

Cómo Quedar Embarazada en 60 días



El plan integral para quedar embarazada en 60 días

Como Quedar Embarazada Rápidamente

Indice

1. Tratamiento de la Infertilidad
2. Como Quedar Embarazada
3. Los signos de infertilidad
4. Mejor momento para quedar embarazada

Tratamiento de la infertilidad

Tanto los hombres como las mujeres sufren infertilidad causada por varias razones. Sin embargo, es importante que las personas de ambos sexos se sometan a tratamientos para este difícil problema. Varios factores conocidos y desconocidos causan la infertilidad en las mujeres. Estos incluyen enfermedades como la endometriosis, la reserva ovárica disminuida, trastornos de la ovulación, y bajo nivel de progesterona. Por su parte, el conteo bajo de espermatozoides y la baja motilidad de espermatozoides, las enfermedades de transmisión sexual, lesiones o enfermedades crónicas, la obstrucción y el envejecimiento de los espermatozoides, entre otros, son algunas de las razones que causan la infertilidad en los hombres.

A través de medicamentos y tratamiento sistemático se puede curar la mayoría de los problemas de infertilidad arriba mencionados, excepto el envejecimiento y las enfermedades crónicas, aunque estos tratamientos son muy costosos y pueden tener efectos secundarios dañinos. Puede requerirse tratamiento adicional para subsanar los efectos secundarios. Los tratamientos, realizados a través de FIV o fertilización in vitro y ICSI o inyección intracitoplasmática de espermatozoides, son los mejores entre los diferentes métodos de tratamiento de la infertilidad. En esta técnica, los óvulos fuera del útero son fertilizados por el esperma y luego se transfieren al interior. Este tratamiento está indicado cuando otras técnicas no dan resultados. Esta técnica es una progresión de la ovulación controlada hormonalmente. El tratamiento implica el retiro de los óvulos

de los ovarios de la mujer y ayudar a los espermatozoides a fertilizar en un medio fluido. Pero este no es un proceso normal en absoluto y consiste en la extracción de los óvulos del ovario, fertilizarlos externamente en un laboratorio y volverlos a poner en el útero. En el proceso normal, el ser humano decide elegir el espermatozoide más saludable para la reproducción pero en el proceso artificial, el embriólogo toma esta decisión. Sin embargo, cuando este falla en seleccionar el espermatozoide y el óvulo más sanos, puede causar un deterioro en la salud del niño durante el parto e incluso más tarde en su vida adulta.

Algunas técnicas alternativas con un enfoque holístico para curar el problema de la infertilidad secundaria están ganando popularidad rápidamente. Estas técnicas son las más preferidas por la gente ya que tienen menos efectos secundarios o ninguno en absoluto.

El método de la acupuntura, por ejemplo, sobre todo la acupuntura en los oídos o auricular es muy eficaz en los casos en que la infertilidad femenina ha sido causada por algún tipo de mal funcionamiento del ovario. El mensaje hormonal que se transfiere desde el cerebro al ovario es el resultado más beneficioso recibido de esta técnica. De acuerdo con los ensayos de investigación, las mujeres que han recibido tratamiento de acupuntura cerca de 30 sesiones en un periodo de 3 meses han demostrado buenos resultados. Las mujeres que se sometieron a la terapia hormonal conjuntamente con la acupuntura sufrieron de efectos secundarios.

En las técnicas de tratamiento

alternativo, se le da mucha importancia a la dieta y los cambios de estilo de vida. No se recomienda el consumo regular de alimentos que contengan cafeína como el café, el chocolate, el cacao, el té verde (que contiene cafeína), té negro y bebidas gaseosas de color que tienen efectos nocivos para la concepción. Según un estudio, una taza y media de café para una mujer que está tratando de lograr un embarazo retrasará con seguridad su concepción. Por tanto el café está estrictamente prohibido para los pacientes que sufren de infertilidad.

Las dietas que incluyen pescado contaminado con PCB o bifenilos policlorados también se cree que son una causa de la reducción sustancial de la capacidad de quedar embarazada. Según un estudio, las mujeres que consumieron más de una comida con pescado contaminado con PCB (procedente del lago Ontario), desarrollaron disminución en la fecundidad en el lapso de un mes.

Los mejores resultados para el tratamiento de la infertilidad han sido reportados mediante el uso de la medicina china, la acupuntura y por supuesto, el enfoque holístico. El enfoque holístico llega a la raíz del problema y sólo entonces provee tratamiento físico, espiritual, así como tratamiento emocional, en lugar de solo examinar los órganos. Por otro lado, el enfoque convencional al problema de la infertilidad no puede detectar correctamente y eliminar las causas reales y, además, provoca efectos secundarios. El enfoque holístico supone un remedio natural y una forma de vida que realmente puede resolver el problema tan pronto como se determine la causa real.

¿Cómo quedar embarazada?

¿Te has preguntado cómo quedar embarazada? Esta pregunta evoca diferentes respuestas de diferentes personas. El romance y la emoción juegan su parte en la decisión de tener un bebé. Sin embargo, no es raro sentirse dolida y frustrada, especialmente entre las parejas que no son capaces de ser padres). Ello genera ideas extrañas en estas parejas.

La mayoría de las parejas de recién casados utilizan métodos de protección adecuados para evitar tener bebés demasiado rápido. Sin embargo, en cuestión de meses, incluso cuando la pareja esta todavía llegando a conocerse bien mutuamente, el deseo de concebir un hijo aumenta. Esto no es sorprendente, dado el instinto natural de la maternidad en las mujeres. Una esposa siempre quiere ser madre, ya que le da un sentido de realización. Por lo tanto, incluso en un mundo muy competitivo, donde el costo de la vida es bastante elevado, el ansia de tener un bebé sigue siendo alta.

Sin embargo, las mujeres necesitan saber cómo quedar embarazadas de una manera apropiada y saludable. El bienestar y el estado de salud de la madre y el niño, que pronto estaría viendo la luz del mundo, es de suma importancia. Por lo tanto, es necesario un cuidadoso examen de los siguientes puntos:

- Las mujeres deben comenzar a prepararse para ser madres, por lo menos 3 a 4 meses antes del parto,
- Medidas integrales para el mantenimiento de buenas condiciones de salud son necesarias tanto para la

madre como para el niño,

- Una mujer que pronto va a ser madre debe evitar por completo los hábitos de fumar y beber,
- Es de suma importancia que no se consuman drogas que puedan provocar intoxicación,
- Una alimentación adecuada y saludable es sumamente necesaria para las mujeres en estos momentos. Esto es debido a que tanto el periodo previo al parto como el post-parto son en general bastante estresantes para ellas, y
- Para el mantenimiento de las condiciones de salud deseables, deben ingerirse minerales, proteínas (que son fáciles de digerir) y minerales en cantidades adecuadas.

También es fundamental prestar atención a algunos otros factores importantes. Entre ellos tenemos:

? El conocimiento profundo de su propio cuerpo. El período de ovulación en una mujer es el momento ideal para que conciba un bebé. Por lo tanto, debe ser consciente del momento de la ovulación. Hay, afortunadamente, muchas maneras de averiguar cuando ocurriría la ovulación. Tiene que estimarse el 'Periodo de Postovulación' (también llamado Fase Lútea). Este período, es decir, el tiempo entre la ovulación y la fecha de inicio del ciclo menstrual, por lo general se fija en 14 días en la mayoría de las mujeres. El periodo se inicia después de la duración de la fase lútea, o 14 días después de producirse la ovulación. Hay una forma alternativa de conocer el período de la ovulación, que se basa en el método de Temperatura Corporal Basal (es decir, la técnica TCB). En este método, se registra la temperatura de la vagina mediante un termómetro para TCB especial. Esto se

hace todos los días por la mañana. Durante el período de la ovulación, la temperatura aumenta de manera significativa, y tales aumentos pueden ser fácilmente verificados. Para tener mayores posibilidades de concebir un bebé, las relaciones sexuales en estos momentos son ideales.

? ¿Cuándo la unión sexual brinda una mayor ayuda para la concepción? Esta información es necesaria, puesto que garantiza que los espermatozoides de mejor calidad ingresen en el cuerpo de la mujer en el momento de la ovulación. Los espermatozoides deben tener un tiempo de reacción rápido cuando una mujer ovula. Por lo tanto, el esperma fresco es necesario que esté presente en el cuerpo de la mujer inmediatamente antes de ovular. Sin embargo, también pueden producirse algunos problemas en el esperma de los varones. En tales casos, los hombres no deberían liberar espermatozoides, por un mínimo de 3 días antes de la fecha programada de la unión sexual. Estos datos son sumamente importantes, en caso de que usted se este preguntando cómo conseguir quedar embarazada.

