



Por que
não
consigo
engravidar?

O SONHO DE TER UM BEBÊ ESTÁ
MAIS PRÓXIMO DO QUE VOCÊ IMAGINA.
SEMPRE HAVERÁ UM CAMINHO.

Este e-book é pra você que tá há meses tentando engravidar e não consegue. É normal ter dúvidas e sentir culpa durante esse processo, que parece tão simples para algumas pessoas e tão complicado para outras. Preparei este material para esclarecer as principais dúvidas e direcionar casais que se sentem perdidos em meio a tantos negativos.



Dr.

Antônio Miziara

CRM/MS-4722 • REPRODUÇÃO HUMANA

Por que não consigo engravidar?

Para muitos casais, engravidar não é algo tão fácil assim. Depois de tentar várias vezes, você começa a duvidar se há algo de errado com você. Até comentários inocentes de amigos e familiares passam a incomodar. Perguntas como: “Quando vem o bebezinho?” São percebidas como cobranças, em vez de boas intenções. Parece que todos conseguem, menos você.

Ou talvez você esteja tentando ter o segundo filho e não faz sentido algum ter esta dificuldade agora, já que você conseguiu da primeira vez. Seja você tentante de primeira viagem ou de segunda, o fato é que você quer muito ter este bebê. Engravidar é mais do que simplesmente aumentar a família. É um sonho, um momento especial de trazer um bebê para a sua vida.

E se está difícil engravidar, é completamente sensato da sua parte procurar mais informações, para entender o que está acontecendo.

Diante disso, criei este e-book para explicar por que muitas tentantes não conseguem engravidar e também para indicar hábitos que podem aumentar as chances de conceber um bebê.

E antes que você prossiga, quero deixar claro que a dificuldade de engravidar não é uma questão puramente feminina. Tanto a mulher, quanto o homem, podem apresentar fatores que dificultam o êxito da concepção. Então, procure fazer esta leitura juntamente com seu parceiro, pois este e-book é um aprendizado para o casal.



Dr. Antônio Miziara
Especialista em
Reprodução Humana

1

Mesmo saudável, eu não consigo engravidar. O que pode ser?

Se você é uma tentante saudável que não consegue engravidar, saiba que existe um tempo certo para procurar ajuda médica. As sociedades americana e europeia de Medicina Reprodutiva recomendam procurar ajuda de um especialista quando:

- >> Após 1 ano de tentativas, mantendo relações sexuais frequentes (2x a 3x por semana), sem usar nenhum método anticoncepcional. Indicado para mulheres com até 35 anos;
- >> Após 6 meses de tentativas, mantendo relações sexuais frequentes (2x a 3x por semana), sem usar nenhum método anticoncepcional. Indicado para mulheres com mais de 35 anos.



Dr.

Antônio Miziara

CRM/MS-4722 • REPRODUÇÃO HUMANA



Existem diferentes razões que podem impedir um casal de engravidar. Pode ser infertilidade, ou esterilidade. Pode ser algum problema com a mulher (30% dos casos), com o homem (30%), com o casal (30%) ou ter causa desconhecida (10%).

É importante que você entenda a diferença entre infértil e estéril. Chama-se de infértil, o casal que apresenta dificuldade para engravidar, mas que com tratamento, pode finalmente obter a tão sonhada gravidez. Já o termo estéril é usado para situações em que não há possibilidade alguma de engravidar (ex: a mulher teve seu útero ou ovário removidos, o homem não tem espermatozoides).

Um fator muito importante para a fertilidade é a idade da mulher. A partir dos 35 anos, a quantidade e a qualidade dos óvulos já não são as mesmas. Além de ter menos óvulos disponíveis, alguns deles podem ter alterações genéticas que dificultam a implantação do embrião. Então, um especialista em reprodução pode pedir um exame de sangue, para medir o nível de certos hormônios e, assim, estimar a reserva ovariana da mulher (quantidade de óvulos). Isso permite ter uma boa noção sobre a fertilidade da mulher.

