



CONSULTA PRÉ CONCEPCIONAL

Tão importante quando cuidar-se durante a gravidez é programar uma gestação. Isso mesmo! Poucas mulheres conhecem os benefícios do planejamento e do cuidado pré concepcionais. Nas relações heterossexuais, faz-se necessário tratar o casal para que tenhamos óvulos e espermatozóides de alta qualidade e portanto, com menor risco de apresentarem mutações durante a fecundação e a divisão celular do zigoto, bem como de sofrerem um aborto espontâneo. Já nas relações homossexuais, apenas a mulher doadora do óvulo necessita desta avaliação.

Os pilares do cuidado pré concepcional são:

- manter um estilo de vida saudável com atividade física regular e alimentação equilibrada, evitando o consumo de álcool e tabaco;
- suplementar vitaminas e nutrientes de forma personalizada afim de melhorar a qualidade celular.

Para que tenhamos um embrião saudável, a literatura médica orienta suplementação com Lmetilfolato por 60 ~ 90 dias antes da fecundação para TODAS as mulheres (e também para os parceiros, no caso de casais heterossexuais).

A necessidade de vitamina D, ômega 3 e antioxidantes dependem da ingesta alimentar de cada paciente e portanto, nem todos devem ser suplementados com as vitaminas referidas acima. Os casos devem ser individualizados.

Em suma, se você está pensando em engravidar ou conhece alguém com este propósito de vida, a consulta pré concepcional é imprescindível para gerar um bebê saudável e ter uma gestação tranquila.



Unihclinic

R. Prof. Filadelfo Azevedo, 644 - Vila Nova Conceição,
São Paulo - SP, 04508-011