

Ece Vahapoğlu

**FİT
HAMİLELİK**



DESTEK YAYINLARI: 1230
SAĞLIK: 12

ECE VAHAPOĞLU / FİT HAMİLELİK

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevini yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Edtör: Özlem Esmergül
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Işıl Ilgıt Şimşek
Sayfa Düzeni: Işıl Ilgıt Şimşek
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Şubat 2020
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN: 978-605-311-758-2

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
www.destekmedyagrubu.com

Özkaracan Matbaacılık ve
Ciltçilik San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad.
No. 62/B Bağcılar / İstanbul
Tel. (0) 212 515 49 47
Sertifika No. 12228



Ece Vahapoğlu



FİT HAMİLELİK

İÇİNDEKİLER

Yazar Hakkında	11
Giriş	15
Yeniden Hamile Kalışım: Acının Öğrettiği.....	16
Ve Yeniden... ..	20

1. TRİMESTER: 1-13. HAFTA

1-3. HAFTA.....	25
4. HAFTA	25
5. HAFTA	26
6. HAFTA	28
7. HAFTA	31
8. HAFTA	34
9. HAFTA	35
10. HAFTA	36
11. HAFTA	38
12. HAFTA	40
13. HAFTA	44

1. TRİMESTER ÖNERİLER

Kadın Doğum Uzmanı Op. Dr. Sibel Malkoç 47

1. TRİMESTER

GEREKLİ KONTROLLER VE TESTLER..... 50

1. TRİMESTER

VİTAMİN VE MİNERAL TAKVİYELERİ 52

1. TRİMESTER

YOGA EGZERSİZLERİ

Isınma Hareketleri..... 53

Isınma Egzersizleri-Oturarak..... 54

Omuz Bölgesi 57

Sırt Bölgesi 63

El Bilekleri İçin..... 66

Ayak Bilekleri İçin 67

Isınma Egzersizleri-Dört Ayak 68

Omurga Bölgesi 68

Hamilelerde Ayaktan Oturmaya Geçiş..... 74

Hamilelerde Ayağa Kalkmaya Geçiş..... 76

Pelvik Kasları İçin..... 78

Kegel Egzersizi 79

Nefes 81

Dinlenme 85

Mide Yanmasına, Mide Bulantısına

İyi Gelen Bir Egzersiz..... 87

2. TRİMESTER: 14-27. HAFTA

14. HAFTA	89
15. HAFTA	92
16. HAFTA	96
17. HAFTA	100
18. HAFTA	101
19. HAFTA	103
20. HAFTA	105
21. HAFTA	107
22. HAFTA	108
23. HAFTA	110
24. HAFTA	112
25. HAFTA	115
26. HAFTA	119
27. HAFTA	122
2. TRİMESTER ÖNERİLER	
Kadın Doğum Uzmanı Op. Dr. Sibel Malkoç	126
2. TRİMESTER	
GEREKLİ KONTROLLER VE TESTLER	129
2. TRİMESTER	
VİTAMİN VE MİNERAL TAKVİYELERİ	130
2. TRİMESTER	
YOGA EGZERSİZLERİ	131

Kasık Açıcı Egzersizler	134
Denge ve Koordinasyon	140
Duvarda/Ağaçta Yapılan Egzersizler	144
Bacak Egzersizleri	148
Nefes	150
Dinlenme	152
Kuyruksokumu, Sakroiliak Kemiği Ağrısı İçin	154

3. TRİMESTER: 28-41. HAFTA

28. HAFTA	157
29. HAFTA	159
30. HAFTA	161
31. HAFTA	163
32. HAFTA	168
33. HAFTA	171
34. HAFTA	174
35. HAFTA	176
36. HAFTA	178
37. HAFTA	180
38. HAFTA	182
39. HAFTA	184
40. HAFTA	186

41. HAFTA	188
3. TRİMESTER ÖNERİLER	
Kadın Doğum Uzmanı Op. Dr. Sibel Malkoç	191
3. TRİMESTER	
GEREKLİ KONTROLLER VE TESTLER.....	193
3. TRİMESTER	
VİTAMİN VE MİNERAL TAKVİYELERİ	194
3. TRİMESTER	
YOGA EGZERSİZLERİ.....	195
Kasık Açıcı Egzersizler.....	196
Pelvik.....	198
Nefes.....	200
Squat.....	203
Doğum	205
Loğusalık Dönemi	213
İlk 40 Gün.....	213

*Bana hamileliđi, doğumu
ve anneliđi yaşatan*

kahramanım ođlum Efe'ye...

Ve canım kocam

Cihan'a...

YAZAR HAKKINDA

1978 yılında İstanbul’da doğan Ece Vahapoğlu, İşletme okuduğu The American University of Rome’u 2000 yılında birincilikle bitirdi. Fransa IEHEI’de AB ve Uluslararası İlişkiler yüksek lisansı yaptı. 2001 yılında JC Derneği tarafından “Türkiye’nin En Başarılı Genci” seçildi. ABD Dışişleri Bakanlığı’nın “Uluslararası Yükselen Yıldızlar Liderlik Programı”na katıldı.

Çok satanlar listelerinde yer alan sekiz kişisel gelişim kitabı, bir romanı, Sağlıklı Yaşam ve Spor üzerine beş kitabı var.

Milliyet, Sabah, Akşam, Takvim gazetelerinde köşe yazarlığı ve röportajlar yaptı. İstanbul Aydın Üniversitesi’nde “Radyo ve TV Sunuculuğu” dersi verdi. TV kanallarında programlar sundu.

Ulusal ve uluslararası etkinliklerde Türkçe, İngilizce, Fransızca ve İtalyanca sunuculuk yapıyor. Kendi sosyal medya kanallarının yanı sıra *CEO Life* dergisinde yazıyor.

