



Guía para mujeres
que deciden ser
**MAMÁ SIN
PAREJA**



Estamos junto a ti para hacer
posible tu embarazo y el
nacimiento de un niño sano.

Índice

La familia con una mamá	6
Dar el primer paso	7
A qué me enfrento	9
Planifica tu embarazo	10
Qué clínica elegir	11
La relevancia del donante de semen adecuado	12
Consulta preconcepcional	15
Qué técnica es la mejor para mí	17
¿puedo quedarme embarazada de gemelos?	19
Donantes: la tranquilidad de unos controles exhaustivos	19
Embarazada, ¿y ahora qué?	21
Las molestias más frecuentes	22
Legalidad, la inscripción en el registro civil	22
Cuándo hablarle de vuestro modelo de familia	23
Feliz camino hacia la maternidad	24
Experiencias vitales	25



LA FAMILIA CON UNA MAMÁ



Dar vida es una experiencia maravillosa. Y aquí vamos a tratar de resolver algunas de las dudas que pueden surgir en la decisión de ser mamá cuando se trata de emprender el camino sin una pareja. Con esta guía queremos que la senda hacia ese proyecto personal sea más fácil y tratar de solucionar algunas dudas a la hora de iniciar tu modelo de familia.

Lo primero que debes saber es que, lo que tu bebé va a necesitar de ti, por encima de todo, va a ser tu amor, tu cariño y tus cuidados.

DAR EL PRIMER PASO

Llega un momento en el que el deseo de ser madre se impone a cualquier otra circunstancia. También a la ausencia de pareja. Se trata de una decisión fruto de la madurez y que no está exenta de dudas. Una vez que se da el paso es normal tener muchas preguntas e inquietudes y aquí apuntamos algunas.

- **¿Por qué quiero ser mamá?** La maternidad aparece de repente en nuestro pensamiento. Las motivaciones son muy personales. Puede ser el reloj biológico; el haber aparcado ser madre por motivos laborales; el deseo de no querer posponer la maternidad, a pesar de no haber encontrado a la pareja adecuada; la convicción vital de no querer perder la oportunidad de vivir la maternidad; o el convencimiento de tener un hijo sin otra persona con la que compartir decisiones.

- **Factor económico.** Asumir en solitario la maternidad significa afrontar, también sola, los gastos que suponen la crianza de tu hijo. Es un aspecto en el que pensar cuando se plantea la aventura de ser madre.

- **Factor social.** Ser madre en solitario tiene sus pros y sus contras. Con la decisión, la futura madre adquiere toda la responsabilidad de la crianza del bebé. El apoyo del entorno social depende de cada persona, puede dejarse arropar por su círculo para recibir apoyo en el cuidado del niño, o no querer implicar a nadie. Muy probablemente tu entorno familiar y más cercano querrá ayudarte y eso puede ser un alivio en esos momentos en los que necesites que te echen una mano.

- **Aceptación social.** La maternidad en solitario ha pasado de ser un modelo familiar tabú hace años a la total aceptación e incluso admiración. La maternidad sin pareja se ve hoy como una señal de valentía e independencia. Tener un bebé es un acto maduro, responsable y lleno de amor.

- **Mujer y madre.** Vas a dar el paso para convertirte en madre. La maternidad es emprender un camino en la vida en el que se incluye un nuevo ser que dependerá de ti. Es normal tener dudas e inquietudes sobre su crianza. Puedes apoyarte en las experiencias de otras madres que, como tú, decidieron dar el paso sin contar con una pareja; y consultar también con asociaciones específicas de madres solteras. Masola es una de ellas.

- **Madre y mamá.** La ausencia del rol paterno hace que todas las decisiones dependan de la madre. Criarás y educarás al niño en tus valores. Evitarás la confrontación y la diversidad de pareceres a la hora de educar. El niño que se cría en una familia monoparental no asume ningún conflicto porque no va a echar de menos una figura que no está presente en su vida y su rutina. Lo que necesita es seguridad, afecto, cuidados, respeto o transmisión de valores, entre otros.