Já no homem, normalmente é investigada a qualidade do sêmen, para saber se ele está produzindo a quantidade necessária de espermatozoides normais.

Outra questão que pode influenciar as chances de engravidar é o estilo de vida do casal. Dependendo da situação, uma simples correção de peso é tudo o que a tentante precisa para ovular corretamente e engravidar. O mesmo é válido para o homem, pois o sobrepeso também causa alterações hormonais que afetam a produção de espermatozoides.

Nessa vida de tentante, é normal se sentir estressada. Você se concentra tanto em engravidar, que a frustração é grande quando o teste de gravidez dá negativo. Mas preciso alertar que o estresse pode afetar o seu ciclo menstrual, chegando até mesmo a impedir que você ovule. Então, é importante que você cuide do seu emocional e, se for preciso, faça até mesmo acompanhamento psicológico, para tornar a experiência de tentante menos estressante possível.

Muitos têm dúvidas sobre a frequência de relação sexual. O ideal para quem está tentando engravidar é ter relação, no mínimo, três vezes por semana e, se possível, com intervalo de dois dias.

2

Por que não consigo engravidar do segundo filho?

Muitos casais conseguem engravidar do primeiro filho com facilidade e supõem que será do mesmo jeito com o segundo filho. Porém, a dificuldade para ganhar o segundo neném é mais comum do que se imagina.

São frequentes os casos em que o casal decide engravidar quando a mulher já tem mais de 35 anos e a idade da mulher pode influenciar na fertilidade.

Comentei antes e vou reforçar: as tentantes com mais de 35 anos são sim capazes de ter o segundo bebê. O ponto é que por uma questão de quantidade e qualidade menor de óvulos, talvez seja necessário fazer um tratamento para a infertilidade.

Quanto as demais causas, é comum que tanto a mulher quanto o homem apresentem algum fator que dificulte

engravidar. Com o passar do tempo, o organismo humano já não produz, com a mesma eficiência, todos os componentes que precisa. Então, por exemplo, talvez a tentante ou seu parceiro possua algum hormônio com nível alterado. Isto pode influenciar as chances de engravidar do segundo filho. Existem também fatores genéticos, que muitas vezes só se manifestam depois dos 30 anos.

Outros agravantes são os hábitos de vida! Sedentarismo e alimentação rica em gordura e açúcares, assim como o tabaco e o álcool podem afetar negativamente a fertilidade do casal.

Mas a boa notícia é que os tratamentos de fertilidade estão cada vez mais avançados e são a solução escolhida por vários casais para ganhar o seu segundo filho. Exemplos destes procedimentos são a inseminação artificial e a fertilização in vitro.

O ideal é realizar uma consulta médica para investigar o que está impedindo você de ganhar o segundo filho. O especialista em reprodução humana irá analisar todo o seu histórico e solicitará exames, tanto para você, quanto para o seu parceiro. A partir dos resultados, será possível descobrir o que está dificultando a sua gravidez e pensar em alternativas para ganhar o segundo filho.

3

Dicas para aumentar as chances de engravidar

1. MANTENHA O IMC (ÍNDICE DE MASSA CORPÓREA) DENTRO DO NORMAL PARA A SUA ALTURA

Estar muito acima ou muito abaixo do peso ideal pode interferir na ovulação.

2. MANTENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Procure ter uma dieta rica em:

- >> Gordura vegetal;
- >> Proteína;
- >> Frutas, verduras, feijão e cereais integrais.

Evite:

- >> carboidratos de ação rápida (pão, massas como macarrão e arroz);
 - >> gordura trans (margarinas, fast food, produtos industrializados);
 - >> açúcar em excesso.
-

3. PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE

Praticar exercícios físicos regularmente (cerca de 2 a 3 vezes por semana) é muito importante para equilibrar os níveis hormonais e fortalecer o sistema imunológico. Os hormônios têm papel chave na fertilidade, tanto que boa parte dos tratamentos envolve indução da ovulação. Esta questão também é válida para os homens, pois aqueles com hábitos mais saudáveis podem manter uma boa produção de espermatozoides normais, caso não haja nenhum fator agravante.

