

LAS 5 CLAVES

Para mejorar tu fertilidad y aumentar las oportunidades de embarazo



www.melodijolamatrona.com

Bienvenida



Hola
soy Sara

Soy matrona, mamá y fundadora de "Me lo dijo la matrona"

Desde el 2020 ayudo a cientos de familias a vivir el proceso de búsqueda de embarazo de forma diferente, con información, apoyo y herramientas para resolver sus dudas y gestionar sus miedos.

La mayoría de las mujeres que buscan embarazo empiezan contando días en una app o confiando en test de ovulación sin entender realmente su ciclo.

El problema es que esto puede estar alejándote de tu positivo sin que te des cuenta.

En esta guía te comparto **5 claves** fundamentales que te ayudarán a entender un poco mejor cómo funciona tu ciclo y que puedes hacer para aumentar al máximo las oportunidades de quedarte embarazada.

Y lo mejor de todo, te contaré cómo puedes empezar a conseguirlo hoy mismo.

¿Lista?

Pues vamos a por ello.

Aviso de derechos de autor:

© Copyright 2021

Todos los derechos de autor quedan reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, explotación o comunicación al público solo puede ser realizada por la autorización del titular de la obra, salvo excepción prevista por la ley. Ni la totalidad ni la parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico ni mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier otro almacenamiento de información y sistema de recuperación sin permiso escrito del autor de la obra.

© Me lo dijo la matrona
Sara Guzmán
Impreso en España





CONTENIDOS

¿Qué vas a encontrar aquí?

- 01 No todas ovulan el día 14
- 02 La calidad también es importante
- 03 Tu cuerpo te da señales
- 04 Los test de ovulación no son fiables
- 05 Empieza a registrar tu ciclo

5 CLAVES PARA MEJORAR TU FERTILIDAD

01

NO TODAS OVULAN EL DÍA 14

(Y muchas ni siquiera ovulan cada mes)

me lo dijo



la matrona



Desde que somos pequeñitas, nos cuentan la historia de que un ciclo menstrual “normal” dura 28 días y que la ovulación ocurre exactamente en el día 14.

Déjame decirte que no.

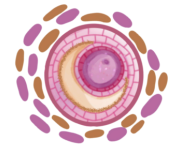
La realidad es algo diferente a lo que nos han contado. Porque no todas somos iguales ni todas vamos a tener un ciclo de 28 días.

Cada cuerpo es diferente, y cada ciclo también lo es.

Algunas mujeres ovulan en el día 10, otras lo harán el 18 o incluso más tarde. Pero lo más importante de todo y algo que debes tener en cuenta si buscas embarazo es que: no todas ovulan en cada ciclo.

Y no, tener la regla o ser muy regular tampoco te garantiza que exista ovulación.

Puede que te preguntes...



¿Por qué es esto un problema?

Bueno, en primer lugar, porque sin ovulación... digamos que es misión imposible que exista un embarazo. Da igual las veces que lo intentes, la postura que pruebes o los suplementos mágicos que te tomes.

Sin óvulo no hay bebé.

Así que, querida amiga, que el primer paso es saber si ovulas en cada ciclo. O no.

Si estás confiando únicamente en la app del móvil para predecir tus días fértiles, déjame decirte que esto no confirma para nada la ovulación. Pero además, puede llevarte a cometer errores que te podrían estar alejando de tu positivo. Ya que la mayoría de las mujeres que utilizan estas apps programan las relaciones en los días equivocados. Porque en realidad tu ovulación ocurre antes o después de lo que la aplicación te dice.

Además, hay meses en los que podrías no ovular.

El estrés, los cambios hormonales, el ejercicio intenso o incluso una alimentación inadecuada pueden afectar tu ovulación. Si no ovulas, no hay posibilidad de embarazo ese mes, pero muchas mujeres no se dan cuenta de esto hasta que empiezan a registrar su ciclo de manera adecuada.

Te cuento una historia sobre esto que seguro te ayudará a ver lo importante que es saber si ovulas o no.

El problema no era Laura.

El problema era que nunca le habían enseñado a interpretar su propio cuerpo.

Y aquí estaba la clave.

En lugar de confiar única y exclusivamente en una app o en test, que ya te adelanto no son fiables al 100%, Laura aprendió a leer su ciclo de forma clara para reconocer sus días fértiles con precisión.

