

¿Cómo puedo aumentar mis chances de quedar embarazada?

¿Cuánto voy a tardar en embarazarme?

- Cada uno es diferente. La mayoría de las mujeres quedan embarazadas a los pocos meses de buscarlo. Algunas mujeres se embarazan rápido. Pero otras tardan más.
- Tu edad, qué tan seguido tienes relaciones sexuales y otros factores de salud pueden afectar el tiempo que demores en quedar embarazada.

Es más probable que quedes embarazada alrededor de 2 semanas después de que empiece tu período.

Cada mes, **ovulas** (tu ovario deja salir un huevo). Tienes más chances de quedar embarazada si tienes relaciones cuando ovulas.

- La ovulación suele ser alrededor de 14 días después de que empieza tu período.
- En las mujeres que no tienen períodos regulares, la ovulación puede cambiar todos los meses.
- La mejor forma de saber cuándo estás ovulando es que sigas los días de tu ciclo. Usa los siguientes consejos para seguir tu ciclo.

Si estás tratando de quedar embarazada, debes tener relaciones en la semana que ovulas. El esperma puede vivir en tu cuerpo hasta 5 días. Así que puedes quedar embarazada si tienes relaciones antes de ovular o mientras ovulas.



¿Cómo sé si estoy ovulando?

Las pruebas de predicción de ovulación te dicen cuándo ovulas. Son pruebas de orina (pis). Las puedes hacer en casa.

- Costo: El precio más bajo es por Internet (alrededor de \$20 las 40 pruebas). También puedes encontrarlas en la farmacia.

Verifique tu flujo cervical. El cuello del útero, que está bien adentro donde termina la vagina, produce flujo todo el tiempo. La mayoría de los días, el flujo es pegajoso o cremoso. Pero el flujo es transparente y resbaladizo cuando ovulas. Debes tener relaciones sexuales cuando ves el flujo resbaladizo y transparente. Para más información, mira la siguiente página.

- Costo: Gratis



Presta atención al flujo cervical.

El cuello del útero produce flujo todo el tiempo para que la vagina esté saludable. La mayoría de los días, el flujo es pegajoso o cremoso. En los días que tienes más chances de quedar embarazada, el flujo es transparente y resbaladizo.

Verás que el flujo es transparente y resbaladizo alrededor de 2 semanas después de tu período. Este flujo es señal de que estás ovulando. Si intentas quedar embarazada, debes tener relaciones sexuales cuando veas este flujo.

Puedes controlar tu flujo cervical. Para controlar tu flujo:

- Debes tener las manos limpias y secas.
- Busca una posición cómoda. Puedes sentarte, agacharte o quedarte parada con una pierna levantada. Mete un dedo en la vagina y trata de tomar un poquito de flujo desde bien adentro.
- Quita el dedo y mira el flujo. Aprieta los dedos y luego sepáralos lentamente.
 - ⇒ Un flujo pegajoso o cremoso, o tener poco flujo, significa menos chances de quedar embarazada.
 - ⇒ **El flujo transparente y resbaladizo que parece clara de huevo significa que tienes más chances de quedar embarazada.**
- No controles tu flujo mientras tienes relaciones sexuales o después, ni cuando te sientas excitada. El flujo es diferente cuando estás excitada. También es fácil que confundir el semen y el flujo cervical.



PHOTO: BEDSIDER.ORG

Usa un calendario para seguir tu período y flujo cervical.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1	2 	3 	4 	5 	6 
7	8	9	10	11	12	13
14 	15 	16 	17 	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Si tienes preguntas, habla con un médico o educador sanitario de tu centro CHN.