


Guía

# EMBARAZO

Made with 

ivi)



# ¡Bienvenidos!

Si estás leyendo esto es porque habéis tomado una decisión muy importante; vais a buscar un embarazo. Así que, **¡ENHORABUENA!**

Estáis a punto de empezar un camino que os llevará a vivir una de las mejores experiencias de vuestra vida.

Si estáis decididos a intentarlo, aquí encontraréis toda la información para ayudaros a dar esos primeros pasos en la búsqueda e intentar resolver las dudas que nos han surgido a todas.

Solo recuerda que **esta guía es para ti si tienes pareja masculina y vais a intentar el embarazo de forma natural**. Si tu pareja es mujer o no la tienes, tu camino puede ser distinto, por lo que hemos creado guías específicas para cada caso.



## Guía Mamás<sup>2</sup>

Guía para familias de dos mamás

[Descárgala](#)



## La Mejor Decisión

Guía Práctica para Familias Monoparentales

[Descárgala](#)

# Por dónde empezar

Es posible que tengas muchas preguntas sobre cómo quedar embarazada, especialmente si tienes alguna patología previa.

Cuidar tu cuerpo es un buen primer paso para optimizar tus opciones reproductivas.

Pero **¿qué más puedes hacer para mejorar tus posibilidades de tener un bebé?**



Recuerda que **la fertilidad está asociada a la edad**.

A medida que las mujeres envejecen, la fertilidad disminuye. La edad implica una serie de cambios en los ovarios que causan una disminución en la cantidad y calidad ovocitaria.

**Estar físicamente activa ayuda** a tu cuerpo a prepararse para las demandas del embarazo y el parto, además de que se ha asociado a menor riesgo de infertilidad; sin embargo,

hacer demasiado ejercicio o realizar una actividad física extenuante con frecuencia podría interferir en la ovulación.

**Un peso saludable** es importante, la capacidad de una mujer para quedar embarazada disminuye conforme aumenta el peso.





### Deja de fumar y de consumir alcohol.

Fumar provoca problemas de fertilidad tanto en mujeres como en hombres.

Además, acelera el envejecimiento ovárico y agota prematuramente la cantidad de ovocitos disponibles.

El consumo de alcohol está estrechamente relacionado con defectos en el desarrollo embrionario. Por ello, debemos evitar en la medida de lo posible su consumo.



**Comienza a tomar vitaminas** antes incluso de quedarte embarazada.

Anticípate a la toma de ácido fólico (400 microgramos por día), una vitamina B importante en la prevención de defectos del tubo neural.



**Reduce tu nivel de estrés**, aunque esto es más fácil decirlo que hacerlo.

El manejo efectivo del estrés puede no solo beneficiar tu fertilidad y la evolución de tu embarazo, sino también muchos otros aspectos de tu vida.



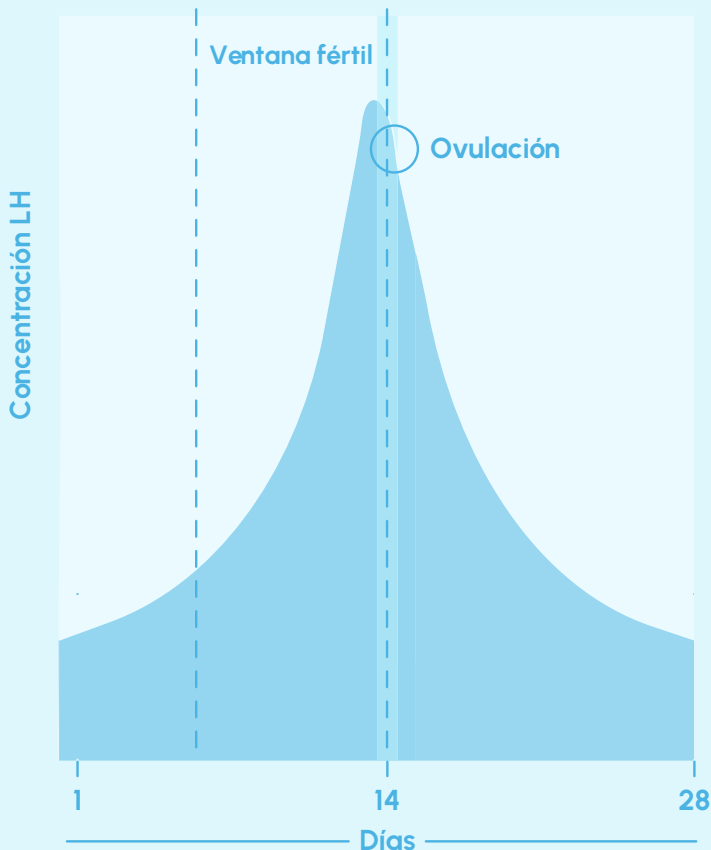
Por último, es importante que tu dieta incluya una variedad de alimentos saludables que ayuden al cuerpo a prepararse para una futura gestación al proporcionarle unas reservas adecuadas de nutrientes necesarios.

