

Uma consulta médica antes de engravidar...

Faz bem e recomenda-se!

Uma boa preparação da gravidez pode contribuir para o seu melhor resultado.

O que pode fazer para bem preparar a gravidez?

Idealmente, a preparação da gravidez deve começar pelo menos 3 meses antes da data em que deseja engravidar. Por essa altura, pode recorrer ao seu médico de família.

Entretanto, existem algumas medidas que não dependem do seu médico e com as quais você pode contribuir para bem preparar a sua gravidez:

- Progressivamente, reduza a ingestão de **bebidas alcoólicas** e deixe de as consumir quando começar a tentativa de engravidar.
- Se fuma, **deixe de fumar** mesmo antes de engravidar. Se sentir que necessita de apoio para deixar de fumar, aborde o tema quando for ao seu médico de família. Ele poderá ajudá-la.
- Esforce-se por fazer uma **alimentação saudável** e equilibrada: pelo menos 6 refeições diárias, uma alimentação rica em vegetais, pobre em gorduras e sal. Isto contribuirá para prevenir a diabetes e a hipertensão durante a gravidez.
- Pratique **actividade física** (p. ex. marcha)! Isto ajudá-la-á a controlar o seu peso.
- Se está a tomar **medicamentos**, informe o seu médico de família. Frequentemente, têm que ser suspensos antes de se iniciar a tentativa de engravidar.
- Se consome **drogas**, solicite ajuda ao seu médico pois necessitará de cuidados diferenciados.

Contributos importantes do seu médico de família

O seu médico vai recomendar-lhe a toma de ácido fólico.

O ácido fólico contribui para um bom desenvolvimento do sistema nervoso central do seu bebé. A sua toma deve iniciar-se cerca de 3 meses antes de engravidar e deve ser mantida durante os 3 primeiros meses da gravidez.

O seu médico pedir-lhe-á algumas análises e verificará se necessita de alguma vacina.

Antes de engravidar, leve o seu boletim de vacinas ao seu Centro de Saúde, fale com a sua enfermeira ou com o seu médico(a) e eles dir-lhe-ão se necessita de efectuar alguma vacina antes de engravidar.

Convém que tenha efectuado a última dose da vacina anti-tetânica há menos de 10 anos.

Convém, através de análises, verificar se está imune à rubéola. Se não estiver, será necessário vacinar-se e só passados 3 meses poderá tentar engravidar.

Convém, através de análises, verificar o seu estado de imunidade em relação à toxoplasmose. Se não estiver imune, existem alguns cuidados a ter durante a gravidez (ver quadro).

Cuidados a ter pelas mulheres não imunes à toxoplasmose durante a gravidez

Medidas preventivas ao nível da alimentação

- Comer a carne sempre bem passada.
- Lavar sempre a louça e os utensílios de cozinha após a refeição.
- Lavar sempre as mãos após o manuseamento de carne crua e antes das refeições.
- Evitar levar as mãos aos olhos ou à boca quando se prepara a carne crua.
- Lavar sempre bem todos os alimentos crus (vegetais e fruta).
- Lavar sempre as mãos após o manuseamento de qualquer alimento cru.
- Evitar produtos lácteos não pasteurizados.

Medidas preventivas ao nível do contacto com animais e meio ambiente

- Usar luvas ao fazer jardinagem e lavar sempre as mãos após o contacto com o solo ou areia.
- Evitar contacto com gatos.
- Limpar diariamente a liteira dos gatos.
- Usar luvas sempre que manuseie a liteira dos gatos.
- Lavar sempre as mãos após o manuseamento da liteira dos gatos.
- Usar água a ferver para desinfectar a liteira ou outros objectos dos gatos.
- Evitar alimentar os gatos com carnes cruas.

Note bem: se não estiver imune à toxoplasmose, deve fazer análises cada 3 meses durante a gravidez e caso sinta febre, dores musculares ou gânglios dolorosos na região do pescoço deve recorrer ao seu Médico de Família.

Não se esqueça!

Há muito que pode fazer por si e pelo seu futuro bebé... Cerca de 3 meses antes de tentar engravidar, recorra ao seu médico de família!

* Última revisão: 15/09/2007