

GUIA COMPLETA

COMO QUEDAR EMBARAZADA NATURALMENTE



Cómo quedar embarazada naturalmente

Indice

Indice	2
1. Introducción.....	3
1.1 ¿Qué es la infertilidad?	3
1.2 La infertilidad en cifras.....	3
1.3 Factores que podrían causar la infertilidad.....	3
2. Ciclo Menstrual Regular.....	5
2.1 La Fase Folicular	5
2.2 Ovulación	6
2.3 La Fase Lútea.....	6
3. Alteraciones del Ciclo Menstrual	7
3.1 ¿Cómo determinar la falta de ovulación?	7
4. Calcula tu ciclo menstrual y fertilidad	9
4.1 Crea un calendario para calcular tu ciclo menstrual	9
4.2 Calcula la temperatura basal	9
4.3 Signos de ovulación.....	10
4.4 Elementos que te ayudarán a identificar los signos de ovulación	10
5. Cómo Quedar Embarazada Naturalmente	10
5.1. Nutrición.....	11
5.2 Nutrientes específicos	12
5.3 Estilo de vida	13
6. Tratamientos Médicos.....	13
6.1 Drogas para estimular la concepción	14
7. Tratamientos Holísticos	15

Comparte este libro electronico desde el siguiente enlace
[Descarga COMPLETAMENTE GRATIS nuestro reporte](#)

1. Introducción

Seguramente antes de iniciarte en la dulce búsqueda de tener un bebé, asumiste naturalmente tu fertilidad e incluso en algunos casos quizás hayas recurrido a métodos anticonceptivos.

Sin embargo, ahora que has tomado la decisión de convertirte en madre, quizás te sorprendas al descubrir lo difícil que puede resultar el proceso que supone concebir una nueva vida.

Para que puedas lograr un embarazo, es fundamental que tu sistema hormonal funcione equilibradamente. Por esta razón, si deseas quedar embarazada naturalmente, necesitas estar saludable ya que si tu cuerpo se encuentra en perfecto estado de salud aumentarán tus posibilidades de fertilidad y de concebir un bebé.

1.1 ¿Qué es la infertilidad?

La infertilidad es la imposibilidad que tiene una pareja para concebir un hijo pasado un año en el cual hayan mantenido relaciones sexuales periódicamente sin recurrir a ningún método anticonceptivo.

En el caso de las mujeres mayores de 35 años, se considera que son infértiles cuando se encuentran ante la imposibilidad de concebir luego de seis meses en los que han mantenido relaciones sexuales con frecuencia sin utilizar ningún método anticonceptivo.

1.2 La infertilidad en cifras

Hoy en día, de 10 parejas, cuatro tienen problemas para concebir. Cuando se trata de parejas mayores de 35 años, esta cifra se reduce a una de tres parejas con imposibilidad de concebir.

Si se trata de mujeres que han pasado los 40 años, la imposibilidad para concebir es de una entre tres parejas. Por otro lado, mientras que el 35% de las veces, la infertilidad se debe a la mujer; el otro 35% de las veces Este problema lo padece el hombre. El 20% de las veces, la infertilidad es un problema de ambas partes de la pareja y; finalmente, el 10% de las veces las causas de la infertilidad son completamente desconocidas



1.3 Factores que podrían causar la infertilidad

La infertilidad puede deberse a diversos factores:

Mala nutrición



- Estrés constante
- Uso de medicamentos anticonceptivos
- Toxinas ambientales que interfieren con las hormonas
- Mujeres que retrasan la maternidad hasta pasados los 35 años
- Enfermedades sexuales que pueden dañar los órganos reproductores

El mejor indicador de tu fertilidad es tu ciclo menstrual. Si deseas quedar embarazada, lo primero que debes estudiar es el funcionamiento de tu propia fertilidad. Esto comienza entendiendo tus ciclos menstruales.

Si has tenido dificultades para concebir, no bastará con determinar tus días fértiles, sino que necesitas comprender cómo funciona un ciclo menstrual normal y compararlo con tus propios ciclos.

Si comprendes esto, seguramente descubrirás lo que está impidiendo que concibas el bebé que tanto deseas. No es normal tener ciclos menstruales demasiado cortos, ni tampoco es normal que el ciclo menstrual se interrumpa a los dos o tres días. No es normal tener calambres menstruales ni tampoco es normal tener sangrados demasiado abundantes y coágulos.

Éstos factores que enumeré anteriormente pueden parecer comunes, sin embargo, se trata de anormalidades que te están dando una información muy importante sobre tu salud hormonal o sobre la falta de la misma.

Aplica los principios que compartiré contigo en este reporte y busca tanta información como puedas.

Si tus ciclos menstruales son normales y aún así, luego de seis meses en los que mantienes relaciones sexuales con frecuencia sin utilizar ningún método anticonceptivo, no logras quedar embarazada, lo más indicado es que consultes con un médico especializado.

