

NATACIÓN DURANTE EL EMBARAZO: ACTIVIDAD FÍSICA Y CONEXIÓN CON TU BEBÉ

Marta está embarazada. Por fin ha superado los difíciles tres primeros meses de náuseas matutinas, quedarse dormida en la sobremesa y no tener muchas ganas de hacer casi nada. Escucha que es muy saludable practicar algún tipo de ejercicio mientras se acaricia su hermoso vientre redondo y se pregunta qué otra cosa, a parte de caminar, podría hacer.

La natación, de entre todas las actividades físicas es la mejor opción para la mamá embarazada. Aún cuando vivas en una ciudad monstruosamente grande, llena de coches, CO₂, y ruido; o aunque tu residencia se encuentre en un pequeño pueblecito comarcal, seguramente tendrás acceso a una buena piscina municipal.

En ocasiones, esa misma gran ciudad que te impide pasear tranquila y saludablemente por sus calles atestadas, te regalará la opción de acudir a cursos organizados específicamente para embarazadas en algún polideportivo. En el más humilde de los casos, podrás reencontrarte contigo misma en la quietud de una piscina municipal del entorno rural un lunes por la mañana.

LAS BIEAVENTURANZAS DEL AGUA PARA LAS FUTURAS MAMÁS

Qué aporta la natación a las embarazadas? Sería adecuado proponerse esta actividad no como una tarea más a llevar a cabo en nuestras ajetreadas vidas (visita con la comadrona, ecografía, clases de preparación al parto y la maternidad, yoga...), sino como un ratito especial para ti y tu bebé: vuestro espacio de tiempo y lugar, de reencuentro amoroso.

En la quietud del agua, la mamá puede ponerse aún más si cabe en el lugar de la criatura que alberga en su vientre cálido y profundo. Podrá concentrarse con facilidad en ese medio acuático que por unos minutos comparte con su bebé. El agua cálida la devolverá al caldo nutricio y primigenio en el que se está gestando la vida: la de su criatura.

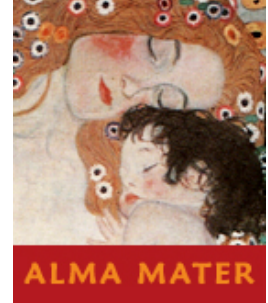
Dentro de una piscina tranquila y aclimatada, la mamá podrá relajarse, aislarse del ruido, la prisa y el estrés de la vida diaria. Aquí no hay que apresurarse, terminar tareas asignadas, ni luchar constantemente con la gravedad. El cuerpo puede entregarse, rendido ya, a las ventajas de la cuasi ingravidez. La embarazada puede disfrutar en el entorno acuático, de la ligereza que implica la sensación de pesar 1/10 de su peso real (1).

En el agua, y en posición horizontal, el peso del cuerpo se redistribuye, liberando las zonas más sometidas a sobrecarga: vientre, suelo pélvico, piernas...

NATACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA APTA PARA TODOS LOS PÚBLICOS

No es necesario realizar un gran esfuerzo. Es importante que cada embarazada se guíe por sus propias señales de fatiga. En caso de ser una mujer que regularmente practicaba ejercicio, puede llevarse a cabo un ejercicio moderado. Si nunca antes se había practicado deporte alguno, bastará con hacer suaves movimientos dentro del agua.

Es conveniente dedicar unos minutos antes y después de la actividad física al calentamiento de los músculos. Unos cuantos ejercicios sencillos y estiramientos ayudarán a aumentar el flujo circulatorio por todo el cuerpo.



Se considera suficiente para la embarazada la práctica de ejercicio durante un periodo de entre 15 y 45 minutos. El objetivo es el de no fatigarse mucho y evitar las desagradables consecuencias de una hipoglucemia (bajada de azúcar en sangre por consumo excesivo).

