

VIVIANA QUIJANO
FUNDADORA Y CONSEJERA DE TESTEMBARAZO.COM

GUÍA PARA QUEDAR
EMBARAZADA
—◆— DE FORMA —◆—
NATURAL,
VENCER LA INFERTILIDAD
Y DAR A LUZ BEBÉS SANOS



— TestEmbarazo+

AVISO LEGAL

La información que contiene este libro es para propósitos de información general solamente, y no está destinada a reemplazar una relación personal con un profesional del cuidado de la salud cualificado o brindar ningún consejo médico. Está concebido para compartir conocimiento e información de la investigación y la experiencia de Testembarazo.com y de la autora de este libro. Testembarazo.com le anima a hacer sus propias decisiones en el cuidado de la salud basadas en su investigación y con la cooperación de un profesional de la salud cualificado. Testembarazo.com está afiliado a productos que están incluidos en este informe, y gana comisión basada en cada venta referida.

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Agencia Española del Medicamento y Productos Sanitarios. Este informe, los productos o la información presentada no están concebidos para diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Si usted está embarazada, amamantando, tomando medicamentos o tiene alguna condición médica consulte a su doctor antes de usar algún producto o servicio mencionado en este libro.



ÍNDICE

Pág	
4	INTRODUCCIÓN El camino por recorrer
7	PASO 1 PARA TENER BEBÉS Mejora tu estilo de vida
11	PASO 2 PARA TENER BEBÉS Optimiza tu peso para el embarazo
13	PASO 3 PARA TENER BEBÉS Evita el gluten
15	PASO 4 PARA TENER BEBÉS Vigila tu ovulación
18	PASO 5 PARA TENER BEBÉS Utiliza la lubricación correcta
19	PASO 6 PARA TENER BEBÉS Clímax (ADVERTENCIA: Contenido para adultos)
20	PASO 7 PARA TENER BEBÉS Ten sexo frecuentemente... ¡Muy frecuentemente!

INTRODUCCIÓN

EL CAMINO POR RECORRER

Si estás leyendo esto, es probable que te encuentres dentro de estas dos categorías:

- ◆ Has estado intentado quedarte embarazada durante mucho tiempo (meses, quizás años) y no lo has logrado.
- ◆ Quieres tener un bebé, y has estado haciendo todas las cosas “correctas” que te dijeron para quedar embarazada, pero por algún motivo, no importa cuánto lo intentes, no has sido capaz de concebir.

Yo conozco la batalla a la que te estás enfrentando, he estado en tus zapatos. Yo pasé por los mismos momentos oscuros a los que te estás enfrentando ahora, cuando hace años luché contra mi propia infertilidad, diagnosticada por el médico.

No importaba a cuántos médicos viese, ni cuanto pagara por tratamientos, cada mes se repetía lo mismo... me bajaba la regla y no había embarazo, o aún peor, en una ocasión me quedé embarazada y perdí al bebé pocas semanas después.

No poder tener un bebé cuando se desea tanto es una montaña rusa emocional vacía, triste y solitaria, mientras nos enfrentamos mes a mes con la incertidumbre y la esperanza fugaz de que sí este será al fin el mes en que el “periodo de sequía” terminará y vamos a triunfar y a quedarnos embarazadas.

Después de encarar el problema y consultar con varios especialistas en infertilidad muy reconocidos, quienes me recetaron diversos medicamentos y me hicieron gastar miles de euros en tratamientos que no funcionaron, me sentía completamente perdida.

Mi único deseo en esa época era que alguien pudiera simplemente decirme qué estaba haciendo mal y darme una respuesta que me pudiera sacar del vacío en que estaba atrapada. Recé por alguna clase de inspiración o guía divina, algo que pudiera solucionar mi problema, y después de casi tres años de “ser incapaz para concebir” conseguí quedarme embarazada, tuve un embarazo perfectamente saludable y dí a luz a mi hijo.

Escribí y estoy compartiendo contigo mi historia, como la ayuda que yo hubiera deseado que me hubiesen dado cuando luchaba contra mi propia infertilidad.

Contiene 7 secretos para ayudar a tener un bebé que me hubiera ayudado a quedar embarazada más rápido y me hubiera ahorrado muchos años de angustias y miles de euros desperdiciados en tratamientos de fertilidad.

Lee estas guías y adóptalas en su rutina diaria, son sencillas y fáciles de seguir, ¿Qué tienes que perder?

Cada uno de los **7 pasos** que te presento incrementará por sí mismo las posibilidades de concebir, pero al ser combinados maximizarán muchísimo sus efectos individuales.

Al final de cada paso, te mostraré mi caso en particular, y cómo el seguir las recomendaciones que te enseñé aquí me ayudó a obtener un embarazo rápido y saludable.

No importa cuánto tiempo lleves intentándolo o cuántos otros métodos hayas intentado y hayan fracasado. Este método te puede ayudar y te animo a que sigas estos siete pasos como parte de tu rutina para tener un bebé.

A mí me funcionaron después de muchos fracasos, pérdidas y miles de euros desperdiciados en tratamientos médicos que no dieron resultado, y estas simples rutinas han funcionado para innumerables mujeres en todo el mundo.

Una cosa más que me gustaría mencionar:

Cuando una padece la infertilidad, muchas veces parece que es la única persona en el mundo “condenada” a esta condición.

En el presente, la infertilidad es aún un tema tabú, y muchas mujeres sienten pena o vergüenza debido a su incapacidad para concebir.

