

# CONSULTA PRECONCEPCIONAL

## UPreparando el camino hacia la maternidad

El embarazo comienza mucho antes de obtener un test positivo. La consulta preconcepcional está diseñada para acompañarte en esta etapa tan importante, ayudándote a optimizar tu salud y resolver todas las dudas relacionadas con la fertilidad, la búsqueda de embarazo y los cuidados previos a la concepción.

Se trata de una consulta individualizada en la que realizamos una valoración integral de tu estado de salud y elaboramos un plan personalizado para favorecer un embarazo saludable y consciente.



# CONSULTA PRECONCEPCIONAL

## ¿A quién va dirigida?

- Mujeres que desean buscar embarazo en los próximos meses.
- Parejas que quieren preparar la llegada de un futuro bebé.
- Mujeres con dudas sobre fertilidad y ciclo menstrual.
- Mujeres que desean revisar su estado de salud antes de la gestación.
- Mujeres que han sufrido pérdidas gestacionales previas y desean una preparación específica para una nueva búsqueda.

## ¿Qué incluye la consulta?

### Valoración integral de salud

Realizamos una revisión detallada de los antecedentes personales, ginecológicos, obstétricos y familiares que puedan influir en la fertilidad o en el futuro embarazo.

### Conocimiento de tu ciclo menstrual y fertilidad

Aprenderás a comprender mejor tu ciclo menstrual, identificar los días fértiles y reconocer las señales que indican la ovulación, facilitando una búsqueda de embarazo más consciente y eficaz.

### Nutrición y hábitos saludables

Valoraremos aspectos relacionados con la alimentación, actividad física, descanso y hábitos de vida, ofreciendo recomendaciones basadas en la evidencia científica para mejorar la salud reproductiva.

### Suplementación personalizada

Revisaremos las necesidades nutricionales previas al embarazo y pautaremos la suplementación adecuada según cada situación individual.

# CONSULTA PRECONCEPCIONAL

## Revisión vacunal

Valoraremos el estado vacunal y resolveremos dudas sobre las vacunas recomendadas antes del embarazo.

## Solicitud de analítica preconcepcional

Cuando sea necesario, se solicitarán pruebas complementarias para valorar aspectos importantes relacionados con la salud materna y reproductiva.

## Solicitud de analítica preconcepcional

Cuando sea necesario, se solicitarán pruebas complementarias para valorar aspectos importantes relacionados con la salud materna y reproductiva.

El coste de la analítica no está incluido en el precio de la consulta.

## Plan Preconcepcional Personalizado

Al finalizar la consulta recibirás recomendaciones adaptadas a tu situación personal, incluyendo objetivos de salud, pautas de suplementación y estrategias para afrontar la búsqueda de embarazo con mayor tranquilidad y confianza.

## **Duración**

90 minutos.

## **Información adicional**

La consulta puede realizarse de forma individual o en pareja.

Si se solicitan pruebas complementarias, se recomienda una visita de seguimiento para revisar resultados, resolver dudas y actualizar el plan de cuidados.

Consulta de revisión de analítica preconcepcional

Duración: 30 minutos

**Porque cada embarazo merece comenzar con la mejor preparación posible.**