

## Gebelikte Uyku ve Dinlenme, Vücut Mekaniği ve Ergonomi

Konu	Etki ve Öneriler
Uyku ve Dinlenme	Hormonal değişiklikler uyku düzenini bozar, büyüyen uterus solunum sistemine baskı yapar. Sol yan yatış pozisyonu önerilir; bel ve boyun desteği sağlayan ergonomik yastıklar kullanılır.
Vücut Mekaniği	Ağırlık merkezi değişir, bel lordozunda artış olur, sırt ağrıları görülebilir. Dizleri bükerek eğilme, sırt desteği kullanımı ve uzun süre ayakta durmaktan kaçınma önerilir.
Ergonomi	Günlük aktivitelerin ergonomik düzenlenmesi annenin konforunu artırır. Ekran göz hizasında tutulmalı, ayak desteği ve uygun ayakkabı kullanılmalıdır. Her saat başı kısa yürüyüşler yapılmalıdır.