En realidad, la infertilidad es más común de lo que creemos.

Desafortunadamente me enteré de esto después de tener a mi hijo, cuando tuve el valor de comenzar a desvelar mis problemas de concepción a otras amigas mamás y a mujeres que estaban intentando quedarse embarazadas.

Por ese motivo te digo esto ahora, desde el principio.

¡No estás sola!

En este mismo momento hay muchísimas mujeres en todo el mundo experimentando el mismo dolor y frustración que tú estás sintiendo por no poder quedar embarazada. ¡Lo que pasa es que simplemente no hablan de ello abiertamente!

Sin embargo, ahora tienes una ventaja clara. Tú y yo nos hemos conocido y ahora tengo la oportunidad de contarte lo que yo hice y lo que aprendí acerca de cómo derrotar a la infertilidad y quedarse embarazada.

Hay esperanza, más de la que puedas imaginar. Haberlo experimentado directamente y aprender lo que hacía mal me permitió cambiar mis hábitos e intentar un nuevo enfoque que me funcionó. El mismo enfoque que ha ayudado a miles de mujeres de todo el mundo, y que te puede ayudar a ti también.

El libro que estás leyendo ahora es mi manera de compartir contigo mis experiencias y las lecciones que he aprendido a lo largo de mi infertilidad y mi triunfo sobre ella.

Espero que mis palabras y esta guía para quedar embarazada y tener bebés sanos te acerquen a tu objetivo de tener a tu propio bebé en tus brazos. Ese es mi deseo más sincero y lo que se ha convertido en la misión de mi vida en testembarazo.com

¡Buena suerte en este viaje que comienza a partir de ahora!

Viviana Quijano
Fundadora y Consejera de Fertilidad
testembarazo.com



LOS 7 PASOS PARA TENER UN BEBÉ

PASO #1 PARA TENER UN BEBÉ: ¡MEJORA TU ESTILO DE VIDA!

El embarazo es un periodo de tiempo durante el cual las mujeres pasan por varios cambios, ya que el cuerpo necesita ajustarse a la nueva vida que crece dentro de tu vientre. Por ello, una madre tiene que estar preparada física y mentalmente, ya que habrá mucha tensión en tu cuerpo durante el viaje de los 9 meses de embarazo.

Si estás intentando quedarte embarazada, debes estar lista para comenzar el proceso de preparación para que tu cuerpo sea capaz de brindar un ambiente adecuado a tu bebé, aunque esto signifique cambiar tu estilo de vida.

Las 4 áreas claves en las que necesita enfocarse al buscar estar bien preparada para esta etapa incluyen:

- 1.1 Abandona cualquier hábito negativo que pueda afectar a tu embarazo.
- 1.2 Asegúrate de mantener una buena alimentación, sana y nutritiva y toma los suplementos necesarios.
- 1.3 Ejercítate y mantente en buena forma física.
- 1.4 Descansa lo suficiente.

1.1 Abandona los hábitos negativos

Hay muchas razones por las cuales debes decidir deshacerte de los malos hábitos en tu vida. Consumir alcohol, drogas o fumar tiene muchos efectos negativos para tu salud. En el momento en que dejes de consumir este tipo de sustancias, tu cuerpo comenzará a beneficiarse y podrás ver la diferencia. Debes estar lo más sana posible para facilitar la concepción de un bebé. Dejar todos los hábitos negativos que puedas tener, incrementará drásticamente tus oportunidades de quedarte embarazada.

La razón es muy simple: para que se dé la ovulación correctamente, tu cuerpo necesita estar tan saludable como sea posible.

Otra razón para dejar el alcohol, tabaco y otras sustancias es el hecho de que pueden aumentar el riesgo de aborto ya que afectan muy negativamente a la manera en que el cuerpo funciona y alteran el equilibrio hormonal natural.

El tabaco es muy perjudicial para la salud. Fumar no tiene ni un solo beneficio y el tabaco ha sido ligado con tamaño de feto reducido en mujeres embarazadas que fuman. Si fumas, deberías dejar este hábito en el mismo momento en que creas que puedes estar embarazada, y si es posible, incluso antes.

En este momento, no hay evidencias concluyentes de que el alcohol afecte a la ovulación y al proceso de quedarse embarazada. Sin embargo, se sabe que el consumo excesivo afecta negativamente la salud en general, por ello, es mejor dejar el alcohol del todo.

También existen algunos estudios que han identificado que la cafeína en exceso puede ser un peligro para la fertilidad. Aunque no sean concluyentes, a las mujeres que desean quedarse embarazadas se les aconseja mantener el nivel de cafeína por debajo de 200 mg al día.

1.2 Mantén una alimentación saludable y toma las vitaminas y suplementos adecuados.

Una vez que hayas abandonado todos los hábitos negativos que pudieras tener, necesitas subir el nivel y mejorar tu bienestar general. Tu cuerpo necesita nutrientes para funcionar y por eso necesitas alimentarte de forma saludable. Come alimentos sanos, frescos y, si es posible, cocina tus propias comidas. Debes consumir tres comidas bien balanceadas cada día y puedes añadir dos aperitivos saludables entre comidas. También es muy importante que comas suficientes frutas y verduras ya que contienen nutrientes que juegan un papel muy importante durante el embarazo. También es recomendable tomar los siguientes suplementos alimenticios:

1. Calcio
2. Vitamina D
3. Ácido fólico
4. Hierro

De todos ellos, es especialmente importante que consumas la cantidad correcta de ácido fólico, ya que el adecuado consumo de este nutriente previene defectos y enfermedades en los nonatos como la espina bífida. Necesitas consumir por lo menos 400 mcg de ácido fólico al día para asegurar el desarrollo saludable de tu bebé. Hay diferentes suplementos ricos en ácido fólico disponibles para mujeres que intentan quedarse embarazadas, no tienes más que consultarlo con tu médico para que te recomiende una marca adecuada a tus necesidades. En el caso de quedarte embarazada, asegúrate de tomar tus vitaminas prenatales, es esencial para el adecuado desarrollo de tu bebé.

