



reGenesis

PRÉ

Quer engravidar? Saiba tudo sobre fertilidade feminina!

Descubra os fatores que influenciam a fertilidade e suas chances de começar (ou aumentar) sua família!



www.mulheregestacao.com.br



Índice

- 03 Introdução
- 04 Ovócitos: item de fábrica, edição limitada
Sou fértil?
- 05 Mas e o histórico?
- 06 Mudança de hábitos, sim!
- 07 Suplementos vitamínicos, poderosos aliados
- 08 Conheça o Regenesis Pré
- 09 Estou tentando, e agora?
- 10 A tal reprodução assistida
- 12 Cuidados com a saúde física e
mental durante o processo
- 13 Mitos e verdades
- 14 Sobre a autora



Introdução



Fertilidade feminina

Uma mistura de natureza
e cuidado

Com doses de ansiedade

E uma boa parcela de sorte

Que se tornam apenas o início do sonho
da maternidade



Se você está tentando engravidar, deve ter ouvido conselhos, simpatias e dicas **"infalíveis"** que **"funcionaram com a fulana, não deu três meses e ela já estava grávida"**. Deixando de lado o conhecimento popular, a medicina evoluiu no campo da reprodução assistida e hoje é possível entender muito melhor os detalhes que influenciam a nossa fertilidade.

Criado em parceria com **Barbara Freyre, Ginecologista especialista em reprodução humana**, neste e-book vamos explicar um pouco mais os detalhes que influenciam esse processo, para ajudar você a melhorar suas chances de começar (ou aumentar) sua família!





Ovócitos: item de fábrica, edição limitada

A fertilidade feminina está diretamente relacionada à idade, já que a mulher, diferentemente do homem, tem seus ovócitos (os gametas femininos, células responsáveis pela reprodução sexuada) limitados na vida intrauterina - e o processo de recrutamento e perda de ovócitos acontece antes mesmo do nascimento.

Ou seja, o tempo não é nosso aliado nessa jornada.

Sou fértil?

A fertilidade é um fator conjugal, já que existem questões individuais e em comum que a influenciam, por isso **a medicina considera fértil um casal que consegue, naturalmente, engravidar sem o uso de métodos contraceptivos e por meio de relações sexuais no período de um ano** (a média recomendada é de 2 a 3 vezes por semana).

Casais com mulheres abaixo de 35 anos que não têm êxito em conceber nesse período, ou em seis meses se a mamãe já superou essa idade, e mulheres com abortamento de repetição são diagnosticados como inférteis.

A infertilidade pode ser feminina, masculina, de ambos e pode também ser a chamada “**esterilidade sem causa aparente**” (ESCA), quando, apesar da normalidade de todos os indicadores, o casal não consegue engravidar com sucesso.

Mas e o histórico?

Sim, doenças "preexistentes" podem dificultar ou até mesmo impedir que uma gravidez aconteça naturalmente - e encaminhar casais para os profissionais de reprodução assistida. Isso porque, entre variações endócrino-hormonais e a falta de ovulação, muita coisa pode atrapalhar a concepção, como por exemplo:



- ❁ **Disfunções ovulatórias, como síndrome do ovário policístico e falência ovariana**
- ❁ **Alterações hormonais, incluindo (mas não somente) o hipotireoidismo**
- ❁ **Fatores anatômicos dos órgãos (malformações uterinas, aderências pélvicas, obstrução tubária, endometriose, miomas ou pólipos e aderências intrauterinas, principalmente)**
- ❁ **Tratamentos quimioterápicos e/ou de radiação**
- ❁ **Uso de medicações**
- ❁ **Alterações endócrino-metabólicas, como obesidade, hiperprolactinemia, diabetes, hipertensão**
- ❁ **Histórico de infecções sexualmente transmissíveis**

Essa lista completa deve ser investigada a partir da consulta pré-concepcional, que vai analisar, além do histórico, o estado de saúde atual do casal e as características de cada um, para entender o cenário completo e descobrir o que pode dificultar a gestação.