Ahora sabía exactamente qué días eran realmente clave y si su cuerpo estaba ovulando correctamente o no.

Y lo mejor de todo: con esta información, pudo hacer pequeños ajustes en su estilo de vida y alimentación para mejorar la calidad de su ovulación.



Así que dime...

¿Estás realmente segura de que ovulas en cada ciclo?

⚠ Si no sabes exactamente cuándo ovulas, podrías estar perdiendo tus días más fértiles sin darte cuenta.

Por eso, registrar tu ciclo de forma correcta te puede ayudar para aumentar tus probabilidades de embarazo.

En la siguiente clave te explicaré por qué conocer solo la fecha de ovulación puede no ser suficiente para conseguir el positivo.

5 CLAVES PARA MEJORAR TU FERTILIDAD

02

NO SOLO IMPORTA CUANDO
OVULAS

(Sino también la calidad de la ovulación)

me lo dijo



la matrona

02 LA CALIDAD ES IMPORTANTE

Muchas mujeres creen que con identificar el día de ovulación es suficiente para lograr un embarazo.

Pero aquí viene **un secreto que marca la diferencia (y que nadie te cuenta)**: no basta con saber el día en el que ovulas, sino asegurarte de que tu ovulación es de calidad.

Puede que pienses, vale Sara.

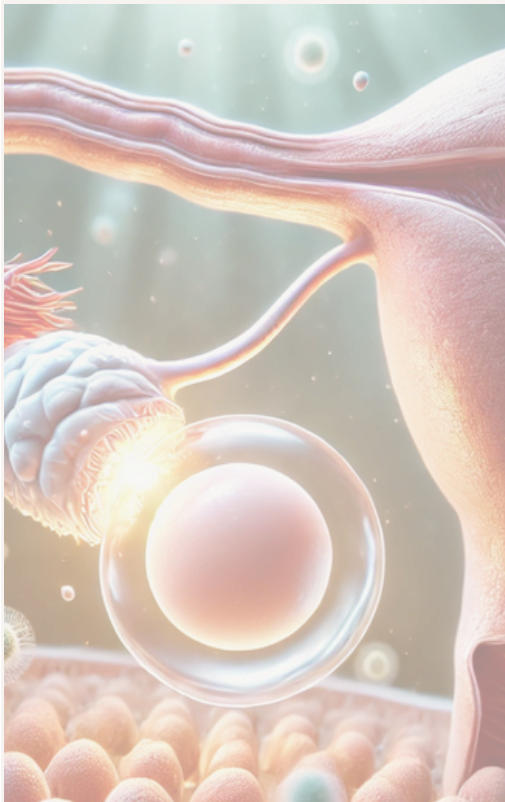
¿A qué te refieres con que la ovulación sea de calidad?

Pues a que para que un embarazo ocurra, el óvulo debe ser de buena calidad, liberarse en unas condiciones óptimas y tener el tiempo suficiente para ser fecundado e implantarse en el útero.

Si la ovulación no es de calidad, las probabilidades de embarazo disminuyen, incluso si tienes relaciones en los días correctos.



FACTORES QUE DETERMINAN LA CALIDAD DE LA OVULACIÓN:



- **La calidad del moco cervical.**

El moco cervical permite que los espermatozoides lleguen al óvulo. Si no es lo suficientemente fértil (elástico y parecido a la clara de huevo), puede ser un obstáculo más que una ayuda.

- **La duración de la fase lútea.**

La fase lútea es el tiempo que hay entre la ovulación y la llegada de la regla. Si es demasiado corta (menos de 12 días), el óvulo fecundado no tendrá suficiente tiempo para implantarse en el útero.

- **Niveles hormonales equilibrados.**

Hormonas como la progesterona y los estrógenos juegan un papel clave en la ovulación. Si están desequilibradas, la ovulación puede ser irregular, poco efectiva o incluso no ocurrir.

LA CALIDAD ES IMPORTANTE



¿NECESITAS PROFUNDIZAR MÁS?



SUSCRIBETE A NUESTRO CANAL DE YOUTUBE

Somos conscientes de lo importante que es para ti tener información actualizada y fiable. Por eso te animamos a que te suscribas a **nuestro canal de Youtube**, donde compartimos cada Jueves un video con información sobre temas que tienen que ver con el proceso de búsqueda de embarazo, embarazo, parto, lactancia, etc.