Sin embargo, ten siempre presente que, a pesar de usar suplementos, es imprescindible continuar con una dieta saludable y equilibrada, ya que las dos cosas son esenciales para potenciar tus probabilidades de quedarte embarazada.

1.3 Ejercítate y mantén en forma

Un cuerpo saludable significa un embarazo saludable y un embarazo sano proviene de un cuerpo sano. Para lograr esto se necesita algo más que dejar los malos hábitos y seguir una dieta saludable. Para conseguir tu objetivo es necesario también hacer ejercicio y estar en plena forma. Hacer ejercicio ayuda a conseguir y mantener la resistencia, la flexibilidad y la fuerza. Estos factores aseguran que seas capaz de:

1. Mantener un estado de ánimo positivo y el nivel de energía alto.

2. Fortalecer tus músculos, especialmente para prevenir dolores de espalda y mejorar tu postura, la cual va a verse afectada por los cambios físicos del embarazo.
3. Mantener un equilibrio hormonal óptimo.
4. Alcanzar el peso adecuado para concebir.
5. Disfrutar de un embarazo saludable.

Algunas de las actividades diarias que puedes hacer como ejercicio para preparar su cuerpo para el embarazo incluyen caminar o ir en bicicleta al trabajo, subir las escaleras en lugar de coger el ascensor, caminar o correr todas las mañanas, participar en clases grupales livianas como yoga, Pilates y aeróbic de bajo impacto.

Por otro lado, asegúrate de no excederte... ¡Demasiado ejercicio puede tener efectos negativos también! El ejercicio excesivo pone al cuerpo en un estado de estrés constante que puede terminar impidiendo la ovulación. La norma es: Todo con moderación.

Lo que nos lleva a...

1.4 Trata de descansar lo necesario

El reposo es tan importante durante el embarazo como el resto de los demás factores que los que hemos hablado hasta ahora. El cuerpo tiene que acostumbrarse a llevar esa nueva vida dentro del vientre. Muchos estudios han sido llevados a cabo para ver la relación entre los patrones de sueño y la ovulación. Se ha encontrado que entre el 80 y 90 por ciento de los casos de ovulación tienen lugar entre la medianoche y las 4 a.m. Fuente: (Robert Greene, autor de "Equilibrio hormonal para tu fertilidad (Urano, 2009)"). Por lo tanto, para tu beneficio es mejor que descanses para que tu cuerpo "trabaje" correctamente en ovular.

Ya que no podemos influenciar en cómo funciona el proceso de la ovulación, los buenos hábitos de sueño sí están bajo a tu alcance. Esto es algo en lo que puedes trabajar y asegurarte de dormir lo suficiente. Yo personalmente te aconsejo entre 7 u 8 horas de sueño cada noche mínimo, y si es posible, intentar irse a la cama a más tardar a las 10:00 PM. A la larga, esto aumentará tus posibilidades de quedar embarazada.

¿Cómo me ayudó este paso a tener un bebé?

Antes de pensar en quedarme embarazada, yo creía que llevaba un estilo de vida saludable. Comía lo que yo pensaba que eran alimentos saludables (etiquetados como "bajo en grasas", "bajo en calorías", sin azúcares añadidos/sin sal").

También hacía mucho ejercicio. Yo me dedicaba a dar clases de acondicionamiento físico, y debía dar clases de ejercicios a grupos entre 2 y 4 veces por día, de 5 a 6 días por semana, y solía además ejercitarme en mi casa.

Debido a este horario con mis clases, solía dormir un promedio de 5 o 6 horas cada noche y durante los fines de semana “reponía” esas horas durmiendo 10 horas seguidas. Nunca fumé, pero solía ser una bebedora social y consumía altas dosis de cafeína (para compensar la carencia de sueño). ¡No era persona hasta que no me tomaba 2 o 3 tazas de café!

Como puedes ver, lo que yo consideraba un estilo de vida “saludable” en aquel momento, en realidad no era el mejor estilo de vida para ayudar a quedarme embarazada.

Decidí entonces dejar de comer alimentos procesados y precocinados y comenzar a incluir más frutas, verduras, carnes magras, aves y pescado en mi dieta, consumiendo productos orgánicos en la medida de lo posible.

También dejé de consumir cafeína y limité el consumo de alcohol a ocasiones sociales extremadamente especiales (un brindis en la boda de una amiga, una copita de vino tinto en la fiesta de cumpleaños de algún familiar, etc.)

Disminuí mis ejercicios considerablemente, limitándolos a no más de 6 horas de actividad física intensa a la semana y no más de una hora diaria. (Y sí, eso significó renunciar a las clases que solía impartir)

Finalmente, comencé a irme a la cama más temprano y dormir 7 u 8 horas cada noche, fines de semana incluidos, sin dormir más horas o menos de la cuenta.

