

Pilates durante y después del embarazo

Según los médicos, la actividad física de bajo impacto, como el Pilates, mejora el estado general de la embarazada. Con este método no solo se corrigen las malas posturas provocadas por el aumento de peso, sino que se fortalece la musculatura para estar en forma tanto durante como después del embarazo.

Para una mujer estar embarazada, siempre es una experiencia única. Pero a pesar de la felicidad que puede suponer esperar un hijo, durante el embarazo se producen en su cuerpo una serie de cambios a nivel hormonal, emocional y postural, que pueden traer consigo una serie de diferentes molestias, las cuales no suelen ser las mismas en cada mujer, ni en cada embarazo.

En las primeras etapas estos cambios pueden provocar desde mareos, náuseas o vómitos, hasta desmayos, y es probable que la madre se sienta muy emocional. A medida que el embarazo avanza, también pueden aparecer otras incomodidades tales como acidez estomacal, dificultades para respirar, dolores en la espalda y en la pelvis, calambres, o hinchazón de tobillos, entre otras. Muchas de estas molestias pueden aliviarse significativamente con un adecuado entrenamiento regular.

“Lo recomendable es realizar un entrenamiento de bajo impacto, ya que la frecuencia cardíaca en las mujeres embarazadas presenta un aumento significativo durante el ejercicio.”

Ejercicio, imprescindible

Muchas mujeres creen que en estas etapas la actividad física puede resultar perjudicial o dañar al bebé, pero la realidad es que hacer ejercicio durante el embarazo no solo no hace daño, sino que es imprescindible.

Está comprobado que el ejercicio moderado mejora el estado general de la embarazada tanto a nivel físico como emocional, debido a que aumenta el nivel de energía, otorga mayor resistencia a los músculos y aumenta la capacidad para sobrellevar la labor del parto.

Pero lo recomendable es realizar un entrenamiento de bajo impacto, ya que hay que tener en cuenta que la frecuencia cardíaca en las mujeres embarazadas presenta un aumento significativo durante el ejercicio en comparación con las mujeres no gestantes. Además, a medida que aumenta la intensidad del ejercicio, la mujer embarazada se encuentra también con mayores dificultades para llevar a cabo el intercambio respiratorio.

Es muy importante entonces, buscar la forma más segura y eficaz de entrenar, así como contar previamente con la aprobación del médico, teniendo en cuenta además, el estado físico de la madre previo al embarazo.

Para ello el Método Pilates ha desarrollado un programa de ejercicios y cuidados específicos con el objetivo de mejorar el estado general de la embarazada, con un entrenamiento que puede practicarse con total seguridad, tanto si la madre previamente al embarazo está acostumbrada a realizar una actividad física muy intensa, como si su actividad física es nula.

Método Pilates

Uno de los principales objetivos del entrenamiento específico con el Método Pilates, es ayudar a la embarazada a superar las diferentes molestias que se producen por los

desequilibrios posturales, provocados por los cambios hormonales y el constante aumento de peso, y que generalmente van aumentando con el desarrollo del embarazo.

Para ello se realiza un trabajo muy específico de fortalecimiento y relajación muscular según las necesidades de la madre en cada etapa del embarazo. Se hace mucho énfasis en el trabajo de la musculatura de la base de la pelvis, lo que mejora su postura corporal y evita problemas de incontinencia urinaria o futuros prolapso. También se lleva a cabo un cuidado muy específico en la musculatura abdominal durante el embarazo, así como también para su correcta recuperación después del parto.

Pero el entrenamiento de Pilates durante el embarazo, va mucho más allá de una actividad física. El monitor debe estar cualificado para proporcionar a la embarazada una importante información sobre los cambios por los que esta atraviesa mes a mes, ya sea en relación al desarrollo de su bebé, como los que se producen en su propio cuerpo. También tendrá que saber proporcionar a la madre diferentes consejos ante las innumerables molestias que esta pueda sufrir, no solo para el entrenamiento en sí, sino también fuera de la clase de Pilates.

Deberá prepararla para cada etapa del embarazo, para el parto y el post parto, ya que el entrenamiento específico comienza desde los inicios del embarazo y culmina, dependiendo de cada mujer, entre 4 y 6 meses después del parto, incentivándola también a continuar luego de este período con un entrenamiento regular.

Siguiendo constantes evaluaciones y un diálogo permanente, es posible conseguir la confianza de la embarazada para continuar con el programa, y permite al monitor ofrecer un entrenamiento tan seguro como eficaz, debiendo estar muy alerta ante



cualquier indicio de riesgo para recomendarle que consulte inmediatamente al médico o, si fuese necesario, interrumpa el entrenamiento.

Después de más de 6 años de llevar a la práctica este programa con infinidad de mujeres en etapa de gestación, hemos podido comprobar que cada mujer que entrena con el Método Pilates en forma regular, lleva su embarazo de una forma mucho más cómoda, así como también la labor del parto y su recuperación después del mismo. □

Más información:
www.anep-pilates.com



Andrea Giacosa
Socia Honorífica de la
Asociación Nacional de
Entrenadores de Pilates.



Claudia Giani
Socia Honorífica de la
Asociación Nacional de
Entrenadores de Pilates.