

“L'embaràs no és una malaltia. Si ja feies esport, pots continuar-ne fent però abaixant el ritme”

Núria Fusté, obstetra de Cemgine

Vic

A.J.

“Es pot fer esport fins a l'últim dia abans de parir. Jo tenia una pacient que no es posava de part, va anar a pujar al Matagalls i quan va baixar va trencar aigües”. És una de les mil anècdotes d'embaràs i esport que té Núria Fusté, obstetra i ginecòloga de Cemgine, el centre d'especialitats mèdiques en ginecologia i obstetrícia que va obrir a Vic el 2010.

Fusté deixa clar des del principi que “l'embaràs no és una malaltia. És un canvi fisiològic però és una etapa més de la vida de la dona”. “Si no és un embaràs de risc tu pots continuar fent la vida que feies però probablement hauràs d'abaixar el ritme”, afegeix.

Durant l'embaràs, “si mai no has fet esport no és el moment òptim per començar, però si ja en feies només cal abaixar el ritme”. “Si ets esportista d'elit i cada dia fas 40 quilòmetres, potser durant l'embaràs hauràs de baixar a 20. Estaràs més cansada i tindràs més son, però pots continuar fent esforç”.

Evidentment alguns esports són més adients que d'altres. “La natació o anar a caminar són ideals”, explica Fusté. La doctora deixa



Núria Fusté

clar que hi ha esports “que es contraindiquen però no perquè puguin provocar problemes o complicacions amb l'embaràs sinó pel risc més alt d'accidents”.

Durant l'embaràs de les seves filles ella fins i tot va esquiar. “Quan estava de poc i per les pistes fàcils. Pots esquiar, però has d'assumir el risc de caigudes”, explica.

L'esport afavoreix el part. “Si ja estàs acostumat a fer esforç, ho toleraràs millor. I més si tens una bona base física”, explica Fusté. “A priori no pareix igual una noia de 25 anys que una de 40”.

Després de l'embaràs també “s'ha de recuperar el ritme a poc a poc. Respectant la quarantena perquè tot torni a lloc però al cap de 5 o 6 setmanes ja es pot tornar a fer esport”, argumenta Fusté.