A QUÉ ME ENFREENTO

Es normal sentir inquietud. En el camino se encuentran dudas y muchas emociones. El embarazo implica cambios fisiológicos y también psicológicos. Conocer las etapas por las que vas a pasar te ayudará a entenderlos. Déjate aconsejar por los profesionales que van a resolver tus dudas. Es normal, lógico y humano tener dudas y preguntarse si lo harás bien. Y sí, ¡lo vas a hacer bien!





PLANIFICA TU EMBARAZO

Qué clínica elegir

Una clínica sería que sepa cuáles son las necesidades que tiene la familia con una mamá. Que te escuche y te entienda. Con experiencia y gran solvencia profesional. No dejes al azar el proyecto de tener un hijo con ayuda de la medicina reproductiva. No todas las clínicas son iguales. De ahí que es recomendable elegir el centro que ofrezca las máximas garantías. Busca aquella que te brinde el asesoramiento necesario, que incluya, si lo necesitas, una consulta de apoyo psicológico donde te acompañen y te expliquen todos los pasos del proceso, un centro en el que solucionen tus dudas y clarifiquen las fases por las que vas a pasar en cada momento. Saberlo ofrece mucha tranquilidad.

Instituto Bernabeu tiene una gran experiencia en la atención a la maternidad en solitario. Somos sensibles y conscientes de que son múltiples los modelos de familias que mueven a nuestra sociedad. Nuestra trayectoria y experiencia nos avalan: por sensibilidad, por la extrema calidad asistencial y por los resultados y la máxima garantía en el tratamiento.