En pocas semanas comencé a notar el cambio. Me sentía con más energía y más feliz, y supe que todos estos cambios me ayudarían finalmente a quedar embarazada.

PASO #2 PARA TENER UN BEBÉ:

OPTIMIZA TU PESO PARA EL EMBARAZO

Cuando se trata de quedarse embarazada o aumentar las posibilidades para la concepción, tener un peso inferior o superior al normal puede tener un efecto negativo en el equilibrio hormonal.

El tener un desequilibrio hormonal por no tener el peso ideal podría reducir drásticamente las probabilidades de ovulación.

Como puedes imaginar, si no ovulas o no ovulas correctamente, no puedes quedarte embarazada. Aparte de eso, estar muy gorda o muy delgada puede aumentar los riesgos de complicaciones durante el embarazo.

Obteniendo el peso más saludable

El objetivo para el peso ideal y aumentar las posibilidades de concepción es alcanzar un índice de masa corporal (IMC) de entre 19 a 25. Hay muchas calculadoras de IMC gratis disponibles en Internet, el proceso es simplemente la fórmula matemática de calcular su peso contra su altura. El proceso del cálculo del IMC es algo impreciso, ya que influyen otros factores tales como la composición del cuerpo (masa corporal, grasa, etc.), pero para nuestro propósito de quedar embarazadas, el cálculo estándar de IMC ayuda mucho en dar una idea de en dónde debería estar tu peso para quedar embarazada.

Si has tenido y tienes periodos irregulares y tu IMC es de 30 o superior, trata de reducir tu IMC. Simplemente perdiendo entre un 10 y un 20 por ciento de su IMC le puede ayudar a regular su ciclo menstrual y aumentar efectivamente sus oportunidades para concebir.

Para bajar de peso, no es bueno que sigas una dieta hiper-restrictiva ya que esto puede reducir las reservas nutricionales de su cuerpo y hacer que quedar embarazada sea aún más difícil.

La meta debería ser perder entre medio kilo y un kilo a la semana, lo cual es un rango seguro para poder lograr una pérdida de peso saludable.

Si tu problema es que eres muy delgada y tienes un IMC por debajo de 19, necesitarás engordar un poco para aumentar las posibilidades de concebir y tener tu cuerpo preparado para afrontar un embarazo.

Un IMC extremadamente bajo puede conllevar tener periodos irregulares, en casos extremos, amenorrea (ausencia de periodo), lo cual también representa un gran problema cuando se trata de concebir.

De la misma manera en que no se recomienda pasar hambre para perder peso, lo mejor es no llenarse demasiado o cargarse de comida grasosa o poco saludable para ganar peso adicional.

Aumenta de peso gradualmente, comiendo raciones de comida saludable más grandes, y asegúrate de consumir las vitaminas y minerales que va a necesitar tu cuerpo para estar bien nutrido. Y si no puedes aumentar de peso porque estás haciendo ejercicio, trata de cambiar a una rutina de ejercicios menos intensa como caminar o hacer yoga suave.

Cómo me ayudó este paso a tener un bebé

Tengo que admitir que me siento culpable por no haber seguido este paso desde el principio.

Como profesional de acondicionamiento físico, me encontraba bajo presión constante para mantener un “cuerpo 10”, lo cual me llevó a tener un IMC bajo.

Con 1,64 de altura, solía pesar apenas 50 kilos, lo cual corresponde a un IMC de 18,4.

Cuando mi tercera Fecundación In-Vitro (FIV) falló, decidí cambiar mi estilo de vida, permitiéndome aumentar un poco de peso (un kilo y medio para ser exactos) para lograr mi IMC meta de 19.

¡Ese simple kilo y medio marcaron una enorme diferencia en mi salud y en mi cuerpo! Mis ciclos menstruales se hicieron más cortos y regulares (pasé de tener ciclos de 32-35 días a ciclos de 27-28 días). ¡Tenía más energía e incluso podía dormir mejor!

Bueno, es cierto que mis pantalones ajustados ya no me quedaban tan perfectos como antes (aunque entraba en ellos sin problemas), pero de todas maneras, ¿quién necesita pantalones ajustados y abdominales perfectos si vas a quedarte embarazada? ¿No es cierto?

En resumen, para maximizar las probabilidades de quedarte embarazada, cerciórate de no estar muy gruesa o muy delgada. Para concebir, tendrás que tener un peso saludable para ti y, lo más importante para tu bebé, que te acompañará en el mágico viaje de los nueve meses.

PASO #3 PARA TENER UN BEBÉ:

EVITA EL GLUTEN

Uno de los grandes “secretos” en el tema de la concepción es el predominio de la sensibilidad al gluten entre las mujeres y su efecto negativo en la fertilidad.

Para comenzar, lo primero que la mayoría de la gente pregunta cuando alguien dice que está eliminando el gluten de su dieta es que si la persona es celíaca.

Mientras que una dieta libre de gluten es absolutamente imprescindible para la gente que es celíaca, muchas mujeres tienen una forma más leve de sensibilidad al gluten que se ha demostrado que tiene un efecto negativo en la fertilidad y disminuye la capacidad de ovular de la mujer. Fuente: (G.F. Meloni, S. Dessole, N. Vargiu, P.A. Tomasi and S. Musumeci. 1999. The prevalence of coeliac disease in infertility, European Society of Human Reproduction and Embryology. Vol. 14, No. 11, 2759-2761)

Sé que llevar una dieta libre de gluten supone un gran esfuerzo, pero una vez que lo hagas, empezarás a notar una gran mejoría no solo en tus ciclos sino también en muchos otros aspectos de tu salud en general. Los efectos habituales de abandonar el gluten en la dieta suelen ser aumento de energía, la piel más suave y tersa, digestiones mucho menos pesadas, y una mejoría en el estado de ánimo en general.