Esto significa **comer una amplia variedad** de frutas y verduras, proteínas, cereales integrales, productos lácteos y fuentes saludables de grasas. Antes de tomar un suplemento de ácido fólico, es posible incorporar esta vitamina a la dieta en forma de vegetales como el brócoli o las acelgas, panes y cereales y frutas cítricas.

# Ventana fértil

Si estás intentando quedarte embarazada o pensando en ello, probablemente estés emocionada. Pero como sabrás, quedarte embarazada no es solo cuestión de tener relaciones sexuales.

Para empezar, **el tiempo lo es todo cuando se trata de buscar un embarazo**. La buena noticia es que hay algunas cosas que puedes hacer para asegurarte de tener sexo en el momento indicado.



**La ventana de fertilidad es el momento durante tu ciclo menstrual en el que es más fácil lograr una gestación.** Esta ventana abarca aproximadamente 7 días e incluye los 5 días previos a la ovulación, el día de la ovulación y el día posterior a la ovulación.

Calcular tu ventana fértil mensualmente puede ayudarte a determinar el momento óptimo para tener relaciones sexuales si estás buscando un embarazo. La monitorización de

tu ciclo menstrual también te puede ayudar a conseguir antes tu objetivo, al acotar al máximo este periodo de tiempo.

Pero el siguiente paso para mejorar aún más tus posibilidades de quedarte embarazada es identificar cuándo estás ovulando; dado que la fecundación no puede ocurrir hasta que se ha liberado un ovocito, conocer tu ventana de ovulación también te ayudará a programar de forma más eficaz tus relaciones sexuales.

# Relaciones sexuales

No hay un número mágico que te diga cuantas veces debes tener relaciones sexuales para quedarte embarazada. En este caso, el cuándo es más importante que el cuánto; pero eso no quiere decir que no puedas optimizar tus opciones teniendo sexo más de una vez durante la ventana fértil.

Es fácil pensar que limitar el sexo a únicamente la ovulación puede aumentar tus posibilidades; sin embargo, abstenerse demasiado puede ser contraproducente. De hecho, si bien retrasar el sexo puede aumentar la calidad de la muestra seminal, a veces es fácil pasar por alto la ventana fértil si limitas las relaciones sexuales a sólo cuando crees que estás ovulando.







Por otro lado, tener **sexo con demasiada frecuencia** también puede suponer un problema. Si el sexo es únicamente con fines reproductivos, tener relaciones sexuales varias veces al día o incluso una vez al día podría causar cierto "agotamiento" y derivar en una situación de estrés al pensar que debes cumplir un horario.

La mejor apuesta es tener tanto sexo como quieras y usar el calendario solo para saber cuándo es el mejor momento para tenerlo.

En cuanto al mejor momento para tener relaciones sexuales si estás buscando un embarazo, **por la mañana puede ser tu mejor elección**, ya que, durante el sueño, el cuerpo regenera los espermatozoides que se pierden durante el día.

El sentido común nos dice que, con la penetración

profunda, el semen se depositará más cerca del cuello uterino, pero es cierto que no hay una teoría que respalde que haya una postura "óptima" para lograr un embarazo. Independientemente de cuál adoptes, recuerda que los espermatozoides solo permanecen en el canal cervical unos segundos después de la eyaculación; esto significa que, con tu postura favorita, tus opciones de quedarte embarazada siguen intactas, así que **no hay ningún motivo para que el sexo sea incómodo o extraño**.

