



Yoga y postparto

Y...ahora... ¿Dónde queda mi práctica de yoga? ¿Qué le ha pasado a mi cuerpo? **Montse Cob**, directora de la escuela de formación Omma Prenatal, nos ayuda a responder estas preguntas y otras cuestiones sobre yoga y el postparto.

YA TENEMOS A NUESTRO TAN ESPERADO bebé en brazos, pero también una mezcla de emociones y sensaciones y un cuerpo en transición...

¿QUÉ HA OCURRIDO?

Durante las 40 semanas aproximadas que dura el embarazo, el cuerpo ha tenido su tiempo para adaptarse al crecimiento del bebé. El parto ha durado unas horas... y ahora el bebé, que hasta entonces estaba en tu interior, se encuentra en tus brazos. Tu cuerpo comienza ahora un periodo de vuelta a su estado preconcepcional. Este periodo abarcará unas seis semanas... pero, a la vez, tienes que encargarte de cuidar a un bebé.

LA PRÁCTICA DE YOGA

Algo en lo que podemos llegar a caer con facilidad durante el postparto es en las "prisas

por recuperar el cuerpo" y nos saltamos la esencia de la práctica de yoga para sacar la esterilla y ponernos a practicar asanas sin respetar las verdaderas necesidades del postparto inmediato; el reposo. El postparto es un periodo importante de recuperación y la paciencia una gran aliada. Practicar yoga, realmente implica escuchar a nuestro cuerpo en cada etapa de su vida y adaptarnos a lo que estamos viviendo. Ese es el arte; la práctica de Ahimsa, el primer precepto de los Yamas que nos invita al respeto hacia nosotros mismos y por tanto con los demás

¿QUÉ HAY QUE TENER EN CUENTA?

- La práctica del yoga durante el postparto tiene un énfasis particular en la apertura y expansión del pecho y en general en toda la zona superior del cuerpo. Debido a que los pechos aumentan de tamaño y las diferentes posiciones en la lactancia materna (como

en la artificial) es frecuente experimentar tensión y dolor en el cuello y en la parte superior de la espalda. Además, como los humanos somos mamíferos de acarreo, pueden aparecer tensiones ocasionadas por el transporte continuo del bebé.

- La práctica del yoga puede ayudar a reestablecer la integridad de la musculatura abdominal sin enfatizar en endurecer los rectos abdominales. Esta recuperación progresiva del tono abdominal es necesaria para prevenir molestias y debilidad de la zona baja de la espalda.
- Durante la práctica se segregan hormonas que aportan una sensación de bienestar.

EMOCIONALMENTE

Con todo lo que hemos visto hasta ahora, el mundo emocional de la mujer durante el periodo inmediato de postparto es una tormenta de emociones.



Un ambiente que acoge a los bebés, acoge a las madres.

En las clases puedes:

- Aprender a realizar movimientos que puede repetir en casa con tu bebé, creando un momento para los dos que ayuda a fortalecer el vínculo mamá-bebé. Sería interesante incorporar al padre, si así lo desea, en esta rutina.
- Conocer y relacionarse con otras mujeres en situación similar. Compartir los temores, dudas, lágrimas, leche y mocos... con otras mujeres en el camino de la maternidad. No nacemos con manual de instrucciones, es un camino de aprendizaje, de intenciones.

YOGA PARA MAMÁS Y BEBES

Estas clases están especialmente diseñadas para las mujeres en su periodo de postparto. Con movimientos fluidos coordinados con la respiración. Con énfasis en la atención plena; Mindfulness. Durante la clase la mujer puede elegir entre implicar a su bebé en los movimientos, simplemente sostenerlo o mantenerlo sobre una manta en el suelo cercano a su cuerpo. Muchas veces los bebés se duermen en las clases, otras veces querrán ser amamantados o alimentados con biberón, y otras veces se sentirán a gusto y curiosos.

CLASES INFORMALES

Los bebés son acogidos con sus necesidades, tal y como son. Los llantos, las risas, los sonidos y ruiditos forman parte de la clase. Un ambiente que acoge a los bebés, acoge a las madres. La improvisación forma parte de la misma y no se espera que los bebés se comporten de una forma determinada.

La aceptación de las necesidades de los bebés ayuda a crear un ambiente en la clase de calma, sin expectativas, en lugar de presión y preocupaciones. Estas clases se caracterizan por ser muy dinámicas a nivel energético y nada Silenciosas. Se puede aprender y sobre todo decidir el mantener la calma y la atención en la respiración en momentos de la vida que son intensos sin esperar nada, solo estando. Parte de la experiencia en las clases de Yoga para Mamas y Bebés es aprender a relajarse con las expresiones en forma de llanto de los bebés, por tanto, el llanto es una buenísima oportunidad para todas las mujeres (incluida la profesora) de dejarse llevar y fluir. Por último, es muy importante la atención individual por parte de la profesora o profesor que imparta la clase; así como el conocimiento profundo de la fisiología del postparto, de los cambios anatómicos que está experimentando la mujer y de las necesidades básicas emocionales de los bebés y sus mamás aportarán grandes beneficios y herramientas de gestión de este periodo de transición y adaptación a la crianza.

Montse Cob imparte cursos para parejas "Yoga, parto y nacimiento" y cursos para profesores "Empoderando a la mujer; yoga y parto".
www.montsecob.yoga

Consultorio

Voy a tener a mi primer bebé y aunque me estoy informando mucho, tengo bastante miedo al parto. ¿Alguna sugerencia?

Susana González, Madrid.

Muchas gracias por atreverte a hacer esta pregunta, puesto que es muy frecuente esta sensación. En relación al parto, hay dos tipos de miedo: "El miedo bueno" que es el que nos acompaña ante toda novedad y que es estimulante y hasta necesario. En este contexto, todas las mujeres del mundo ante el nacimiento del primer hijo experimentamos este sentimiento de incertidumbre ¿Cómo será?. Y "el miedo menos bueno": miedo que bloquea y paraliza...No es buen compañero de viaje para el parto. En cualquier caso, el poder comunicar tus sentimiento y sensaciones en un entorno en el que te sientas comprendida ayuda a disipar el que bloquea.

Estoy embarazada y practico yoga prenatal. ¿Hay alguna técnica de respiración recomendada para el momento del parto?

Gisela Santos, Valencia.

El parto es un momento espontáneo e involuntario. Si has practicado Yoga para Embarazadas sabrás de la importancia del sonido y del movimiento libre del vientre. Te puedo sugerir que acudas a un curso de yoga y parto, donde de forma lúdica aprendemos movimientos y respiración favorables para el día del parto que pueden ayudarte a ti y a tu pareja. Tienes más info en la página www.montsecob.yoga. ■