Una cosa que se debe mencionar es que, al eliminar el gluten cuando se trata de quedarse embarazada, debemos suprimir todas las fuentes de gluten completamente. Hay muchos alimentos que contienen gluten aunque creamos que no. Alimentos como la salsa de soja, productos con cebada, centeno, trigo y muchos otros que pueden haber entrado en contacto con otras fuentes de gluten durante los procesos de elaboración pueden llevar gluten aunque en origen se suponga que no llevan.

En el caso de querer aumentar la fertilidad para conseguir quedarse embarazada, no existe el “reducir la cantidad de gluten que se consume”, necesitamos excluirlo completamente de nuestra dieta. A diferencia de otras sustancias no saludables como el azúcar refinado y las grasas saturadas, donde la simple reducción de las cantidades que consumimos ya tiene un impacto positivo en la salud, con el gluten es un acuerdo de “o todo o nada”. Para una persona sensible al gluten, un microgramo de gluten puede desatar la misma reacción inmunitaria que un tazón completo de cereales de trigo. Para poder eliminar la reacción inmunitaria en el cuerpo será necesario en ese caso eliminar el gluten completamente de nuevo por varias semanas. Una porción diminuta que contenga gluten y deberás comenzar de cero de nuevo.

Por esta razón, es muy importante que leas las etiquetas de los productos cuidadosamente y es preferible consumir solamente aquellos que tengan la etiqueta “libres de gluten”. Aun mejor, si reduces el consumo de alimentos procesados y escoges en cambio alimentos frescos libres de gluten (como frutas, verduras, carnes magras, aves, pescado) ya que así será más fácil eliminar el gluten de tu dieta. Afortunadamente, debido al aumento de las alergias y de la celiaquía, hay cada vez más y más productos elaborados con ingredientes libres de gluten con directrices de fabricación muy estrictas

para evitar la contaminación cruzada.

Una cosa muy importante que se debe tomar en cuenta: Eliminar el gluten de la dieta podría ayudarte a quedar embarazada, pero NO es necesario que te mantengas sin gluten si ya estás embarazada y tienes un embarazo viable. Si encontraras este paso un poco difícil, recuerda que, a menos de que haya sido diagnosticada oficialmente con enfermedad celíaca o intolerancia severa al gluten, podrá disfrutar los alimentos con gluten en el futuro.

Cómo me ayudó este paso a tener un bebé

Mi reacción inicial cuando supe del gluten y sus efectos en la infertilidad fue de pura sorpresa. Lo primero que hice fue ir a hacerme un examen médico para saber si tenía enfermedad celíaca. El resultado fue negativo, sin embargo, me di cuenta de que hay mucha gente con resultados de enfermedad celíaca negativos, que tienen alergias y sensibilidades al gluten diversas.

Aunque ser sensible al gluten no es tan importante como para que deba causarte angustia, el gluten puede causar problemas leves como estreñimiento, acné, baja energía e irritabilidad. Yo tuve todos esos síntomas “leves”.

Cuando comencé a poner atención a mi consumo de gluten, descubrí que cada comida que ingería (incluyendo los aperitivos) contenían gluten.

Básicamente tenía que modificar mi dieta completa, y en algunos casos encontrar alternativas libres de gluten (como panes sin gluten) para eliminar el consumo de otros productos del todo (como comidas preparadas para el microondas- me di cuenta de que las versiones libres de gluten no son muy sabrosas o atractivas).

Necesité aproximadamente de 4 a 5 semanas para sentir el impacto de la dieta libre de gluten en mi salud en general. Mi piel se suavizó, mi nivel de energía aumentó drásticamente y ya no necesitaba echar siestas a mitad del día. También tenía más energía para ir de compras y para cocinar mis propias comidas libres de gluten, lo cual quizás es lo que causó mayor impacto en mi salud en general.

Por supuesto, eliminar el gluten no fue fácil, especialmente al principio, pero una vez que comencé a sentir los efectos, adopté ese estilo de vida completamente. Disfruto cada comida sin gluten, especialmente porque, después de sentir el cambio que tuvo en mi salud el eliminar el gluten de mi dieta, tuve la sensación de que me ayudaría a quedar embarazada pronto. Y así fue.

PASO #4 PARA TENER UN BEBÉ:

VIGILE TU OVULACIÓN

Algunas mujeres sanas y fértiles no son capaces de quedarse embarazadas debido a una sincronización inadecuada a la hora de las relaciones sexuales. Para quedarte embarazada, debes cerciorarte de hacer el amor en el momento en que estés ovulando ya que eso puede aumentar considerablemente tus probabilidades de concebir

Por lo tanto, es importante que sepas identificar las señales básicas de la ovulación para que puedas lograr tu meta.

Una de las formas más precisas para medir la ovulación es utilizar un **Test de ovulación** (indicador de ovulación profesional). Estos indicadores medirán los niveles de hormonas en tu orina y podrán hacerte saber cuándo estás ovulando. Además, se incluye 5 Pruebas de Embarazo para que puedas comprobar de forma rápida y fácil si estás embarazada.

