

# ¿ES POSIBLE SER MADRE SIENDO DEPORTISTA DE ALTO NIVEL?



«Igualdad en el deporte: nuevos retos»

Bilbo, 2015eko ekainaren 25ean

**BASQUE COUNTRY**





***LA MATERNIDAD: CUESTIÓN CLAVE PARA LAS DEPORTISTAS***



***Fanny Blankers-koen(1948)***



***Junko Tabei (1975)***



***Natalia Rodriguez (2008)***



*Beatriz Manchón (2012)*

*María Luisa Baena (2015)*





# ***PAUTAS PARA LAS ORGANIZACIONES***

- **Introducir en sus criterios y funcionamiento diario las necesidades específicas de las mujeres deportistas, incluida la posibilidad de ser madre**
- **Ofrecer asistencia durante todo el proceso con la premisa de continuar con la actividad**
  - **Adaptación del entrenamiento**
  - **Carrera profesional o semi-profesional**
  - **Control médico deportivo continuado**
  - **Plan o previsión de organización**
  - **Apoyo psicológico**



## ***PAUTAS PARA LA DEPORTISTA***

- Realizar ejercicio durante todo el embarazo
- Control médico continuado
- La intensidad del entrenamiento no debería sobrepasar el 70% del consumo máximo de oxígeno
- Apoyo psicológico
- La corresponsabilidad del entorno
- Descansar tanto como permita la criatura
- Lactancia. La atleta debe tomar una decisión.

# ***ESTUDIO DE CASOS***

<http://www.kultura.ejgv.euskadi.eus/r46-berdin/es/>

**JONE OTAÑO eta NAIARA GOMEZ**

[aurkezpenaren irudiak\2.kortea\\_Jone eta Naiara.mov](#)

**MAIALEN CHOURRAUT**

[aurkezpenaren irudiak\3.kortea\\_Maialen.mov](#)

**MAIDER UNDA**



***ESKERRIK ASKO***