[SUSCRIBETE HACIENDO CLIC AQUI](#)

www.youtube.com/@melodijolamatrona9369

www.melodijolamatrona.com

5 CLAVES PARA MEJORAR TU FERTILIDAD

03

TU CUERPO TE DA SEÑALES

(Pero necesitas saber interpretarlas)

me lo dijo



la matrona

Estos son algunos de los mensajes que recibimos durante **nuestra clase gratuita En busca de la maternidad por la que ya han pasado más de 4.000 mujeres**. En esta clase hablamos de los 3 elementos que debes cuidar y trabajar si quieres aumentar al máximo las oportunidades de quedarte embarazada, y hacerlo de forma natural.

¿Que te gustaría conseguir durante la clase?

183 respuestas

Entender un poco más mi ciclo menstrual y el proceso de búsqueda de embarazo y algún consejo.

pues saber si lo estoy haciendo bien y aprender de alguno que otro método

Aprender a entender la ovulación

Conocer mi ciclo y mis días fértiles

Entender mi cuerpo y aprender a ser más fértil

Creo que las tiras, me han echo dudar con lo de la ovulación

Es curioso ver como la mayoría de mujeres no entienden las señales que les envía su cuerpo.

Y es irónico. Porque la realidad es que tu cuerpo te habla.

Cada día.

¿El problema?

Bueno, que el cuerpo no habla castellano, ni gallego, ni catalán, ni euskera. El cuerpo habla en el idioma del cuerpo.

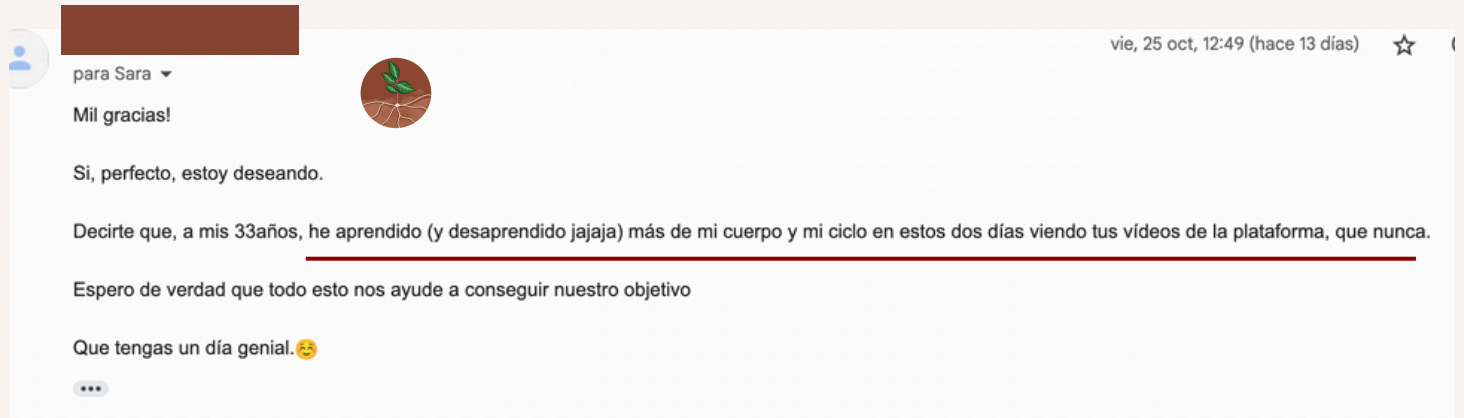
Un idioma que nadie nos enseña a leer. Por lo que muchas mujeres se llevan las manos a la cabeza y se preguntan cada día porque narices no me quedo embarazada.

03

TU CUERPO TE DA SEÑALES

Así que el tercer consejo que me gustaría darte, es que **aprendas a interpretar TODAS esas señales que te envía tu cuerpo.**

Para que de la confusión pases a esto:



Esta clienta de RAICES, dio positivo 1 mes después de enviarme este mensaje.

¿SUERTE?

NO.

Su positivo es un reflejo del compromiso con ella misma. De tener claridad e información fiable.

Y lo mejor no solo fue que finalmente logró su objetivo de convertirse en mamá. Sino todo lo que descubrió sobre si misma. Y que lo hizo disfrutando al máximo del proceso.



Asi que dime...

¿Qué vas a hacer para entender las señales de tu cuerpo a partir de ahora ?

