

Falar com o seu médico sobre infertilidade

Se deseja engravidar, e tem tido relações sexuais sem proteção, há um ano ou mais, e não engravidou, talvez precise procurar um médico para obter aconselhamento e apoio.

Terá de realizar alguns exames e o seu parceiro também para descobrir porque é que não engravida e se há algo que possa ser feito para aumentar as possibilidades.

Podem fazer estes exames se estiverem a tentar ter um filho pela primeira vez ou se já tiverem tido filhos.

Este guia ajuda-a a preparar-se para a consulta. Pode descarregar a versão para impressão para levá-la para a sua consulta.

Antes da consulta

- **Comece a registar as menstruações num diário.** Essas informações são importantes para o médico determinar se está a ovular regularmente.
- **Mantenha um registo do seu historial clínico,** principalmente, qualquer problema ginecológico ou cirurgia que já tenha feito.
- **Tome ácido fólico** se ainda não estiver a tomar. Todas as mulheres que estão a tentar engravidar são aconselhadas a tomar suplementos de ácido fólico.
- **Tente lembrar-se de quando começou a ter relações sexuais sem proteção.** O médico precisa de saber há quanto tempo tem tido relações sexuais sem proteção antes de a encaminhar para realizar exames.

Durante a consulta

- **O médico vai fazer-lhe perguntas sobre os seus hábitos e comportamentos**, por exemplo se fuma ou bebe. Isso é importante porque foi comprovado que esses comportamentos, além de outros fatores relativos ao estilo de vida, afetam a fertilidade.
- **Não tenha vergonha.** O médico precisa de informações pessoais, tais como a frequência com que tem relações sexuais, para decidir os próximos passos que deve tomar.

Os próximos passos

- **Siga os conselhos do médico.** Faça as mudanças sugeridas pelo seu médico sobre o seu estilo de vida para aumentar as suas possibilidades de engravidar.
- **É provável que o seu parceiro tenha que fornecer uma amostra de esperma para testes.**
- **Continue a monitorizar o seu ciclo mensal.** Registe a data das menstruações e quando acha que está a ovular.
- **Talvez tenha que fazer um exame de sangue para verificar os níveis hormonais** ou repetir exames de sangue noutros momentos do ciclo.
- **Fará um exame físico.** O casal, provavelmente, terá que fazer um exame físico para identificar as causas óbvias de infertilidade. O médico vai examinar o abdómen e talvez tenha que realizar um exame interno. O parceiro será submetido a um exame do escroto, testículos e pênis para verificar qualquer sinal de anormalidade.
- **Talvez tenha que ir a uma clínica de fertilidade** para fazer mais exames e tratamentos.
- **O casal pode continuar a ter relações sexuais sem proteção** para tentar engravidar naturalmente, exceto se o médico desaconselhar essa prática.
- **Considere procurar ajuda psicológica.** Os problemas de fertilidade podem ser angustiantes. Por isso, pode ser muito benéfico falar sobre os seus sentimentos com um profissional especializado.
- **O médico irá explicar** os exames e testes a realizar, para além das opções de tratamento disponíveis, como a fertilização in vitro, também conhecida como FIV.

Iniciar a conversa com o médico

“

O meu parceiro e eu estamos a tentar ter um bebé, mas eu ainda não consegui engravidar. O que devemos fazer?

“

Queria muito ter um terceiro filho, mas não estou a conseguir engravidar tão rápido como nos dois primeiros. Será que está alguma coisa mal?

“

A minha menstruação é irregular. Será que é por isso que não engravidado?

“

O nosso primeiro filho foi por FIV, devido a infertilidade sem causa aparente. Agora queremos tentar ter o segundo filho. Vamos ter que fazer FIV outra vez?

“

Quais são as opções de tratamento para pessoas que precisam de ajuda para engravidar?