? ¿La frecuencia ideal de las relaciones sexuales para mayores probabilidades de concebir? Entre otros factores, una estimación correcta del período de la ovulación en las mujeres y el físico general de los hombres determina la frecuencia ideal de la unión sexual. Existen quienes estiman que el conteo de espermatozoides disminuye, con un debilitamiento resultante del esperma masculino, si el coito se lleva a cabo diariamente. Por el contrario, otros tienden a pensar que el esperma masculino se vuelve ineficaz, viejo y rancio (con una potencia mucho menor)

si se mantiene dentro de los testículos, debido a períodos prolongados de abstinencia. En general se recomienda que la unión sexual, durante el período de la ovulación femenina, se lleve a cabo aproximadamente una vez cada 2 días.

Siempre es mejor proporcionar soluciones integrales a la cuestión de cómo quedar embarazada. Este enfoque ayuda a hacerse una idea sobre el funcionamiento interno de nuestro cuerpo, y las razones para no concebir antes. También propone varias soluciones para este problema, entre ellas los medicamentos y hierbas de origen chino, así como los cambios en los hábitos alimentarios y estilo de vida en general. También se recomienda métodos de ejercicio adecuados y, si es necesario, la acupuntura. A diferencia de los métodos convencionales, el enfoque holístico no tiene efectos secundarios adversos, y tiene una probabilidad mucho mayor de proporcionar los resultados deseados. Por lo tanto, en estos casos, el enfoque holístico funciona mucho mejor que las formas convencionales.

Los signos de infertilidad

¿Has pensado cuales son los principales signos de infertilidad en un ser humano? Debemos ser conscientes de las indicaciones de la infertilidad y también, lo antes posible. Los signos de infertilidad pueden manifestarse de varias maneras, incluyendo factores instintivos y culturales, el comportamiento irregular de los individuos al momento de tener relaciones sexuales, desnutrición, un estado mental deprimido, factores endocrinológicos y la condición actual de salud de las personas. El estilo de vida global en general, los cocientes emocionales, las cuestiones financieras, así como el tiempo representan igualmente indicadores para la infertilidad. En este contexto, es importante distinguir entre la infertilidad y la impotencia. Los factores antes mencionados pueden provocar infertilidad en un hombre o una mujer, en caso de que cualquiera de ellos deje de funcionar normalmente.

En los casos en que un hombre tiene toda su potencia, su pareja femenina puede quedar embarazada durante el ciclo menstrual. Sin embargo, no muchos son conscientes de que los hombres también tienen ciclos hormonales. Es más, mientras que el ciclo de las mujeres comprende un período de 28 días, no se puede poner un espacio de tiempo fijo al ciclo de los varones. Las investigaciones demuestran que la calidad del esperma masculino puede disminuir, sin coincidir en absoluto con su ciclo hormonal, aunque puede liberar espermatozoides cada vez que desee hacerlo. La baja

calidad del esperma, a su vez, tiene un impacto negativo sobre la fertilidad de un hombre, y puede disminuir su capacidad de fecundar. Los signos de infertilidad, tanto en hombres como en mujeres, pueden llegar a ser más evidentes con el avance de su edad.

Los debates sobre las muchas señales de la infertilidad a menudo pueden ser confusos. Aquí, estaremos discutiendo estos temas de una manera más clara. La fertilidad de los seres humanos no es nuestro objetivo aquí. En las mujeres, el signo más importante de su infertilidad es un patrón irregular de sus períodos. Sin embargo, hay que tener en cuenta que, si bien los ciclos menstruales irregulares indican infertilidad, también pueden actuar como señales de otros peligros para la salud.

Si una mujer no tiene el peso corporal ideal, su fertilidad es probable que disminuya. La infertilidad puede ser un problema que enfrenten tanto las mujeres con sobrepeso como las mujeres con un peso extremadamente bajo. El feto necesita ser alimentado adecuadamente durante el embarazo. Si la región de la cadera de una mujer es demasiado estrecha, esta tarea se vuelve difícil, y su capacidad para concebir puede verse afectada. El equilibrio de las hormonas también pueden sufrir un trastorno en caso no se adopte una dieta adecuada rica en nutrientes. La obesidad también puede interponerse en el mantenimiento del equilibrio hormonal correcto. Como resultado, su capacidad para la reproducción puede verse afectada. Si una

mujer tiene la costumbre de beber en exceso, también puede volverse infértil, por un período considerable de tiempo. Por lo tanto, a fin de mantener su fertilidad, debe eliminarse por completo el consumo de alcohol. Sin embargo, esta infertilidad no tiene nada que ver con la esterilidad de una mujer.

Los médicos señalan varios otros signos comunes de la infertilidad. Por ejemplo, si el ovario de una mujer se tuerce, puede llegar a ser muy difícil concebir un bebe. Para que las mujeres queden embarazadas, el esperma masculino tiene que viajar a través de su cuerpo y entrar en su ovario. En caso de que el ovario femenino este ubicado en una posición incorrecta, este procedimiento no será posible. Como resultado, para todo efecto práctico, la mujer se vuelve infértil. Cualquier quiste presente en el ovario también puede impedir que una mujer quede embarazada.

Por otra parte, adivinar que hombre es infértil es difícil. Mientras que un hombre de aspecto más bien débil puede llegar a ser padre cada vez que tiene una relación sexual con su pareja, una persona de aspecto fuerte y recio puede tener una tasa desfavorable de mortalidad y/o un recuento bajo de espermatozoides. Sin embargo, en general, el nivel de fecundidad disminuye a medida que un hombre se vuelve más y más obeso. Los problemas en la salud general de los hombres y/o en su anatomía también pueden reducir su virilidad. La fertilidad también disminuye con el paso de los años.

La andropausia (o, el proceso de menopausia en los hombres) se traduce en una fácil detección de los signos de la infertilidad. Las indicaciones de infertilidad en hombres incluyen:

- v Pérdida de cabello en forma regular,
- v Aumento elevado de grasa en la sección abdominal, y un incremento de peso corporal en general,
- v Arrugas y sequedad de la piel,
- v Disminución en los niveles de libido masculino,
- v Exceso de estrés,
- v Problemas en tener una erección,
- v Exceso de sudor, así como sofocos,
- v Estado de animo perturbado y nervioso, con ataques constantes de ansiedad,
- v Sensación de falta de voluntad y una marcada carencia de motivación, y
- v Estado de depresión mental.

Afortunadamente, estos síntomas de infertilidad pueden ser eliminados si se adoptan métodos de tratamiento holístico. A diferencia de otros métodos de tratamiento convencionales, los enfoques holísticos se centran en detectar las causas reales del problema, y luego sugieren soluciones en base a

esa información. Y estos tratamientos además no tienen ningún efecto secundario adverso. Los métodos holísticos recomiendan el uso amplio de medicinas chinas, hierbas y la acupuntura. También se indican ejercicios adecuados, así como una dieta equilibrada. De hecho, ha quedado demostrado que los métodos holísticos tienen una tasa de éxito mucho mayor en ayudar a las personas a recuperar su fertilidad, frente a otras técnicas convencionales.

Mejor momento para quedar embarazada

Una de las preguntas más frecuentes sobre el embarazo es el mejor momento para quedar embarazada. No es ni la época de Navidad ni el Día de San Valentín. Uno tiene que ser bueno en matemáticas, si asume con seriedad el objetivo de quedar embarazada, ya que depende totalmente de los días de ovulación. Ahora surge la pregunta de ¿cómo debemos calcular este momento crucial? Para las personas que son buenas en matemáticas no tienen de que preocuparse, pero otros deberían pensar en conseguir una Calculadora de Ovulación.

