



Olá!

Você recebeu um **presente da Dra. Suely Resende**, médica especialista em reprodução humana assistida.





3 ESTRATÉGIAS PARA MELHORAR SUA FERTILIDADE



 DRA.
Suely Resende
Reprodução
Humana



Sua Médica

Sou especialista em Reprodução Humana Assistida há mais de 20 anos, pioneira e referência no estado como médica da fertilidade.

Quero ajudar você, que sonha em ser mãe!

1. SABER QUANDO É SEU PERÍODO FÉRTIL

LEIA ATÉ O FINAL, TENHO CERTEZA QUE ESTE CONTEÚDO IRÁ TE AJUDAR!

VOCÊ SABE QUANDO É SEU PERÍODO FÉRTIL?

Pode parecer um pouco óbvio o fato de que ter relações no período fértil é importante para quem quer engravidar, no entanto, algumas mulheres podem ter dificuldades em saber quando este período se inicia, principalmente em casos em que **HÁ ALTERAÇÕES NO CICLO**, como por exemplo, menstruações irregulares.

O QUE FAZER PARA SABER SE ESTOU NO PERÍODO FÉRTIL?

Acompanhar os sinais da ovulação:

- Corrimento vaginal, leve, claro e fino, com uma consistência mais escorregadia, semelhante ao da clara do ovo.
- Dor na parte inferior do abdômen, no lado onde a ovulação está ocorrendo. Esse tipo de dor chama-se *Mittelschmerz*, pode aparecer de forma súbita e normalmente melhora após algumas horas.

1. SABER QUANDO É SEU PERÍODO FÉRTIL

- Aumento do desejo sexual.
- Discreta perda de sangue vaginal.
- A vulva ou a vagina podem parecer inchadas.
- Aumento da sensibilidade nas mamas.
- Sensação de gases na barriga.

Não sei quando estou ovulando, e agora?

Para estes casos, o uso de testes de ovulação podem ser necessários para saber se a ovulação está se aproximando, se está acontecendo ou se já terminou. Os principais hormônios responsáveis pela ovulação são:

- FSH
- Estrogênio
- LH

Também há um exame ultrassonográfico transvaginal com contagem de folículos antrais, onde é realizada uma sequência de ultrassonografias para acompanhar a evolução do ciclo, "controle de ovulação". Com ele é possível ter uma média de sua reserva ovariana, compreender como os seus folículos se desenvolvem e qual a duração do seu ciclo até o período de ovulação.

2. TER HÁBITOS SAUDÁVEIS

Seu estilo de vida pode influenciar diretamente no funcionamento do seu organismo. Ter hábitos saudáveis pode melhorar consideravelmente a sua fertilidade.

Quais hábitos saudáveis ajudam a melhorar a fertilidade?

Veja a seguir algumas dicas que tenho para melhorar a sua fertilidade:

- **ALIMENTAÇÃO:** Para aumentar as chances de engravidar naturalmente, procure comer alimentos que ajudem a promover um bom funcionamento dos hormônios sexuais, estimular a maturação dos óvulos e a qualidade dos espermatozoides.
(veja lista de alimentos indicados para melhorar a fertilidade no final do ebook)
- **EVITE TOXINAS:** Alguns produtos químicos, como pesticidas, chumbo e solventes orgânicos podem contribuir para a **infertilidade** masculina e feminina.

2. TER HÁBITOS SAUDÁVEIS

- **EXERCÍCIOS FÍSICOS:** Podem ajudar a regular o metabolismo, a quantidade de gordura corporal e a circulação sanguínea, influenciando na produção dos nossos hormônios, melhorando a ovulação e a produção de espermatozoides.
- **EVITE BEBER MUITO CAFÉ E BEBIDAS ALCOÓLICAS:** O excesso de café ou álcool podem contribuir para a dificuldade de engravidar. O ideal é manter uma ingestão moderada de cafeína, cerca de 200 miligramas ao dia.
- **MANTER O PESO IDEAL:** Isso não significa que precisará ter o corpo perfeito, mas manter um bom índice de massa corporal (IMC), pode ajudar a melhorar a fertilidade. O peso pode afetar o equilíbrio ou desequilíbrio hormonal.
- **NÃO FUME:** O tabagismo afeta a fertilidade das mulheres, podendo diminuir o nível de estrogênio e afetando a reserva ovariana. Para os homens, o cigarro pode afetar tanto a produção de espermatozoides quanto o DNA desses gametas.

Comece aos poucos, estabeleça metas e tenha uma vida saudável!

3. CUIDE DA SUA MENTE

"PENSAMENTOS POSITIVOS GERAM RESULTADOS POSITIVOS!"

Não é fácil querer engravidar e o positivo não vir, não é fácil carregar este sonho e a incerteza se conseguirá realizá-lo. **Pressão familiar, pressão social e principalmente o autojulgamento.**

Todos estes fatores podem abalar seu emocional e caso opte por iniciar o tratamento, um período ainda mais sensível se iniciará.

Mas pense comigo, se está em uma caminhada onde olhar apenas para as pedras e buracos, irá perder a beleza da paisagem.

Acredite no seu sonho, trace metas para alcançar o seu objetivo, não desista, mas ainda sim olhe para as coisas boas que já estão presentes em sua vida, isso é importante em todos os momentos e situações que vivenciamos.

COMO A SAÚDE MENTAL PODE AFETAR A FERTILIDADE?

3. CUIDE DA SUA MENTE

A saúde mental pode afetar todo o funcionamento do nosso corpo. Você provavelmente já ouviu falar em alergias emocionais, quedas de cabelo devido a estresse, surgimento de acnes, gastrite, espasmos musculares, doenças autoimunes e psicossomáticas, estes são exemplos de doenças que podem ter relação com nossa saúde mental.

Sintomas como ansiedade e estresse afetam os hormônios reguladores do nosso organismo, refletindo na saúde reprodutiva.

A infertilidade pode ser causada por disfunções hormonais masculinas e femininas, que podem estar associadas a sintomas psicológicos.

Se estiver com estresse excessivo, ansiedade, depressão ou algum dos fatores apresentados, procure por ajuda médica, e não se esqueça de que nutrir coisas positivas é importante para se auto ajudar!

**CUIDE-SE BEM, PREPARE-SE INTERNAMENTE
PARA AS BOAS NOVAS, TENHA UMA ROTINA
POSITIVA!**

GOSTOU DO CONTEÚDO?

siga as minhas redes sociais,
trago dicas e informações para
você!



SUELY RESENDE

[click para acessar](#)



@DRASUELYRESENDE

[click para acessar](#)

 DRA.
Suely Resende

Reprodução
Humana

Fale conosco



(67) 99668-7389



Recepcaocrha@gmail.com



www.suelyresende.com.br

 DRA.
Suely Resende

Reprodução
Humana



BÔNUS

ALIMENTOS DA FERTILIDADE

1. Alimentos ricos em vitamina C
2. Alimentos ricos em zinco e selênio
3. Alimentos sem gorduras trans
4. Alimentos ricos em vitamina E

PONHA NO PRATO

- Frutas cítricas (limão, laranja, maracujá entre outros)
- Queijo envelhecido (provolone, parmesão entre outros)
- Feijão
- Lentilha
- Batata doce
- Ovos
- Carnes
- Atum
- Salmão
- frutas vermelhas
- Folhas verdes
- Semente de girassol
- Castanhas
- Pimentão
- Muita água

Tenha uma dieta equilibrada, cuide-se bem!

