

## CAPÍTULO VI

### EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

Un estilo de vida saludable acompañado de la alimentación correcta y una actividad física especialmente diseñada para la futura mamá, garantizarán que disfrute al máximo esta experiencia de vida.

Durante el embarazo no se debe dejar de practicar ejercicios, aunque la actividad a realizar debe adaptarse para evitar sobrecargar el cuerpo y que se produzca alguna lesión. En función del nivel físico se puede elegir diversas actividades, siempre con la supervisión y aprobación del especialista que hace el seguimiento del embarazo.

La actividad física activa la circulación sanguínea y linfática a nivel del abdomen. Esto mejorará el metabolismo del bebé y le brindará una sensación placentera al recibir mayor oxigenación.

- Durante el ejercicio se liberan endorfinas, más conocidas como las “hormonas de la felicidad”, que generan una sensación de bienestar a la futura madre y facilita el acondicionamiento de su cuerpo para el parto.
- Evita la celulitis causada por la disminución de la circulación y por cambios hormonales y fisiológicos, que se producen durante la gestación.
- Elimina las toxinas y grasas superfluas. Con la práctica diaria de ejercicio, la madre quemará energía\* y eliminará las toxinas del organismo.
- Tonifica y fortalece los músculos del cuerpo, los del canal vaginal, se fortalecerán para permitir a la madre un parto seguro y más fácil.
- Mejora la autoestima. El ejercicio es un potente reforzador de la autoestima y más aún cuando se trata de una etapa caracterizada por los cambios físicos abruptos.

---

\* *Nota del Editor:* “Calorías” en el texto original.