Es importante tener algún conocimiento sobre el propio cuerpo y su funcionamiento con el fin de averiguar la fecha probable de ovulación. El "tiempo de postovulación" o "Fase Lútea" es el período entre la ovulación y el primer día del ciclo menstrual. Este período se compone de catorce días y es el mismo para la mayoría de las mujeres. Después de los catorce días de la ovulación, comienza el período. Ahora lo que se necesita saber es la fecha de finalización del próximo período. Al contar hacia atrás doce a dieciséis días a partir de esta fecha, es probable que se obtenga el día de la ovulación. En general, las mujeres que tienen un ciclo de veintiocho días, ovulan en el día catorce. Dado que es tan importante conocer esto para quedar embarazada, la fecha de la ovulación también puede ser verificada a través de la técnica de TCB o la Temperatura Corporal Basal. Este es un método que contempla el registro de la temperatura vaginal cada mañana mediante un termómetro de TCB (con

una calibración fina). El termómetro muestra una temperatura más alta en el día de la ovulación que en los demás días.

Para explicar este hecho en una manera más simple, el óvulo comienza a desarrollarse a partir del final del ciclo menstrual, y entre el octavo al doceavo día se encuentra en su máximo desarrollo. Así que la posibilidad de quedar embarazada es mayor si uno tiene relaciones sexuales en el octavo, décimo o en el doceavo día. Este es el momento más efectivo para quedar embarazada. ¡Un hecho sorprendente en relación con el embarazo es que el óvulo sólo vive por un período de 12 a 16 horas en un ciclo! Muchos ginecólogos opinan que el rango de vida de los óvulos oscila entre 12 a 24 horas. Pero los expertos en fertilidad dicen que es probable que se debilite en 15 a 16 horas. ¡Por lo tanto, es importante que se actúe en el momento correcto!

¡Ahora es tiempo de cambiar el enfoque de la Mujer hacía el Hombre! Si una pareja tiene relaciones sexuales en forma regular, es probable que la fuerza de los espermatozoides sea menor a la esperada y el conteo de espermatozoides también puede ser inferior al requerido para el nivel de fertilidad. Además, el índice de motilidad de los espermatozoides también puede verse obstaculizado. De igual manera, si la unión sexual no es tan frecuente, existen posibilidades de que los espermatozoides se deterioren y muestren signos de envejecimiento. Según la opinión de los expertos en fertilidad, para obtener el mejor resultado, el coito debe realizarse dos veces por semana.

Es sorprendente que aunque el óvulo femenino muere en un período tan corto, el esperma masculino sobrevive y se mueve por un tiempo de 2 a 5 días dentro del canal vaginal. Teniendo en cuenta este hecho, puede ser fructífero tener relaciones sexuales un par de días antes de la fecha de la ovulación, de modo que el espermatozoide tenga mayores oportunidades de alcanzar el óvulo.

Es importante señalar aquí que, seguir todas las pautas antes mencionadas puede no ser suficiente para lograr quedar embarazada. Para obtener asistencia adicional, se puede recurrir a

las técnicas holísticas que ayudan a encontrar la causa real del problema, si existe alguna, y luego sugerir el remedio exacto para el caso. Estos remedios son de una amplia gama, e incluyen medicina china, acupuntura, ejercicios, hierbas útiles, cambios en el estilo de vida, y dietas sanas y saludables. A diferencia de las viejas terapias convencionales que en su mayoría fracasan, los remedios holísticos casi siempre dan los resultados deseados.

Milagro para el Embarazo™

Un Sistema Altamente Eficaz Para Curar La
Infertilidad y Quedar Embarazada Naturalmente



**TÉCNICA ÚNICA DE 5 PASOS A SEGUIR
PLAN PARA COMBATIR LA
INFERTILIDAD USANDO TECNICAS
CHINAS, MODERNAS Y ANTIGUAS**

Milagro para el Embarazo™

**MILAGRO PARA EL EMBARAZO
UN SISTEMA UNICO DE 5 PASOS A SEGUIR
PARA COMBATIR LA INFERTILIDAD USANDO
TECNICAS CHINAS, MODERNAS Y ANTIGUAS**

Por Lisa Olson

Exención de Responsabilidad

Si bien se han hecho todos los intentos posibles para verificar la información que se proporciona en esta publicación, ni la Autora ni el Editor asumen ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias del tema de esta obra. Cualquier desprecio percibido hacia personas específicas, pueblos u organizaciones no es intencional. La autora no hace, ni intenta hacer ningún diagnóstico o cura o prevenir ninguna enfermedad.

Esta publicación es un producto informativo basado en mi propia experiencia e investigación, y no ha sido evaluado por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (FDA por sus siglas en inglés) o la profesión médica, y no está destinado a sustituir las indicaciones que pueda recibir de su médico. La Autora y el Editor no asumen responsabilidad alguna en nombre de cualquier comprador o lector de estos materiales. La autora no es médico, ni afirma serlo. Por favor consulte con su médico de cabecera antes de comenzar cualquier programa de nutrición, ejercicio, o tomar algún remedio. Al consultar a su médico de atención primaria, tendrá una mejor oportunidad para comprender y tratar sus síntomas y situación en particular de la manera más eficaz posible.

Como siempre, antes de aplicar cualquier tratamiento o intentar algo mencionado en este libro, o si tiene alguna duda, debe consultar con su médico y utilizar su mejor juicio. Si no lo hace, usted está actuando bajo su propio riesgo. Usted, el comprador o el lector de este libro, asume todos los riesgos por cualquier cosa que pueda aprender de este libro. MilagroparaelEmbarazo.com, Higher Ways Publishing INC., el editor y Lisa Olson no son responsables de cualquier incremento en la severidad de su trastorno, o de cualquier problema de salud que pueda surgir en caso de renunciar a un tratamiento médico.

Al optar por utilizar la información disponible en la página web MilagroparaelEmbarazo y en este libro, usted acuerda indemnizar, defender y eximir a Higher Ways Publishing Inc. y MilagroparaelEmbarazo.com de todo reclamo, (sean válidos o no), acciones legales, juicios, procedimientos, pérdidas, daños, costos y gastos, de cualquier naturaleza (incluyendo honorarios razonables de abogados) por los cuales Higher Ways Publishing Inc. y MilagroparaelEmbarazo.com puedan ser considerados responsables, por el uso o mal uso de los productos vendidos a través de la página web MilagroparaelEmbarazo.com

Índice

INTRODUCCIÓN	8
<i>De la Infertilidad al Embarazo</i>	<i>8</i>
Recorriendo el camino de la Infertilidad a la Maternidad	9
Nuestra Historia	11
De Qué Trata este Libro y Cómo está Organizado	16
CAPÍTULO UNO	21
<i>Todo Acerca de Su Anatomía y Como Afecta a Su Fertilidad.....</i>	<i>21</i>
Qué la Hace a ELLA Especial	22
Qué Hace que Él Sea el Hombre que Usted Necesita para Tener un Bebé	30
Tener Relaciones De la Manera Correcta: Aprendiendo Cuándo y Cómo Hacerlo	34
Haciendo que el Sexo Trabaje a su Favor.....	35
El Rol que Juegan los Genes para Lograr el Embarazo	36
CAPÍTULO DOS	40
<i>Entendiendo la Infertilidad</i>	<i>40</i>
¿Qué es la Infertilidad?	41
SUBARTÍCULO: Exámenes Comunes de Infertilidad	43
Hostilidad Cervical al Esperma.....	46
El Factor Masculino	48
Infertilidad en las Mujeres	49
Saber Cuándo Estás Más Lista para Tener un Bebé: Reconociendo los Síntomas de la Fertilidad	53
CAPÍTULO TRES	75
<i>Una Nueva Mirada a la Fertilidad: Como Oriente y Occidente Difieren en Sus Perspectivas y Cómo Pueden Ayudarle a Conseguir el Bebé con el que Sueña</i>	<i>75</i>
¿Existe en Realidad la Infertilidad?	76
Entendiendo la Visión de Oriente Sobre la Fertilidad	78
Los Aspectos Básicos de la Medicina Tradicional China.....	80
Como la Medicina China Puede Ayudarle a Lograr Sus Metas de Concepción	86
Lo que la Medicina Occidental Señala Sobre la Infertilidad – y Porqué están a Menudo Equivocados	88
Cuestionario de Infertilidad	90
¿Qué le Está Causando Infertilidad?	96
Haciendo que Examinen el Semen de Su Esposo	99
Factores Hormonales Femeninos	102
CAPÍTULO CUATRO	108
<i>El Plan de 5-Pasos Para Conseguir un Embarazo y Tener Bebés Sanos</i>	<i>108</i>
Introducción	109
Paso Uno: Lograr el Balance, Armonía y Congruencia para Concebir a su Bebé.....	112
El Enfoque de Dos Fases Para Lograr el Balance y la Armonía y Crear el Ambiente Perfecto Para Concebir un Bebé	112