Spor, eğitim ve sağlık alanında sosyal sorumluluk projelerinde yer alıyor. Göbeklitepe tanıtım projesinin koordinatörlüğünü yürüttü.

Gençlik ve Spor Bakanlığı’na bağlı Herkes İçin Spor Federasyonu’ndan sertifikalı Wellness ve Yoga Eğitmeni olup aynı zamanda lisanslı atlet ve pilates eğitmenidir. Yetişkin, Hamile ve Çocuk Yogası uzmanlık alanlarıdır. Sağlıklı yaşam, spor

ve beslenme seminerleri veriyor. Kurumlar ve markalar için workshoplar düzenliyor, toplu spor yaptırıyor. Youtube ve Instagram kanallarını aktif kullanıyor.

Fitness, yoga, pilates ve koşu sporları ile ilgili hem sporcu hem eğitmen olarak etkinliklerde yer alıyor. Spor tecrübelerine dayanarak kurduğu fit21 spor giyim markasının tasarımılarını da yapıyor.

Yayımlanmış Kitapları

İçindeki Diřiyi Uyandır, Destek Yayınları, 2019

Ece Gibi Hisset, Artemis, 2015

21 Günde İyi Hisset, Artemis, 2014

İdeal Mutfak, Artemis, 2012

İdeal Vücut, Artemis, 2012

Öteki, Doğan Kitap, 2009

Ece'nin VIP Konukları, Alfa, 2007

Bugün Zengin Ol, Alfa, 2004

Yabancı Dil Öğrenme Yolları, Alfa, 2002

Youtube



Instagram: @ecevahapoglu
www.ecevahapoglu.com

E-mail: info@ecevahapoglu.com



Kitap gorsellerindeki tum spor kiyafetler
fit21 by Ece Vahapoğlu koleksiyonuna aittir.



GİRİŞ

Hayat gerçekten de inişli çıkışlı, acısıyla tatlısıyla sürprizlerle dolu...

Her zaman seni sürekli mutlu edecek olaylar gelişmiyor veya kötü durumlar da sonsuza kadar sürmüyor. Yaşamın içinde iyi de var kötü de; acı da var mutluluk da; aydınlık da var karanlık da... Zıtlıkların uyumu derim hep. Tıpkı Çin tıbbındaki Yin Yang enerjisi gibi... Her karanlığın içinde bir aydınlık ve her aydınlığın içinde bir karanlık olması gibi...

2018 yılının Haziran ayında evlendikten dört ay sonra doğal yolla hamile kalmıştım. Kırk yaşındaydım. Heyecanla başlayan, erkenden paylaşılan sevinç haberleri ardından ilk bebeğime 8 haftalık hamileyken düşükle son bulan o zor dönemden geçiş, ardından fiziksel ve zihinsel detoks yaparak yeniden hamile kalma süreci... Bunca derin ve etkileyici olayların hepsi birkaç ay içinde oluvermişti. Düşükten üç ay sonra yeniden hamile kaldım.

Bu kitap yeni hamileliğimi, hamilelik sürecinde fit ve sağlıklı kalma önerilerimi, tamamen kendi yaşadıklarımı, hafta hafta tuttuğum hamilelik güncemi, bedensel, duygusal ve zihinsel durumları, hamileliğin üç döneminde önerdiğim yoga hareketlerini ve gebelik sürecimi takip eden kadın doğum doktorumun tıbbi önerilerini içeriyor.

İnançla, cesaretle, kadınlığını hatırlayarak yola devam etmeyi anlatıyor... Hem çaba göstermeyi hem bırakmayı, hem emek vermeyi hem teslim olmayı, hem kafayı bebek yapmaya takmayı hem akışta süzölmeyi anlatıyor...

Bana çok iyi gelen şeyleri samimiyetle ve açıklıkla, ilham almak isteyen, bebek sahibi olmaya yeni başlayan veya yeniden başlamak için adım atmamayı bekleyen tüm kadınlar ve anne adayları için paylaşıyorum. Şu anda hamile olan sevgili anne adayları için de yol arkadaşı olacak bir kitap veriyorum başucunuza...

Her bebeğın yani her ruhun bu dünyaya gelmek için kendi vakti var... Olan olmayan her şeyin bir sebebi var; için rahat olsun...

YENİDEN HAMİLE KALIŞIM: ACININ ÖĞRETTİĞİ

On gün önce duyduğın nabız artık atmıyor; ekranda düz bir çizgi görüyorsun ve hayatın kararıyor. İlk gebeliğimde yaşadığım düşük, her kadın gibi, beni de çok etkilemişti. Birkaç hafta da olsa içinde bir can taşıdığını bilmek, hamile duygusuna girmek, geleceğe yönelik hayaller kurmak, hayat tarzını aniden değiştirmek, hepsi birden sıfırlanmıştı!

Kocamla istediğimiz bir şeydi bebek sahibi olmak... Ben kırk, o elli bir yaşındaydı evlendiğimizde. Evlendikten sonra doğal akışta sürdürdüğümüz hayatımızda 4. ayda hamile kaldım. 6,5 haftalıkken henüz fetüs olan bebeğın kalp atışını duyduk. 8 haftalıkken de ben dayanamayıp hamile olduğumu sosyal medyada paylaştım. Tanınan biriydim; hastaneye kontrole gittiğimin günün akşamında Instagram'dan tanımadığım bir kadın mesaj atarak beni hastanede kadın doğum bölümünde gördüğünü yazabiliyordu; nasılsa zaten her an duyulabilir diye kendimi akışa bırakmadım ve haberi paylaştım. Paylaştıktan üç gün sonra da rutin doktor kontrolünde bebeğın nabzının ve gelişiminin durduğunu çok acı bir şekilde öğrendim.