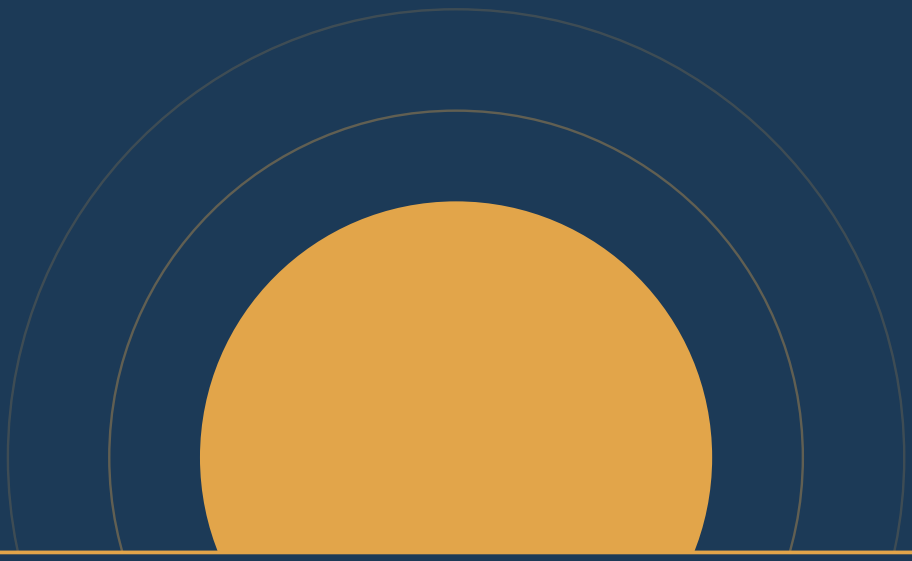
Mamavela

Buscando un bebé

Entienda su ciclo y sus días fértiles, prepárese con calma según Sanidad y sepa cuándo pedir ayuda.



Muestra gratuita

Uso personal del comprador y su familia; prohibido compartir o revender. Este libro informa y no sustituye el consejo médico.
Preguntas: administration@lacangel.fr

Índice

Bienvenida 3

- Lo que este libro es, y lo que no es 3
- Las palabras de la búsqueda, a los dos lados del Atlántico 4
- Cómo usar este libro 4

Contenido 6

Bienvenida

Quizá acaba de dejar los anticonceptivos y se pregunta qué pasa ahora. Quizá lleva unos meses intentándolo, mira el calendario cada mañana y cada regla le sabe a pequeña pérdida. Quizá quiere ser madre sola, o con su mujer, y desea entender el camino antes de empezar. Esté donde esté, aquí es bienvenida.

Buscar un bebé puede ser una alegría, y también puede resultar sorprendentemente duro. Es una etapa llena de preguntas que parecen demasiado pequeñas para pedir cita y demasiado grandes para dejarlas sin respuesta: ¿cuándo soy fértil exactamente? ¿Mi ciclo es normal? ¿Sirven los test de ovulación? ¿Hay que tener relaciones todos los días? ¿Cuánto tiempo es «demasiado»? ¿Qué debería cambiar mi pareja? ¿Cuándo pedir ayuda y qué pruebas me harán?

Este libro responde a esas preguntas con calma, a partir de lo que dicen de verdad las fuentes de España: el Ministerio de Sanidad, la cartera común de servicios del Sistema Nacional de Salud (SNS), la Ley 14/2006 sobre técnicas de reproducción humana asistida, la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) y la Sociedad Española de Fertilidad (SEF). Como referencias internacionales usamos la Organización Mundial de la Salud (OMS), la sociedad europea de reproducción (ESHRE), la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), la guía de fertilidad del instituto británico NICE (NG257, marzo de 2026) y cuatro estudios clásicos sobre el ciclo. Para quienes viven en México, cada capítulo que lo necesita lleva un recuadro con la NOM-007, el IMSS y los teléfonos del país. Cada dato tiene su fuente, citada en el texto y en la bibliografía final, con su dirección completa y la fecha en que la consultamos.

Lo que este libro es, y lo que no es

Este libro informa; no cura. No puede explorarla, no conoce su historia y nunca sustituye a su médica de familia, a su matrona, a su ginecóloga ni a la unidad de reproducción. Cuando algo le preocupe, lo correcto es preguntarles a ellas.

No encontrará aquí ninguna promesa. Ningún libro, ninguna aplicación y ningún test pueden prometer un embarazo, y quien lo promete está vendiendo algo. Tampoco encontrará suplementos que comprar: el único que comentamos es el ácido fólico, porque el Ministerio de Sanidad lo recomienda antes del embarazo, y citamos su recomendación palabra por palabra. No encontrará ninguna dosis de medicamento.

