

O que deve saber antes de engravidar



Promover a saúde no período pré-concepcional é uma forma de contribuir para o sucesso da gravidez, uma vez que muitos dos fatores que condicionam negativamente o futuro de uma gestação, podem ser detetados, modificados ou eliminados, antes que a mulher engravide.

O aconselhamento pré-concepcional deve ser entendido como o processo durante o qual a equipa de saúde obtém toda a informação possível para estabelecer o risco de complicações na gravidez, numa determinada mulher/casal, para em conjunto poderem decidir as medidas necessárias para minimizar ou eliminar esse risco. Este processo compreende a realização de várias consultas e realização de exames de diagnóstico.

Contacte o seu ACES para marcação de uma consulta de acompanhamento pré-concepcional antes de parar a contraceção e em caso de necessidade contacte o seu [médic@](#) ou [enfermeir@](#) de família da sua Unidade de Saúde

Administração Regional de
Saúde de Lisboa e Vale do Tejo,
I.P.

Departamento de Saúde Pública

Av. Estados Unidos da América,
75—77

Telefone: 21 842 51 00

Elaborado por:

Grupo Coordenador Regional dos Autocuidados, 2018



O que devo fazer antes de Engravidar?



O que deve Fazer!

⇒ Na consulta pré-concepcional, será recolhida toda a informação necessária para minimizar riscos de eventuais complicações na gravidez.

⇒ **Aproveite esta consulta para solicitar informação ou esclarecer dúvidas relacionadas com:**

- ◆ A sexualidade e a reprodução;
- ◆ O ciclo menstrual;
- ◆ A ovulação;
- ◆ O período fértil;
- ◆ Os aspetos psicológicos, familiares, sociais e económicos;
- ◆ O tempo que poderá ser necessário para engravidar;
- ◆ O espaçamento entre gravidezes;
- ◆ Mitos sobre a gravidez.



⇒ **Verifique o seu estado de saúde.**

⇒ **Garanta que tudo fica registado no Boletim de Saúde Reprodutiva e Planeamento Familiar.**



⇒ **Confirme com os enfermeiros da sua Unidade de Saúde se as vacinas estão em dia.**

⇒ **Faça uma visita ao higienista oral do seu ACES ou ao seu dentista.**

⇒ **Se sofrer de alguma doença crónica, informe a equipa de saúde, porque poderá ser necessário ser avaliada, tam-**



bém por um especialista na área.

⇒ **No caso da diabetes prévia à gravidez, a doença deve estar também controlada. Sabe-se que as mulheres com diabetes, que não esteja bem controlada nos últimos três meses antes da**

conceção, têm maior risco de malformações no feto.

⇒ **Se estiver a ser acompanhada por doença psiquiátrica informe o seu médico que pretende engravidar pois há cuidados que devem ser tomados previamente à cessação da contraceção.**

⇒ **A epilepsia é um exemplo de uma doença crónica que exige um particular acompanhamento na pré conceção.**

⇒ **Informe a equipa de saúde de toda a medicação que toma.**

⇒ **Não tome nenhum medicamento, sem o aconselhamento da equipa de saúde.**



⇒ **A saúde do futuro pai também deve ser avaliada pela equipa de saúde.**

⇒ **Repense o seu estilo de vida e assuma hábitos de vida saudáveis:**

- ◆ Tenha uma alimentação adequada;
- ◆ Tenha uma higiene cuidada;
- ◆ Faça exercício físico;
- ◆ Não fume;
- ◆ Não consuma bebidas alcoólicas ou drogas;
- ◆ Não permaneça em ambientes poluídos;
- ◆ Promova hábitos de sono e descanso;
- ◆ Privilegie o contacto social e familiar – **Não se isole;**

É assim fundamental, que antes de engravidar, prepare a sua gravidez, marque a sua consulta pré-concepcional!