Si usas uno de estos indicadores, te recomiendo que comiences a tener relaciones sexuales 2 días antes de que el indicador diga positivo. La razón es que el espermatozoide necesita nadar y alcanzar el óvulo a tiempo para que la ovulación se lleve a cabo. Al tener relaciones sexuales 2 días antes de la ovulación, le da suficiente tiempo al espermatozoide a llegar al óvulo para poder fecundarlo cuando esté listo.

Ten presente que, bajo condiciones óptimas, el espermatozoide puede sobrevivir dentro del útero hasta 3 o 4 días, mientras que un óvulo liberado tiene apenas una vida de 12 a 24 horas. Es por eso que las posibilidades de concebir aumentan si se tiene espermatozoide “esperando” al óvulo en el momento que ovules.

Además de utilizar un indicador de ovulación, existen 5 formas más de saber cuándo se está ovulando.

4.1 Aumento del deseo sexual

Estudios demuestran que la mayor parte de las mujeres experimentan aumento en el deseo sexual días antes de la ovulación. Ese es el momento adecuado para tener relaciones sexuales si deseas quedarte embarazada. El incremento en el deseo sexual se debe al aumento en el nivel de hormonas sexuales en el cuerpo durante este periodo. Es también una adaptación natural del cuerpo para asegurarse de que la concepción tenga lugar.

Sin embargo, es importante señalar que el deseo sexual puede disminuir en ese momento si estás pasando por un periodo de ansiedad, estrés o depresión, síntomas frecuentes si sufres de infertilidad.

Si este es tu caso, es importante que enfrentes estos problemas primero para que tu deseo sexual no se vea afectado negativamente. Encontrar distracciones divertidas, practicar meditación, y en algunos casos, sesiones de terapia individual o grupal podrían resultar tremendamente útiles para lidiar con el estrés y la ansiedad en tu vida.

4.2 Sensibilidad en los senos

Algunas mujeres pueden experimentar algo de sensibilidad en los senos antes y después de la ovulación. Esta sensación es causada por aumento en el nivel hormonal necesario para preparar el cuerpo para el embarazo. Sin embargo, esto también puede darse poco después de la menstruación. Los medicamentos para la fertilidad también pueden causar este tipo de sensibilidad.

Aunque la sensibilidad mamaria puede experimentarse antes de la ovulación, no se recomienda usarlo como el único método para vigilar la ovulación, ya que ésta puede verse afectada por otros factores.

4.3 Cambios en la posición del cuello del útero

La posición del cuello del útero puede cambiar un poco antes de la ovulación. Se mueve un poco hacia arriba y se vuelve más abierto y suave. Puedes intentar sentir la diferencia practicando con regularidad.

Antes y después de la ovulación, el cuello del útero (que se siente como la punta de la nariz) se encuentra en una posición baja y cerrada. Una vez que la ovulación está cercana, el cuello del útero se levanta, se abre y se suaviza para permitir que el esperma entre más fácilmente.

Llevar control de la ovulación con este método requiere algo de práctica, pero te puede ayudar si no puedes detectar la diferencia en la cantidad y consistencia de la mucosidad cervical, como suele suceder cuando se toman medicamentos.

4.4 Cambios en la temperatura corporal basal

La temperatura corporal basal (TCB) es la temperatura del cuerpo en reposo. Durante la primera parte del ciclo la hormona progesterona se mantiene en niveles relativamente bajos. Sin embargo después de la ovulación, los niveles de progesterona aumentan, y eso provoca que la TCB se eleve y se mantenga alta durante un tiempo, generalmente alrededor de 14 días después de la ovulación. Puedes utilizar una tabla de TCB y un [termómetro de TCB especializado](#) para llevar el control del ciclo y determinar cuándo y si estás ovulando.

4.5 Cambios en la mucosidad cervical

La mucosidad cervical (MC) es una secreción o mucosidad secretada por las glándulas que se encuentran en y alrededor del cuello del útero. Cuando no estás ovulando, la mucosidad cervical normalmente luce cremosa y pegajosa, o no existe. Durante la ovulación hay cambios en la cantidad y consistencia de la mucosidad. Se vuelve abundante y más “elástica”, muy similar a la consistencia de la clara de huevo cruda.

Llevar control de los cambios en la mucosidad cervical es considerado un método fiable para saber cuándo la ovulación se está produciendo. Sin embargo, a las mujeres que toman ciertos medicamentos como antihistamínicos (para alergias), Clomifeno (un medicamento para la fertilidad de uso común) se les podría hacer difícil utilizar este método como una forma de vigilar la ovulación, ya que estas medicinas pueden secar o alterar la apariencia de la mucosidad cervical inclusive durante la ovulación. Si estás usando algún medicamento que pudiera cambiar la consistencia de la mucosidad cervical, no es recomendable que trates de llevar control de la ovulación exclusivamente por medio de este método.

Tabla de temperatura corporal basal y mucosidad cervical GRATUITA

He creado una tabla y guía de temperatura corporal basal y mucosidad cervical gratuita con instrucciones que puedes utilizar para llevar el control de tu temperatura corporal basal y mucosidad cervical.

Puedes descargar tu tabla de TCB y MC gratis con guía de instrucciones en el siguiente enlace:

http://diagnosticoencasa.com/instrucciones/calendario_ovulacion_gratuito.pdf

El método de la temperatura basal consiste en registrar en tablas la temperatura corporal a lo largo del ciclo menstrual, lo que permite advertir el desnivel de temperatura de entre 0,2 y 0,5 grados centígrados, por lo que usar un termómetro con una precisión de 0.1 grados centígrados, será suficiente para detectar el cambio de temperatura en nuestro cuerpo.

