

menú

SER Catalunya

HORA ANDORRA

## Al 'Febre running', esport i embaràs

Sofia Fournier, ginecòloga especialista en parts d'alt risc de l'hospital Dexeus i runner ens ha ofert consells sobre com afrontar aquests importants mesos en la vida d'una dona

08:12

Febre Running (12-12-2017)



MARISOL FUENTES PÉREZ | Andorra la Vella 12/12/2017 - 12:51 h. CET

Un dels temes que més preocupen les corredores, amateurs o professionals, és el **manteniment de la forma física durant l'embaràs i el postpart.**

**Ha de representar una aturada forçosa** aquest important període en la vida d'una dona?

**Es pot practicar running durant l'embaràs?** Fins quan? En quines condicions? Quines

alternatives hi ha per aconseguir-ho? Com cal preparar-se? A què s'ha de prestar més atenció durant l'embaràs?

entre les corredores. De fet, no tots els especialistes aconsellen mantenir una activitat física durant l'embaràs.

Jo vaig fer **esport intens fins els 8 mesos de gestació**. De manera controlada i sense forts impactes. Però en canvi vaig aturar la pràctica esportiva sis mesos després del part i em va costar molt **recuperar la forma física anterior**, un tema que preocupa molt les corredores perquè requereix d'un gran esforç.

Totes aquestes qüestions les hem valorat avui a l'espai dedicat al **running femení del Febre Running** amb la ginecòloga especialista en parts de risc i corredora, **Sofia Fournier**.

Fournier **no és partidària de practicar durant l'embaràs esports de forta intensitat** com ara córrer i especialment si anteriorment no hi ha hagut una regularitat en aquesta pràctica. Creu que **la millor opció és un esport aeròbic** que permeti aguantar uns 40 o 45 minuts sense esbufegar i que a més **no comporti risc de caigudes. El més apropiat és sense dubte la natació**.

Fournier creu que practicar esport aeròbic durant l'embaràs és totalment recomanable, especialment per **controlar el pes i per evitar la diabetis gestacional i la preeclampsia**.

Distingeix els casos d'esportistes entrenades de les que no per mantenir durant l'embaràs el **running**. No ho desaconsella sempre i quan hi hagi un **seguiment exhaustiu de l'entrenador i de l'especialista** tot i no ser massa partidària de practicar durant aquest període esports que suposin uns requeriments d'oxigen i de potència cardiovascular molt elevats.

Pel que fa al **postpart**, Fournier creu que es pot mantenir una activitat esportiva aeròbica com la **natació, la bicicleta, el trekking, l'elíptica o l'esquí** però **no és recomanable una de molt intensa amb forts impactes com córrer, fins que no hi hagi una recuperació del sòl pèlvic** que és aproximadament al cap dels sis mesos d'haver parit per via vaginal.

Quant a la **lactància**, Fournier recomana **tenir molt en compte la hidratació i no fer restriccions calòriques importants**.

**Sofia Fournier** és ginecòloga especialista en parts de risc de l'hospital Dexeus, autora de diversos llibres com **Voy a ser mamá ¿Y ahora qué?** o **Las 100 preguntas del embarazo** així com del bloc **unamamiquesemima**.

Al bloc de l'hospital també ofereix consells pràctics a les dones que vulguin mantenir una activitat física regular durant l'embaràs. Aquí una de les entrades més visitades: **8 tips**