

MATERNITAT I ESPORTS

HIGA
REVISTA FEMENIL

7

La vida moderna ofereix cada vegada amb més freqüència i normalitat el tipus de la dona esportiva, a la qual la pràctica d'un o diversos esports ve a representar ja per a ella un complement necessari de les seves activitats. Els exercicis gimnàstics, la natació, l'equitació, la bicicleta, el rem, l'automobilisme, i tants d'altres esports als quals la dona aporta cada dia un més gran contingent d'adeptes.

Heus ací, però, que sorgeix tot d'una en la vida d'aquesta noia, d'aquesta dona esportiva, un fet: s'ha iniciat una gestació. Què ha de fer? Li cal proscriure tota activitat d'aquesta mena? Es necessari un dejuni absolut, durant nou mesos i les sis setmanes posteriors al part, de tota pràctica esportiva a l'entusiasta *amateur*?

Això la gent s'ho ha pres en dues formes oposades. Els uns, cada vegada més pocs, val a dir-ho, han condemnat a la dona en estat de maternitat a un repòs i a una vida sedentària molt a propòsit per a donar exageració a les corbes més marcades del seu cos. Els altres, basant-se en una creença popular que les dones poden realitzar al setè o vuitè més, sense cap perjudici, les més exagerades excursions cinegètiques i pujar a cavall o practicar exercicis acrobàtics, no han pas mirat prim durant l'estat de gestació.

No creiem pas, doncs, que sigui innecessari que, entre ambdós límits, assenyalem quina és la conducta correcta; què pot fer l'embarassada esportiva i què no pot fer.

Són permesos els exercicis gimnàstics? Ho són tots els que siguin moderats, a condició d'ésser practcats fins a la meitat de la gestació. Potser no caldria insistir massa respecte a aquest segon punt, puix més endavant bon nombre d'esports són més o menys impossibles. La gimnàsia, encara, s'ha aconsellat en casos normals, puix pot donar bons serveis fixant l'ou més fortament i fent molt rars els avortaments.

Es necessari l'exercici muscular a tota embarassada, sempre que sigui moderat i sense arribar a la fatiga. Per això ha de practicar, si no hi ha afecció en contra, la marxa, en terreny pla sobretot. El tipus de passeigs diaris de mitja hora ja s'han fet clàssics. Es clar que si no hi està habituada cal fer passeigs augmentant poc a poc, però mantinguts durant tot l'embaràs, àdhuc fins als voltants del terme. Això ja ho saben moltes dones i ben sovint sentireu dir que facilita l'encaixament de la criatura dins els ossos materns; no van pas errades.

Es absolutament necessari, en canvi, de proscriure des del començament de l'embaràs tots els esports que representin un excés de violència: muntar en bicicleta, l'equitació, patinar i esports semblants, com l'esquiar, no es poden permetre ni aconsellar impunement a tota dona que hagi concebut. Tots haureu sentit, és clar, els relats de moltes joves mullers, les quals ignorant llur estat de gravidesa o fins essent-ne sabedores van realitzar proeses sense límit, esports bellugadissos al màxim i res no els va passar. Per molts llibres corre l'anècdota d'alguna acròbata qui va treballar fins al part, sense el més petit incident.

Què direm de l'automòbil? Les condicions i confort dels nous models, cada vegada més còmodes, el fan bastant innocu en els casos normals; pot usar-se, doncs, ben tranquil·lament. Cal, és clar, evitar els cotxes mal sospesos, les velocitats exagerades i sostingudes i les rutes defectuoses. Tot llarg viatge en automòbil serà aconsellable de realitzar-lo per etapes i no fer-ne un ús gaire freqüent. Cal preferir les excursions curtes i encalmades.

Altres esports com el tenis, el fútbol i el rugby, exigeixen un moviment constant i continuat, molt perillós per al sosteniment perfecte de l'ou i, per tant, no poden ésser practicats per tota dona gestant. Per extensió, sense que sigui esport, podríem parlar de la dansa, la qual pels mateixos motius no fa desvetllar gaires confiances respecte a la conservació correcta del producte de la concepció.

Per últim, ens referirem amb més benevolència a un bell esport: la natació. Poca cosa es pot objectar al seu exercici correctament i moderadament aplicat. Res no hi ha que impedeixi d'assaborir a aquella que hi té costum tota la delectació que ofereix la mar blava, verda o blanca... Serà de més insistir en evitar els banys de mar quan siguin molt fortes les onades? Cal tenir-ho en compte. Per fi, s'ha aconsellat amb molta raó de no deixar mai soles les embarassades dins l'aigua per tal d'evitar un possible desvaneciment.

Heus ací, doncs, el que és permès a la gràvida esportiva. No és pas massa, però tampoc no és aquella quietud i placidesa absolutes a què sovint era invitada. Tota dona en estat de maternitat ha de veure amb goig aquesta restricció parcial que assegura un ímpetu vital més important que el que pogués sorgir de la pràctica diària d'un esport defès.

CARLES CARCELLER