Durante este tiempo, se podrá disfrutar de cualquier actividad acuática. Realmente, el único estilo desaconsejado para la mujer en estado es el de mariposa. Por otra parte, el más completo y relajado es el estilo braza, en el que se ejercita especialmente la musculatura que entrará en juego durante el trabajo de parto (principalmente muslos, glúteos y abdominales). De todas formas, no es necesario ser buena nadadora: unos cuantos ejercicios de flexión y extensión de las articulaciones de piernas y brazos, o simplemente mantenerse tumbada boca arriba puede resultar provechoso.

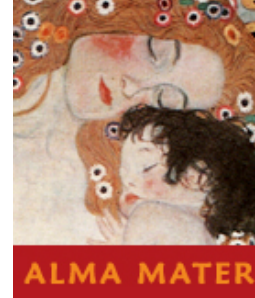
La natación es un deporte aeróbico, muy beneficioso a nivel cardiorrespiratorio, con una resistencia mínima. De este modo, la embarazada no tendrá un exceso de cuerpos cetónicos en su torrente sanguíneo como consecuencia de la actividad. Los cuerpos cetónicos son el resultado de un metabolismo que ha estado realizando ejercicio contra resistencia. Además, provocan un estado de acidez (bajo pH en sangre) muy desaconsejable durante el embarazo. Todo ello no ocurre durante la natación, en la que la mamá puede ejercitarse manteniendo oxigenado su torrente sanguíneo y el de su bebé.

NADAR COMO REMEDIO A LOS PROBLEMAS DEL EMBARAZO

Asimismo, el hecho de no tener que trabajar la musculatura contra la fuerza de la gravedad cuenta con numerosos beneficios. Zonas sobrecargadas por un útero grávido, pueden relajarse y redistribuir la sangre con más facilidad. Al facilitarse el movimiento de las piernas, por ejemplo, se agiliza el retorno venoso de las mismas (dificultado por un útero grande que ejerce presión sobre los grandes vasos del sistema venoso). De esta manera, con pequeños ejercicios se movilizará el líquido retenido, mejorando notablemente los edemas y las varices. Por la misma razón, una mamá que sufre de ciática o lumbalgia (ambas consecuencia de la sobrecarga lumbar), se beneficiará de la estancia en el agua al aliviar de peso la zona afectada. Como ya hemos comentado, el tumbarse flotando boca arriba facilita la redistribución del peso por todo el cuerpo, aliviando las partes más perjudicadas.

En ocasiones ocurre que las mamás nos preocupamos por la posibilidad de que el agua alcance a nuestro bebé. Podemos estar absolutamente tranquilas: en un embarazo normal -recordemos que éstos suponen la grandísima mayoría-, el bebé está muy bien protegido por diversas capas. Para comenzar, se hallan cubiertos por las membranas del saco vitelino, dentro del útero. En su interior, nuestras criaturas flotan gustosas y a salvo, en el cálido líquido amniótico. Pero eso no es todo. El orificio de salida del útero se halla perfectamente sellado por el "tapón mucoso". Se trata de una sustancia constituida por moco denso que aísla a nuestro bebé de cualquier sustancia que llegue a entrar en contacto con la vagina. Por tanto, no hay de qué preocuparse. En una piscina en la que se siguen las pertinentes medidas de higiene, el agua que pueda entrar en nuestras vaginas no entrará en contacto en ningún caso con nuestro bebé.

Otra cuestión diferente sería una mamá con lo que se denomina "incompetencia del cuello uterino", que haya sido sometida a cerclaje (intervención por la cual se pretende reforzar un cuello uterino débil por medio de cierto tipo especial de suturas). En este caso, la natación quedaría contraindicada para estas mamás. Del mismo modo, si existiera fiebre en la madre o cualquier otra patología grave, quedaría desaconsejada esta actividad.