5 CLAVES PARA MEJORAR TU FERTILIDAD

04

LOS TEST DE OVULACIÓN NO SON FIABLES

(Y te pueden confundir más de lo que imaginas)

me lo dijo



la matrona

04 LOS TEST DE OVULACIÓN



Si alguna vez has usado test de ovulación para saber cuáles son tus días fértiles, es probable que hayas sentido confusión.

Un día el test da negativo, al siguiente positivo, y después otra vez negativo...

Y lógicamente no entiendes que está pasando.

Muchas mujeres creen que un test de ovulación positivo significa que han ovulado. Pero esto no es necesariamente cierto.



¿Cómo funcionan los test de ovulación?

Los test de ovulación detectan la hormona luteinizante (LH), que es la encargada de estimular la liberación del óvulo.

Un pico de LH suele ocurrir entre 24 y 36 horas antes de la ovulación.

El problema es que... un pico de LH no garantiza que realmente ovules.

Puedes tener:

1 Picos de LH sin ovulación real

Algunas mujeres pueden tener aumentos de LH sin que el óvulo se libere. Esto puede suceder en casos de:

- Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP).
- Si estás muy estresada.
- Cuando hay desequilibrios hormonales.
- Cuando la calidad de los óvulos no es la mejor.



⚠ Esto fue justo lo que le pasó a Marta. Una cliente de **RAÍCES**, que llevaba meses usando los test de ovulación, pero el embarazo seguía sin llegar. Cuando empezó a registrar su ciclo con el método que te enseñamos en la formación, descubrió que, aunque los test marcaban positivo, su temperatura no subía después.

Es decir, su cuerpo intentaba ovular, pero no lo conseguía.

04 LOS TEST DE OVULACIÓN

2 Ovulación sin un test positivo

Hay mujeres que tienen picos de LH muy cortos que los test no llegan a detectar. En estos casos, una mujer puede ovular sin que el test llegue a dar positivo.

Entonces... **¿Cómo puedes saber si realmente ovulaste?**

Para que no dependas únicamente de los test, lo ideal es combinar diferentes métodos de seguimiento de tu ciclo:

- ✓ **Test de ovulación** → Te ayuda a identificar el pico de LH.
- ✓ **Temperatura basal** → Te confirma si la ovulación realmente ocurrió.
- ✓ **Moco cervical** → Te indica si el entorno es fértil y adecuado para los espermatozoides.

La clave se basa en tener una imagen completa.



5 CLAVES PARA MEJORAR TU FERTILIDAD

05

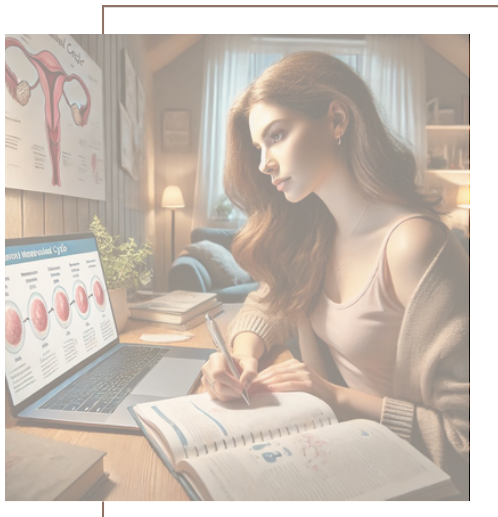
EMPIEZA A REGISTRAR TU
CICLO

(Y encuentra las respuestas que necesitas)

me lo dijo



la matrona



Si estás buscando embarazo, conocer tu ciclo no es una opción, es una necesidad.

Muchas mujeres pasan meses (o incluso años) intentándolo sin éxito porque confían en estimaciones genéricas de apps o en test de ovulación que no siempre son fiables al 100%.

La clave está en aprender a escuchar tu propio cuerpo y llevar un registro de tu ciclo es la clave para detectar problemas y aumentar tus probabilidades de éxito.



¿Por qué es importante conocer tu ciclo menstrual?

- **Te permite detectar tus días fértiles reales**

Cada mujer tiene un ciclo único y diferente. Si solo te basas en una app que asume que ovulas el día 14, podrías estar intentando en los días equivocados sin darte cuenta.

