

22. Deporte y lactancia.

Marta Costa Romero

No hay ningún problema en la práctica de deporte durante la lactancia. Las madres lactantes únicamente deben tener la precaución de hidratarse de forma adecuada. Conviene además 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. Se deben evitar deportes de contacto en los que haya riesgo de golpear el pecho.

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.