

**NOTA DE PRENSA****PROPÓSITO 2017: SER MAMÁ****IMFER aporta consejos para facilitar el embarazo a los futuros padres**

Con las Fiestas y el nuevo año son muchas las parejas que deciden adentrarse en la aventura de ser papás. Pero, una vez tomada la decisión, ¿hay técnicas que ayudarán a conseguir el propósito? Desde el Instituto Murciano de Fertilidad, IMFER, nos aportan algunas claves que ayudarán a alcanzar el éxito en el embarazo. Se recomienda llevar una vida sana, donde reine la alimentación saludable, se realice deporte moderado y se retire el consumo de alcohol y tabaco. También es conveniente tomar ácido fólico unos tres meses antes de dejar el método anticonceptivo ya que aportará la vitamina B que la futura mamá y el bebé necesitan. Por otra parte, es importante conocer cuándo se está ovulando para identificar los días fértiles y, por último aunque no menos importante, IMFER destaca la importancia de reducir el estrés e intentar estar tranquilos durante el proceso, siendo constante pero sin llegar a obsesionarse. Siguiendo estas pautas, no tendría que ser difícil conseguir el embarazo en unos meses. Pero, ¿qué pasa si esto no ocurre? ¿Cuándo hay que visitar a un especialista? IMFER recomienda que se acuda a un centro de fertilidad si no se ha conseguido el embarazo tras un año de relaciones (en el caso de las mujeres de más de 35 años, este período se reduce a los 6 meses). En estos casos, se realizará un chequeo completo para determinar tratamientos personalizados adaptados a las necesidades de los futuros papás.

IMFER es un centro de fertilidad de gran trayectoria en la región de Murcia. Desde hace más de dos décadas ha destacado por su capacidad de asumir innovaciones y adelantarse a las tendencias. En 2007 fue el primer centro murciano que obtenía el permiso para vitrificar óvulos, en 2010 era una de las clínicas pioneras en España en incorporar la técnica IMSI (microinyección de espermatozoides morfológicamente seleccionados para valorar cuáles son los más válidos para la reproducción asistida), en 2011 creó uno de los mayores bancos de óvulos de la región y en la actualidad no solo se ocupa de cumplir los sueños de futuros padres españoles sino que su buen hacer ha traspasado las fronteras y son muchas las parejas de todo el mundo que vienen a realizar su tratamiento en el centro murciano.



Para finalizar el año, IMFER quiere felicitar a todas las parejas y madres que este año van a poder celebrar las Navidades con sus pequeños. El año próximo serán muchos más. IMFER quiere agradecer el haber podido formar parte de la ilusión, esperanza y amor de muchas familias durante estas dos décadas. ¡Por muchas más!