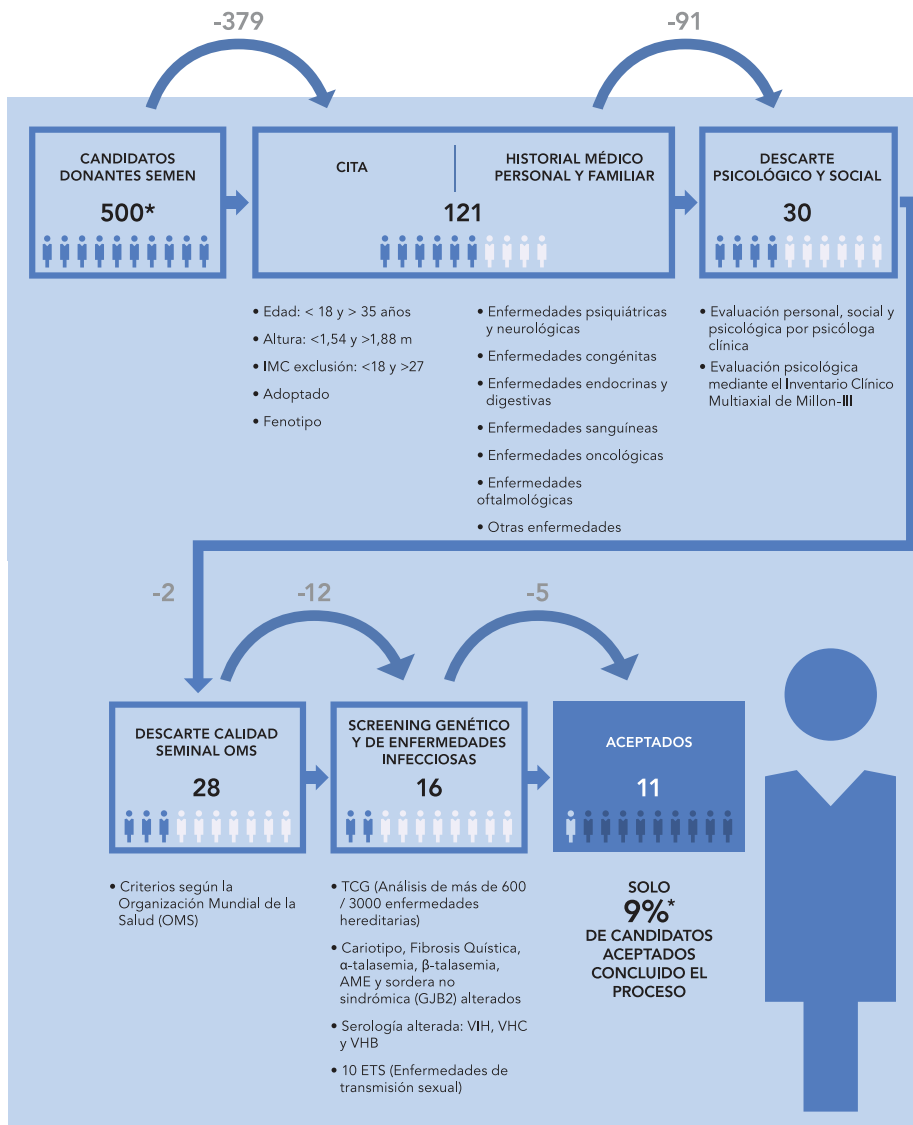


La relevancia del donante de semen adecuado

¿Se parecerá a mí?, ¿tendrá algún tipo de problema de sociabilidad o salud? Estas y muchas otras incógnitas que te planteas cuando recurres a donantes de gametos tienen siempre respuestas claras y seguras en Instituto Bernabeu.

Contamos con uno de los primeros bancos de semen del país desde el año 1985. Miles de muestras seminales, para encontrar al más adecuado y similar a ti.

Todos nuestros candidatos, antes de poder formar parte de nuestro programa de donación de semen, deben de someterse a estrictos estudios médicos, psicológicos y genéticos. Y muy pocos son aceptados. Actualmente solo el 9%. Estos son los principales criterios de exclusión:



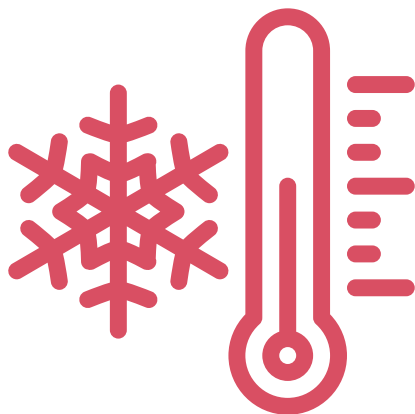
*PRIMER TRIMESTRE DE 2019

TCG: El análisis más completo de enfermedades

Realizamos el test más completo de las principales enfermedades hereditarias -más de 600-2.500 enfermedades recesivas- con el que velamos por la salud del futuro bebé (Análisis de compatibilidad genética (TCG)). Esta prueba se realiza a todos los donantes sin coste añadido. El TCG también se denomina Carrier genetic test (CGT)®, Carriermap®, CarrierDNAinsight® o Recombine®.

Banco de conservación del ADN de los donantes de semen y óvulos

Los pacientes que requieran para su tratamiento de fertilidad el uso de gametos donados, gracias al criobanco de ADN de donantes que de manera pionera impulsamos desde el 2010 en el Instituto Bernabeu, podrán solicitar en cualquier momento la realización de los estudios genéticos necesarios para la prevención y adecuado tratamiento de posibles enfermedades que pudieran afectar en el futuro a la descendencia (previo consentimiento de los donantes de gametos) sin gastos añadidos por su custodia.



Consulta preconcepcional

Una vez que has tomado la decisión de ser madre es importante cuidarse un poco más, por tu salud y la de tu bebé. Entre las recomendaciones previas al embarazo que te va a sugerir el especialista se encuentra el aporte de ácido fólico y también de yodo.

Es importante conocer previamente el estado de salud de la futura madre. En la visita preconcepcional el ginecólogo revisará si existen patologías crónicas como diabetes, tiroides o enfermedades cardíacas para adaptar los controles. Tendrás una asistente personal durante todo tu tratamiento reproductivo a tu disposición para resolver todas tus necesidades. Podrás venir acompañada a la consulta si así lo deseas.