Lo que sí encontrará: explicaciones claras, cifras oficiales y páginas para rellenar.

> **No lo está haciendo mal.**
>
> La mayoría de las veces, cuando el embarazo no llega en los primeros meses, no pasa nada malo. Concebir lleva tiempo incluso en parejas sin ningún problema de fertilidad. Este libro le enseñará las cifras reales para que pueda distinguir entre «la espera normal» y «el momento de pedir ayuda».

Las palabras de la búsqueda, a los dos lados del Atlántico

La biología es la misma en Valencia que en Guadalajara, pero las palabras y los caminos cambian.

En España suele oír	En México suele oír	Qué quiere decir
Médica de familia, centro de salud	Médico familiar, Unidad de Medicina Familiar (IMSS), centro de salud	Su primer contacto para planear un embarazo
Matrona	Enfermera obstétrica, partera profesional	Profesional de la salud sexual y reproductiva
Unidad de reproducción, reproducción asistida	Biología de la Reproducción, clínica de fertilidad	El equipo especializado en fertilidad
Consulta preconcepcional	Consulta preconcepcional, consulta pregestacional	La visita para preparar su salud antes del embarazo
Test de ovulación	Prueba de ovulación	Prueba de orina que detecta el pico de LH
Seminograma, espermiograma	Espermatobioscopia, seminograma	El análisis del semen
SOP (síndrome de ovario poliquístico)	SOP, SOPQ	Un trastorno hormonal frecuente que afecta a la ovulación (capítulo 11)
Regla	Regla, periodo, menstruación	Lo mismo
Ecografía	Ultrasonido	Lo mismo
112	911	Número de emergencias
024	Línea de la Vida, 800 911 2000	Ayuda gratuita si tiene pensamientos de hacerse daño o necesita apoyo en salud mental

Cómo usar este libro

No hace falta leerlo en orden. Si acaba de empezar, lea los capítulos 1 a 6 y rellene la lista preconcepcional del capítulo 14. Si lleva tiempo intentándolo, vaya al capítulo 5 (cuánto se tarda) y al capítulo 9 (cuándo consultar). Si es la pareja, el capítulo 8 está escrito para usted. Si es una pareja de mujeres, una mujer que quiere ser madre sola o una persona trans, el capítulo 11 explica sus derechos en España. Y si simplemente está cansada de esperar, empiece por el capítulo 12.

> **Una palabra sobre las palabras.**
>
> Las fuentes hablan de «mujer», «varón», «pareja estéril»; la cartera del SNS, también de «mujeres sin pareja, personas transexuales que conservan la capacidad de gestar y mujeres lesbianas». En este libro le decimos sobre todo «usted», a la persona que quiere quedarse embarazada, y «su pareja» a la persona cuyo semen se usa, si la hay. Sea como sea su familia, este libro es para usted.

En España

el sistema público lo organiza cada comunidad autónoma: el Estado fija las prestaciones comunes (la cartera común de servicios) y su servicio de salud decide quién la ve, dónde y con qué lista de espera. Por eso, cuando algo dependa de su comunidad, se lo diremos y le indicaremos qué preguntar.

En México

la Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016 pide fomentar la consulta preconcepcional en todos los establecimientos de salud del país, públicos, sociales y privados. Si tiene IMSS o ISSSTE, pregunte en su Unidad de Medicina Familiar o en su clínica; si no tiene seguridad social, en el centro de salud de su estado.

Contenido

1. Su ciclo, explicado
2. Sus días fértiles, y cómo estimarlos
3. Las señales del cuerpo: flujo, temperatura y test de ovulación
4. Las relaciones, el momento y la ternura
5. Cuánto se tarda, de verdad
6. Prepararse: la consulta preconcepcional y el ácido fólico
7. El día a día: alcohol, tabaco, café, peso y trabajo
8. Para la pareja: la fertilidad masculina y el camino a dos
9. Cuándo consultar
10. El estudio de fertilidad, explicado
11. Situaciones particulares: SOP, endometriosis, pérdidas, reproducción asistida en el SNS, todas las familias
12. Cuidarse, y cuidar de la pareja
13. Mitos y realidades
14. Sus páginas: seguimiento del ciclo, listas y preguntas
15. Bibliografía

Fin de la muestra

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya te sean útiles y que te muestren cómo está hecho el resto del libro: pasos claros, páginas para rellenar y fuentes que puedes comprobar.

El libro completo tiene 51 páginas.

Encuéntralo aquí: https://mamavela.com/es/shop/guia-buscar-embarazo/

Pago único, PDF al instante.