Sayfa 1'deki bir veya daha fazla soruya EVET yanıtı verdim ve fiziksel aktiviteye başlamadan veya devam etmeden önce sağlık uzmanımla konuşacağım.** Doğum Öncesi Fiziksel Aktivite İçin Sağlık Hizmeti Sağlayıcısı Konsültasyon Formu konuşmayı başlatmak için kullanılabilir. ([www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy](http://www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy)).
- Hamileliğim sırasında fiziksel aktiviteye katılmamı tavsiye eden sağlık uzmanımla konuştum.** Aşağıdaki deklarasyonu imzalayın ve tarih atın

İSİM (+ VARSA EBEVEYN/VASI) [LÜTFEN YAZIN]:		İMZA (VEYA VARSA EBEVEYNİN/VASININ İMZASI):
BUGÜNÜN TARİHİ (GG/AA/YYYY):	Telefon (opsiyonel):	MAIL ADRESİ (OPSIYONEL):