




BÚSQUEDA DE
Embarazo

Hábitos saludables, alimentación adecuada, actividad física y baja exposición a tóxicos se asocian a una mayor fertilidad, contribuyendo a lograr un embarazo más pronto y el sano nacimiento de nuestro bebé.

RECOMENDACIONES

Ir al ginecólogo antes de empezar la búsqueda, fundamentalmente en personas con:

- ♥ Enfermedades crónicas
- ♥ Enfermedades cardíacas
- ♥ Hipotiroidismo

EN ESTOS CASOS EL MÉDICO DE CABECERA DEBE ESTAR AL TANTO PARA AJUSTAR EL TRATAMIENTO

CÓMO PREPARAR EL CUERPO PARA EL Embarazo



1

Tomar
ácido
fólico



2

Realizar
control
clínico



3

Llevar un
control
adecuado
del peso



4

Dejar
de fumar



5



Evitar
exponerse a
distintos tipos
de tóxicos
ambientales
o laborales



6

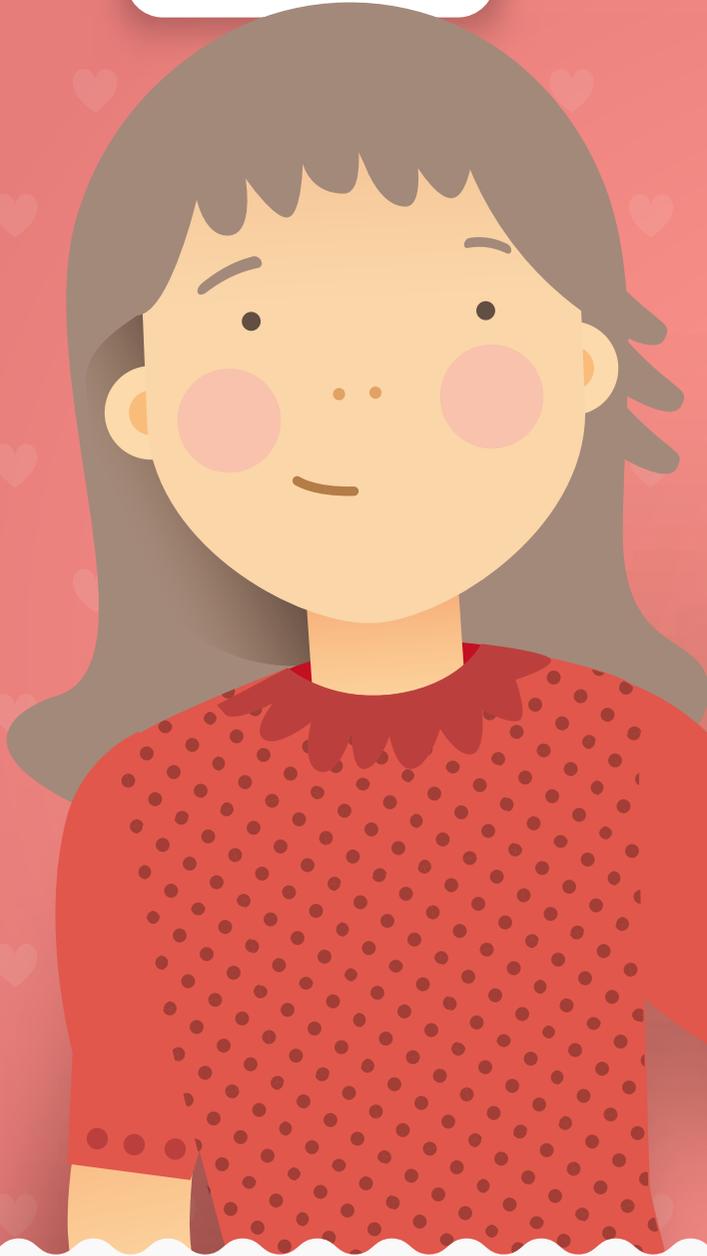
No consumir
bebidas
alcohólicas

7

Tener una dieta variada:
Alimentos frescos
Frutas ▪ Verduras
Carne ▪ Pollo ▪ Pescado



Días de ovulación ¿HAY QUE ESTAR ATENTOS?



**SE SUGIERE
EVITAR ESTAR
PENDIENTES
DE UNA FECHA**

La recomendación
fundamental es mantener
relaciones sexuales cada
48 o 72 HORAS
durante todo el mes desde
que se termina de menstruar
hasta el período siguiente

**ES LA FORMA MÁS EFICAZ, NATURAL Y QUE GENERA MENOS PRESIÓN PARA LOGRAR UN EMBARAZO
SIN TENER QUE RECURRIR A TEST DE OVULACIÓN, APLICACIONES O CÁLCULOS MATEMÁTICOS**