



CONSEJOS NAVIDEÑOS PARA PACIENTES EN TRATAMIENTO DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA



SI EL TRATAMIENTO DE REPRODUCCIÓN TE COINCIDE CON LAS FIESTAS...

1. HAZ ALGUNA ACTIVIDAD QUE TE RELAJE.

En Navidad, aunque estemos de vacaciones, siempre hay compromisos y es normal estar más ajetreada que de costumbre, lo que puede generar un cierto estrés, así que resérvate un tiempo cada día para leer, nadar, caminar o hacer cualquier actividad que te haga sentir bien.



EVITA OBLIGACIONES EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE. 2.

Es una Navidad diferente y puede ser que necesites hacer cosas algo diferentes. Piensa siempre en lo que te ayuda y te hace sentir bien.



3. APROVECHA PARA HACER EJERCICIO.

Si tienes vacaciones aprovecha para moverte y hacer algo de ejercicio, aunque solo sea caminar durante media hora a paso ligero. Te irá bien física y mentalmente. Estimula el apetito, relaja y ayuda a dormir mejor.



RECUERDA QUE DEBES CUIDAR TU ALIMENTACIÓN Y TOMAR ÁCIDO FÓLICO. 4.

Un tratamiento de reproducción es para lograr un embarazo, así que ten presente que no puedes comer carne ni pescado crudo, nada de embutidos, patés o productos ahumados. Los mariscos, a la plancha o cocidos. La ensalada, siempre bien limpia, y los quesos y productos lácteos deben haber sido elaborados con leche previamente pasteurizada.





CONSEJOS NAVIDEÑOS PARA PACIENTES EN TRATAMIENTO DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA



SI ESTÁS HACIENDO EL TRATAMIENTO DE ESTIMULACIÓN OVÁRICA:

Es normal que te sientas más hinchada y tengas retención de líquidos, así que debes reducir el consumo de sal y de bebidas con gas, y comer de forma suave. La alteración hormonal puede afectar a tu estado de ánimo. Es importante que lo tengas en cuenta para entender tus emociones y poder expresar al entorno cercano cómo te sientes.

En días festivos puedes tomar alcohol, pero con moderación, y elige siempre bebidas de baja graduación.

SI TE TOCA HACERTE LA PUNCIÓN:

Recuerda que debes estar en ayuno durante 8 horas antes, así que organiza tu agenda para evitar cenas y compromisos de última hora durante esa semana o días previos.



SI LA BETA ESPERA TE COINCIDE CON LAS FIESTAS:

Procura evitar compromisos y encuentros familiares que te generen estrés. Si puedes, escápate unos días fuera o intenta tener la mente ocupada pensando y haciendo cosas que te resulten placenteras.

Practicar algún ejercicio de relajación, respiración o meditación un ratito cada día te ayudará a centrarte en el presente y a reducir la ansiedad.

SI TE TOCA HACERTE LA TRANSFERENCIA:

Deja tu agenda libre ese día para estar más tranquila. A la hora de comer, ten en cuenta los consejos indicados en el punto anterior. En cuanto a los días siguientes, puedes hacer vida normal, solo debes evitar hacer grandes esfuerzos físicos.

Cuidamos de ti y de tus embriones. Durante las fiestas no interrumpimos nuestra actividad. Nuestros laboratorios siguen a pleno rendimiento, y, además del equipo médico, todos los días, incluso los festivos, tenemos biólogos de guardia que cuidan de todo el material biológico las 24h y se ocupan del desarrollo y bienestar de los embriones.

Ante cualquier imprevisto o urgencia, recuerda que nuestro centro no cierra durante las vacaciones de Navidad, así que puedes venir en cualquier momento. Tenemos ginecólogos de guardia las 24 horas.