Los 8 Mandamientos de Este Programa	115
Paso Dos: Uso de la Dieta, las Vitaminas y los Minerales para Mejorar la Fertilidad	118
Pautas Dietéticas: Comiendo para Dos	118
Nota Sobre la Fruta	124
Nota Sobre los Alimentos Crudos.....	126
Suplementos para Mejorar la Fertilidad.....	127
Elimine las Toxinas.....	138
Opciones que Puede Intentar para Tratar Su Problema Individual.....	143
Paso Tres: Usando Acupuntura y Hierbas de la Medicina Tradicional China para	
Limpiar y Balancear su Energía para la Concepción.....	152
¿De qué se trata la Acupuntura?	152
¿Qué son los Meridianos y Como Afectan a la Fertilidad?	153
Subnota: Cómo la Acupuntura Puede Ayudar al Flujo Sanguíneo Pélvico – y por qué es importante	156
Cómo Puede Ayudar la Acupresión.....	157
Terapia Magnética.....	158
Terapia de Calor.....	159
Terapia de Luz	159
Principales Puntos de Acupuntura en los que se Debe Enfocar.....	161
Puntos para Tonificar el Riñón (Yin).....	163
Puntos para Tonificar el Yang Renal.....	164
Puntos para Nutrir la Sangre	165
Puntos para Vigorizar la Sangre Estancada	165
Puntos para Resolver Problemas de Humedad	165
Puntos para Detener el Sangrado Uterino	165
Puntos para Mejorar el Flujo Sanguíneo a los Órganos Pélvicos	166
Puntos para Regular el Eje Ovárico	166
Puntos para Reducir los Niveles Elevados de Hormonas	166
Hierbas que Equilibran la Energía	174
Uso de Hierbas Chinas para Tratar la Infertilidad	177
Tónicos para el Yin del Riñón	181
Tónicos de la Esencia del Riñón.....	182
Tónicos para el Yang del Riñón.....	183
Suplementos para el Qi del Bazo	185
Reconstituyentes Sanguíneos.....	187
Fórmulas Herbales Chinas Patentadas Usadas para Reconstituir la Sangre	187
Hierbas Limpiadoras de Calor	190
Hierbas Calmantes para Prevenir Abortos.....	191
Hierbas para Ayudar a las Trompas de Falopio	191
Hierbas Usadas para Detener el Sangrado	192
Hierbas Usadas para Ayudar a Reconstituir el Revestimiento Uterino	192
Paso Cuatro: Limpieza Interna y Desintoxicación del Hígado	194
¿Porqué Limpiar?	194
Limpieza e Infertilidad.....	195
Reglas Generales del Ayuno	199
Limpieza de Tres Días con Jugos	203

Durante la Limpieza con Jugos	213
Ayudando a los Órganos a Eliminar y Remover Toxinas.....	215
Previendo la Re-Absorción de Toxinas en el Torrente Sanguíneo	217
Irrigación Colónica	223
La Crisis de Curación y Como Sobrevivir a Ella.....	225
Liberándose de Parásitos – Programa de Una Semana	227
Desintoxicación del Hígado	229
Paso Cinco: Nutriendo Sus Órganos y Mejorando su Qi a Través de la Acupresión y Ejercicios Qi Gong.....	231
PARTE A: Técnicas de Acupresión.....	231
La Sabiduría de la Montaña al Rescate	231
Paso # 1: Abra sus Puertas del Viento	232
Paso # 2: Intente la Acupresión del Pulso en la Ingle	234
Paso # 3: Practique la Respiración desde el Vientre	234
Paso # 4: Levantamiento de Útero	235
PARTE B: Poderosos Ejercicios de Qi Gong	235
Comience Calentando	236
Respirando por Energía.....	236
Reír.....	237
Relaje Su Cintura	238
Comience Abriendo la Puerta de la Vida a Su Fertilidad	238
Golpeteo Tan Tien	239
Rotación de Rodilla.....	239
Abriendo la Articulación de la Columna	240
Subartículo: El Secreto de Tres Partes para Concebir un Feto Saludable: Ovulación, Conteo de Esperma y Posiciones Sexuales/Ritmo	242
# 1: Ovulación: Use Óvulos Frescos y Esperma.....	242
#2: Conteo de Esperma: Auméntelo Previo a la Concepción	245
#3: Posiciones Sexuales y Tiempo.....	245
CAPÍTULO CINCO	247
<i>¿Qué Hacer Durante el Programa?</i>	247
Lectura de las Señales y Signos de su Cuerpo	248
Llevando un Registro de Fertilidad.....	249
Paquetes, Varitas y Software Que Puede Ayudarle a Predecir Mejor la Ovulación....	251
Soportando la Espera de Dos Semanas	254
La Importancia de Ejercitarse Correctamente.....	255
Controle el Estrés	255
Optimización del Sueño	257
Masaje Femoral.....	257
Respiración Qi Gong.....	259
Plan de Infertilidad Masculina: Plan de 4 pasos para Erradicar los Factores de Infertilidad Masculina – Baja Conteo y Motilidad de Espermatozoides y Bajos Niveles de Testosterona	261
Plan de Infertilidad Masculina -Paso 1: Cambios en la Dieta	261
Plan de Infertilidad Masculina -Paso 2: Suplementos y Remedios Herbales	263
Plan de Infertilidad Masculina -Paso 3: MTC y Remedios Chinos	264

Plan de Infertilidad Masculina -Paso 4: Cambios en el Estilo de Vida	266
CAPÍTULO SEIS	267
<i>Considerando Circunstancias Especiales</i>	267
Lidiando con la Edad Avanzada	268
SUBARTÍCULO: La Mirada China al Envejecimiento	270
Luchando con Problemas de Fertilidad Inexplicables	273
Tratando la Infertilidad Secundaria.....	274
Razones Físicas por las que Usted no Puede Estar Quedando Embarazada	276
Cómo Curar sus Ovarios usando la Filosofía China	276
Endometriosis.....	278
Fibromas.....	282
Trompas de Falopio Bloqueadas.....	283
Cáncer y Fertilidad.....	286
Ligadura de Trompas	288
Abortos Recurrentes.....	289
APÉNDICE 1	292
<i>Medicina Alternativa y Complementaria</i>	292
Yoga	293
Masajes.....	294
Homeopatía	294
Sanando el Alma y el Cuerpo	294
Lidiando con su Pena	295
APÉNDICE 2	298
<i>Todo Acerca de la Fertilización In Vitro</i>	298
¿Qué es la Fertilización In Vitro?	299
¿Quién es un buen candidato para la FIV?	301
Protocolos Comunes de la FIV	302
Los Protocolos Usados para los Días Comunes: Frascos de Medicamento Necesarios	304
El Costo de la FIV.....	306

INTRODUCCIÓN

De la Infertilidad al Embarazo

Recorriendo el camino de la Infertilidad a la Maternidad

Mi historia no es inusual en absoluto. El que usted esté leyendo este libro me indica algo: usted ha sufrido tanto como yo. Usted sabe lo que es esperar un bebé, intentando desesperadamente concebir, y luego comprobar mes tras mes que sus esfuerzos no han dado resultado. Su útero está vacío y usted no sabe la razón. Sus brazos ansían cargar un bebé y su corazón clama por tener un hijo propio.

Si usted ha llegado al límite y piensa que nunca escuchará que la llamen “mami” en voz alta por las habitaciones de su casa (o solo susurrándola bajito por aquellos que temen decirlo muy fuerte sin correr el riesgo de molestarla más), créame cuando digo que ¡usted puede embarazada y sin duda lo logrará! ¿Cómo sé esto? Porque he estado exactamente en su misma situación y he sobrevivido. He podido dar a luz a dos niños sanos, hermosos e inteligentes después de superar todo problema de infertilidad.

En cierto modo mi historia es única, y en otros, es una de las miles que existen. Lo que hace mi historia diferente es el resultado. Después de tantos años de hacer lo que la comunidad médica sugería, pensé - no, YO SÉ – que he encontrado los secretos para ayudar a otras mujeres (como usted y como yo), a

experimentar el milagro de la concepción y la felicidad de dar a luz. Pero antes permítame contarle un poco acerca de mi periplo hacia la maternidad...

