

Consejos para quedar embarazada

Si has decidido quedarte embarazada desde clínicasfertilidad.com te ayudamos con unos consejos básicos. Contacta con nuestros expertos para que puedan ayudarte a quedarte embarazada.

Aquí podrás encontrar

- [Embarazo](#)
- [Diagnóstico prenatal](#)
- [Embarazo semana a semana](#)
- [Ovulación](#)
- [Síntomas de embarazo](#)
- [Parto](#)
- **Consejos para quedar embarazada**
- [Calcular embarazo](#)

Trucos para quedar embarazada

Cuando decides quedarte embarazada no todo es tan fácil, hay veces que la naturaleza no está de tu lado y es misión imposible lograrlo, en muchas ocasiones hay que acudir a [clínicas de fertilidad](#) para ponernos en tratamiento para lograr la gestación.

Consejos para aumentar las posibilidades de embarazo:

Tomar ácido fólico

El ácido fólico es un nutriente que participa en la formación de los tejidos maternos del embarazo, su función es prevenir problemas que puedan surgir en el cerebro o en la médula espinal. Es muy importante que se tome antes de que la mujer se quede embarazada y en las primeras semanas del embarazo.

Este suplemento debe tomarse aproximadamente dos meses antes del embarazo hasta cumplir las 12 semanas de embarazo.

Interrumpe tu tratamiento anticonceptivo

Hay anticonceptivos que no interrumpen tu ciclo menstrual cuando dejas de utilizarlos como es el caso del condón, pero hay otros anticonceptivos como la pastilla anticonceptiva que cuando dejas de tomarla puede producir cierta irregularidad en tu ciclo, por lo que se aconseja que esperes unos meses para intentar quedarte embarazada hasta que se regule.

Evita el estrés

Es importante que no te angusties si no consigues quedarte embarazada, no te obsesiones porque eso dificulta el [embarazo](#), ya que el estrés puede provocar irregularidades en el ciclo menstrual o disminución en los niveles de espermatozoides en el caso del hombre.

Conoce tu ciclo menstrual

Hay veces que la toma de anticonceptivos durante mucho tiempo puede dificultar la regularidad en el ciclo menstrual de la mujer cuando se deja de tomar, hay mujeres que deben esperar un tiempo para que sus ciclos se restablezcan.

El mejor momento para mantener relaciones sexuales son los dos primeros días de la ovulación, es el momento en el que el óvulo está listo para ser fecundado.

Sexo de manera regular

La pareja debe tener relaciones sexuales los días más fértiles de la mujer para aumentar la posibilidad de embarazo, puedes ayudarte de un [test de ovulación](#), cuánto más sexo practiques mayores posibilidades tienes de embarazo, además de ser sano y divertido para la pareja.

No debéis olvidaros del placer sexual cuando mantengas relaciones por el hecho de querer ser papás.

Hay posturas sexuales que mejoran la penetración del esperma, es verdad que no está científicamente comprobado pero la pareja siempre va a buscar que el semen del hombre esté más tiempo en contacto con el cuello del útero de la mujer para que los espermatozoides penetren mejor en el óvulo.

Dieta equilibrada y sana

Debes ser consciente de que tienes que mantener unos hábitos saludables y abandonar el consumo de alcohol y drogas, intenta dejar de fumar, evita la cafeína y las bebidas estimulantes.

Tienes que mantener una alimentación sana y evitar el sobrepeso así como la extrema delgadez.

Hay que comer con regularidad y hacerlo de manera equilibrada incluyendo en tus comidas:

- Proteínas: puedes obtenerla de la carne, el pescado, los huevos o las legumbres.
- Verduras y frutas.

- Productos lácteos enteros.
- Elimina de tu dieta los carbohidratos refinados.
- Toma suplementos de ácido fólico.
- Existen vitaminas específicas para que ayuden a tu organismo a prepararte para un embarazo (vitamina A, C y D...)

No consumir drogas y alcohol

Para disfrutar de un embarazo saludable debes evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas, en el caso de los hombres estas sustancias pueden influir en la calidad del esperma de manera negativa, ya que debilita el semen.

Consulta con un especialista

El embarazo puede tardar en llegar, pero si tardas más de un año en quedarte embarazada consulta con un profesional.

Si tienes dificultades para quedarte embarazada no dudes en consultar con un especialista de [Clínicas fertilidad](#) para que puedan ayudarte con tu objetivo.

Contenido relacionado

- [Embarazo](#)