

El impulso de su fertilidad no tiene por qué implicar procedimientos complicados y costosos tratamientos hormonales cuando se está tratando de quedar embarazada. Consejos que puede utilizar como evitar ciertos hábitos o productos que pueden agravar sus problemas de fertilidad puede recorrer un largo camino hacia el aumento de su potencial de fertilidad. Es importante entender qué factores pueden ayudar a traer más cerca de sus sueños de ser padres. Estos son algunos consejos de embarazo simples que usted puede intentar esta noche.

## **Manténgase alejado del humo del cigarrillo .**

Por supuesto, fumar puede hacerte lucir más atractivo y deseable (o eso dice los anuncios de tabaco), pero no va a llevar un

paso más con el embarazo. De acuerdo con la Asociación Médica Británica, las mujeres fumadoras tienen un 40% menos propensas a concebir que las mujeres que no fuman. Es difícil decir exactamente cómo sucede esto, porque aquí están, literalmente, cientos de compuestos químicos en el humo del cigarrillo. Sin embargo, los investigadores creen que algunos de estos productos químicos pueden provocar desequilibrios hormonales, que causan ciclos menstruales irregulares o anovulación. No sólo eso, sino que estos productos químicos nocivos pueden también causar anomalías genéticas en los óvulos maduros. En la probabilidad de que una mujer fumadora queda embarazada, ella todavía está en riesgo de un aborto involuntario temprano si los

productos químicos del humo permanecen en su cuerpo.

La mala noticia es que las mujeres no fumadoras no son necesariamente en el claro. No importa quién está iluminando el cigarrillo; siempre y cuando usted está inhalando las sustancias químicas nocivas en el humo del tabaco, su fertilidad está en peligro. Así que si su pareja es un fumador, pedirle al paso lejos de ti cada vez que necesita su dosis de nicotina. Mejor aún, llevarlo a empezar a dejar de fumar por completo. Los estudios demuestran que el tabaquismo también puede contribuir a la impotencia masculina por alterar la función espermática y bajar el recuento de espermatozoides.

**Utilice los juegos previos para calentar las cosas**

Un problema común que experimentan las parejas tratando concebir una falta de emoción en su vida sexual. Es totalmente comprensible – con lo que el estrés del trabajo, la presión de un reloj biológico, y la falta de espontaneidad, el sexo no es tan emocionante como lo que solía ser de nuevo cuando aún eran novios. En lugar de obtener directamente al grano de las relaciones sexuales, pasar un poco más tiempo haciendo el juego previo. Lo creas o no, el juego previo puede aumentar su fertilidad de dos maneras. La manera más obvia es que t le ayudará a sentirse más relajado. Por ahora usted probablemente sabe la cantidad de estrés puede disminuir sus posibilidades de concebir debido a las hormonas del estrés alteran el equilibrio de las hormonas sexuales.

sexual extensa también estimula la lubricación natural de la vagina. El estrés y los medicamentos de fertilidad tienden a causar sequedad vaginal, y la mayoría de las parejas que tratan de concebir cometen el error de utilizar lubricantes comerciales para resolver este problema. Las principales marcas de lubricantes actúan como espermicidas, incluso si son a base de agua y no contienen productos químicos espermicidas, debido a que sus niveles de pH son demasiado ácidos. Los espermatozoides necesitan un ambiente alcalino con el fin de sobrevivir. A pesar de que el semen proporciona este ambiente espermatozoides con niños, el equilibrio del pH se interrumpe cuando se introduce un lubricante comercial. Lubricantes también contienen ciertos ingredientes que afectan

la movilidad del esperma, o su capacidad para nadar. Aunque un lubricante denominado Pre-Seed puede proporcionar el entorno adecuado para que los espermatozoides para sobrevivir, es probable que sea mejor para lubricar la vagina de forma natural con un poco de juego previo.

## **posiciones sexuales**

al tratar de quedar embarazada, tiene sentido utilizar una posición que hace que el viaje lo más corto posible para que el esperma. La posición del misionero, o el hombre en la parte superior, es una de las mejores posiciones para la concepción, ya que proporciona una penetración profunda y deposita el esperma justo fuera de la abertura del útero. Otra excelente posición es lo perrito, o la entrada trasera, con la

mujer a cuatro patas o acostado sobre su vientre. Esto también trae la derecha de esperma en frente del cuello del útero y es especialmente útil para las mujeres con un útero invertido. Y sí, resonancias magnéticas en realidad confirman que estas dos posiciones hacen colocar los espermatozoides más cerca del huevo! Posiciones para evitar incluyen la mujer en la parte superior, o cualquier posición en la que la gravedad puede impedir que los espermatozoides lleguen a su destino en el tiempo.

Algunos expertos también sugieren tumbado sobre su espalda y “bicicleta” durante varios minutos después del coito para ayudar a los espermatozoides nadar a lo largo. No hay tecnologías de imagen de lujo para demostrar que esto funciona, pero

en todo caso, debería inducir un par de risitas. Y qué mejor manera hay para hacer que los bebés que ser tonto y divertirse?

[Source](#) by [Diana Farrell](#)