Nuestra Historia

Al igual que muchas parejas jóvenes de recién casados, mi esposo y yo no queríamos tener hijos al principio. Más bien, hicimos todo lo posible para prevenirlo. Pero, luego de cinco años de matrimonio, sabíamos que el momento había llegado – estábamos preparados.

Con un poco de arrogancia (pues nunca pensamos que no podíamos concebir), nos abocamos de lleno al reto de quedar embarazada. Solo que esto no sucedió. ¿Por qué? Nos lo preguntamos después de varios meses. Claro, para ese entonces yo ya había pasado la curva de los 30 años, pero estaba sana y fuerte y nunca había tenido ningún indicio de que el quedar embarazada pudiera ser un problema una vez que decidiera que estaba lista para procrear una familia.

Lo que debería haber sido fácil, de pronto se volvió algo muy, muy difícil. Siendo una pareja que nos fijábamos metas, mi esposo y yo encontramos especialmente difícil hallarnos derrotados y no haber podido cumplir nuestro objetivo. Nunca habíamos fallado en nada antes, y déjeme decirle que ¡esto no era algo en lo que estábamos dispuestos a fallar! Así que seguimos intentándolo una y otra vez.

El sexo era ahora sólo eso - relaciones sexuales con un propósito. Realizado cuando mi temperatura lo indicaba, se había convertido en un medio para alcanzar un resultado final, perdiendo la excitación y la pasión que antes había tenido para nosotros.

Después de más de un año de frustración, nuestra relación comenzó a sentir la tensión. Yo estaba irritable y de mal humor, a menudo al borde de las lágrimas. No podía soportar ver crecer el vientre de otras mujeres embarazadas mientras que el mío permanecía vacío. Todos mis pensamientos giraban en torno a lo que estaba haciendo (o había hecho) mal. ¿Qué pasaba conmigo? ¿Por qué no podía hacer lo que cualquier otra mujer podría lograr con tanta facilidad?

Cansados de culparnos mutuamente por nuestra incapacidad para concebir nos sentamos a conversar en forma seria y franca y decidimos que era hora de obtener algunas respuestas. Después de posponer el visitar al ginecólogo por miedo a lo que nos iba a decir, decidimos encarar nuestros temores y someternos a una serie de pruebas para identificar eventuales problemas de infertilidad.

Desafortunadamente, como tantas otras parejas descubren, las respuestas que queríamos – y necesitábamos - desesperadamente no iban a estar a nuestro alcance. Más frustrados que nunca, nos enteramos de que no había ninguna razón clara para nuestra incapacidad para concebir. Ninguno de los dos

mostramos ningún problema físico, fisiológico o bioquímico que pudiera prevenir un embarazo. Los expertos no tenían idea de porque no concebíamos y ponían en duda nuestro caso con el término “infertilidad de causa no específica”. Ellos sugirieron que nos relajemos y siguiéramos intentándolo. ¡Estupendo! ¿No había sido eso lo que estábamos haciendo todo el tiempo?

Fue entonces cuando decidí tomar el asunto en mis propias manos. Si los expertos no iban a encontrar lo que estaba frustrando nuestros intentos de tener un hijo, yo lo iba a averiguar por mi cuenta - ¡y corregirlo! Así, empecé a investigar todos los aspectos de la infertilidad. Leí todos los libros y estudios que pude obtener y empecé a comunicarme con hospitales e investigadores de todo el mundo sobre ensayos clínicos y nuevas estrategias de tratamiento que se estaban considerando para parejas como nosotros. Estaba claramente obsesionada con mi misión y sentía que iba a volverme loca si no encontraba una respuesta.

Comencé aplicando todos mis nuevos conocimientos y al poco tiempo estaba tomando más de una docena de suplementos vitamínicos y minerales todos los días – y hacía que mi esposo hiciera lo mismo. Llegue al convencimiento de que el cuidado antes de la concepción, tanto para el hombre como para la mujer, era la clave para poder concebir. Empezamos a hacer ejercicio, a comer comida orgánica, evitando toxinas cuando fuera posible y también hicimos reemplazar nuestras curaciones dentales de amalgama con empastes de cerámica para

evitar que el mercurio que se pudiera desprender afectara nuestros organismos. Incluso empezamos a practicar el Ciclo Lunar Biorítmico que le señala a una mujer su etapa más fértil comparando la fase de la luna durante su nacimiento con las fases actuales de la luna.

Después de cuatro largos años intentándolo todo por quedar embarazada ¡funciono! ¡Por fin habíamos concebido! No podía creer lo que veían mis ojos cuando observaba atónita esas dos líneas que resplandecían en la prueba de embarazo. ¡Lo habíamos logrado! ¡Íbamos a tener un bebé!

Desafortunadamente, nuestra felicidad duró poco ya que perdimos a nuestro precioso bebé a las 9 semanas de embarazo. Estábamos totalmente desconsolados. En un instante todas nuestras esperanzas y sueños se habían desvanecido- ¡nuevamente!

En medio de nuestra desesperación apareció una pequeña luz de esperanza: habíamos logrado concebir. Nuestros esfuerzos en las actividades previas a la concepción habían funcionado. Ahora teníamos un nuevo obstáculo que superar: llevar el embarazo a término. Una partera amiga mía me aseguró que estábamos por buen camino. Podríamos tener un bebé, si seguíamos tratando - y aprendiendo.

No mucho después de esa conversación, descubrí una investigación muy importante. Creo ahora que era la última pieza que le faltaba a nuestro rompecabezas y nos permitió no sólo quedar embarazada, sino llevar a término completo el embarazo - ¡dos veces! Después de aprender este nuevo "truco" concebimos a nuestra hija en unos pocos meses. Nuestro segundo embarazo tardó menos de un mes lograrlo. ¡Diez años después de comenzar nuestra búsqueda, éramos los orgullosos padres de dos niños hermosos y saludables!

Entonces, ¿cuál es el secreto que descubrimos y cómo ello marcó una diferencia para pasar de ser una pareja infértil desesperada y convertirnos en orgullosos padres?

Vamos a explicar todo lo que hemos aprendido en las páginas siguientes, para que usted también pueda encontrar su camino hacia el nuevo mundo que le aguarda - ¡el mundo de la paternidad!

De Qué Trata este Libro y Cómo está Organizado

Milagro para el Embarazo no es una guía común sobre el embarazo. Claro, le enseñará acerca de la anatomía femenina y masculina y las razones por las que tantas parejas tienen dificultades para concebir en estos días, así como le ofrecerá alguna ayuda tradicional. Pero hay más. Esta guía está diseñada para llevarlo en un recorrido sumamente especial y memorable, una experiencia única que va más allá de aprender lo que todo médico ya sabe, con el fin de ayudarlo a encontrar su propio camino hacia la paternidad.

La historia de cada pareja es diferente, sin embargo sus historias tienen un elemento en común: anhelan tener un hijo que parece que no pueden concebir. Si usted conforma una de esas parejas este libro le mostrará cómo liberarse de sus problemas de infertilidad aprendiendo todos los pasos necesarios para alcanzar su propio Milagro para el Embarazo:

1. Acerca de la Anatomía Humana y el Rol que Joga en los Problemas de Infertilidad

En el Capítulo Uno revisaremos los aspectos básicos de la anatomía masculina y femenina incluyendo un repaso de los órganos reproductivos masculinos y su sistema hormonal; el ciclo menstrual de la mujer; sus genes individuales; y como

todo ello afecta la fertilidad de la pareja; así como el sexo y cómo se puede obrar (y debe hacerse) cuando se quiere concebir un hijo.

2. A continuación, en el capítulo dos veremos básicamente todo acerca de la infertilidad: que es (y que no es); las causas; a quien debemos de culpar (y porque); las señales que debemos observar; la forma de determinar la fertilidad (temperatura basal del cuerpo; moco cervical, los ciclos lunares; sincronización) y mucho... ¡mucho más!

3. La Visión Oriental de la Fertilidad y los Mitos de la Medicina Occidental

La medicina moderna ha logrado grandes avances en ayudar a las parejas infértiles para que finalmente puedan concebir, pero ¿funciona siempre? ¡No! ¿Por qué? La respuesta es mucho más simple que el uso de medicamentos complejos y procedimientos invasivos. El Capítulo Tres tratará acerca del punto de vista del mundo oriental sobre la fertilidad y discutirá algunos de los conceptos erróneos que sostienen los médicos tradicionales en cuanto a la fertilidad y las opciones de la pareja para concebir. Este capítulo ahondará en una discusión sobre la fertilidad (¿realmente existe?) y efectuará una comparación de los puntos de vista Orientales y Occidentales sobre tratamientos para la infertilidad. Además se incluirá un cuestionario detallado a ser llenado por las parejas para determinar el mejor plan de acción.

