



**JOSE LUIS
VÁZQUEZ**



🕒 26 mayo, 2015

📁 SALUD

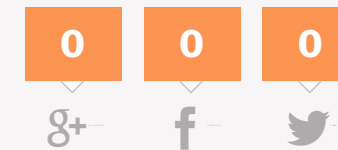
👁 10

Saber como quedarse embarazada



Desde que tomamos la decisión de tener un hijo hasta que lo concebimos puede y debe ser una época alegre y divertida. Pero en muchas parejas esto no es así, nos obsesionamos con el objetivo final del embarazo y esto es lo peor que podemos hacer. De nada vale que tomemos todas las

LOS MÁS VISTOS



ÚLTIMOS COMENTARIOS

precauciones del mundo y sigamos las recomendaciones de los especialistas, si luego vamos a estar nerviosos, preocupados, de mal humor y mil cosas más. Este periodo debe ser un tiempo donde reine la naturalidad y la calma.

El proceso de ovulación

Lo primero es lo primero. ¿Sabes cómo funciona el proceso de ovulación? Es el momento en el que el óvulo se coloca en las trompas de Falopio para ser fecundado. Este proceso está directamente relacionado con el tiempo que dura el ciclo menstrual. Este comprende los días desde el primer día de la regla hasta el día antes del período menstrual.

Suponiendo una media de 28 días del ciclo menstrual, la ovulación suele ocurrir a los 13 a 15 días antes del inicio del siguiente ciclo.

Utiliza un calendario de ovulación si quieres saber tu propio proceso.

Momento ideal para quedarse embarazada

El punto más importante que debemos tener en cuenta es que un óvulo puede vivir de 12 a 24 horas como máximo, según los expertos en fertilidad. Y que la vida de los espermatozoides oscila entre 2 y 5 días.

Por todo esto es fundamental saber la fecha de la ovulación lo más exacta posible. Existen varios métodos para conocer este dato crucial.

Está la **técnica de TBC**, cuyas siglas vienen temperatura corporal basal. Esta técnica requiere registrar todas las mañanas la temperatura vaginal con un termómetro especial. Dicho termómetro marca una temperatura más alta en el día de la ovulación que el resto de los días.

Con estos datos sería conveniente tener relaciones sexuales unos dos días antes de la ovulación, para que los espermatozoides estén allí cuando el óvulo sea más fácilmente alcanzable.

Otros factores para quedarse embarazada

Una dieta adecuada y equilibrada puede ayudar a que la fertilización sea un éxito aumentando las posibilidades de quedar embarazada.

Dicha dieta debe contemplar los nutrientes necesarios que tu salud sea óptima en estos meses tan importantes para tu vida y la de tu futuro hijo.

Una mala nutrición suele venir acompañada de problemas para quedarte embarazada. Aunque llevemos años con una dieta sana debemos visitar a nuestro médico para que la revise para el objetivo de quedarse embarazada.

Otro tema y no menos importante para conseguir embarazarse es **evitar el consumo de alcohol** o limitarlo al mínimo. Es bueno recordar que el consumo habitual de alcohol produce un ciclo menstrual irregular, y esto obviamente reduce las posibilidades que quedarte embarazada.

Lo mismo ocurre con el tabaco. Está comprobado científicamente que si se fuma es más difícil quedarte en estado de buena esperanza, como decían antes. Además, en el caso de quedarte embarazada, si fumas durante el embarazo es más probable que tengas otros tipos de problemas.

En los últimos años ha quedado demostrado que uno de los principales **obstáculos para embarazarse es padecer estrés**, el cual desequilibra nuestras hormonas. Sería bueno que **empezases a practicar algún tipo de meditación** o relajación para estar más tranquila y ver las cosas de otra manera.

Evita la cafeína, por lo menos hasta que hayas conseguido concebir. Tiene ciertas sustancias que dificultan el proceso de quedarse embarazada.

Evite igualmente utilizar lubricantes vaginales, ya que tienen muchos componentes que pueden eliminar a los espermatozoides.

Y algo muy obvio, las matemáticas dicen que cuanto más relaciones sexuales tengamos más posibilidades tendremos de concebir.

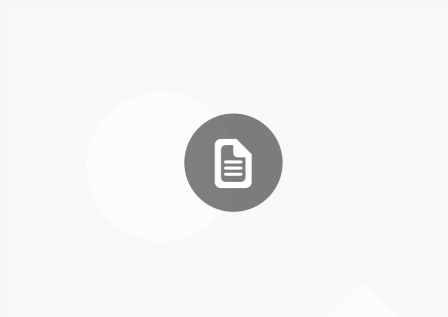
< [Cómo ser feliz](#)

[Saber cómo funciona la fibra óptica](#) >

También te puede interesar:



Saber cómo está hecha una web



Cómo saber cuantos puntos tengo en el carnet de conducir

Deja un comentario

Name

Email

Escribir comentario

PUBLICAR COMENTARIO

SOBRE ESTE BLOG

Pues muy fácil. Me gusta escribir sobre temas que la gente se pregunta mucho. Y así de paso me lo aprendo yo, jeje.

Experimentando en la red.

Jose Luis Vázquez Díaz

¿QUIERES COLABORAR?

Si te apetece proponer o escribir tú mismo un artículo ponte en contacto conmigo en este correo:

info@saber-como.com

2014 © Saber cómo