Pruebas previas al tratamiento que se realizan en la primera visita de fertilidad

En Instituto Bernabeu, tu médico iniciará el diseño de tu tratamiento con un estudio en profundidad de tus antecedentes de salud personales y familiares, así como hábitos de vida que puedan condicionar la fertilidad. Se efectuará una revisión ginecológica completa que incluye una citología. Con una ecografía vaginal tridimensional conoceremos la morfología uterina y la reserva ovárica. Se completa con un análisis de las hormonas relacionadas con la función ovárica. El facultativo valorará si pueden ser necesarias otras pruebas adicionales. Cumpliendo la normativa legal, se debe realizar una serología para detectar virus como la hepatitis B, C, VIH y sífilis. Y se comprueba si eres inmune a la rubeola. A las mujeres de más de 40 años se les hace una mamografía y/o ecografía mamaria. En el caso de tener antecedentes familiares, pueden ser solicitadas con anterioridad.



Qué técnica es la mejor para mí

En **Instituto Bernabeu** vamos a escuchar tu proyecto de maternidad y juntos vamos a diseñar el tratamiento más adecuado. Hay diferentes factores importantes a tener en cuenta para emprender la maternidad sin pareja. Dependiendo de la edad, la situación económica y laboral, también del estado físico o de las circunstancias emocionales, el experto en medicina reproductiva te asesorará sobre aquel que se adapta a dichas características. Las opciones que ofrece la medicina reproductiva son la inseminación artificial con semen de donante; la fecundación in vitro con semen de donante; la doble donación, de óvulos y de semen; y la adopción de embriones.

Durante la transferencia embrionaria, si lo deseas, podrás estar acompañada por quien decidas.

INSEMINACIÓN ARTIFICIAL (IA) CON SEMEN DE DONANTE

La IA consiste en la introducción de espermatozoides en el útero para lograr que el embarazo se consiga de forma natural en el interior de las trompas. No requiere de anestesia ni de analgesia, no es doloroso. En Instituto Bernabeu, el ginecólogo valorará previamente el momento óptimo para llevarla a cabo. No siempre es necesaria una estimulación ovárica farmacológica. En la IA se pueden solicitar pruebas para determinar la permeabilidad de las trompas de Falopio. A los 15 días tras la inseminación, se realiza el test de embarazo.

[Más información](#)

FECUNDACIÓN IN VITRO (FIV) CON SEMEN DE DONANTE

La FIV es el procedimiento más habitual en medicina reproductiva. Instituto Bernabeu personaliza el tratamiento y a través de protocolos que consideran numerosos factores, entre ellos la edad, su reserva ovárica, los datos de su historial clínico, las exploraciones previas, e incluso en algunos casos con el estudio de la genética de las células ováricas. Todo ello encaminado a evitar excesos en la medicación y el diseño de las dosis

óptimas hormonales para recoger el número adecuado de ovocitos. En el laboratorio se fertilizan los óvulos con el semen de donante anónimo y habitualmente se transfiere un único embrión. Congelando el resto de embriones si los hubiera lo que permitiría con un solo tratamiento tener varios embarazos. Tras la fecundación de los ovocitos, la transferencia suele realizarse en estado de blastocisto, cuando el embrión tiene entre cinco y seis días.

[Más información](#)

La FIV permite realizar el **diagnóstico genético preimplantacional** (DGP o también denominado PGTA), una prueba que permite conocer la dotación cromosómica del embrión y, por tanto, la selección de los embriones más aptos para la transferencia a la madre. Reduce el riesgo de tener niños con enfermedades cromosómicas, así como tratamientos infructuosos que acabarían en fallos de implantación y abortos.



FIV DE DOBLE DONACIÓN

Es el uso de gametos que proceden de una donante de ovocitos y de un donante de semen. El embrión se implanta en la fase de blastocisto. Dados los exhaustivos controles que se realiza a los donantes, es la técnica con mayor porcentaje de éxito.

[Más información](#)

ADOPCIÓN DE UN EMBRIÓN

Es otra opción para aquellas mujeres que tienen que recurrir a óvulos y semen donados. Habitualmente, el embrión procede de un ciclo previo de doble donación. Por lo que es menos gravoso económicamente. La preparación para recibir al embrión es sencilla.