Nessa consulta também podem ser indicados suplementos vitamínicos para permitir uma gestação saudável e minimizar o risco de complicações.

Mudança de hábitos, sim!

Se a idade é um fator de peso para a fertilidade feminina, os hábitos de vida da mulher e do casal também devem ser considerados durante o período pré-concepção.

Um estilo de vida saudável, com a adoção de uma dieta mais equilibrada e a prática regular de atividade física, otimiza a fertilidade feminina. Eliminar fatores como tabagismo, álcool e/ou drogas, estresse e sedentarismo também alteram as chances de engravidar - mas não anulam fatores considerados imutáveis, como a idade e o histórico prévio e familiar da paciente.



Suplementos vitamínicos, poderosos aliados

Se ter uma alimentação equilibrada parece ser uma tarefa difícil, ou conquistar todos os índices saudáveis de nutrientes no organismo, **a suplementação vitamínica pode ser uma aliada.** Esse tipo de produto facilita o processo, pois oferece as vitaminas e minerais que o nosso corpo necessita e na forma em que esses nutrientes são mais facilmente absorvidos. **Por isso é essencial ter o acompanhamento de um médico e/ou nutricionista e realizar os exames para identificar, o quanto antes, qualquer deficiência nutricional.**

Ou seja, ajudamos nosso corpo a garantir a ingestão recomendada, principalmente em relação aos nutrientes mais difíceis de serem ingeridos na quantidade diária ideal e que são tão importantes para mulheres tentantes e gestantes, como **vitamina D, metilfolato (a forma ativa do ácido fólico), ferro e ômega 3.**

A vitamina D auxilia no sistema imune, além de auxiliar na formação e manutenção dos ossos do bebê e da gestante. O metilfolato é fundamental pois auxilia na formação do tubo neural do feto durante a gravidez.





reGenesis

PRÉ



Conheça o Regenesis Pré

Se as tentativas de engravidar de um casal podem durar, em média, um ano, garantir níveis saudáveis - e estáveis - de nutrientes pode ser um desafio à parte. Por isso, Regenesis Pré foi desenvolvido para ajudar mulheres que estão tentando engravidar e buscam uma concepção saudável.

O suplemento oferece vitamina D, vitamina B12, ômega 3 e metilfolato (a forma ativa do ácido fólico) para ajudar na jornada à maternidade.



Estou tentando, e agora?

Estudos apontam que, casais jovens, saudáveis e considerados férteis que mantenham relações sexuais regulares durante o período ovulatório (2-3 vezes por semana), a **taxa de gestação por mês gira em torno de 20%**, subindo para **80% em seis meses** e cerca de **85% em um ano**.



Por isso, é fundamental deixar claro que faz parte do processo não conseguir engravidar logo nas primeiras tentativas.



Apenas no caso de as tentativas completarem um ano e o casal ainda não tenha conseguido engravidar, deve-se procurar a ajuda de um especialista em fertilidade.



Se a mulher tiver mais que 35 anos – quando a reserva ovariana sofre um declínio significativo em relação à qualidade e à quantidade –, essa janela de tentativas é de seis meses, pois é preciso realizar uma série de testes em relação à saúde reprodutiva do casal enquanto a mulher ainda possui óvulos de qualidade, caso haja a necessidade de técnicas de reprodução assistida.



