

A tentar ter um filho ...

Quantas vezes devo ter relações sexuais?

De modo a terem as maiores hipóteses de sucesso, necessitam de ter relações sexuais de 2 em 2 dias (ou 3 em 3) durante o mês. Não é necessário programarem as relações de modo a que coincidam com os dias da ovulação. Se estiverem sob um grande stress psicológico é provável que isso interfira com a vossa vida sexual, podendo isso interferir com as hipóteses de engravidar.

Álcool

♀ - Máximo de 1 a 2 unidades de álcool 1 a 2 vezes por semana. Uma unidade de álcool corresponde a um pequeno copo de vinho (125ml) ou metade de uma caneca de cerveja.

♂ - Não beber mais do que 3 a 4 unidades de álcool por dia. Se beber em excesso a qualidade do esperma pode ser afectada

Tabaco

♀ - Fumar pode reduzir a sua fertilidade (pode juntar 10 anos à idade dos seus ovócitos). O facto de fumar de modo passivo (respirar o fumo dos cigarros dos outros) também pode afectar a sua fertilidade.

♂ - Existe uma ligação entre fumar e a má qualidade do esperma.
Se pararem de fumar vão melhorar a vossa saúde de modo geral.

Cafeína

Não existe nenhuma evidência clara entre a cafeína e os problemas de fertilidade.

Peso corporal

Peso saudável - Índice de Massa Corporal (IMC é calculado dividindo o peso (em kg) pela altura ao quadrado (em metros).) - 20-25

♀ - **IMC > 29** pode demorar mais tempo a engravidar e ter mais problemas durante a sua gravidez. se tiver ciclos irregulares ou não tiver menstruações o facto de perder peso pode fazer com que os seus ovários voltem a funcionar e aumentem as hipóteses de engravidar. É importante que faça um programa de dieta + exercício

- **IMC < 19** - se não menstrua ou menstrua de modo irregular o facto de ganhar peso pode fazer com que os seus ovários voltem a funcionar e aumentem as hipóteses de engravidar.

♂ - **IMC >29** - é provável que a sua fertilidade seja inferior ao normal

Roupa interior apertada para homens

Se a roupa interior estiver muito apertada o facto de aumentar a temperatura dos testículos pode diminuir a qualidade do esperma.

O seu trabalho

Certos tipos de trabalho podem expor a radiações ou pesticidas que prejudiquem a fertilidade.

Fármacos e Drogas

Deve falar com o seu médico sobre todos os medicamentos que estiverem a tomar. E também sobre a ingestão de drogas (canabis, cocaína, esteroides anabólicos)

Ácido fólico

Deve estar a tomar 1cp/dia de Acfol® ou Folicil®. Esta terapêutica deve manter-se até às 12 semanas de gravidez de modo a diminuir o risco de espinha bífida e anencefalia (defeitos do tubo neural).

Rubéola

Se não for imune é essencial que se vacine antes de engravidar (não pode engravidar no mês seguinte à vacina).

Citologia cervical

É fundamental que tenha em dia o rastreio do cancro do colo do útero.

Mamografia

Se tem história familiar de cancro da mama ou se tem mais de 35 anos e ainda não realizou nenhuma deve falar com o seu médico.

Que exames vamos ter de fazer?

Cada caso é um caso mas de modo geral:

♀	♂
Análises hormonais	Espermograma
(avaliação da reserva ovárica e para ver se há ovulação)	
Ecografia	
(avaliar a forma do útero e ovários)	
eventualmente	
HSG (para avaliar se as trompas estão bem)	
Laparoscopia diagnostica (para uma avaliação mais directa da cavidade abdominopélvica)	

É importante que o casal faça análises da Hepatite B e C, SIDA e Sífilis.