

¿EXISTE LA CLÍNICA DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA PERFECTA?



ASOCIACIÓN
RED NACIONAL
DE INFÉRTILES

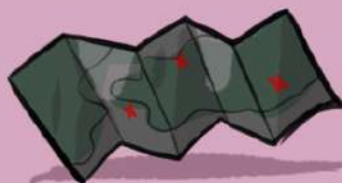


Seguramente todo dependerá de tu caso y tus resultados.

Visita varias clínicas, investiga sobre ellos, ¿qué ofrecen?



Acompañamiento
psicológico



Facilidad para llegar a la clínica



Laboratorio, ¿Cómo es? ¿Cómo trabajan?



Equipo médico, conócelos.



Seguimiento y atención
telefónica continuada



¿Tienen departamento
de investigación?



Si tienes dudas entre dos clínicas, pon en una balanza toda la información y sopesa. ¿Qué te han hecho sentir?

Escucha a tu corazón.

Vais a formar un equipo.

Tienes que confiar en ellos.

¿ESTARÉ ADMINISTRANDO BIEN EL TRATAMIENTO?

¿Y ahora qué hago?

¿Qué cantidad de medicación me dijeron que tenía que mezclar para pincharme?



¿Dónde me pincho?



Si me salen eritemas de los parches ¿qué hago?



¿A qué profundidad me introduzco la progesterona?



En consulta...



¿Era esta medicación la que iba en nevera o esta otra?



¿Qué horario me va mejor?

Se me ha olvidado la medicación ¡socorro!



Tranquila, ¡existen recursos para ayudarte!



Contacta con tu clínica de RA.
Envíanos un correo y nuestras enfermeras intentarán ayudarte.

Pregunta en nuestro grupo de apoyo otras experiencias.

19 DE MARZO. DÍA DEL PADRE

Ellos también sufren en silencio y soledad.



ASOCIACIÓN
RED NACIONAL
DE INFÉRTILES

En el trabajo, todos sus compañeros enseñan los regalos que les han hecho sus hijos.



Por la calle, todos los escaparates les recuerdan que aún no son padres.



En la tele, los anuncios solo hablan del día del padre y lo maravilloso que es ser padre.

Aún así, ellos están a nuestro lado. Nos cuidan y tratan de cuidar nuestro corazón aunque el suyo esté roto.



Pero no estás solo.

Ven a nuestros Cafés de los Sueños.
Solicita un tutor emocional.



Únete a nuestro grupo de apoyo y participa.
Juntos, somos más fuertes.

LA BETAESPERA

Los 14 días más largos del proceso.



ASOCIACIÓN
RED NACIONAL
DE INFÉRTILES

Sentimientos encontrados.

Del 1º al 3º día:
ilusión.



Del 4º al 8º:
incertidumbre.



Del 9º al 12º: miedo.

El 13º y 14º: esperanza
y nervios.



¿Cómo sobrellevar lo mejor posible estos días?

Escribe un diario con todo lo que estás sintiendo.



Prepárate una maratón de series.



Programa actividades que
te mantengan ocupada.

Contacta con nuestro grupo de apoyo o
nuestras redes sociales.
Busca qué actividades tenemos programadas.

Ponte música en casa.



Sal a pasear.



No estás sola.

Te deseamos de corazón una beta positiva y los mejores primeros 9 meses de tu vida.

DÍA DE LA MADRE. Madres de alma y corazón.



ASOCIACIÓN
RED NACIONAL
DE INFÉRTILES

Llevas años soñando con tu bebé.



Tu cuerpo y tu alma soportan mil batallas.



Amas cada embrión que cobijas en tu útero

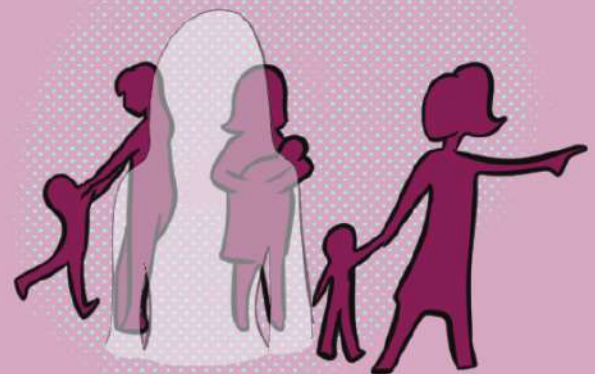


Hoy nadie se acuerda de ti,
aunque también eres madre.
Una madre invisible para todos.
Una madre de corazón y alma.

Eres capaz de sonreír mientras tu corazón llora.



Luchas incansablemente por tu bebé.



Feliz día guerrera.

ECOESPERA.

Otra montaña rusa emocional.



ASOCIACIÓN
RED NACIONAL
DE INFÉRTILES



1. ¡Positivo! Feliz.

Si te quedas serás el niño
más feliz del mundo...



2. "Negociando" con nuestro embri.



3. Tengo miedo... por los síntomas que
tengo y por los que dejo de tener.



4. ¿Tendrá latido? ¿Será un huevo huero? ¿Se habrá parado?
(Terror y emoción a partes iguales en los últimos días)



5. Llegó el día y nos aferramos a lo que haga falta en ese momento con la necesidad
y el deseo de poder escuchar ese maravilloso sonido.

VACACIONES SIN HIJOS.



ASOCIACIÓN
RED NACIONAL
DE INFÉRTILES

Llegan las vacaciones y necesitas desconectar, alejarte y cargar pilas pero...



La playa.



La montaña.



