

Cuidados Antes de Engravidar

ENGRAVIDAR

01



A decisão de engravidar envolve muitos aspectos emocionais, físicos e financeiros. Para garantir uma gestação saudável, é importante adotar cuidados que ajudem a preparar o corpo e a mente para a chegada de um bebê.

CUIDADO COM A SAÚDE

02



- Consulta Pré-concepcional: Agende uma visita ao médico para uma avaliação geral de saúde.
- Vacinas: Verifique se está em dia com as vacinas, como a da rubéola e da hepatite.
- Saúde Reprodutiva: Realize exames ginecológicos e de rotina, como Papanicolau e exames de sangue.
- Saúde Bucal: Mantenha uma boa higiene bucal e trate problemas dentários, pois doenças na gengiva podem afetar a gravidez.
- Controle de doenças crônicas: Caso tenha condições como diabetes ou hipertensão, é essencial que elas estejam bem controladas.

ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

03



- Dieta Balanceada: Priorize uma alimentação rica em nutrientes, com frutas, vegetais, proteínas e grãos integrais.
- Ácido Fólico: Inicie a suplementação com ácido fólico (pelo menos 3 meses antes de tentar engravidar).
- Água: Mantenha-se hidratada, bebendo bastante água durante o dia.

ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO

05



- Preparação Emocional: Converse com o parceiro sobre a decisão de engravidar e alinhe expectativas.
- Saúde Mental: Se sentir necessidade, procure apoio psicológico para garantir que está emocionalmente pronta para a maternidade.

PLANEJAMENTO FINANCEIRO

06



- Orçamento: Planeje o orçamento familiar considerando os custos com consultas médicas, exames, alimentação e os primeiros meses após o nascimento.
- Seguro de Saúde: Verifique se seu plano de saúde cobre os custos com o pré-natal e o parto.

PARCEIRO

07



Planejamento Conjunto: O acompanhamento do parceiro é fundamental. Realize exames de saúde para garantir que ele também está preparado para a gravidez.

ESTILO DE VIDA

04



- Exercícios Físicos: Se possível, comece a praticar atividades físicas regulares que ajudem a manter o corpo saudável.
- Evitar Álcool e Tabaco: Abandone o consumo de álcool e tabaco, pois esses fatores podem impactar negativamente na fertilidade e no desenvolvimento fetal.
- Controle do Estresse: Pratique atividades que ajudem a controlar o estresse, como yoga ou meditação.

CONSIDERAÇÕES

08



Adotar esses cuidados antes de engravidar aumenta as chances de uma gestação saudável e tranquila. O planejamento é essencial para que ambos, mulher e parceiro, se sintam preparados. Sempre consulte seu médico.