



Durante el embarazo y la etapa post-parto, el ejercicio puede ser un factor clave para tener un estilo de vida saludable, ya que aporta beneficios tanto para la mamá como para el bebé. Sabemos que la Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna durante mínimo 6 meses, pero, ¿qué hay del ejercicio durante este período?, ¿afecta en algo la salud del bebé?

Hacer ejercicio puede ayudar a la salud de la mamá ya que mejora la salud ósea y cardíaca y el estado físico en general, aumenta los niveles de energía, ayuda con el control de peso, además de ser útil en el tratamiento de la depresión post-parto que varias mujeres presentan. El aumento del gasto de energía asociado con la lactancia, tiene un impacto en la pérdida de peso después del parto. Una disminución moderada de peso mientras se está lactando es segura y no compromete la ganancia de peso del recién nacido.

Según el consenso del Comité Olímpico Internacional sobre ejercicio y embarazo, actualmente no hay datos respecto a la recomendación de intensidad en el ejercicio durante la lactancia. De acuerdo a las investigaciones, el ejercicio moderado durante este período no afecta la cantidad ni la composición de la leche y tampoco influye en el crecimiento del bebé, sobre todo si la mujer tiene una ingesta adecuada de alimentos y líquidos. El ejercicio aeróbico durante la lactancia, resulta ligeramente en una mejor calidad y cantidad de leche. Sin embargo, hacer ejercicio de máxima intensidad, se ha asociado con elevaciones significativas, aunque a corto plazo, de las concentraciones de ácido láctico en la leche materna y en una menor aceptación por parte del bebé.





Si eres una mamá que está lactando, te recomendamos lo siguiente:

- Asegúrate de tener una hidratación adecuada antes de empezar el ejercicio.
- Alimenta a tu bebé antes de iniciar tu actividad para evitar la incomodidad de tener los pechos llenos de leche durante el ejercicio.
- Utiliza un top deportivo que te ofrezca soporte y comodidad, en lugar de compresión.
- Puedes utilizar el tira-leche antes de la actividad para tener una mayor flexibilidad en los horarios de ejercicio y alimentación.