

LA VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS TRAS EL NACIMIENTO DEL BEBÉ

INTRODUCCIÓN

Después del nacimiento del bebé es difícil volver a recuperar instantáneamente la forma física, teniendo en cuenta los cambios fisiológicos y la espera de los nueve meses de embarazo más el trabajo de parto el día del nacimiento y sus consecuencias.

La mujer deportista necesita recuperar su sentido de identidad, volver a ser ella misma y retomar los gestos deportivos habituales en sus entrenamientos: correr por los caminos a ritmo moderado, pedalear por lugares que hace tiempo no visita, sentir el deslizamiento en el agua nadando con una brazada larga y eficaz, reencontrarse con sus compañeras de equipo...

Necesita retomar las sensaciones de bienestar, fuerza y seguridad que le proporcionaba la práctica deportiva antes del embarazo y que constituían un hábito en su vida.

Ciertamente la vuelta a los entrenamientos deportivos no siempre es fácil. Los desvelos nocturnos son numerosos, las exigencias del bebé que ha estado tanto tiempo en nuestro seno son apremiantes y el cansancio acumulado por el embarazo y el alumbramiento es importante. ¿Cómo afrontar la vuelta a los entrenamientos? ¿Cómo compaginar el deporte con la lactancia? ¿Qué precauciones habrá que tomar para garantizar el equilibrio entre deporte y maternidad?

REINICIO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

Después del parto, los cambios anatómicos y funcionales originados por el embarazo comienzan una lenta involución que, tradicionalmente se piensa que dura unas 6 semanas.

Esta recuperación es un proceso gradual que varía de una mujer a otra y que puede prolongarse por un espacio de tiempo mayor. Después de un parto normal, sin complicaciones, la madre puede comenzar a realizar algún tipo de ejercicio al día siguiente del parto (p. ej., un corto paseo por los pasillos del Hospital).

El **Colegio Americano de Tocólogos y Ginecólogos** aconseja que sea la propia mujer la que retome su programa de ejercicio físico previo al embarazo, dependiendo de su propia capacidad física.

La prudencia es imprescindible pues hay que reanudar la actividad con buen pie.

No hace falta que sea el médico quien nos lo indique. Basta con estar en sintonía con el propio cuerpo y volver a practicar un deporte, sin prisas, en cuanto nos sintamos en forma. En cualquier caso es a partir de las 48 semanas después del parto cuando, incluso si se da el pecho puede volver a practicar un deporte, siempre que no se hagan esfuerzos muy grandes y se tengan en cuenta algunas precauciones.

Para **no someterse a un estrés excesivo**, la mejor solución, si es posible, es proseguir la actividad ya practicada con una cierta constancia en los meses de embarazo. Embarazo y deporte presentan un binomio ideal, en ausencia de contraindicaciones específicas.

Moderación y gradualidad: en condiciones normales un poco de esfuerzo no es dañino. Todo depende de cuánto entrenamiento se tenga, del estilo de vida seguido en el embarazo y del estado de forma individual. En cualquier caso, **moderación y gradualidad son los criterios ganadores para recuperar una buena eficiencia física, sin correr riesgos indeseados.**

¿Cómo empezar?

Una vez la reciente mamá siente que puede empezar a ejercitarse mi consejo es que la primera sesión no sobrepase los 15 minutos de actividad (natación, pedaleo, carrera) a intensidad suave. Si soportamos bien este entrenamiento podemos ir aumentando el tiempo de 5 a 10 minutos cada día, manteniendo la intensidad suave.

Iremos aumentando progresivamente el número de sesiones semanales y después el tiempo de cada sesión, manteniendo la intensidad suave. Tras 4-8 semanas de progresión en el volumen podemos pensar en aumentar la intensidad, y empezar a pensar en la competición.

Consejos a una madre que quiere volver a su régimen de ejercicio físico anterior al embarazo:

- 1.- En **caso de episiotomía** (incisión quirúrgica vulvar que se realiza en el parto para evitar un desgarro espontáneo del perineo), es aconsejable esperar hasta que haya desaparecido el dolor antes de volver a los entrenamientos acostumbrados.
- 2.- En caso de sangrado, mejor **esperar unos días más**.
- 3.- Hay que tener cuidado con los problemas que puede ocasionar la **hiperlaxitud ligamentosa** durante las primeras semanas del postparto.
- 4.- La **fatiga** es un problema muy común. Si se produce será mejor cambiar el ejercicio por un rato de siesta.
- 5.- Después del parto, muchas mujeres pueden presentar un período de **incontinencia urinaria** que puede prolongarse durante algunos meses. Es aconsejable realizar ejercicios para fortalecer la musculatura del suelo pélvico que ayuden a acelerar la recuperación (**ejercicios de Kegel**).
- 6.- En el postparto son habituales los **dolores de espalda**. Además de cuidar la **postura**, serán muy útiles los ejercicios de **fortalecimiento abdominal**.
- 7.- Es importante emplear el tiempo necesario para **calentar y estirar** antes de hacer ejercicio, y para recuperar y relajarse después de acabar.

