



## TODO SOBRE EL EMBARAZO

# PADRES SANOS BEBÉ SANO



**Peso apropiado, dieta adecuada y ejercicio** son clave para embarazarse. Evitar el sobrepeso o el peso insuficiente

**Acido fólico:** iniciar la toma antes de la búsqueda del embarazo. Consultar con ginecólogo de confianza



**Actividad física moderada y dietas** controladas por profesionales

**Cigarrillo, alcohol y drogas** deterioran la función espermática, y están asociados a varias complicaciones en el embarazo



**Consulta preconcepcional:** realizar estudios completos previo al embarazo para confirmar un adecuado estado de salud

**Los medicamentos** pueden interferir en múltiples formas. No automedicarse sin consultar con el médico



 **Permanecer unidos y tranquilos** en el proceso de búsqueda del embarazo

 Tener presente que lo importante es llevar adelante un **embarazo sano y en término**

# DATOS DE INTERÉS



Además del estado de salud, un embarazo exitoso depende de otros variados factores. Nadie mejor que el profesional para dar respuesta a dudas y consultas.

## PORCENTAJES DE ÉXITO POR CICLO DE BÚSQUEDA



**20%**

mujeres menores de 38 años sin problemas de fertilidad



**70%**

de parejas habrá embarazado en los primeros 6 meses de búsqueda



**85%**

después de un año de intentos



## RELACIONES SEXUALES



**No inferior a 48 hs.**

Frecuencia recomendada durante el ciclo ovulatorio

## OVULACIÓN Y FORMAS DE DETECCIÓN



Tests comerciales disponibles en farmacias



Curva de temperatura basal

**48hs. y 72hs.**

sobreviven los espermatozoides en el moco cervical de la mujer



El ciclo menstrual dura más de 25 y menos de 35 días. La ovulación ocurre 14 días antes del siguiente ciclo. En ese período la mujer tiene 90% de chances de estar ovulando.

**En ciclos más cortos o más prolongados, consultar con especialista**



# EL EMBARAZO NO LLEGA ¿CUANDO DEBO CONSULTAR?

## MITOS Y VERDADES

*No me embarazo porque estoy muy nerviosa, cuando me tranquilice me voy a embarazar*

**FALSO**

No existe evidencia científica que asegure que la ansiedad o los nervios interfieran en la búsqueda.

*Que él/ella se haga los estudios, yo me siento bien*

**FALSO**

La causa de infertilidad se puede presentar en ambos casos de la pareja por igual, por lo que se recomienda la evaluación apropiada en ambos

## TRATAMIENTOS DISPONIBLES

Antes de realizar procedimientos de fertilización, o incluso durante su transcurso, ciertos trastornos detectados entre los integrantes de la pareja requieren tratamientos específicos:



### TERAPIA ESPECÍFICA

Toma de medicación para ovular en simultáneo con relaciones programadas durante período fértil.



### INSEMINACIÓN INTRAUTERINA

Selección en laboratorio de los espermatozoides aptos, con posterior alojamiento en el útero durante período ovulatorio.



### FECUNDACIÓN IN VITRO/ICSI

Extracción de óvulo del ovario y posterior unión con el espermatozoide en laboratorio (fecundación in vitro). A continuación el óvulo fecundado es alojado en el útero (transferencia).

## ¿Cuándo consultar sobre Reproducción?

(En caso de mantener relaciones sin utilizar anticoncepción)



**MENOR DE  
35 AÑOS**  
y más de 1 año  
de relaciones



**MAYOR DE  
35 AÑOS**  
y más de 6 meses  
de relaciones