[Más información](#)

¿PUEDO QUEDARME EMBARAZADA DE GEMELOS?

Dado que la maternidad sin pareja posee especiales condicionantes desde el ámbito laboral y social, tenemos un especial cuidado para evitar el riesgo de un embarazo múltiple. Ello se realiza a través de protocolos de estimulación suave. Instituto Bernabeu prioriza, y no solo en el caso de la maternidad en solitario, la transferencia de un único embrión para reducir este riesgo.



DONANTES: LA TRANQUILIDAD DE UNOS CONTROLES EXHAUSTIVOS

Elegir Instituto Bernabeu como clínica de reproducción asistida es la garantía de saber que todos los procesos se realizan de forma impecable. La selección de los donantes es muy estricta y va más allá de los controles exigidos por la ley. En España la donación es anónima. Antes de aceptar a los aspirantes, Instituto Bernabeu desarrolla unos estrictos controles médicos, genéticos, psicológicos y socioculturales.

Screening de enfermedades recesivas

A todos los donantes de óvulos y espermatozoides se les realiza desde 2020 el exoma de las enfermedades recesivas, con las que se analizan más de 2500 de estas enfermedades. Se les hace el test de compatibilidad genética (TCG), un screening genético completo que es necesario contrastar, ya que estos estudios solo tienen validez si se comparan ambos ADN. Para que se manifieste esta enfermedad, los dos miembros deben ser portadores de la mutación en el mismo gen. Ello permite seleccionar los gametos libres de la misma enfermedad que el portador. El test nos

permite detectar las enfermedades ligadas al cromosoma X (que afecta solo a las mujeres), descartando a las candidatas a donantes que son portadoras cuando se requieren gametos donados femeninos.

Donación anónima, similitud fenotípica

La donación en España es anónima, voluntaria y altruista. En ningún caso es posible conocer la identidad ni de los donantes ni de la futura madre.

Instituto Bernabeu tiene en cuenta los rasgos físicos de los donantes, para que la asignación sea lo más similar posible a la receptora, como la forma del rostro, el tono de la piel, el tipo y el color del pelo, el color de los ojos, la altura, el peso o el grupo sanguíneo. Además, el ADN de los donantes se conserva durante 20 años, por si en un futuro fuera necesario recurrir a estudios genéticos.



EMBARAZADA, ¿Y AHORA QUÉ?



¡Estás embarazada! Es uno de los pasos en tu camino y uno de los momentos más emocionantes. Hay que realizar el control y seguimiento del embarazo. Las ecografías en 3D te permitirán desde muy pronto conocer a tu bebé y a la vez, estos potentes aparatos son una herramienta para detectar que todo va bien. En el caso de que se trate de una gestación de riesgo requerirá un control más exhaustivo. Instituto Bernabeu cuenta con una Subunidad de Embarazo de Alto Riesgo con una atención especializada si se presentan complicaciones obstétricas o por la edad avanzada de la madre, entre otras.

Comienza un periodo en el que querrás cuidarte más y van a ser de gran ayuda las indicaciones de tu ginecólogo. En Instituto Bernabeu te vamos a acompañar y ayudar.



LAS MOLESTIAS MÁS FRECUENTES

Al principio de la gestación es posible sufrir náuseas matutinas e incluso vómitos, que suelen desaparecer en torno a las 12-14 semanas. Aumenta el tamaño del pecho y su sensibilidad. Suele haber una necesidad de orinar más frecuente. Mayor sensación de sueño y de cansancio. Y a menudo hay una percepción más intensa de los olores.

Tu ginecólogo te orientará sobre los cuidados esenciales durante el embarazo que pasan por la alimentación, cuidados posturales, sueño, descanso y ejercicio. También te indicará sobre las consultas a las que tendrá que acudir siguiendo el calendario propio del embarazo.