Otra pregunta que puede surgirte es si tener un orgasmo te ayudará a quedarte embarazada. Muchos expertos coinciden en que las contracciones uterinas asociadas al orgasmo pueden ayudar a impulsar al semen hacia el cuello uterino; pero hay una cosa que está clara, y es que **cuanto mejor sea**

**el sexo, mayores serán las posibilidades de gestación**, ya que si tu pareja está completamente estimulada será capaz de eyacular hasta un 50% más de semen.

Por último, la rutina post-sexo es otro aspecto para tener en cuenta si se está tratando de tener un hijo. Aunque en ocasiones se ha recomendado permanecer recostado boca arriba y con las piernas en alto durante 20-30 minutos, no se ha descrito ningún beneficio sobre llevar a cabo este procedimiento, sino más bien todo lo contrario, ya que los espermatozoides llegan a las trompas poco después del eyaculado y son capaces de permanecer en el útero varios días, por lo que **no hay ninguna explicación biológica que indique el efecto positivo del descanso después del sexo**.

# ✦ Consejos ✦

Las mujeres con ciclos regulares ovulan unas dos semanas antes de la regla. Sin embargo, es más difícil predecirla en mujeres con ciclos irregulares, pero generalmente ocurre de 12 a 16 días antes del inicio del próximo período.

Existe una amplia variedad en la duración del ciclo entre las mujeres; además, estos

parámetros pueden cambiar a lo largo de la vida. Esta variabilidad significa que la **mejor opción es controlar la ovulación** para saber cuándo es más probable conseguir una gestación.

Hay varios métodos que puedes utilizar para saber cuáles son tus días más fértiles del mes:



## KITS DE OVULACIÓN

Están basados en la determinación de los niveles de LH en orina; esta hormona aumenta con la ovulación y es responsable de la maduración ovocitaria.

**Los tres días posteriores** a un resultado positivo de la prueba **son el mejor momento para mantener relaciones sexuales** y aumentar tus opciones de quedarte embarazada.



## DETERMINACIÓN DE LA TEMPERATURA BASAL

Controla tu temperatura todas las mañanas a la misma hora antes de levantarte de la cama y lleva un registro diario de la lectura. ¿Por qué es importante medir esta temperatura en reposo? Justo antes de la ovulación, la temperatura basal del cuerpo desciende ligeramente y 24 horas después de la liberación del ovocito aumenta, permaneciendo así varios días. **Recuerda que el ovocito es fértil solo las 12-24 h después de la ovulación.**



## VALORACIÓN DEL MOCO CERVICAL

Justo antes de la ovulación, **cuando eres más fértil**, la cantidad de moco cervical aumenta y se vuelve más delgado, claro y resbaladizo; esta última cualidad puede ayudar a los espermatozoides en su camino hacia el ovocito.





Otra alternativa que te **puede ayudar a mejorar tus probabilidades de embarazo es la copa de concepción**, un dispositivo libre de hormonas que se introduce en la vagina después de haber mantenido relaciones sexuales, y que ayuda a conducir a los espermatozoides hacia el cuello, facilitando que haya más espermatozoides desplazándose hacia el interior del útero. Diseñada para no interferir con tu intimidad, puedes usarla fácilmente en casa, obteniendo un mayor control sobre tu fertilidad.

Asegúrate de estar usando un lubricante "fertility-friendly"; los componentes de muchos lubricantes como el petróleo, la silicona, los parabenos y la glicerina pueden dañar la función del espermatozoide.

Por último, es importante recordar **la importancia del seminograma** en tus opciones de embarazo. Problemas como una baja concentración espermática y/o defectos en la movilidad de los espermatozoides pueden ser un inconveniente a la hora de concebir.

Un análisis de la muestra seminal puede ayudar a determinar si existe un factor masculino responsable de que no consigas esa gestación.



## Posibles contratiempos

Cuando has tomado la decisión y estás lista para formar una familia, el hecho de no quedarte embarazada puede resultarte frustrante y abrumador.

Incluso cuando has hecho todo lo que está en tu mano para planificar ese embarazo como tener relaciones sexuales de forma regular, hacer un seguimiento de tu ventana fértil y tomar vitaminas prenatales, es posible que tu deseo no se cumpla de inmediato.