4. EVITE O CIGARRO

A nicotina e todas as outras substâncias tóxicas presentes no cigarro são bastante prejudiciais à fertilidade do casal. Nas mulheres, diminui a qualidade e acelera a perda de óvulos. Nos homens, altera a quantidade e a motilidade dos espermatozoides. Ou seja, ficar longe do cigarro é uma ótima maneira de aumentar as chances de engravidar. Desse modo, eu recomendo fortemente que ambos, homem e mulher, evitem fumar.

5. EVITE AMBIENTES POLUÍDOS

O ar poluído e ambiente pouco arejado é desfavorável para a fertilidade. Então, busque passar mais tempo ao ar livre.

6. PREFIRA PRODUTOS ORGÂNICOS E COSMÉTICOS NATURAIS

Dê preferência aos orgânicos e naturais. Procure evitar

produtos industrializados ou processados e legumes e hortaliças não orgânicos, pois eles possuem alta concentração de pesticidas e parabenos, substâncias que podem diminuir o potencial de um casal gerar um bebê.

7. CUIDE DOS NÍVEIS DA VITAMINA D

A vitamina D é essencial para o funcionamento normal do ciclo menstrual e dos hormônios femininos e ainda diminui o risco de aborto. Para produzir naturalmente esta vitamina, tome sol antes das 10h e depois das 16h.

DICA FINAL

Para ter chances maiores de engravidar, o casal pode tentar:

- >> Manter relações de 2 a 3 vezes por semana;
- >> Visitar o médico ginecologista e urologista, para verificar o estado geral dos órgãos reprodutores;
- >> Calcular o período fértil da mulher e manter relações nestes dias.

Obs: Para descobrir o período fértil, sugiro o acompanhamento médico, pois muitas mulheres não seguem um ciclo tão certinho, da famosa tabelinha. Então, é interessante ter a opinião médica, juntamente com os exames ultrassonográficos, que indicarão o pico de fertilidade da mulher.

Palavras finais para os futuros pais

Um filho é um presente. Um tesouro que chega para completar a felicidade de um casal. E você tentante, merece trazer este tesouro para a sua família.

Mas você não precisa embarcar nesta jornada sozinha. Posso ajudar você e seu parceiro na busca do tão sonhado bebezinho em casa. Meu nome é Dr. Antônio Miziara e sou especialista em infertilidade, com o título obtido pela rede Latino Americana de Reprodução Assistida. Além disso, também sou especialista em Reprodução Humana, pela Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia.

Trabalho há mais de 10 anos na área, com o forte compromisso de investigar incessantemente o que impede casais de engravidar. E se você me permitir ajudá-la, não medirei esforços para encontrar o melhor tratamento, com transparência e humanização, a fim de realizar o seu sonho de ter um bebezinho.

Em muitos casos, não é preciso utilizar as técnicas de reprodução assistida, alguns ajustes simples podem ajudar a

resolver o problema, para que a gravidez ocorra de forma natural. E ainda que você ou seu parceiro recebam o diagnóstico de infertilidade e necessitem de algum tratamento, seja ele clínico, cirúrgico ou de reprodução assistida, tenho toda a estrutura necessária para ajudá-los.

Os tratamentos com os quais costumo trabalhar são:

- >> Coito programado;
- >> Inseminação artificial;
- >> Fertilização in vitro;
- >> Tratamentos clínicos;
- >> Tratamentos cirúrgicos.

Se você é tentante há mais de 1 ano (ou 6 meses, para mulheres com mais de 35 anos), é importante buscar ajuda de um especialista. Fique à vontade para conversar comigo e contar quais são as suas dúvidas e dificuldades. Terei o maior prazer em receber você.

Um forte abraço!

 Dr.
Antônio Miziara
CRM/MS-4722 • REPRODUÇÃO HUMANA





CLIQUE NOS LINKS ABAIXO

Websérie TV Morena

Marque sua Consulta

Siga minhas Rede Sociais

Mais Conteúdos no meu Blog

Visite o meu Consultório