Hay otros métodos que se pueden usar para hacer seguimiento de la ovulación, pero éstos son los 5 más básicos.

Lo mejor es seguir una combinación de varios métodos, ya que esto te dará una oportunidad mayor para monitorear la ovulación de una manera más precisa, para que puedas programar la actividad sexual consecuentemente. Y si notas que la ovulación no se produce, entonces esa podría ser con casi total seguridad el problema de tu infertilidad y, en ese caso, se debería acudir al médico.

Cómo me ayudó este paso a tener un bebé

Antes de que yo intentara quedarme embarazada, nunca había pensado mucho en el proceso de la ovulación. Yo tenía ciclos bastante regulares, por ello supuse que todo estaba funcionando apropiadamente.

Cuando fracasó mi tercer ciclo de FIV (Fecundación in-vitro), decidí comenzar a tomar un enfoque "más natural" para tratar mi infertilidad, por lo que comencé a prestar atención a los cambios de mi cuerpo durante mi ciclo menstrual.

Comencé a controlar mi TCB (Temperatura corporal basal) y los cambios en la mucosidad cervical. Para mi sorpresa descubrí que a pesar de tener el periodo cada mes, no estaba ovulando cada vez que lo tenía. ¡No es de extrañar que no me quedara embarazada!

Finalmente, una vez que hice los cambios en mi estilo de vida que eran necesarios para preparar mi cuerpo para el embarazo, el control de mi ovulación comenzó a mostrar el efecto de esos cambios y comencé a ovular cada mes. ¡Y finalmente, en uno de esos ciclos, me quedé embarazada de mi bebé!

PASO #5 PARA TENER UN BEBÉ:

USA LA LUBRICACIÓN ADECUADA

Cuando tratamos de concebir, entre más cerca estemos del proceso natural, es más probable que ningún tipo de elemento externo interfiera con el proceso de fecundación.

Cuando tratas de quedarte embarazada, tener relaciones sexuales puede perder su espontaneidad y entusiasmo, y tender a ser una “tarea” con una meta en mente. Como resultado, esto puede causar sentimientos de ansiedad e incertidumbre, lo cual puede conducir a sequedad vaginal algo que puede causar más dificultades para que el esperma entre al cuello del útero y finalmente fertilice al óvulo.

Muchas mujeres que experimentan sequedad vaginal cuando tratan de quedar embarazadas tratan de resolver este problema usando lubricantes comerciales, incluso saliva como lubricante natural. Sin embargo, cuando se trata de concebir, usar los lubricantes “tradicionales”, incluyendo saliva, es contraproducente, ya que tienden a dañar el esperma o cambiar el PH vaginal. Esto reduce muchísimo las posibilidades de quedar embarazada.

Investigaciones acerca de los lubricantes personales más utilizados han demostrado en repetidas ocasiones que la movilidad espermática se reduce drásticamente cuando entra en contacto con muchos de los lubricantes personales disponibles usados comúnmente.

Cómo me ayudó este paso a tener un bebé

Una vez más, yo no tenía ni idea de que algo tan simple como utilizar el lubricante incorrecto pudiera tener un impacto negativo al tratar de concebir.

Hice una investigación y encontré varias marcas de lubricantes que son “amigables con el esperma” pero el más común y líder en el mercado se llama “Pre-Seed”, el cual es el producto que personalmente utilicé y que recomiendo

Puedes encontrarlo en el siguiente enlace:

Pre-Seed

Pre-Seed es un lubricante “amigable con el esperma”, por lo que brinda humedad íntima y cómoda. Contiene un azúcar de una planta natural que ayuda al esperma a nadar hacia el óvulo, facilitando que la fertilización ocurra.

Es esta formulación especial de Pre-Seed que no sólo lubrica, sino que ayuda al esperma a nadar más eficientemente, aumentando las posibilidades de alcanzar y fertilizar el óvulo.

PASO #6 PARA TENER UN BEBÉ: CLÍMAX (ADVERTENCIA: CONTENIDO PARA ADULTOS)

No estoy bromeando con esto. ¡Este paso para concebir un bebé es casi en sí mismo un incentivo!

Cuando trates de concebir, trata de alcanzar el clímax simultáneamente o después de tu pareja. Después de la eyaculación, haz que tu compañero mantenga su pene dentro de ti durante al menos 20 minutos para ayudar a que el semen cargado de esperma pueda hacer su trabajo en la vagina.

Esas sensaciones vibrantes y palpitantes que tenemos al alcanzar el clímax están ahí por una razón muy importante.

No solo se siente mucho placer, sino que tienen el propósito de “retorcer” el semen dentro de la vagina, y de esta manera ayudar a que el esperma quede depositado adecuadamente dentro de la vagina.

Además, mientras el clímax continúa, el esperma es estimulado para que nade más profundo hacia el cuello del útero donde subirá por las trompas de Falopio y con suerte se unirá con el óvulo que ha sido liberado.

Nota: Muchas mujeres tienen dificultades para alcanzar el clímax y especialmente hacerlo voluntariamente. Si éste es tu caso, no te preocupes.

Simplemente ten relaciones sexuales y cerciórate de que cuando tu compañero eyacule, no saque su pene inmediatamente sino que lo mantenga dentro varios minutos. Esos minutos adicionales en que el pene permanece inmóvil muy dentro ayudan bastante a los nadadorcitos a lo largo del viaje. ¡Además es una gran excusa para relajarse y abrazarte a tu pareja!

