

## FICHA INFORMATIVA PARA PACIENTES

### CONSEJOS PARA LAS PAREJAS QUE DESEAN TENER HIJOS:

**Ma Jesús Domingo Nieto, Rocío Triano Sánchez. Grupo de Trabajo de Atención a la Mujer de la SoMaMFyC**

### RECOMENDACIONES GENERALES:

- **Dejar de fumar:** el tabaco disminuye la fertilidad de hombres y mujeres. Además, fumar durante el embarazo puede producir más complicaciones que en las mujeres que no fuman.
- **Consumo de alcohol:** evita tomar bebidas alcohólicas salvo de forma esporádica y en pequeña cantidad. Beber durante el embarazo puede producir alteraciones en el desarrollo del bebé.
- **Café:** límitalo a una o dos tazas al día.
- **Uso de medicamentos:** consulta con tu médico si estás tomando o vas a tomar algún medicamento.
- **Otras drogas:** si consumes alguna droga pide ayuda a tu médico para dejarlo.
- **Dieta saludable:** haz una dieta equilibrada y variada, con alimentos ricos en fibra como frutas y verduras. Evita el exceso de grasas: dulces, alimentos fritos... Aumenta el consumo de leche que vas a necesitar durante el embarazo. Cocina con sal yodada para prevenir alteraciones del tiroides en el bebé. Vigila el sobrepeso, porque está relacionado en ocasiones con complicaciones en el embarazo y el parto.
- **Ejercicio:** es bueno hacer ejercicio de forma regular, pero adaptado a tu forma física y evitando los deportes que conlleven un gran esfuerzo.
- **Evita la exposición a radiaciones:** si te tienen que realizar alguna radiografía y sospechas que puedas estar embarazada consulta con tu médico para que valore la necesidad o no de hacerla.

### VITAMINAS:

Se recomienda tomar suplementos de ácido fólico para prevenir alteraciones del sistema nervioso del bebé. Tu médico te lo prescribirá en comprimidos para tomar diariamente, desde un mes antes del embarazo hasta el final del primer trimestre. Generalmente, no son necesarios otros suplementos vitamínicos si haces una dieta equilibrada.

### VACUNAS:

Revisa tu calendario vacunal y consulta con tu médico si no tienes puestas o actualizadas las siguientes vacunas:

- **Rubéola:** su contagio durante el embarazo se relaciona con enfermedades en el recién nacido, por eso se recomienda estar vacunada a toda mujer que desee tener hijos. La vacuna debe ponerse un mes antes de poder quedarte embarazada. Si tienes dudas sobre si estás o no vacunada consulta con tu médico.
- **Tétanos:** revisa que hayas recibido una dosis de recuerdo durante los últimos 10 años



## ¿CUÁNTO TIEMPO PUEDE PASAR ANTES DE QUEDARME EMARAZADA?

Es difícil saber el tiempo que vas a necesitar para quedarte embarazada. Sabemos que en el primer mes de relaciones sexuales estables sólo se van a quedar embarazadas un 25% de las mujeres, y en un año lo conseguirán el 85% de forma totalmente natural. Consulta con tu médico cuando pasado un año de tener relaciones sexuales con tu pareja no te quedas embarazada. En ese caso, tu médico valorará haceros un estudio de fertilidad.

Los días más fértiles, es decir, en los que puedes quedarte embarazada más fácilmente, son los que están próximos a la ovulación. Para calcular cuándo ocurre la ovulación divide la duración de tu ciclo entre dos y súmalo al primer día de la regla (por ejemplo: si mis ciclos son de 30 días,  $30/2=15$ , luego mi ovulación ocurrirá en torno al día 15 desde el comienzo de la regla). Cuando las reglas no son regulares, y de forma general en todas las mujeres, se recomienda tener relaciones sexuales cada 2-3 días, intentando disfrutar de éstas y no centrar toda la atención en conseguir el embarazo.