El conocimiento es poder y aunque no podemos garantizarte que te quedes embarazada el próximo mes, sí podemos ayudarte a conocer más sobre qué puede estar fallando.

Puede haber un problema tubárico que impida que los espermatozoides lleguen al óvulo, un historial de infecciones pélvicas, enfermedades de transmisión sexual y/o endometriosis aumentando el riesgo de obstrucción de las trompas.

Nos podemos encontrar con que tengas ciclos irregulares, y que no ovules todos los meses. Estos periodos pueden ser un signo de un síndrome de ovario poliquístico, desequilibrios hormonales, estrés y/o bajo peso corporal. O bien puedes presentar anomalías uterinas que dificultan que el embrión se implante; la presencia de fibromas uterinos, pólipos endometriales y/o un útero de forma anormal puede

disminuir las posibilidades de embarazo.

Si presentas una patología médica que se sabe que afecta a la fertilidad, es importante que hables con tu médico lo antes posible. También debes consultar a un especialista en Medicina Reproductiva si tienes antecedentes de aborto de repetición o conocimiento de una enfermedad de carácter genético que pudiera afectar a tus posibilidades de ser madre.

En algunos casos, nos podemos encontrar con una infertilidad de origen desconocido; es decir, después de una evaluación exhaustiva, es posible que no se encuentre una causa obvia que explique por qué no logras el embarazo.





# ¿Estoy embarazada?

Los signos de un embarazo temprano pueden variar de una persona a otra y de un embarazo a otro.

Es posible que tu cuerpo note los cambios incluso antes de quedarte embarazada o bien, que no note ninguno.

Todas las mujeres experimentan diferentes síntomas durante el embarazo y en momentos distintos, por lo que es importante que no te compares con otra persona, porque los síntomas entre vosotras pueden variar notablemente.



**La falta de regla o la ausencia del periodo menstrual** es el signo de embarazo temprano más común y obvio.

Una vez que ha ocurrido la fecundación, tu cuerpo comienza a producir hormonas que detienen la ovulación, lo que significa que tu ciclo menstrual se ha detenido y que no volverás a tener una regla hasta después del nacimiento de tu bebé.

Sin embargo, es importante que recuerdes que esta situación no siempre puede ir asociada a una gestación, ya que también puedes perder tu periodo como consecuencia del estrés, un ejercicio excesivo, dieta, desajustes hormonales y otros factores que pueden causar ciclos irregulares.

Los signos de un embarazo temprano pueden variar de una persona a otra y de un embarazo a otro.

Otros signos frecuentes de embarazo temprano incluyen un **aumento en la frecuencia de viajes al baño**, una creciente sensación de fatiga o cansancio, la presencia de náuseas fundamentalmente matutinas y dolor e hinchazón en los senos.



Hay algunos signos adicionales del embarazo temprano que no son tan comunes y entre los que destaca el **sangrado de implantación** que se define como una pequeña cantidad de manchado o sangrado leve. Suele ocurrir entre 10-14 días después de la fecundación, es común y no suele ser un signo de problema.



Considerado uno de los signos de embarazo más fáciles de detectar, el sangrado de implantación se puede producir en tres de cada diez mujeres, aproximadamente. Por otro lado, este fenómeno no siempre ocurre asociado a la implantación propiamente dicha y, desde luego, no está asociado en sí mismo a ningún problema con el embarazo.

Además, también te puede pasar que tengas antojos de comida, hambre constante y/o aversión a algún alimento en particular; sabor metálico en la boca; dolores de cabeza y mareos; cólicos similares a los cólicos menstruales; cambios de humor; sensación de hinchazón en el estómago; y acné o cambios en la piel.



Aunque te pueda sonar raro, tu primera semana de embarazo se calcula a partir de la fecha de tu última regla. Por otro lado, la fecha prevista de parto se calcula desde el primer día de tu última regla; por este motivo, **es posible que no tengas síntomas de embarazo durante estas primeras semanas.**

De la semana 1 a la semana 4 de gestación, todo ocurre a nivel celular; el óvulo fecundado se desarrolla a blastocisto, que a su vez evolucionará hacia la formación de los distintos órganos fetales.