Cómo me ayudó este paso a tener un bebé

Después de meses tratando de concebir sin éxito, hacer el amor se había convertido en una tarea y ya no era una actividad divertida para mi esposo y para mí.

Alcanzar el clímax (¡y no el embarazo!) como meta cada vez que teníamos relaciones sexuales, era la manera en que mi esposo y yo nos volvimos más creativos, relajados y una vez más lográramos divertirnos cuando teníamos relaciones. En alguna medida eso quitaba algo de presión al tener que tener relaciones con el simple propósito de la reproducción, lo cual puede llegar a ser mental y físicamente agotador.

No voy a entrar en mucho detalle aquí, pero siempre diré que en el mes en que mi bebé fue concebido, ¡mi esposo y yo nos divertimos mucho!

PASO #7 PARA TENER UN BEBÉ:

TEN RELACIONES SEXUALES FRECUENTEMENTE... ¡MUY FRECUENTEMENTE!

Esto no es física cuántica: dado que para quedar embarazada sólo se necesita que un solo espermatozoide vivo y sano alcance al óvulo, cuánto más sexo tengas, más espermatozoides disponibles tendrás para ayudarte a aumentar tus posibilidades.

Es importante saber que los hombres tienen una cantidad de semen disponible limitada cada vez, y debe haber un periodo de descanso necesario para reponer el suministro. Tener relaciones sexuales de día por medio le da al hombre tiempo suficiente para estar listo con un suministro fresco de espermatozoides, permitiendo que el número de espermatozoides disponible para la fertilización en el útero permanezca bastante regular.

Los espermatozoides tienen una vida promedio de 1 o 2 días (aunque algunos pueden vivir hasta 4 días dentro del útero). Tener relaciones un día si y otro no, aumenta las probabilidades de que haya un buen suministro de espermatozoides vivos listos y a la espera de reunirse con el óvulo cuando la ovulación ocurra.

Un buen programa de relaciones sexuales que se recomienda al tratar de concebir es tener sexo un día si y otro no, comenzando el décimo día de su ciclo y continuando hasta el día 18. Esto cubrirá tu ventana de fertilidad y le dará al espermatozoide tiempo suficiente para movilizarse al lugar donde el óvulo es liberado.

Cómo me ayudó este paso a tener un bebé

Antes de darme cuenta de esto, yo pensaba que era necesario hacer el amor solamente el día de la ovulación. Sin embargo, cuando me iba familiarizando con mis ciclos, noté que a veces ovulaba uno o dos días antes, y otras veces uno o dos días después, y otras veces uno o dos días antes del día 14 “estándar” en mi ciclo.

Al seguir el programa de relaciones sexuales, era más fácil asegurarme de que habría espermatozoides vivos listos para fertilizar al óvulo. Y finalmente eso fue lo que sucedió....¡Y la prueba es mi bebé!

Un pensamiento final:

La mayoría de las veces, los intentos contribuyen a la buena suerte.

Gracias por acompañarme en este primer “Siete pasos para tener bebés, derrotar a la infertilidad y quedar embarazada naturalmente”. Digo primer, porque en las próximas semanas estaré compartiendo contigo por medio de correo electrónico más consejos y sugerencias de cómo aumentar la fertilidad y mejorar las probabilidades para quedarse embarazada naturalmente.

¡Con suerte no tendrás que seguir mis consejos por mucho tiempo ya que mi más profundo deseo es que te quedes embarazada tan pronto como sea posible y tengas tu propio bebé saludable!

Descubre respuestas a todas tus dudas y muchísima información útil acerca del embarazo, la fertilidad, los bebés, el uso de pruebas de embarazo, ovulación, termómetros, lubricantes y mucho mucho más, en el compendio de información on-line:

<http://testembarazo.com/>

Me siento muy contenta y agradecida porque hayas leído mi libro. Espero que la información que contiene te ayude muchísimo y puedas en poco tiempo vencer a la infertilidad y quedarte embarazada. Si conoces a más mujeres en esta situación (amigas, familiares, compañeras de trabajo) te animo a que compartas con ellas mi libro también.

Mi misión con Testembarazo.com es ayudar a todas las mujeres posibles a que derroten la infertilidad y queden embarazadas naturalmente para que puedan experimentar por ellas mismas la belleza y las maravillas de la maternidad. Al compartir este libro puedes ayudar a alguien más que esté sufriendo por no poder concebir.

De esta manera tu puedes ayudarme a propagar este mensaje, de que hay esperanza para vencer la infertilidad y que está al alcance de todas mediante unos simples pasos a seguir. Que se puede quedar embarazada de forma natural, independientemente de las veces en que lo hayas intentado y hayas fracasado previamente. Soy la prueba viviente de esto que digo y yo sé que este sistema puede ayudar a muchas mujeres.

Muchas gracias de nuevo.

¡Te deseo la mejor de las suertes, estoy segura de que alcanzarás tu objetivo y en breve sostendrás en tus brazos a un hermoso y sano bebé!

Viviana Quijano



A photograph of a smiling man and woman with a baby in the foreground. The man and woman are in the background, smiling warmly. The baby is in the foreground, lying on its stomach on a white surface, wearing a blue shirt and looking directly at the camera with a joyful expression. The entire image has a light blue tint.

- TestEmbarazo+