LACTANCIA

Lactancia materna y actividad deportiva son perfectamente compatibles



La actividad deportiva es muy valiosa para acelerar la reanudación de un estado de bienestar psicofísico y de un profundo equilibrio de la mujer consigo misma. **Es importante que las recientes mamás se convencen de que la lactancia no interfiere en los ritmos normales de vida y que no comporta inútiles y grandes sacrificios.**

Es recomendable:

- 1.- Beber abundante líquido, tres litros o más al día.
- 2.- Usar un sujetador adecuado.
- 3.- Iniciar la práctica deportiva después de dar de mamar.
- 4.- Cuidar los hábitos nutricionales. Es necesario que la madre lactante ingiera no menos de 500 calorías/día extra y que no se obsesione con la idea de perder rápidamente peso
- 5.- En caso de dolores, aplicar compresas calientes, no dejar de dar el pecho y descansar.

Las madres deportistas que amamantan a sus bebés deberán planear su entrenamiento alrededor de esto. Amamantar justo antes de la sesión evita la incomodidad del pecho cargado y deja a la madre tranquila por unas horas.

Con un bebé en casa puede ser difícil para la nueva mamá encontrar tiempo para entrenarse; sin embargo se puede hacer. Algunos gimnasios ofrecen el servicio de cuidado e bebés (todavía pocos en nuestro país); también el padre puede atender al bebé mientras la mamá hace ejercicio y viceversa; incluso existen cochecitos y silletas para correr, así como la opción de montar un pequeño gimnasio en casa.

Beneficios de la práctica deportiva en la mamá que amamanta a su bebé:

- Rápida recuperación del peso corporal anterior al embarazo.
- Positiva sensación de bienestar, altos niveles de satisfacción ante las circunstancias de la vida, mayor confianza en las tareas propias de la maternidad y mejor calidad de relación con la pareja.
- Mejora de la condición física con las consecuencias positivas que ello conlleva.

Influencia del ejercicio físico en la composición y cantidad de la leche materna

La posible alteración de la composición de la leche materna a causa de la práctica deportiva ha sido fruto de varios estudios. Lovelady y cols (1990) y Dewey y cols (1994) no observaron diferencias significativas en cuanto al contenido proteico, nivel de lactosa y lípidos comparando mujeres deportistas que entrenaban 5 días por semana en sesiones de una hora y a intensidad del 60-70% del máximo con mujeres sedentarias.

Otros estudios (Prentice, 1994) indican que el volumen, calidad de la leche y ganancia de peso del recién nacido de mujeres deportistas que retomaban sus entrenamientos a intensidad aeróbica en las 6-8 semanas post-parto, no difería con respecto a mujeres sedentarias.

Con respecto al sabor de la leche hay variedad de opiniones en los estudios realizados. Parece ser que en esfuerzos submáximos y máximos no hay variaciones en el ph, contenido lipídico de la leche y tampoco en el lactato (Carey y cols 1997).



Ha de darse un esfuerzo de gran intensidad en un corto período de tiempo para que se aprecien ciertas alteraciones y parece que estas son mínimas (Gregory y cols).

Esto nos hace pensar que la naturaleza ha dotado a la reciente mamá de mecanismos que preservan y aseguran el crecimiento de su bebé por encima de todo. Seguramente nuestras antepasadas harían grandes esfuerzos tanto durante el embarazo como al poco tiempo de dar a luz, por pura supervivencia; cosa impensable hoy en día, pero que han propiciado la evolución de la especie.

La vuelta a la actividad física no sólo es buena para la reciente mamá, sino también para su leche que puede aumentar en torno a medio vaso diario:

Recientes estudios (Departamento de Nutrición de la Universidad de California) han demostrado, comparando la leche de dos grupos de mujeres, unas deportistas y otras sedentarias, que en las mujeres que desarrollan una actividad deportiva se produce un incremento de la cantidad de leche diariamente producida, mientras que el aporte nutricional de leche no varía. Una razón de más para dar soporte al ejercicio físico que, efectuado con sentido común, es muy valioso después del parto.

Puede aumentar la producción de leche de 50 a 100 mililitros de más al día, es decir, más o menos medio vaso. A pesar de los estudios realizados, aún no se conocen las causas; por ahora, sólo se plantean algunas hipótesis.

La práctica deportiva contribuye a retomar el equilibrio físico y psicológico de la reciente mamá, influyendo positivamente en su equilibrio metabólico y hormonal, con un posible refuerzo de la producción de leche.

Un interesante estudio:

En el año 1994 se publicó en el New England Journal of Medicine (Nuevo Periódico Inglés de Medicina) un estudio sobre los riesgos potenciales y los beneficios del ejercicio físico durante la lactancia. Los investigadores indagaron si una actividad física moderada de tipo aeróbico puede tener efectos sobre la composición y volumen de la leche materna.