A tal reprodução assistida

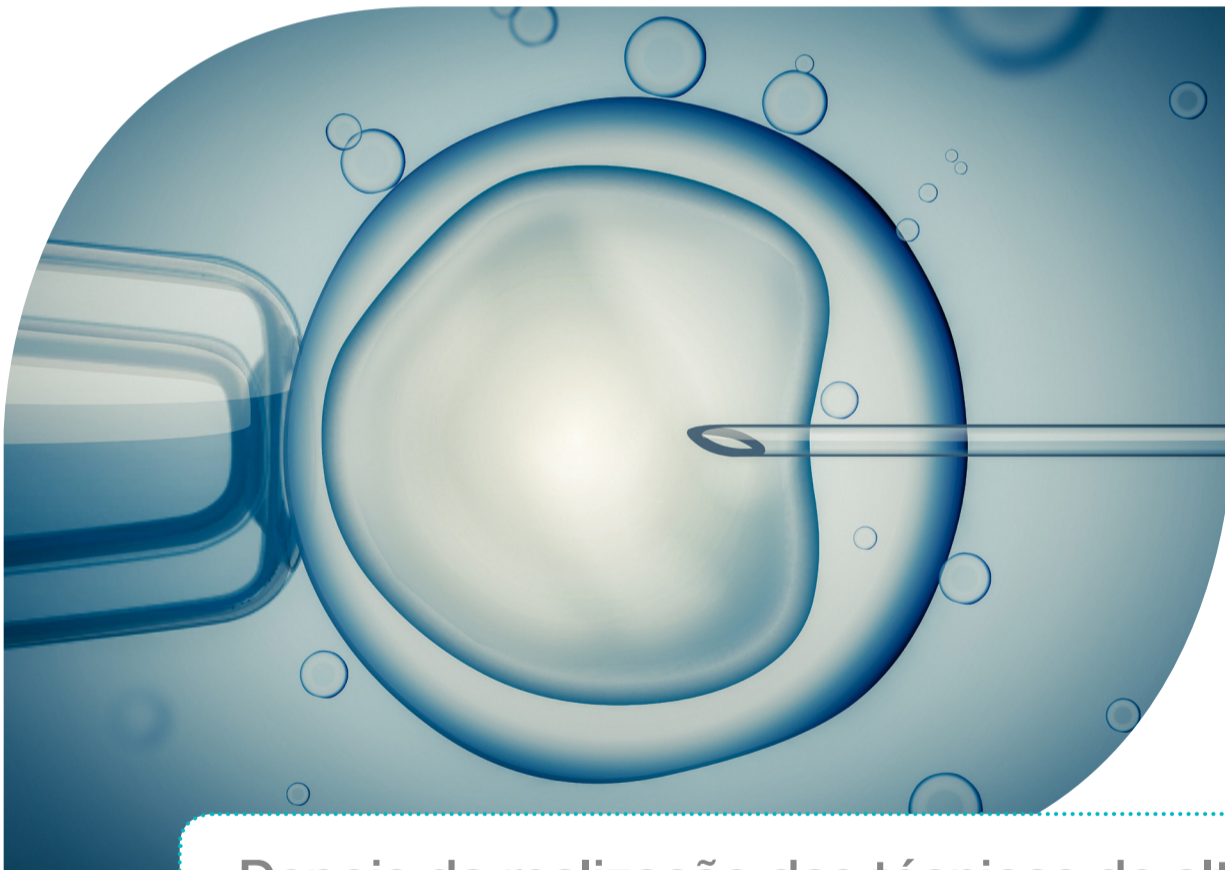
As técnicas de reprodução assistida variam de acordo com a complexidade e a solução oferecida - ou qual o problema de fertilidade que vai resolver. De forma geral, elas podem acontecer da seguinte forma:

Técnicas de baixa complexidade

-  **Coito programado:** o casal monitora a ovulação por ultrassonografia e pode ou não receber algum tipo de medicação indicada pelo médico para induzir a ovulação. O médico é também responsável por orientar sobre o período mais favorável para manter relações sexuais.
-  **Inseminação intrauterina:** o casal acompanha a ovulação por ultrassonografias periódicas e recebe medicações (orais ou injetáveis) para induzir a ovulação. Esse procedimento recruta mais óvulos para a ovulação - aumentando a chance de gravidez, inclusive múltiplas. A inseminação é feita em consultório 36 horas depois da aplicação de uma medicação para desencadear o processo da ovulação. O homem faz a coleta no dia do procedimento, e o sêmen passa por otimização em laboratório antes da inseminação dentro do útero da mulher.

