

YOGA Y EMBARAZO

Por Mayte Criado

La maternidad es uno de los procesos de cambio más importante y dramático en la mujer. La transformación del cuerpo y la apropiada adaptación psicológica son las experiencias más significativas e impresionantes. Todos los sistemas del organismo se ponen al “servicio” del embarazo. Desde el Hipotálamo, la glándula Pituitaria, la más “primitiva” (por ser la primera parte del cerebro que desarrolla el feto), controla todas las funciones involuntarias incluyendo el parto. Las hormonas que produce esta glándula trabajan junto a otras segregadas por las glándulas endocrinas, por la placenta y por el propio feto. Tienen como objetivo el mantenimiento de las condiciones adecuadas para el desarrollo y la nutrición del embrión así como la preparación del útero para el parto. Posteriormente, controlarán las contracciones y los reflejos de expulsión y más adelante, regularán la lactancia y la producción de leche.

Durante el embarazo, la secreción hormonal varía considerablemente. Por ejemplo, tanto la placenta como el propio embrión segregan **ESTRÓGENO** y **PROGESTERONA**. Estas hormonas ablandan y relajan el tejido muscular blando de todo el cuerpo. Este efecto ablandador permite que el útero se ensanche y ayuda al sistema circulatoria y al equilibrio de fluidos de todo el organismo. Los niveles de estas hormonas son cien veces mayores durante un embarazo. Después del embarazo disminuyen rápidamente permitiendo al cuerpo readaptarse como antes. Esta disminución hará que se segregue la hormona pituitaria llamada **PROLACTINA** para producir la leche materna.

La placenta segrega una hormona llamada **RELAXINA** que ablanda el tejido conjuntivo y los ligamentos del cuerpo. Así, las articulaciones pélvicas y la columna vertebral pasan a ser más móviles. Los potentes ligamentos que sujetan el útero se elastifican. Es el mejor momento de aprovechar la práctica de Yoga al máximo ya que se produce un aumento natural de la flexibilidad y movilidad articular.

Durante el embarazo, también aumenta la secreción de **ENDORFINAS** que facilitan la percepción sea de placer que de dolor. Son la causa de la sensación de bienestar durante el embarazo. Parece lógico pensar que haciendo Yoga se multiplique la producción de esta hormona y sea una oportunidad para preparar la relajación indispensable para el parto.

Se produce también un aumento del nivel de **CORTISONA** producida por las Glándulas Suprarrenales. Esto hace que se tenga una mayor protección ante los cuadros alérgicos como el asma y los eczemas.

La Respiración y Relajación que se trabajan en Yoga integradas con la actividad física son de importancia relevante durante el embarazo ya que, por ejemplo, estados de temor o ansiedad producen adrenalina (hormona encargada de “luchar” y defenderse). La secreción de esta hormona daría como resultado la inhibición de las contracciones durante el parto originando complicaciones importantes. Todas las hormonas son afectadas y afectan a su vez a los estados de ánimo, emociones etc.

Otra hormona importante es la **OXITOCINA** también llamada “hormona del amor”. Esta hormona estimula las contracciones del Utero y después es la encargada de estimular el reflejo de subida de la leche. Es muy importante en la función sexual por ser generadora del orgasmo.

Al final del embarazo, cuando los pulmones del feto están preparados para respirar aire, éste también segrega hormonas en el líquido amniótico. Estas hormonas son absorbidas por el cuerpo de la madre y estimulan la secreción de las PROSTAGLANDINAS que reblandecen el Cérvix e inician el parto.

La complejidad de los cambios hormonales es tan grande en la mujer que se produce un cataclismo físico y emocional único. El Yoga es una válida herramienta como ayuda a contrarrestar y equilibrar el Sistema Nervioso y, a su vez, todos los Sistemas del Organismo.

En condiciones normales, el cuerpo está formado por un 70% de líquido. Durante la gestación el contenido de fluidos en el cuerpo aumenta espectacularmente. Parte de este líquido se encuentra en la placenta. A través de todos estos fluidos, el cuerpo se convierte en una gran caja de resonancia. Los sonidos, como pueda ser la voz, la música o la propia respiración multiplican sus vibraciones y pueden ser generadores de una compleja cadena de múltiples efectos. Uno de ellos puede ser la transmisión de estados de relajación tanto para la madre como para el bebé. La práctica de Yoga ayuda a la distribución de los fluidos por el organismo evitando edemas o hinchazones.

También aumento la potencia del CORAZÓN. Aumenta su bombeo aunque no la frecuencia cardiaca. Esta es la causa de la “fatiga” o el cansancio que sienten algunas embarazadas.

Todos los órganos así como el feto y la placenta necesitan más sangre por lo tanto, se produce un considerable aumento del volumen de sangre. Un tercio del hierro que contiene la hemoglobina de la sangre, será utilizado directamente por el feto. La capacidad portadora de oxígeno de la sangre también aumenta y viaja con mayor rapidez para llevar los nutrientes al feto. Todo esto puede producir disfunciones causando varices sobre todo en las piernas y el ano. Los ejercicios del Yoga dirigidos al fortalecimiento del suelo pélvico ayudan a mejorar la circulación y las varices.

El Yoga también prepara físicamente a la mujer para el parto. Los ejercicios de respiración ayudan a prepararse mentalmente y a mantener la serenidad.