



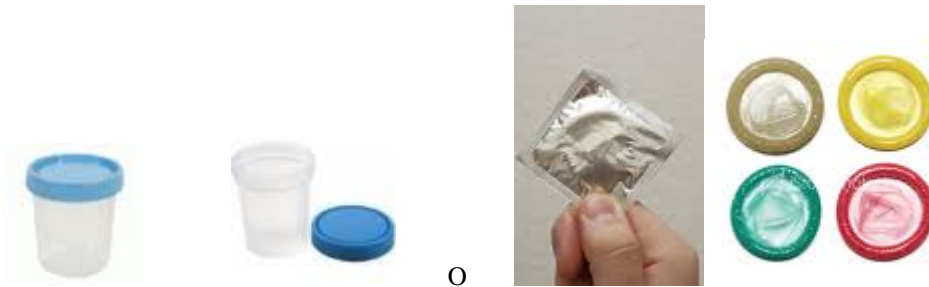
Inseminación en el Hogar: Una forma más segura de quedar embarazada

Una mujer VIH positivo que desee tener hijos con su pareja VIH negativo puede embarazarse usando un método simple y barato de inseminación en el hogar, que no conlleva exposición al VIH. Usted puede embarazarse sin tener sexo desprotegido.

Este método consiste en inyectar el semen del hombre en la vagina durante el periodo fértil de la mujer (ovulación) usando una jeringuilla.

Qué necesitará:

1. Un recipiente (consígalo con su proveedor de cuidados de salud) O un condón (¡sin espermicida!) Usted va a utilizar este recipiente para recoger el semen.



2. Una jeringuilla estéril sin la aguja (de 5-10 ml, consígalo con su proveedor de cuidados de salud). Usted va a usar esta jeringuilla para inyectar el semen en su vagina.



Opcional: Kit Predictor de Ovulación. (Búsquelo en la farmacia, cerca de las pruebas de embarazo. Ver muestras debajo.)



Paso 1: Determinar el periodo fértil de la mujer (ovulación):

La inseminación en el hogar durante el periodo de ovulación de la mujer aumentará las probabilidades de embarazo. El periodo fértil de una mujer es cuando el óvulo es liberado del ovario (la "ovulación"). Esto ocurre generalmente a la mitad del ciclo menstrual. Por ejemplo, aquellas mujeres que ven su periodo o regla cada 4 semanas, la ovulación ocurrirá dos semanas después del primer día de su periodo menstrual. Durante la ovulación, el moco vaginal es transparente y elástico. Algunas mujeres experimentan punzadas o cierta incomodidad en el bajo abdomen cuando es liberado el óvulo. Para mejorar los intentos de concebir, usted puede comprar un "kit predictor de ovulación". Esto mide las hormonas, que aumentan en la orina de la mujer justo antes de la ovulación, y le ayuda a saber cuándo usted está más fértil o tiene mayores probabilidades de quedar embarazada.



y/o



Paso 2: Recoger el semen:

- A. Método del recipiente:** El hombre deberá masturbarse y eyacular dentro del recipiente. Inserte la punta de la jeringuilla en el recipiente y hale hacia atrás el émbolo de la jeringuilla para absorber el semen dentro de la jeringuilla.



- B. Método del condón:** Tenga coito de la manera usual, usando un condón. Luego de la eyaculación, saque el pene con el condón puesto, y retire el condón cuidadosamente para evitar que se derrame el semen. Inserte la punta de la jeringuilla en el condón y hale hacia atrás el émbolo de la jeringuilla para absorber el semen dentro de la jeringuilla. Esto es un poco más difícil que el método del recipiente, pero a algunas parejas le funciona.

Consejos para usar la jeringuilla: Abra el empaque. Sostenga la jeringuilla con una mano, y empuje y hale el émbolo varias veces con la otra mano para acostumbrarse a su uso. Cuando el semen esté listo, coloque la punta de la jeringuilla justo debajo de la superficie del semen y hale el émbolo. En caso de que se formen burbujas de aire, sostenga la jeringuilla con la punta hacia arriba y déle unos toquecitos con los dedos para que suban las burbujas. Empuje las burbujas hacia afuera con el émbolo, teniendo cuidado de no derramar el semen. Si le queda semen, retire de nuevo el émbolo, y si es necesario, déle otros toquecitos para sacar todas las burbujas y el aire.



Paso 3: Inseminación (Introducir el semen en la vagina para que los espermatozoides puedan nadar hasta encontrarse con el óvulo):

La mujer debe acostarse boca arriba en una posición cómoda, con las piernas separadas, las caderas levemente elevadas sobre una almohada. Coloque la jeringuilla en la vagina de modo que la punta quede dentro unas pulgadas. La parte superior del tubo de la jeringuilla debe estar en la apertura vaginal, y el émbolo afuera. Sostenga el tubo de la jeringuilla y apriete lentamente y con suavidad hasta colocar el semen cerca del cerviz. Saque la jeringuilla. Para mantener el semen dentro, la mujer debe permanecer recostada durante unos 30 minutos, sin poner nada en la vagina luego de sacar la jeringuilla. Luego de la inseminación, la estimulación sexual externa y el orgasmo en la mujer pueden ayudar a que este proceso sea más divertido.

<http://hiv.ucsf.edu/care/perinatal.html>

Usado con permiso Junio 2011. Creado por Cynthia Feakins, NP & Deb Cohan, MD, Enero 2011