Lo aconsejable es que escojas un obstetra o ginecólogo que complemente sus conocimientos con la medicina holística, de modo tal de poder aplicar tanto las últimas innovaciones de la ciencia como los mejores tratamientos naturales.

Finalmente, es muy importante que seas paciente y comiences a realizar cambios saludables en tu estilo de vida y nutrición.

Este reporte tiene la finalidad de brindarte toda la información necesaria para que logres quedar embarazada de un modo natural.

Abordaremos temas como ¿Qué es un ciclo menstrual regular? En qué consiste la fase folicular, la fase lútea, la ovulación. ¿Cuáles son las alteraciones del ciclo menstrual? ¿Cuáles son los métodos para calcular tu ciclo menstrual y tus días fértiles? Cuáles son los secretos para que quedes

embarazada naturalmente con una buena nutrición y llevando un estilo de vida apropiad, etc.

2. Ciclo Menstrual Regular

¿Qué es el ciclo menstrual?

Podemos definir al ciclo menstrual como una serie de cambios que se producen en el cuerpo de la mujer a fin de prepararla para el embarazo. El útero se prepara para recibir un óvulo fertilizado. En el caso de que el óvulo no se haya fertilizado, el revestimiento acumulado en el útero para arrojarlo, se derrama provocando el sangrado menstrual.

Tu ciclo menstrual está controlado por hormonas específicas. Un ciclo menstrual natural puede variar de los 26 a 35 días.

El ciclo menstrual se calcula desde el primer día de sangrado hasta el primer día del próximo sangrado menstrual.

El ciclo menstrual se divide en tres fases:

Fase folicular

Ovulación

Fase lútea

2.1 La Fase Folicular

La fase folicular es la primera parte del ciclo menstrual y dura entre 12 y 21 días. El periodo menstrual se caracteriza por el sangrado y el inicio de la menstruación es el día 1 del ciclo menstrual.

Cuando no se produce un embarazo, los niveles de progesterona y estrógenos decaen haciendo que el útero se despoje de su revestimiento, ésta manera comienza la menstruación que dura entre 4 y 8 días y se caracteriza por un sangrado regular. Durante todo el periodo menstrual la mujer pierde entre 30 y 45 ml de sangre.

El hipotálamo produce y libera la hormona gonadotropina (GnRH), la cual simula a la glándula pituitaria produciendo la hormona folículo-estimulante (FSH) y la hormona luteinizante (LH).

Al aumentar los niveles de FSH y LH se estimula el crecimiento de los folículos ováricos, éstos folículos (pequeños quistes que contienen el óvulo) producen estrógeno y una pequeña cantidad de progesterona. La hormona que predomina durante la fase folicular es el estrógeno.

Generalmente, un folículo madura potencialmente y produce más estrógeno, mientras que los otros folículos se degeneran.

El estrógeno causa el revestimiento (endometrio) engrosándolo a fin de prepararse para implantar un embrión. El estrógeno también se encarga de producir flujo cervical fértil, el cual es capaz de mantener con vida al espermatozoides por unos cinco días.

Además, el flujo fértil se convierte en un medio para que el espermatozoides pueda viajar desde el útero hasta las trompas de Falopio, donde se produce la fertilización.

Los signos para identificar el período que ovulación son:

- Aumento de estrógeno, provocando a la vez un aumento de la hormona LH y un menor aumento de la hormona FSH .
- Otro de los signos de la ovulación son los picos de la hormona LH
- La ovulación puede detectarse por muchos kits de predicción de la ovulación (OPKS).

2.2 Ovulación

El aumento de la hormona LH hace que el folículo maduro libere el óvulo del ovario en un período que oscila de 24 a 36 horas. Este período en el que se libera el óvulo, se conoce como ovulación.

Una vez que el óvulo es liberado, sólo podrá sobrevivir por un máximo de 24 horas sin ser fertilizado. El período de ovulación se produce alrededor del día 14 en un ciclo menstrual de 28 días de duración.

Para ser más exactos, el período de ovulación sucede entre los 12 a 16 días antes de que comience el próximo ciclo menstrual.

De este modo, el óvulo viaja desde el ovario a las trompas de Falopio donde debe encontrar el espermatozoides a fin de que se produzca la fertilización.

2.3 La Fase Lútea

Esta es la tercera fase del ciclo menstrual y dura entre 12 a 16 días, la media de duración es de 14 días.

El folículo del cual se libera el óvulo se convierte en el cuerpo lúteo. Los niveles elevados de LH, le indican al cuerpo lúteo que debe producir más progesterona y menos cantidad de estrógeno.

Durante la fase lútea la hormona dominante es la progesterona.

Los niveles elevados de progesterona elevan la temperatura basal del cuerpo de la mujer (TBC). Este es otro de los signos que indican que se ha producido la ovulación, sin embargo, no la predicen y es muy útil para calcular la duración de la fase lútea.