Técnicas de alta complexidade

- ✿ **Fertilização *in vitro* (FIV):** os ovários são estimulados por meio de medicações injetáveis para que seja possível recrutar o maior número possível de folículos durante um ciclo menstrual. A resposta ovariana é acompanhada por ultrassonografias seriadas e, quando os folículos atingem o tamanho ideal, são retirados por meio de punção (o procedimento é feito cirurgicamente) e fertilizados em laboratório com o sêmen do homem.
- ✿ **Injeção Intracitoplasmática de Espermatozoide (ICSI):** indicada quando existe um fator mais severo de infertilidade, é a técnica que injeta um espermatozoide dentro de cada óvulo obtido.



Depois da realização das técnicas de alta complexidade, aguarda-se a formação de embriões em estufas, entre dois e cinco dias após o procedimento, e então os embriões são transferidos para o útero. Doze dias após a transferência dos embriões deve-se realizar o exame de bHCG para detectar a gestação.



Cuidados com a saúde física e mental durante o processo

A maternidade é desejada por muitas mulheres, e exatamente por isso o processo de tentativas até a gravidez pode ser carregado de expectativas e frustrações - isso sem falar nos casos em que é preciso adotar as técnicas de reprodução assistida.

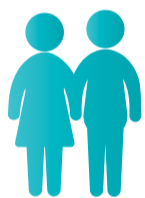
Por isso, é importante ter apoio psicológico durante todo o processo, já que a ansiedade pode ser uma das grandes inimigas do sucesso (e vale lembrar que não existe receita garantida para o sucesso, nem mesmo as técnicas de reprodução assistida). Nutricionistas e educadores físicos também podem acompanhar o casal para orientar quanto à alimentação e à prática saudável de atividades físicas.

Mitos e verdades



A alimentação influencia a fertilidade?

Sim. Uma dieta com muita gordura e/ou carboidrato ou que não ofereça as doses diárias recomendadas de vitaminas e minerais prejudicam a fertilidade. Alimentos com alto índice glicêmico prejudicam a fecundação, enquanto os alimentos de baixo índice glicêmico podem favorecer a fecundação. Por isso, dê preferência para a batata-doce e o arroz integral em vez do arroz branco e da batata-inglesa, por exemplo. Mulheres com excesso ou abaixo do peso também têm sua fertilidade prejudicada, assim como as que se exercitam demais.



Mulheres têm mais problema de fertilidade do que os homens?

Não, pois também existem as causas "conjugais" e os casos que não são explicáveis. Dos problemas de fertilidade, 30% são de origem masculina, 30% acontecem com mulheres, 20% são do casal e o restante se enquadra na chamada Esterilidade sem Causa Aparente (ESCA).



A idade da primeira menstruação influencia na fertilidade?

Não. Como a quantidade de ovócitos é determinada na vida intrauterina, menstruar muito cedo ou mais tarde só vai influenciar na data de entrada na menopausa - já que será proporcional. Não há relação entre a fertilidade e a idade menstrual.

Sobre a autora



Barbara Freyre é Ginecologista especialista em reprodução humana. Em seu perfil no Instagram **@drabarbarafreyre** compartilha dicas de saúde; e no consultório que mantém em Brasília ajuda mulheres a concretizar o sonho da maternidade.



Acompanhe suas publicações:
@regenesisbrasil



Sobre Regenesis

Regenesis é uma linha de suplementos vitamínicos pensados especialmente para mulheres que desejam engravidar ou já estejam grávidas e possui fórmulas indicadas para os diversos momentos dessa jornada: **Regenesis Folato**, **Regenesis Pré** e **Regenesis Pré Ferro**, para as mulheres tentantes, **Regenesis** e **Regenesis Premium**, para as gestantes, e **Hemolip**, suplemento de ferro em uma nova tecnologia.

Consulte o seu médico para saber qual a versão mais indicada para você.



Gerar uma vida é só o começo...

Este material foi produzido por Regenesis para o site Mulher e Gestação, uma plataforma de conteúdos especialmente criados para apoiar sua incrível jornada!