EL LÍQUIDO ELEMENTO: LUGAR DE CONEXIÓN CON NUESTRA CRIATURA

La natación no sólo nos brinda la oportunidad de realizar ejercicio del modo más beneficioso con el mínimo esfuerzo sino que es, como comentábamos al principio, un lugar de conexión con nuestra criatura. Rodeadas por el líquido elemento, entraremos fácilmente en sintonía con la criatura en nuestro vientre. Nuestros sentidos quedarán amortiguados, como los del bebé. Aisladas del ruido ambiental, rodeadas por la calidez del agua, flotando sin esfuerzo, podremos vislumbrar la vida acuática que acogemos en nuestras entrañas.

En todas las culturas, desde tiempos remotos, existe constancia de esta relación simbiótica entre el agua, las mujeres y la vida. Un buen ejemplo de ello, es la creencia – hasta hace poco en vigencia- de algunas tribus de Sudáfrica, que pensaban que un mujer concebiría una criatura si permanecía tumbada bajo una cálida lluvia de primavera. Por su parte, los habitantes de las islas Probiand del Pacífico Sur creían que un alga sagrada que flota en el agua de los océanos era la que hacía crecer al bebé en el vientre de su madre. (3)

Quizá sea esta conexión con la vida sutil que sostenemos, la cuestión es que muchas mujeres embarazadas sienten una gran atracción por el agua. Les relaja darse un baño caliente o quizá sencillamente escuchar el ruido del agua que corre.

Esta atracción se continúa durante todo el embarazo y alcanza su culmen en el día del parto. Durante el trabajo de parto, esta atracción puede resultar irresistible. Ya no sólo se trata del poder relajante a nivel de la musculatura que el agua caliente puede tener. Las bondades del agua van más allá del efecto de disminuir el umbral del dolor para las contracciones y hacerlas más efectivas. Se trata de un efecto más a nivel mental o emocional. El medio líquido predispone a un estado más fluido, como si pudiera trasladar las características que le son propias al estado anímico de la mujer en trabajo de parto. Ella se deja llevar, por las olas de las contracciones, sin resistencia, hasta el encuentro hermoso con su criatura.(4)

Pero eso es lo que vendrá... De momento, las embarazadas podremos disfrutar placenteramente de un buen baño en una bañera monumental -en las piscinas más cercanas a nuestra casa-.

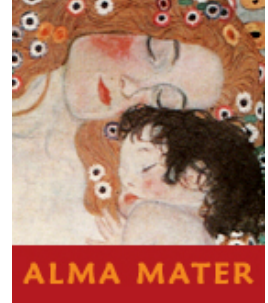
Despreocupándonos de todos esos beneficios que casi sin esfuerzo proporciona a nuestro cansado cuerpo, a la vez que nos entregamos a un encuentro más íntimo con nuestro bebé. Unidos por el medio acuático que compartimos, sintiendo más cercano si cabe a ese hermoso pequeño ser que flota en el océano cálido y misterioso de nuestros claros vientres.

RECOMENDACIONES:

- Ejercicio suave: comenzar y terminar la actividad de modo paulatino
- Estilo más apropiado: braza
- Si te sientes mal: terminar la actividad
- Duración del ejercicio: entre 15-45 min. (evitar hipoglucemias)
- Mejor la regularidad (3 veces/semana) que un día de ejercicio extremo
- Evitar saunas, jacuzzis
- Hidratarse adecuadamente después del ejercicio
- Evitar cambios bruscos de temperatura

CONTRAINDICACIONES:

- Preeclampsia (hipertensión arterial y más de 300 mg proteinuria/24h)
- Cuello incompetente (debilidad del cuello uterino)
- Rotura prematura de membranas



BIBLIOGRAFÍA:

1. www.i-natacion.com
2. www.efdeporte.com Año 8. Nº 50
3. Horas y horas, la Editorial. Agenda 2007. Enero.
4. Ecología Prenatal. Editorial Creavida. 2008. Michel Odent.



Eider Pacheco Ferreiro

eiderarcoiris@gmail.com

Partera

Licenciada en Medicina (Universidad de Navarra)

Consultora certificada en lactancia materna (IBCLC)