En el caso de que el óvulo sea fertilizado(en las trompas de Falopio), comenzará a convertirse en un embrión. Al embrión le lleva tres días trasladarse llegar al útero y le lleva otros tres días implantarse en el endometrio engrosado.

En el caso de que se produzca el embarazo, el cuerpo lúteo continuará aumentando la producción de progesterona y estrógenos por unas 10 semanas.

El embrión produce gonadotropina coriónica humana (HCG), la hormona que hace que un test de embarazo de positivo.

Si no se produce la suficiente cantidad de hormonas, se dificulta la continuidad del embarazo, siendo ésta una de las causas del aborto espontáneo.

Si no se produce un embrión y la implantación del mismo no ocurre dentro de los dos días del período de ovulación, el cuerpo lúteo se atrofia ocasionando fuertes caídas de estrógeno progesterona, haciendo que el útero

esto hace que el útero se despoje de su revestimiento, provocando la menstruación.

3. Alteraciones del Ciclo Menstrual

3.1 ¿Cómo determinar la falta de ovulación?

Muchas veces, puedes tener en apariencia un período menstrual regular, sin embargo puede producirse la falta de ovulación sin que lo notes. En realidad no se trata de un verdadero período menstrual, sino que se llama sangrado anovulatorio o sangrado de estrógeno.

Este sangrado es el resultado de los niveles elevados de estrógeno que hacen que el revestimiento uterino se espese, a causa de una caída repentina de estrógenos.

- **Anovulación**

Es la ausencia de ovulación

Los ciclos de la anovulación pueden darse en los siguientes casos

Adolescentes

Mujeres que toman píldoras anticonceptivas

Mujeres que estén amamantando
Mujeres cercanas a la menopausia
Mujeres expeditas de peso o por debajo del peso normal
Mujeres con Síndrome de Ovario Poliquístico
Problemas de tiroides o con problemas de glándula suprarrenal

- **Oligoovulación:** Es la ovulación irregular o poco frecuente. Aquellos ciclos en los que no se produce la ovulación, puede ser omitido o anovulatorio.
- **Hipomenorrea:** Se caracteriza por muy poco sangrado, llegando a un máximo de 10 ml.
- **Polimenorrea:** Se trata de un ciclo regular muy corto, que puede durar 21 días o menos.
- **Metrorragia:** Menstruación irregular.
- **Menometrorragia:** Se caracteriza por una menstruación con un gran sangrado, donde se llegan a liberar hasta 81 ml de sangre. Con el tiempo puede llegar a causar anemia.
- **Oligomenorrea:** Ciclos menstruales que duran más de 35 días.
- **Amenorrhea:** Se produce cuando pasan más de tres o seis meses sin menstruación.
- **Dismenorrea:** produce calambres dolorosos o retorcijones en la parte inferior del abdomen, espalda y muslos. Puede causar vómitos, náuseas, diarrea, sudoración y mareos.

Generalmente estos síntomas duran unos días luego el período y empeoran cuando los sangrados son muy abundantes.

- **Coágulos de sangre:** Se manifiestan cuando hay un sangrado muy abundante.
- **Fase Lútea breve:** Dura menos de 10 días.
- **Fase folicular extensa:** Puede llegar a durar más de 21 días.
- Síntomas del síndrome premenstrual (SPM):

Cambios de ánimo-depresión, ansiedad, irritabilidad, tristeza, etc.
Antojos
Fatiga
Insomnio
Falta de concentración
Dolor de pechos
Migraña, dolor de cabeza

Acné
Hinchazón
Retención de líquidos
Dolores musculares y dolores de articulaciones
Constipación o diarrea

- Anticoncepción hormonal

Interrumpe los niveles hormonales por falta de producción de hormonas
Impide que se produzca la ovulación
Espesa el moco cervical
El sangrado se ocasiona como consecuencia de la retirada brusca de las hormonas anticonceptivas, haciendo que el revestimiento del útero libere sangre.

Como podrás observar en esta lista de anomalías, hay muchos factores comunes en un ciclo menstrual que parecen normales pero no lo son.

Lo que debes hacer es analizar cuidadosamente tus propios ciclos y evaluar lo que los mismos te revelan.

4. Calcula tu ciclo menstrual y fertilidad

4.1 Crea un calendario para calcular tu ciclo menstrual

Anota en un cuaderno todos los datos relacionados con tu ciclo menstrual:

Día uno de tu ciclo menstrual
Signos de ovulación, o la falta de los mismos
Período de ovulación
Toma nota de todos los cambios que se produzcan en tu rutina habitual
Anota también los síntomas poco frecuentes o enfermedades
Anota si padeces alguna de las anomalías del ciclo menstrual que mencionamos anteriormente
Anota cuando haces el amor

Por otro lado, lleva un gráfico de tu temperatura basal donde debes anotar los siguientes datos:

4.2 Calcula la temperatura basal

Los gráficos son una excelente ayuda visual ya que te permitirán determinar el momento en el que aumenta tu temperatura basal luego de la ovulación.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