LA INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO CIVIL

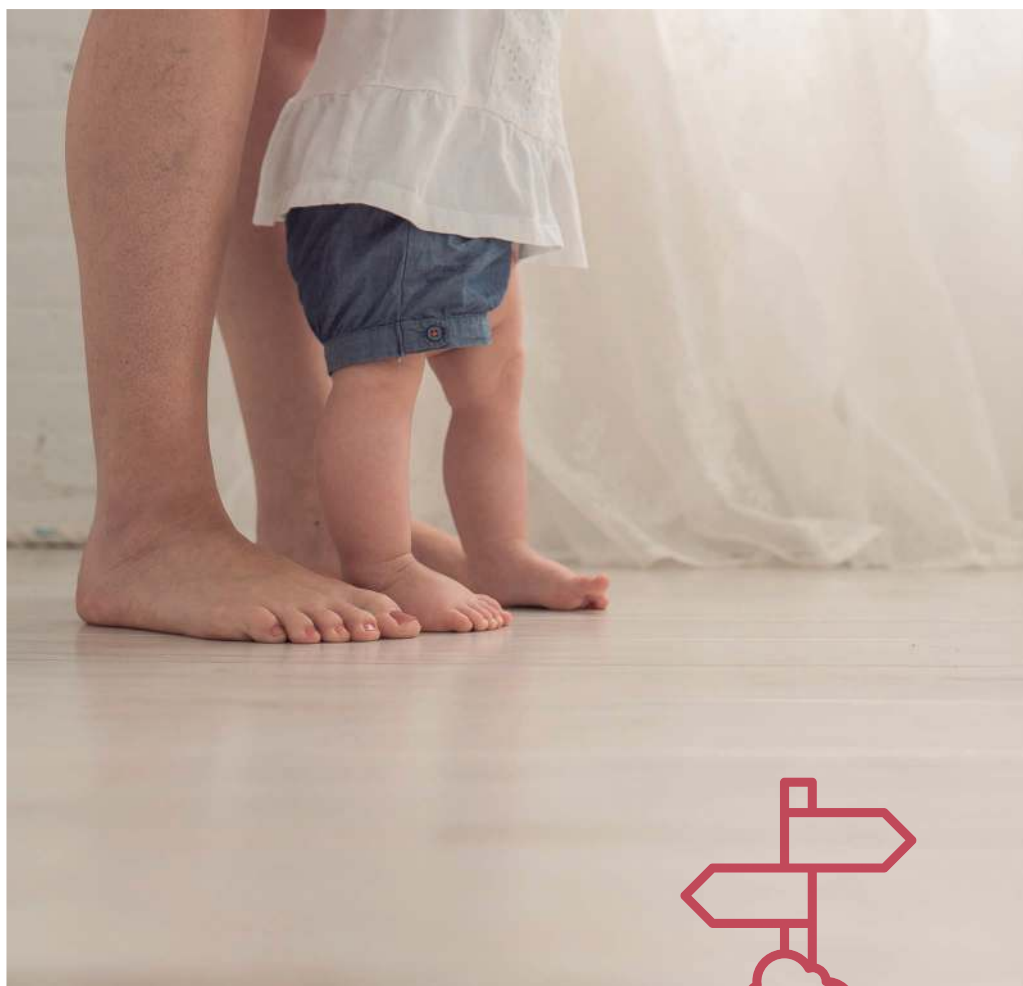


Una vez que el bebé nazca deberá ser inscrito en el Registro Civil. Es un trámite gratuito que ya se puede hacer en la mayor parte de los hospitales. La ley española contempla la maternidad en solitario y el Real Decreto 820/2005 permite que sea la madre la única que aparezca como progenitora. El bebé llevará tus dos apellidos y si lo deseas, puedes decidir invertirlos. Si en el futuro tienes más hijos, estos deberán llevar los apellidos en el mismo orden. La inscripción en el Registro Civil se debe hacer en los primeros diez días después del parto. Y si no es posible, tienes hasta 30 días, pero deberás alegar explicando por qué no se hizo antes.

