

El aborto espontáneo: cómo intentarlo de nuevo

Usted ya ha estado embarazada, por lo tanto, hay buenas probabilidades de que vuelva a ocurrir, si lo desea. La decisión es suya. Si quiere intentarlo otra vez, hágalo cuando se sienta lista.

Cuándo volver a intentarlo

Quizás decida intentarlo otra vez enseguida. O a lo mejor prefiere esperar. Para aumentar la probabilidad de tener un embarazo sano, es posible que el proveedor de atención médica le sugiera que espere de 2 a 3 ciclos menstruales. Esto permite que la mucosa uterina se repare. De esta manera, el óvulo fecundado tiene más probabilidades de implantarse correctamente.

Pruebas

Si tiene varios abortos espontáneos, puede que tengan que hacerle algunas pruebas. En algunos casos, las pruebas pueden encontrar la causa del aborto espontáneo. Algunas de estas causas, como los trastornos del útero, a menudo pueden corregirse. Si se trata de un problema general de salud, tal vez lo único que se necesite sea buscar una manera de tratarlo.

Hábitos saludables



Después de un primer aborto espontáneo, la mayoría de las mujeres logra tener un embarazo sano. La mejor manera de ayudar al futuro bebé es tener una dieta saludable.

Para prevenir los problemas durante el próximo embarazo, evite las actividades que puedan ser peligrosas para el bebé. Mientras esté embarazada, tenga en cuenta lo siguiente:

- No fume.
- No consuma alcohol.
- No consuma drogas.
- No use bañaderas ni saunas.

Cuando esté lista

Lo más importante es su salud. Espere hasta que se sienta física y mentalmente bien para intentar quedar embarazada otra vez. Hasta entonces, disfrute de pasar tiempo con sus seres queridos. No deje que el embarazo se convierta en su único objetivo.