

INFERTILIDAD

TIPS



Carolina Sciaraffia

Psicóloga Perinatal

- Este es un momento especial para ti y tu pareja, se cuidadosa con la información que compartes con otras personas, ya que esto puede generar en los otros expectativas sobre el proceso y ansiedad en ti al tener a muchas personas pendientes del tema.
- Reconocer que puede haber un problema en la pareja, es importante para poder abordar tempranamente la situación de infertilidad que están pasando. Este es el primer paso para buscar ayuda.
- Si como pareja están sometidos a tratamientos de reproducción asistida, debes recordar que estos pueden generar mucho estrés, intenta durante este proceso incorporar momentos de descanso y/o desconexión de tu tratamiento. Esto busca bajar tus niveles de estrés y el cambio hormonal y emocional que esto provoca.
- Recuerda que la gestación es un momento en que la mujer se conecta con su lado más emocional y sensible, el de la creación. Esto te puede llevar a tener que reformular algunos elementos de tu estilo de vida (alimentación, descanso, deporte, trabajo, vida saludable etc.)
- El equipo médico que te acompaña debe generar una experiencia positiva y de confianza con la pareja, ya que estarán trabajando en un ámbito muy íntimo con ustedes. Que responda sus dudas e inquietudes es fundamental, así también evitaras cambios en el equipo médico que retrasen mas el proceso.
- En muchas ocasiones recobrar el placer de la sexualidad es importante dentro del proceso de reproducción asistida, el cuerpo femenino y masculino se transforman en un objeto, y el encuentro sexual en un trámite. Reencontrarse en el juego, amor y diversión resulta fundamental para la pareja.