4. Los Pasos para Quedar Embarazada y Dar a Luz

Si lo que busca es quedar embarazada y tener un bebé saludable, entonces el Capítulo Cuatro le ofrece los cinco pasos más importantes para el logro de ese objetivo de forma natural. Esto incluye una discusión pormenorizada sobre:

1. Lograr el Equilibrio, la Armonía y la Congruencia para Concebir a Su Bebé a través de un plan especializado de dos pasos que puede ayudar a mejorar la fertilidad de cualquier mujer.
2. Hacer los cambios en la Dieta y Ejercicios Necesarios para concebir, incluyendo suplementos de vitaminas y minerales; ejercitarse, controlar el estrés, la optimización del sueño y la limpieza de su casa y su cuerpo de toxinas peligrosas.
3. Limpiar Su Energía para la Concepción Utilizando la Acupuntura y Técnicas de Acupresión específicamente diseñadas para mejorar la fertilidad, así como consejos para equilibrar su Ciclo y su Trastorno Específico con Hierbas Chinas y la utilización de ejercicios básicos de Qi Gong para fortalecer su sistema reproductivo y abrir todas las vías de energía Qi que se necesitan para concebir.
4. Limpieza interna y desintoxicación del hígado.
5. Cuidar sus Órganos y Mejorar su Energía Qi a Través de la Acupresión y Ejercicios de Qi Gong.

En este capítulo usted aprenderá la importancia de saber reconocer los signos y señales de su cuerpo; a llevar una grafica de la fertilidad; a predecir la ovulación; y a sobrevivir a las dos semanas de espera.

5. Considerando Circunstancias Especiales

Como ya hemos comentado, la historia de ninguna pareja es exactamente la misma, lo que significa que el tratamiento de los problemas de infertilidad de cada pareja será un tanto diferente. En el Capitulo Seis discutiremos algunas de las circunstancias especiales que pueden encontrarse, entre ellas:

1. Edad Avanzada.
2. Infertilidad inexplicable.
3. Infertilidad secundaria.
4. Infertilidad mecánica.
5. SOP, Endometriosis, Fibromas, Quistes Ováricos.
6. Cáncer e Infertilidad.
7. Ligamento de Trompas.
8. Y más...

6. Aprendiendo Más...

Además de aprender los secretos que mi esposo y yo utilizamos para concebir nuestros hijos, también hemos decidimos añadir varios apéndices al libro para discutir otras opciones para las parejas como la Fertilización In-Vitro; Uso de Yoga y Masaje para Concebir; Ayuda Homeopática; y Sanación del Cuerpo y la Mente en su búsqueda para concebir.

Si bien algunas parejas pueden encontrar beneficioso leer todo el libro de principio a fin primero, y luego regresar y revisar las secciones que se ocupan de sus problemas y preocupaciones específicas, algunas parejas pueden optar por comenzar la lectura de las secciones que mejor se adapten a sus circunstancias. La forma en que usted decida usar la información contenida en este libro, sin duda, depende de usted, solo recuerde la importancia de establecer un plan completo para promover la fertilidad, que abarque una variedad de métodos de tratamiento para mejorar su probabilidad de tener ¡un bebé sano y feliz!

¿Listo para aprender más? ¡Excelente! Empecemos... yo siempre tengo mucho que decirle...

CAPÍTULO UNO

*Todo Acerca de Su Anatomía y
Como Afecta a Su Fertilidad*

Si le preocupa que el capítulo uno va a ser una lección completamente aburrida de salud y ciencias, no lo esté. Claro vamos a aprender mucho acerca de cómo funcionan nuestros cuerpos - y algunas veces no lo hacen - pero no será una repetición de una clase de secundaria sobre salud. ¡Las cosas que vamos a aprender ahora son las que es absolutamente necesario que usted conozca a fin de quedar embarazada - y mantener el embarazo! Empecemos por ver detenidamente la forma en que estamos hechos:

Qué la Hace a ELLA Especial

Las mujeres son criaturas complejas - ¡en más de un sentido! Pero nada puede ser tan complejo como sus órganos reproductivos. He aquí una breve explicación sobre cómo una mujer es capaz de tener hijos y por qué es tan importante que cada órgano esté en óptimas condiciones de funcionamiento:

La Vagina

Teniendo poco que ver con su capacidad para concebir un hijo, la vagina se considera más un conducto para que el pene y su espermatozoides ingresen hasta la abertura del útero, donde puede realizar el trabajo que está destinado a hacer.

Una cosa que puede afectar su capacidad de quedar embarazada es el himen, una membrana perforada que se encuentra a la entrada de la vagina. Si bien la gran mayoría de las muchachas tienen pequeñas aberturas en el himen, que

posteriormente es completamente desgarrado durante la primera experiencia sexual, un pequeño porcentaje de las jóvenes pueden tener un himen imperforado (o sólido). Esto puede causar que la sangre de la menstruación sea retenida detrás de la membrana e ingrese en la trompa de Falopio, lo cual puede causar endometriosis, un factor importante en la infertilidad femenina.

El Cérvix

El cérvix es un tejido similar a un músculo estriado que se encuentra en la parte inferior del útero. Su función principal es mantener al bebé en su lugar hasta el parto. Sin embargo, también protege contra infecciones mediante la formación de una barrera mucosa entre la vagina y el interior del útero.

Un cérvix incompleto puede ser una causa de preocupación, ya que no está cerrado lo suficiente para sostener al bebé en su lugar, lo que provoca un aborto involuntario una vez que el peso del bebé ejerce presión en su pared, abriendo más el cuello uterino aún más. Un cuello uterino incompetente por lo general puede ser corregido suturándolo hasta el parto.

El Útero

El útero de la mujer, también conocido como matriz, suele ser un órgano en forma de pera diseñado para sostener y alimentar a un bebé durante los nueve meses que tarda su desarrollo dentro del cuerpo de la madre.

En el pasado se creía que una mujer que tenía un útero invertido o inclinado hacia adelante en dirección al hueso púbico no podía quedar embarazada. Esto simplemente no es verdad. Sin embargo hay algunas malformaciones uterinas que pueden afectar su capacidad tanto para quedar embarazada como para mantener el embarazo el tiempo suficiente para dar a luz un niño sano. Estas incluyen:

1. Un *útero tabicado*, que presenta una banda de tejido llamada *septo* que puede dividir parcialmente o totalmente el interior del útero.
2. Útero *Bicorne* (dos cuernos) y *unicorn*e (un cuerno) que presenta ya sea una o dos cavidades más estrechas de lo normal. Las mujeres con este tipo de útero frecuentemente tienen abortos espontáneos una vez que quedan embarazadas.
3. Los *pólipos*, también conocidos como *fibromas* o tumores benignos en el útero pueden interferir con la capacidad de la mujer de concebir, y necesitan ser removidos con el fin de aumentar sus posibilidades de que un embrión se adhiera a la pared uterina. Si bien, la eliminación de los *fibromas* pueden dejar tejido cicatrizal en la cavidad uterina que puede hacer que sea más difícil quedar embarazada ya que un feto

puede tener dificultades para implantarse en el tejido cicatrizal.

Los Ovarios

Los ovarios pueden ser dos de los órganos más importantes que se necesitan para tener un bebé, ya que ellos sostienen y protegen los óvulos necesarios para concebir. Las mujeres no producen óvulos durante toda su vida. Más bien, nacen con una cantidad suficiente de óvulos que almacenan en sus ovarios. Cada mes, se pierden algunos debido a una variedad de razones biológicas, mientras que uno o dos se liberan para la fertilización. Si un espermatozoide no fertiliza el huevo, este es evacuado del cuerpo durante la menstruación mensual de la mujer. En caso uno o ambos ovarios (y los huevos que contienen) se vean dañados o sufran algún trastorno en cualquier momento durante su vida, puede afectar enormemente sus posibilidades de tener hijos.

Los Óvulos

Sin óvulos sanos viables, una mujer tiene una probabilidad de cero por ciento de quedar embarazada o dar a luz a un bebé saludable. Los óvulos están compuestos de algunos elementos importantes que incluyen los Cromosomas, que contienen los genes que determinarán como se verá y actuará su bebé; si será alto o bajo; sano o no; delgado u obeso; y mucho más.

