

Lactancia y deporte

¿Das el pecho a tu bebé y te preocupa saber si el ejercicio físico es perjudicial para la calidad de la leche? Te damos las respuestas.

¿Estás dando el pecho y te preguntas si hacer deporte podría perjudicar la lactancia materna?

La actividad física y la lactancia materna son totalmente compatibles, siempre y cuando el deporte se practique de forma moderada y suave. El ejercicio escogido mientras se está dando el pecho no debe ser estresante ni demasiado intenso. Las actividades aeróbicas y suaves, como la natación, los paseos o la bicicleta son las más idóneas para practicar durante la lactancia, ya que la calma y la relajación mejoran la lactación.

La producción de leche materna no tiene por qué verse afectada por tu actividad física. Sólo debes tener en cuenta que, si el ejercicio que realizas es muy intenso, es posible que tu cuerpo empiece a generar una mayor cantidad de ácido láctico.

En este caso, el único cambio que notará el bebé es que la leche tiene un sabor menos agradable. El ácido láctico no es tóxico y no causa ningún tipo de daño en la salud del pequeño. Si quieres que el bebé no note este cambio en el sabor de la leche, la solución es bien sencilla: extraer la leche antes de realizar la actividad física.

Por tanto, el deporte es una buena opción para conseguir recuperar la línea. Eso sí, deberás esperar a que el ginecólogo te indique que puedes empezar a practicar alguna actividad deportiva. La rutina de ejercicio te ayudará a recuperarte más rápidamente del parto, ya que tonifica los músculos, los abdominales y los pectorales.

Recuerda que, en el posparto, si lo quieres es recuperar tu línea, es más aconsejable realizar una actividad física moderada, pero nunca optar por una dieta hipocalórica. Tienes que tener en cuenta que debes mantener una alimentación equilibrada, ya que necesitas todos los nutrientes y un aporte de unas 400-500 calorías más al día, para producir una leche lo suficientemente nutritiva para tu hijo.