El camping.



El lago.

¿Cómo desconectar si todo nos recuerda al hijo que no tenemos?

1. ¡Apaga las redes sociales!



2. Busca sitios con menos afluencia de gente, más tranquilos.



3. Alójate en hoteles o campings "adults only".



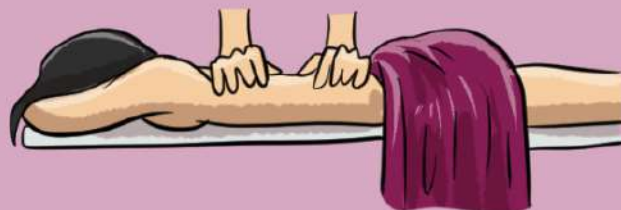
4. Reencuéntrate con tu pareja y haced actividades juntos.



5. Lee, dibuja, pinta, cocina...



6. Date un buen masaje con spa.



Y después, coge nuestra mano y volvamos a la batalla, juntos es mejor.

ESCAPADAS CON AMIGOS CON HIJOS



ASOCIACIÓN
RED NACIONAL
DE INFÉRTILES

Adoramos a nuestras amigas, todas son mamás pero quieren que nos vayamos todos juntos de fin de semana.

Son unos días de sonrisas
externas y lágrimas internas.



Sentimientos encontrados entre
amor y dolor a partes iguales.

¿Qué podemos hacer?

1. Buscar alojamientos separados,
necesitamos nuestro espacio



2. Busca actividades al aire libre,
¡A por esas endorfinas!



3. Si nos gusta cocinar, convertirnos en la
“cocinillas” del grupo
es una buena excusa para “escaparnos”.



4. Si no nos apetece hacer algo, no hacerlo.
No pasa nada por pensar en nosotros mismos,
necesitamos ser un poquito egoístas.



Y sobretodo, si no nos apetece ir, no forzarnos. Si son buenos amigos lo entenderán.

Cuenta con la asociación para lo que necesites. Te abrazamos fuerte.

EMBARAZO



ASOCIACIÓN
RED NACIONAL
DE INFÉRTILES

Ahora es cuando empezamos a creernos
que es real y puede funcionar.



Miles de dudas nos atormentan.
No noto nada ¿tengo que bajar el ritmo?,
me duele la tripa ¿es normal?



Me da miedo preparar cualquier cosa del bebé
¿Y si lo gafo?

Hemos pasado por tanto que no
nos permitimos ser felices al 100%

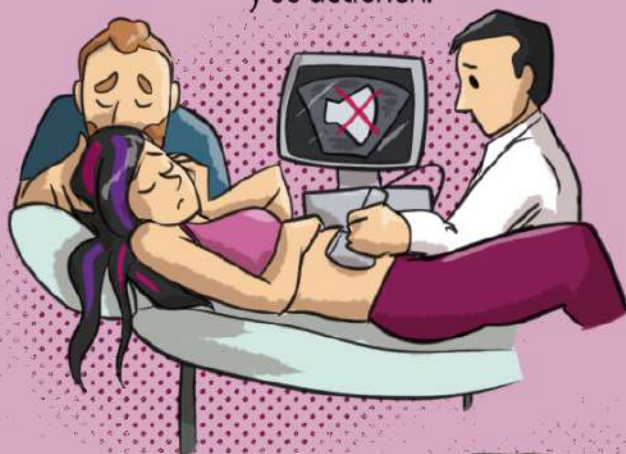


MUERTE GESTACIONAL Y PERINATAL



ASOCIACIÓN
RED NACIONAL
DE INFÉRTILES

Hay veces (demasiadas) que los embarazos no evolucionan bien
y se detienen.



Y nuestros hijos no nacidos,
nuestro amor más profundo,
un trozo de nosotros mismos se va...



Un dolor inigualable
nos invade.



No era solo una célula, ni solo un embrión.
No es que pueda tener otro.
Hemos perdido a nuestro Sergio, Ana, Fran, Alma...
Y ya nada volverá a ser igual.



TOMAR LA DECISIÓN DE PARAR TAMBIÉN ESTÁ BIEN



ASOCIACIÓN
RED NACIONAL
DE INFÉRTILES

A veces, tenemos que tomar la decisión de parar tras varios intentos en Reproducción Asistida.

Motivos:

económico,



emocionales,



salud,



problemas de pareja.



Las primeras semanas o meses tendremos que asumir y aceptar la nueva situación, afrontando el duelo del sueño quebrado. No será fácil.



Lo más importante sois tu pareja y tú. Si nos necesitáis, coged nuestra mano.

Tras la aceptación, y aunque ahora nos parezca impensable, se vuelve a recuperar la pareja, la salud y reiniciaremos una vida que estaba en stand by.



Y LLEGARON LAS TEMIDAS FIESTAS NAVIDEÑAS



ASOCIACIÓN
RED NACIONAL
DE INFÉRTILES

Y no hay risas ni emoción de niños en casa,
el árbol está intacto,



Es el momento para unirnos más,
coger la mano de nuestra asociación
y no soltarla porque estamos contigo.
Te entendemos.



Los regalos se cuentan con los dedos de una mano,
y las calles iluminadas y con villancicos
nos llena de melancolía y dolor,
por los que no llegaron y los que se fueron.



Participa en nuestro amigo invisible, interactúa con
nuestra psicóloga que te dará recursos para sobrellevarlo,
participa en nuestros cafés de los sueños,
date un capricho y mímate.



**Lo importante sois vosotros.
Y en nada, será 7 de Enero...**