CUÁNDO HABLARLE DE VUESTRO MODELO DE FAMILIA

Puedes decidir hablarle desde bien pequeño de su historia y su familia en la que no hay un papá. Los niños asumen con naturalidad el no tener una figura paterna. Tu patrón de familia está hoy totalmente normalizado. También vas a encontrar cuentos, películas y material digital que explican a los niños los diferentes orígenes y modelos familiares.





FELIZ CAMINO HACIA LA MATERNIDAD

Instituto Bernabeu va a poner todo su conocimiento científico y también el calor humano de nuestro equipo para que logres tu proyecto de familia con las mayores garantías y apoyo. Estamos junto a ti para hacer posible tu embarazo y el nacimiento de un niño sano.

EXPERIENCIAS VITALES

La historia de Conchi: “Mis hijos me llaman la Superhéroe mamá”

En nuestra web puedes encontrar el testimonio de Conchi, que decidió un día que deseaba más que nada en el mundo ser mamá, y confió a Instituto Bernabeu su proyecto de familia. Cuando mamá crea una familia: Maternidad sin pareja.



LA AVENTURA DE DECIDIR SER MAMÁ SOLA: MATERNIDAD EN SOLITARIO

Si ser padres es una aventura, aventurarse a ser madre en solitario por elección es todo un reto. Hoy ya nadie se sorprende de que una mujer decida tener hijos sin una pareja. Una decisión fruto de una gran meditación y reflexión. La futura madre necesita sentirse muy acompañada en el proceso. Instituto Bernabeu atiende desde hace años a las mujeres que deciden, a través de un tratamiento de reproducción asistida, convertirse en mamás sin una pareja. Y cuenta con especialistas a cuyo amplio conocimiento científico se une una gran calidad humana en un tema sensible como es la maternidad en solitario por elección.

En ese proceso de convertirse en madre Conchi se sintió muy acompañada. Ella cumplió su sueño. En su caso, el trabajo y no encontrar una pareja adecuada fueron retrasando ese momento con el que siempre había soñado hasta que llegó el día en el que tomó la meditada decisión de ponerse en manos del equipo médico de Instituto Bernabeu, como centro referente en medicina reproductiva especializada. Ya tenía 40 años y su principal temor era saber si, debido a su edad, podría cumplir ese sueño. “Te dedicas a tu vida laboral. Yo lo deseaba, pero nunca llegaba el momento hasta que dije, hoy voy a empezar este camino. Sola. Mi duda entonces era si por mi edad podría ser madre”, cuenta. “Fue un largo camino en el que hubo muchos “nos”. Y al final lo conseguí”, explica emocionada. Aquel día, “fue uno de los más felices de mi vida. Cuando el doctor Rafael Bernabeu me dijo que estaba embarazada fue lo más”. La gestación era gemelar y desde el primer momento lo tomó con una extrema felicidad. Para ella, su embarazo “fue un milagro de la vida y de la ciencia. Dicen que los hijos se tienen que concebir del amor de la pareja, pero mis hijos están hechos con mucho amor, mío hacia ellos y de todas las personas que han hecho posible que este sueño se hiciera realidad”, explica.

Conchi cuenta que el Instituto Bernabeu siempre ha sido un referente para ella. Así que no lo dudó un momento cuando tomó la decisión de llevar a cabo su tratamiento de FIV. “El Instituto Bernabeu, encabezado por el doctor Rafael Bernabeu, tiene un equipo de profesionales muy grandes, son a la vez un gran equipo humano y desde el momento en que aparecí por la puerta son parte de mi familia y de mis hijos”.

Cuando ha llegado el momento de contarles a los niños, que ahora tienen 5 años, lo ha hecho de forma natural. "Les digo que yo quería ser mamá y que no hay un papá. Ellos me dicen que soy su mamá y su papá. Me dicen que soy la "superhéroe-mamá". Es muy gratificante. Para lo bueno y para lo malo es mi responsabilidad y no me arrepiento". En su casa tienen cada día un saludo de motivación. "Juntamos nuestras manos y decimos: Somos un equipo", y en ese momento Conchi recibe el abrazo de sus dos hijos, con enormes ojos azules como los suyos, que se la comen a besos.