Un óvulo humano se compone de tres capas protectoras comenzando por la capa del cúmulus que lo nutre y protege, seguida de la corona irradiada, una capa protectora de células que cubren la zona pelúcida, o “envuelve” al ovocito.

Un huevo maduro listo para la fertilización (también llamado ovocito), contiene solamente 23 cromosomas. Añada eso a los 23 que aporta el espermatozoide masculino y las células de su nuevo bebe tendrán los 46 cromosomas que se necesitan para ser perfectas. Si falta uno o dos cromosomas su bebe puede tener una malformación grave o usted podría tener un aborto espontáneo.

Las Trompas de Falopio

Cada mes los ovarios de la mujer liberan uno o dos óvulos para ser fertilizados de modo que puedan desarrollarse en la seguridad del útero. Pero, en primer lugar, debe llegar allí, viajando a través de la trompa de Falopio, que conecta cada ovario con el útero.

Sin las trompas sanas, el óvulo nunca podrá llegar a ser fertilizado (pues una trompa bloqueada impedirá que los espermatozoides lleguen a él), o realizar el recorrido hasta llegar a la seguridad del útero que lo nutrirá. Las trompas pueden sufrir daños de diversas formas, las causas más comunes son la infección o endometriosis. Si bien ambas trompas no tienen que estar en condiciones optimas para quedar embarazada, sus posibilidades de concebir se reducen si una de ellas se encuentra dañada u obstruida en alguna forma.

Su Ciclo Menstrual

Si todos sus órganos reproductivos no están funcionando correctamente, ello puede afectar su ciclo menstrual y su capacidad de quedar embarazada. Desafortunadamente, cuando se trata de la menstruación de la mujer muchas cosas pueden ir mal. Pero, antes de comenzar a discutir todas las cosas que pueden afectar negativamente su ciclo menstrual, echemos primero un vistazo a cómo funciona todo:

Paso Uno: La glándula pituitaria de la mujer libera HFE – una hormona folículo-estimulante - después que ha finalizado la menstruación mensual. Mientras tanto, en el ovario, alrededor de una docena de folículos antrales (sacos llenos de líquido que rodean al óvulo), comienzan a desarrollarse. Es durante este tiempo que por lo menos un óvulo madura.

En respuesta a la HFE y la hormona luteinizante (HL), el folículo es liberado por la glándula pituitaria, y comienza a producir estrógenos en el ovario. Al mismo tiempo, el estrógeno que viene produciéndose en el ovario indica al útero que engrose su revestimiento preparándose para la liberación del óvulo. A esto se le conoce como la fase proliferativa del útero.

En casos normales, un folículo crece más rápido que los otros, produciendo más estrógeno, y causando que disminuya la secreción de la HFE y los folículos más

pequeños dejen de crecer. Esto le envía una señal a la glándula pituitaria para que libere la HL, lo que hace que madure el ovulo en el interior del folículo maduro.

Paso Dos: Esto hace que el folículo eclosione, liberando el ovulo que es recogido por una de las trompas de Falopio. A este proceso se le denomina ovulación.

Paso Tres: Si todo va según lo previsto, el óvulo maduro se unirá con un espermatozoide ansioso, dando lugar a un embrión que ahora comenzará a viajar por las trompas de Falopio hacia la seguridad del útero, donde se implantará y se desarrollará durante los próximos nueve meses.

Paso Cuatro: La parte restante del folículo, que ahora se le llama cuerpo lúteo, empieza a producir progesterona, una sustancia química importante para ayudar a que el embrión se implante correctamente en el revestimiento del útero, donde va a desarrollarse. Si un óvulo no logra implantarse, el revestimiento del útero será expulsado y su ciclo mensual empezará nuevamente.

Por lo general, tarda unos 10-14 días para que su organismo madure un óvulo y lo libere. La ovulación para la mayoría de las mujeres por lo general se lleva a cabo entre el día 10 al 14 después del inicio de su último período.

Comprender la importancia de una ovulación consistente es un factor importante para determinar por qué usted puede tener problemas para quedar embarazada. Por ejemplo, si está teniendo su periodo a los 12 días o menos después de la ovulación, es posible que no esté produciendo suficiente progesterona para soportar un embarazo. Por el contrario, si sus ciclos son muy largos o inclusive irregulares, puede que no se encuentre produciendo óvulos con frecuencia – ¡o tal vez no produce ningún ovulo!

El Tiempo lo es Todo

Recuerde, cuando se trata de quedar embarazada, el tiempo lo es todo, y por eso es tan importante entender su ciclo menstrual. El error más grande que una mujer comete es asumir que es "normal", y que así es su ovulación. A la mayoría de nosotros nos han enseñado que la ovulación se produce alrededor del día 14 por lo que debemos tener relaciones sexuales frecuentes entre los días 12 al 15. Si bien esto puede ser cierto para la mayoría de las mujeres, no es cierto para todas las mujeres. Si usted ha estado intentando quedar embarazada durante algún tiempo, lo mejor que puede hacer es observar exactamente cuándo ovula y cuando tiene relaciones sexuales.

La ovulación usualmente ocurre 14 días antes del inicio de la menstruación. Por lo tanto, si usted tiene un ciclo de 28 días, entonces puede prever ovular el día 14 como el común de las mujeres. Pero, si sus períodos ocurren cada 25 días, usted ovulará alrededor del día 11, por lo que tener relaciones sexuales entre los

días 13 al 14 será demasiado tarde. Por el contrario, si ocurre un mayor espacio de tiempo entre sus ciclos menstruales (digamos 34 días), ni siquiera va a ovular hasta el día 20, de modo que los espermatozoides provenientes de contactos sexuales entre los días 14 a 15 ya no serán útiles para el momento que se les necesite.

Para mejorar sus probabilidades de quedar embarazada, asegúrese de estudiar sus períodos, averigüe cuando realmente ovula y luego ¡asegúrese de ponerse a trabajar en el momento adecuado del mes! Para algunas personas, ¡es así de fácil!

Por supuesto, no siempre es tan fácil quedar embarazada, especialmente si usted tiene períodos irregulares. Los ciclos menstruales que están fuera de la escala normal por lo general indican un problema de fertilidad subyacente tal como la falta de ovulación regular, tema del que hablaremos más adelante. En este momento, lo importante es conocer su cuerpo y su ciclo menstrual para que tenga la información y el conocimiento que usted necesita a medida que continúe leyendo este libro.

Qué Hace que Él Sea el Hombre que Usted Necesita para Tener un Bebé

Al igual que una mujer, un hombre tiene varios órganos importantes que se necesitan para crear una nueva vida - su bebé. Sin órganos reproductivos

masculinos sanos, incluso una mujer que puede concebir fácilmente no lo logrará. Ahora, echemos un vistazo a algunas de las cosas que pueden afectar la capacidad de un hombre para fecundar a su esposa:

Su Pene

¿El tamaño realmente importa cuando se trata de embarazar a su pareja? No, en realidad no, siempre y cuando el pene sea lo suficientemente grande para depositar el espermatozoides en la vagina y lograr que avance hacia el cérvix.

Sin embargo, el adecuado funcionamiento es muy importante es lo que respecta a la fertilidad del hombre. La impotencia o la incapacidad para tener o mantener una erección pueden hacer que sea difícil lograr un embarazo.

Pueden ocurrir otros problemas cuando el pene no está formado correctamente. Es importante que el orificio que permite que el espermatozoides salga del pene se encuentre en el centro de la punta del pene. Hay dos variantes principales que pueden causar problemas para producir un embarazo:

4. Hipospadias – afecta a uno de cada 300 hombres –
Se produce cuando el orificio se encuentra en la cara inferior del pene.

5. Epispadias - es causada por el orificio en la parte superior del pene, y es mucho menos frecuente (sólo afecta a uno de cada 100.000 hombres).

Ambas condiciones están asociadas con una curvatura inusual del pene erecto - se curva hacia arriba en las epispadias y hacia abajo en las hipospadias - y puede impedir que los espermatozoides lleguen donde se necesita con el fin de fertilizar el óvulo de la mujer.