CÓMO SE DESARROLLÓ

A partir de la 6-8 semana después del parto, 33 mujeres acostumbradas a una vida sedentaria, que solo daban el pecho a sus hijos fueron asignadas a dos grupos: uno “de ejercicio” (compuesto por 18 madres), y el otro de “control” (compuesto por las 15 restantes). El programa de ejercicio aeróbico supervisado por un equipo de expertos, preveía una dedicación diaria de 45 minutos durante 4-5 días a la semana durante un total de 12 semanas. Sobre todas las participantes se efectuaron controles regulares (por ejemplo: gasto energético diario y aporte nutricional con la dieta, volumen y composición de la leche, consumo máximo de oxígeno y niveles de prolactina en la sangre materna).

LOS RESULTADOS

Las mujeres del grupo de ejercicio consumían unas 400 calorías al día de más, compensadas por un mayor aporte de calorías en la dieta. También el consumo máximo de oxígeno aumentaba hasta el 25% en el primer grupo. Los controles demostraron la ausencia de diferencias significativas entre los dos grupos por valores, como: peso, porcentaje de grasa corporal, composición de la leche, aumento del peso del niño y niveles de prolactina en la sangre materna en las 12 semanas del estudio.

LAS CONCLUSIONES



Este estudio, entre los más notables en la materia, demostró que el ejercicio físico aeróbico practicado 45 veces a la semana a partir de las 68 semanas después del parto, no tiene efectos indeseados sobre la lactancia y mejora la eficiencia del sistema cardiovascular materno.

Es una confirmación al estudio realizado en 1990 por el Departamento de Nutrición de la Universidad de California (mencionado anteriormente), que concluye que la actividad deportiva no provoca efectos indeseados en las mujeres que dan el pecho, sino un ligero aumento cuantitativo de la leche producida.

Mi experiencia personal

Mantuve mi práctica deportiva durante mis dos embarazos, que se desarrollaron con total normalidad; lógicamente con una disminución importante de la duración e intensidad de las sesiones, y dejándome llevar en todo momento por las señales que el cuerpo me enviaba.

1er alumbramiento: Carlos nació el 17 de diciembre de 2002 por cesárea. Comencé mi actividad física con pequeños paseos en el Hospital durante los días que estuve ingresada. Continué con el paseo durante los 20 días siguientes, ya en casa, y acompañada del pequeñín. En el mes de enero empecé a montar en bicicleta, nadar y correr muy suave, y muy poco a poco, recordando las sensaciones previas al embarazo, y sintiéndome realmente bien. Es en el mes de febrero cuando planifico un poco más mis entrenamientos, teniendo muy claro que el bebé es lo primero, y que él marcará el ritmo y la rutina diaria de descanso, comidas, ejercicio.

Mantuve la lactancia 13 meses.

2º alumbramiento: Paula nació el 30 de julio de 2006. Fue un parto natural. Comencé con los paseos diarios desde el momento de llegar a casa; más cortos que con el primer parto ya que la molestia de los puntos y de la musculatura perineal y aductores era mayor. Siempre con cuidado. Es a los 20 días cuando retomo mi natación con sesiones de 10-15 minutos, a los 30 días monto en bici por primera vez y a los 40 días comienzo a correr, una vez noto más reforzados los músculos del suelo pélvico. Practico los ejercicios de Kegel todos los días; incluso los hago mientras nado, pedaleo o corro. Comienzo a fortalecer la musculatura abdominal a los 40 días, siempre combinando con los ejercicios para fortalecer el suelo pélvico. Voy aumentando la duración de las sesiones progresivamente, manteniendo la intensidad aeróbica; lo que el cuerpo me va pidiendo.

Mantengo la lactancia hasta que Paula la “abandone” de forma natural.

Conclusiones

- Escuchar las señales del cuerpo y no tener prisa por alcanzar altos niveles de forma física han de ser dos aspectos importantes a tener en cuenta por la reciente madre deportista.
- Moderación y gradualidad han de ser la tónica general en la vuelta a los entrenamientos de la reciente mamá.
- La actividad deportiva no produce ningún efecto indeseado en la lactancia materna, sino todo lo contrario, contribuye a un aumento en la producción de leche y a un mayor bienestar físico y emocional de la mujer deportista con las consecuencias que ello conlleva.
- Es importante integrar los ejercicios de Kegel en las rutinas diarias y de entrenamiento de cara fortalecer la musculatura del suelo pélvico.



- **Cada mujer creará su propia forma de ser madre.** La mujer deportista integrará el deporte de forma natural en su nueva faceta de madre. Lo importante será mantener el equilibrio físico y emocional que garantizará un buen desarrollo de la maternidad. El deporte en este sentido puede ayudarnos a ello.

BIBLIOGRAFÍA

1.- American Collage of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). Exercise during pregnancy and post natal period. Washington DC, ACOG, Technical Bulletin, 1985.

2.- American Collage of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). Exercise during pregnancy and post natal period. Washington DC, ACOG, Technical Bulletin, 1994;189.

3.- “Cuídale cuidándote”. Guía sobre embarazo, parto y lactancia. Asociación Navarra de Matronas en colaboración con el Servicio Navarro de Salud. 2005