Alrededor de la semana 4 de gestación, se producirá la implantación embrionaria y tu cuerpo comenzará a secretar hCG, la hormona que ayuda al mantenimiento de esa gestación y que

informa también a los ovarios de que dejen de liberar ovocitos maduros cada mes. Si te falta la regla, querrás hacerte una prueba de embarazo para confirmarlo.

Por lo general, puedes saber si estás embarazada tan pronto como una semana después de que te falte la regla. Si te haces una prueba de embarazo en orina en este momento, obtendrás un resultado bastante preciso; puedes hacértela antes, pero en ese caso corres el riesgo de que sea demasiado pronto y todavía no haya cantidad suficiente de hCG en orina.

También puedes hacerte una determinación de hCG en sangre, que puede darte un resultado positivo entre 6-8 días después de la ovulación.

**El embarazo no llega, ¿cuándo buscar ayuda?**



# Cuando agendar una primera visita

Programar un chequeo previo a que empieces a buscar un embarazo puede ser un paso importante. Esta visita incluye un examen físico y una revisión de tus antecedentes ginecológicos y obstétricos que nos ayudarán a identificar cualquier problema de salud que pueda afectar a tus posibilidades de quedarte embarazada o a tener un embarazo sin problemas.

## Cuanta más información tengas, más posibilidades tendrás de quedarte embarazada en poco tiempo.

Comprender tu ciclo e identificar tus días más fértiles te ayudará en este proceso. La edad de la mujer se considera el factor más crítico para la fertilidad, debido al riesgo de anomalías cromosómicas en los ovocitos.

**Si tienes menos de 35 años, y estás intentando quedarte embarazada** sin éxito, consulta a un especialista después de 12 meses de

mantener relaciones sexuales sin protección anticonceptiva; si tienes más de 35 años, y te encuentras en la misma situación, debes consultar a los 6 meses. También debes considerar acudir a una consulta de fertilidad si tienes ciclos irregulares, antecedentes de obstrucción tubárica, historia familiar de menopausia precoz y/o problemas de disfunción sexual.

Durante esta visita se te realizará un panel de pruebas completo para conocer la causa de tu infertilidad y **evaluar tu potencial reproductivo**. Se te hará una analítica para determinar el nivel de tus hormonas basales y de hormona antimülleriana, y cuyo resultado nos informará acerca de tu reserva ovárica, y con la ecografía vaginal, haremos un recuento de folículos antrales; combinadas, estas pruebas ayudan a predecir si el estado de tu reserva ovárica es bueno o no.

También se te hará una **evaluación endocrina** para detectar alteraciones en la tiroides y/o en los niveles de prolactina que puedan afectar a tu función reproductiva. Se te realizarán pruebas para determinar el estado de permeabilidad tubárica y la ecografía uterina ayudará a determinar la presencia de alteraciones como pólipos, fibromas, etc, que puedan interferir con la implantación embrionaria

En cuanto al **diagnóstico de tu pareja**, la prueba más común es el seminograma y una batería de pruebas para descartar obstrucciones en los conductos que transportan a los espermatozoides y a los fluidos seminales.

En función de los resultados obtenidos, podrás decidir si quieres iniciar un tratamiento y cuál es el tratamiento más apropiado para vuestras circunstancias.





IVI nació en el año 1990 como la primera institución médica en España especializada íntegramente en reproducción humana.

Desde entonces ha ayudado a nacer a más de 250.000 niños gracias a la aplicación de los más novedosos métodos de reproducción asistida.

Actualmente, IVI es líder en medicina reproductiva gracias al índice de resultados en el campo clínico. En las clínicas IVI se realizan todos los tratamientos, test y técnicas de reproducción asistida que existen en la actualidad, entre otros: inseminación artificial (IA), fecundación in vitro (FIV), ovodonación, inyección intracitoplasmática de espermatozoides (ICSI), Test Genético Preimplantacional (PGT) y vitrificación de ovocitos.

Se trata de uno de los centros con las mejores tasas de embarazo; de hecho, 9 de cada 10 pacientes que consultan en IVI por problemas de infertilidad consiguen su objetivo.

**IVI tiene como prioridad la atención personalizada a todos los pacientes.**

[www.ivi.es](http://www.ivi.es)