Los Testículos

Los testículos de los varones producen y almacenan semen. Es de vital importancia que los testículos se mantengan a una temperatura ligeramente inferior a los 98 grados para que los espermatozoides se desarrollen adecuadamente. Por eso es muy importante que los hombres con un testículo más grande que el otro se sometan a chequeos para descartar una eventual hidrocele testicular, acumulación de líquido dentro del escroto, y varices, venas varicosas en el testículo, que puede aumentar la temperatura de los testículos y causar infertilidad.

A diferencia de los óvulos de una mujer, que están presentes desde el nacimiento, un hombre sigue produciendo espermatozoides durante toda la edad adulta.

Aunque sean producidos todos los días, toma cerca de dos meses para que los espermatozoides de un hombre alcancen plena madurez. El proceso comienza en los testículos, donde las hormonas HFE y LH empiezan a producir espermatozoides y testosterona. Una vez que los espermatozoides maduran en el epidídimo, viajan a través de los conductos deferentes hasta las vesículas seminales y la próstata, donde se sumergen en el líquido seminal y, finalmente, son eyaculados a través de la uretra e ingresan en la vagina de la mujer durante la copulación.

El Esperma

Sin espermatozoides no habría bebés. Si no hay suficiente cantidad de ellos sus probabilidades de quedar embarazada disminuyen. Cada vez que un hombre eyacula, libera unos 200 millones de espermatozoides. Cantidad que sin duda debería ser suficiente para fertilizar un pequeño óvulo., ¿verdad? ¡Tal vez no! A las pocas horas esos 200 millones se han reducido a escasos 100 millones. Su trabajo se ha vuelto más difícil.

El trayecto hacia el ovulo es largo y difícil. En primer lugar, el espermatozoide tiene que saber en qué dirección ir (las estadísticas demuestran que casi la mitad viaja en la dirección equivocada - ¡tal vez deberían parar y preguntar por direcciones!).

A continuación, en realidad tienen que empezar a moverse. Muchos se quedan atrás. Mientras tanto, el cuerpo de la mujer no es precisamente amistoso,

matando a miles en el camino. Algunos pocos afortunados logran tener éxito, pero sólo si son lo suficientemente fuertes y persistentes como para realizar este viaje tan largo y arduo.

Tener Relaciones De la Manera Correcta: Aprendiendo Cuándo y Cómo Hacerlo

Como ya hemos comentado, el tiempo lo es todo cuando se trata de quedar embarazada. Elija el día equivocado para tener relaciones sexuales y sus esfuerzos para tener un bebé se frustrarán.

Reconociendo los Signos de la Ovulación

Hay varias maneras de saber cuándo se está ovulando:

1. Observando el calendario (recuerde usted ovula 14 días antes de su periodo).
2. Observando un aumento en los fluidos vaginales. El descenso de mucosidad por lo general se incrementa, es más fino, delgado, claro y pegajoso inmediatamente antes y durante la ovulación.
3. Palpando el interior de la vagina para ver cuando el cuello del útero se vuelve más suave y ligeramente abierto. Cuando no está ovulando, el cuello uterino se mantiene retraído hacia el útero y se siente más duro, además de encontrarse bien cerrado.

4. Tome nota de cualquier dolor agudo en el abdomen o ligeras manchas alrededor de los días en que estima va a ovular. Aunque muchas mujeres no experimentan estos síntomas, muchas que sí los tienen pueden realmente predecir cuándo van a ovular. Otros signos físicos que pueden indicar la ovulación incluyen: dolores de cabeza, hinchazón, sensibilidad y dolor en los senos.

Haciendo que el Sexo Trabaje a su Favor

Una vez que ha descubierto el mejor momento para tener relaciones sexuales para asegurar un embarazo, hay algunas otras cosas simples que usted puede hacer para lograr su objetivo:

1. Permanezca acostada por un momento; permitiendo que la gravedad ayude a los espermatozoides a llegar a su destino. Evite ir al baño por lo menos 30 minutos después del coito.
2. Coloque una almohada debajo de sus caderas después de tener sexo
3. Aunque mucha gente jura que ciertas posiciones sexuales pueden ayudar a la búsqueda del embarazo, otras argumentan que no existe evidencia firme para apoyar dicha afirmación, de modo que haga lo que sea más cómodo para usted.
4. Determine con qué frecuencia debe tener relaciones sexuales. Muy espaciadas y disminuirá sus posibilidades de éxito; muy seguidas y puede hacer que el conteo de los espermatozoides de su pareja baje en

los días que usted más lo necesita. También tenga en cuenta que la espera de hasta cinco días entre las ocasiones en que tiene relaciones sexuales puede ayudar a aumentar el conteo del espermatozoide de su conyugue; pero puede disminuir su movilidad. Por el contrario tener relaciones sexuales todos los días reducirá el número de espermatozoides disponibles. Así que, ¿con qué frecuencia debe usted tener relaciones sexuales cuando está tratando de tener un bebé? Cada dos días durante la ovulación parece ser lo recomendado. La mayoría de los médicos están de acuerdo en que hacerlo dos días antes y el mismo día de la ovulación es lo mejor, por lo que puede hacerlo una vez en cada uno de esos días (pero no más de una vez).

El Rol que Juegan los Genes para Lograr el Embarazo

Cada bebe debe tener 23 cromosomas de cada uno de sus progenitores, para un total de 46 cromosomas ordenados en 23 pares. Menos que eso (o más que eso), y abra problemas.

¿Qué son sus genes? En su forma básica, los genes son secciones del DNA que ocupan ciertas locaciones en los cromosomas, que básicamente la hacen a usted ser "USTED".

Existen cuatro tipos de patrones básicos en el patrón genético, el cual al ser interrumpido puede causar serios problemas al embarazo o al feto:

1. **Autosomal recesivo:** Si los niños heredan el gen mutante Autosomal recesivo de ambos padres, tendrán la enfermedad y les afectará. Si ambos padres poseen un gen Autosomal para una enfermedad específica, el niño tendrá el 25% de probabilidad de adquirir la enfermedad, un 50% de ser el portador de la enfermedad, pero no padecerla; y otro 25% de no heredar el gen. Nota: casi el 80% de los niños que nacen con trastorno recesivo autosomal son los primeros en la línea de su familia en tener la enfermedad. ¿Por qué? Porque los familiares anteriores, solamente eran portadores del gen. Hasta que dos portadores de la enfermedad tienen un hijo juntos la enfermedad puede estar en generaciones (o para siempre) sin que la enfermedad se materialice en el nuevo ser.
2. **Gene autosomal dominante:** Solo se requiere que se transmita un gen de uno de los progenitores para que un niño herede la enfermedad Autosomal dominante
3. **Gen dominante vinculado al factor X:** Una enfermedad que esté ligada a un factor X es una mutación del cromosoma X. Las niñas comúnmente son más afectadas simplemente porque son portadoras de dos cromosomas X. Ya que los hombres pasan solo

un cromosoma X a sus hijas (y nunca a sus hijos), es muy poco probable que un niño varón herede el trastorno ligado al cromosoma X dominante.

4. **Gen recesivo asociado a un factor X:** Igualmente como lo es en todos los genes recesivos, ambos padres deben transmitirlo para que un niño sea afectado, ya sea contrayendo la enfermedad o siendo un portador del gen mutante.

Genes Que Pueden Limitar su Capacidad para Quedar Embarazada

Los genes no sólo determinan si usted tiene los ojos azules y el pelo rubio, sino que también pueden determinar si usted puede o no quedar embarazada con facilidad (o no lograrlo en absoluto). Las enfermedades genéticas como el Síndrome de Turner en las mujeres, el Síndrome Klinefelter o el agotamiento en el cromosoma Y en los hombres pueden causar infertilidad.

Una de cada 500 personas también pueden ser portadores de una translocación cromosómica, que es una causa importante de aborto involuntario repetido cuando se hereda por cualquiera de los padres.

Gracias a una mejor comprensión de cómo funcionan los genes en relación con el embarazo y dar a luz a un bebé sano, las parejas ahora pueden someterse a

una serie de pruebas para ayudar a determinar si sus genes están jugando un papel en la infertilidad. Aunque las pruebas cromosómicas se pueden hacer usando varias técnicas diferentes, lo único que realmente se necesita es una muestra de sangre de los padres para determinar si sus cromosomas podrían estar causando un problema.



Milagro para el Embarazo™

Antiguo Sistema Chino Holístico Para Quedar Embarazada y Tener Hijos Sanos



fin de la vista previa...



La Versión Completa