- **Te ayuda a confirmar si realmente estás ovulando**

Muchas mujeres tienen ciclos irregulares o incluso meses en los que no ovulan. Si no hay ovulación, no hay posibilidad de embarazo. Un buen registro te ayuda a comprobar si tu ovulación es realmente efectiva.

- **Te permite identificar posibles problemas antes de que sea tarde**

¿Tu fase lútea es demasiado corta? ¿No ves el flujo de clara de huevo? ¿Tu temperatura basal no sube después de la ovulación? Todas estas son señales que pueden estar impidiendo el embarazo, y solo con un registro adecuado puedes detectarlas y trabajarlas a tiempo.

Esto es lo que puede pasar cuando lo intentas:

Tan solo llevo un par de semanas y decir que estoy alucinando con todo lo que estoy aprendiendo sobre mi cuerpo. Es alucinante y al mismo tiempo siento que mi cuerpo me ha estado mandando tanta información que antes no sabía como interpretar. Gracias a ti me siento mucho más conectada con todo lo que pasa dentro de mi y estoy aprendiendo a controlar mi fertilidad desde un punto totalmente diferente

Hola Sara!!! Quería decirte que por fin después de varios meses de incertidumbre ha llegado el positivo!!! No me lo puedo creer, estamos muy emocionados y asustados a partes iguales. No quería dejar de darte las gracias por estos meses porque el positivo ha llegado en parte gracias a ti y tu formación.

Hola Sara!
¿Que tal?!

Quería gastar un ratito de mi tiempo para darte las gracias.

Después de tanta guerra que di para poder meterme al curso de la ciclicidad...

Empecé a hacerlo y me enganché muchísimo. Aun me queda un poquito para acabarlo totalmente(que por el trabajo y demás me ha sido imposible) pero desde el minuto uno empecé hacer todos los cambios.

Me quite del medio la tiras de ovulación, empecé a ver mi flujo y a tomarme la temperatura (la posición del utero me cuesta mas)

Logre saber cual fue mi día ovulatorio con cada una de las señales que me mandaba mi cuerpo. Y puedo decirte que estoy embarazada.



He estado un mes con las tiras de ovulación que lo único que me provocaron fue estrés y obsesión, y el segundo "medio mes" con tus técnicas y a la primera.

Me siento super contenta, algo que pensaba que iba a ser super complicado lo he conseguido en menos de lo esperado.

REGISTRA TU CICLO

Te dejo unas preguntas para que puedas familiarizarte un poco más con tu ciclo menstrual

¿Cuántos días dura mi ciclo?

¿Cuántos días dura cada una de las fases que lo componen?

- Menstruación:
- Fase folicular
- Fase Lútea

¿Sigue mi ciclo un patrón regular?

REGISTRA TU CICLO

Te dejo unas preguntas para que puedas familiarizarte un poco más con tu ciclo menstrual

¿Qué cambios físicos y emocionales soy capaz de observar en cada fase?

- Menstruación:
- Fase folicular
- Fase Lútea

ANTES DE TERMINAR

Espero que esta guía te haya dado claridad, respondido algunas de tus dudas y, sobre todo, te haya ayudado a entender mejor tu cuerpo y tu ciclo.

Sé que tener información es clave, pero también soy consciente de que este camino puede estar lleno de preguntas, incertidumbre y momentos de estrés. Es completamente normal sentirte abrumada cuando el embarazo no llega tan rápido como esperabas.

Pero quiero que recuerdes algo importante: no tienes que hacerlo sola.

Rodéate de personas que te comprendan, que te escuchen sin juicios y que te aporten apoyo real. Permítete vivir este proceso con más calma, sin comparaciones ni prisas.

Cada cuerpo es único, cada historia es diferente, y lo más valioso que puedes hacer es conocer el tuyo, entender sus señales y respetar tus tiempos.

Hoy quiero invitarte a reflexionar: ¿qué pequeños cambios puedes empezar a hacer para vivir esta etapa con más confianza y menos incertidumbre?

Tal vez sea empezar a escuchar más tu cuerpo, hacer pequeños ajustes en tu estilo de vida o simplemente darte el permiso de sentir, sin presiones ni culpas.

Sea cual sea el camino que elijas, recuerda que cada paso cuenta y que estás haciendo lo mejor que puedes. Y eso, por sí solo, ya es un gran avance.



LAS 5 CLAVES

Para mejorar tu fertilidad y aumentar las oportunidades de embarazo



www.melodijolamatrona.com

