



¿Se puede hacer deporte dando el pecho?



La lactancia materna y la práctica de deporte son totalmente compatibles. El ejercicio físico tiene numerosos efectos beneficiosos en la salud materna: mejora la función cardiovascular y la calcificación de los huesos, ayuda a perder la grasa acumulada durante el embarazo, aumenta la fuerza y la flexibilidad muscular, estimula el sistema inmunitario, reduce el estrés y la ansiedad, aumenta la autoestima y produce sensación de bienestar.

La práctica regular de ejercicio físico moderado en madres previamente entrenadas no tiene ninguna repercusión negativa en la composición ni en el volumen de la leche producida. Sin embargo, el ejercicio físico intenso en mujeres sin entrenamiento previo puede producir una disminución en el volumen de leche y cambios en su composición, con un descenso en la concentración de algunos factores de defensa (la inmunoglobulina A o IgA) y del azúcar natural de la leche (la lactosa) y un aumento de otros productos como el ácido láctico, que por su sabor amargo podría provocar rechazo del pecho. En la práctica el cambio en el sabor de la leche suele ser bien tolerado por el bebé y no le provoca ningún daño. Estos efectos solo se producen cuando la madre ha hecho excesivo ejercicio, hasta quedar exhausta.

¿Es necesario esperar para dar el pecho después de hacer ejercicio físico?

Por lo general no se produce ningún cambio en la actitud de los bebés hacia el pecho materno después de que la madre haya hecho ejercicio, por lo que no es necesario esperar ningún tiempo específico tras el ejercicio para amamantar. Algunos bebés pueden rechazar el pecho, pero no por el ácido láctico, sino por el sabor salado del pecho debido al sudor. Así que lo más recomendable es tomar una ducha o lavar el pecho antes de ofrecérselo al bebé.

¿Qué tipo de deporte se puede practicar?

Se puede practicar cualquier deporte excepto aquellos con riesgo de traumatismos en la mama. La natación únicamente se desaconseja durante el puerperio inmediato.

¿Cómo practicar el deporte?

Se aconseja realizar el ejercicio tras amamantar y utilizar sujetador de deporte, preferiblemente de algodón.

Como siempre, es recomendable calentar primero e incrementar la intensidad del ejercicio progresivamente, parando cuando se aprecie sensación de cansancio, sin llegar a tener nunca sensación de fatiga.

¿Cómo debe ser la dieta si se practica deporte?

Conviene aumentar la ingesta de líquidos y seguir una dieta pobre en grasas (menos del 30% del total de calorías en forma de grasa) y rica en hidratos de carbono complejos (hasta un 55-59% de las calorías) para mantener los depósitos de azúcares que son la principal fuente de energía para la actividad física.

¿Puede ayudar el deporte a perder peso?

Las madres que deseen perder peso pueden combinar el ejercicio físico con una restricción calórica moderada siguiendo una dieta equilibrada, sin que tenga efectos negativos sobre la lactancia. Investigaciones recientes sugieren que **las madres pueden hacer ejercicio y dar el pecho sin que ello afecte al crecimiento de sus hijos**

. Los estudios también sugieren que, una vez la lactancia está establecida, las madres con sobrepeso pueden hacer ejercicio moderado 4 días por semana para promover una pérdida de peso de 0,5 kg por semana sin que ello afecte al crecimiento de sus bebés.

En resumen, las madres lactantes pueden combinar el ejercicio físico con la lactancia sin que ello origine ningún problema. El ejercicio debe ser moderado y regular, acompañado de una dieta sana y equilibrada.

Artículo publicado el 20-11-2015, revisado por última vez el 15-11-2015

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/se-puede-hacer-deporte-dando-pecho>