

[Início](#) > Estou a tentar engravidar e ainda não consegui!

Partilhe Artigo

X



## Estou a tentar engravidar e ainda não consegui!

Eu estou a tentar engravidar há já alguns meses mas até agora não consegui... “Não fiques stressada nem obcecada!” (o meu companheiro costuma ser a voz da razão). É fácil para ele dizer... Mas não consigo deixar de pensar: quanto tempo depois de começar a tentar engravidar e não conseguir devo começar a ficar preocupada? Quais são as minhas alternativas quando não acontece?

<https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/nao-consigo-engravidar> <sup>[1]</sup>

[\\_ \[2\]](#) [\\_ \[3\]](#) [\\_ \[4\]](#)



## Estou a tentar engravidar e ainda não consegui!

Eu estou a tentar engravidar há já alguns meses mas até agora não consegui... “Não fiques stressada nem obcecada!” (o meu companheiro costuma ser a voz da razão). É fácil para ele dizer... Mas não consigo deixar de pensar: quanto tempo depois de começar a tentar engravidar e não conseguir devo começar a ficar preocupada? Quais são as minhas alternativas quando não acontece?

Sexta-feira, 1 de Abril de 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Partilhar](#)

## **A reprodução medicamente assistida**

É um problema muito comum: 1 em cada 7 casais têm dificuldade em conceber um bebé, sendo que 1 em cada 10 recorre a técnicas de reprodução medicamente assistida. Na verdade, não está sozinha com o seu problema. Aqui ficam alguns conselhos para colocar todas as possibilidades a seu favor e uma visão das diferentes soluções para a infertilidade.

## **Aumentar as suas hipóteses de engravidar**

Se a sua gravidez está a levar algum tempo a acontecer, isso não quer necessariamente dizer que seja estéril! A primeira coisa a fazer é relaxar: por vezes o desejo da maternidade ou o medo de nunca chegar a ser mãe são tão fortes que acabam por resultar num bloqueio. Mantenha-se calma e tenha alguma paciência.

Deve também aprender a tirar partido de todos os fatores que podem favorecer a gravidez. A fecundação pode apenas ocorrer na altura da ovulação, o que quer dizer em teoria, no 14º dia depois do início da menstruação (na verdade, entre o 12º e 16º dias!). O melhor momento para conceber um bebé é durante os dois ou três dias antes da ovulação e no dia que se segue. Se tem ciclos menstruais regulares de 28 dias, isto será fácil de calcular! Com a ajuda da nossa ferramenta ‘Calendário de Ovulação’ pode facilmente calcular os seus períodos férteis.

Existem técnicas que a podem ajudar a determinar a sua data da ovulação, como medir a temperatura, já que após a ovulação, a sua temperatura corporal aumenta umas décimas de grau. Se acompanhar a sua temperatura corporal, mediante um gráfico (meça a temperatura todas as manhãs à mesma hora) e vai obter uma curva que mostrará o decurso do seu ciclo menstrual (sempre que tenha ciclos regulares!). Existem também os testes de ovulação vendidos nas farmácias que são mais práticos e fiáveis, e vão dizer-lhe a altura da ovulação entre 24 e 48 horas antes.

No entanto, na prática observa-se que ocasionalmente a ovulação pode ocorrer a qualquer momento. As leis da natureza variam consideravelmente de mulher para mulher e de um ciclo para o outro. O melhor cálculo, e mais agradável, é a prática regular de mimos, sem ficar obcecada!

## **Quando devo falar com o meu médico?**

Se tem menos de 35 anos e está a tentar ficar à espera de bebé há 10 a 12 meses, convém consultar o

seu médico. Se tem mais de 35 anos, deve consultar o seu médico depois de 6 a 8 meses no máximo, pois a taxa de êxito das técnicas de reprodução medicamente assistida diminuem ligeiramente em função da idade da mulher. Se tem excesso de peso, ciclos menstruais irregulares ou outros problemas ginecológicos, deve falar de imediato com o seu médico ou ginecologista.

Na sua primeira consulta de infertilidade, o médico vai recolher a história completa de saúde dos dois membros do casal para determinar qual será a origem do problema. É possível que prescreva alguns exames complementares: análises hormonais, uma ecografia, uma histerossalpingografia (um exame radiológico do útero e das trompas de Falópio) para a mulher e um espermograma para o homem.

## As diferentes técnicas de reprodução medicamente assistida

Uma vez identificadas as causas da infertilidade, pode estar considerado o recurso às técnicas de reprodução medicamente assistida. As duas principais técnicas são as seguintes:

- **Inseminação artificial:** consiste em colocar o espermatozoide no trato genital da mulher para facilitar a fecundação. É feito tanto com os espermatozoides do companheiro ou provenientes de um dador (em caso de infertilidade do companheiro).
- **Fertilização in vitro (FIV):** consiste em fecundar in vitro o óvulo com o espermatozoide num laboratório, antes de transferir os embriões obtidos para o útero da mulher. Estes são os famosos "bebés-proveta". Já passaram mais de 30 anos desde que o primeiro bebé-proveta nasceu e a fertilização in vitro tem evoluído consideravelmente. Os progressos obtidos permitem que cada vez mais casais inférteis se tenham tornado pais. Durante cada ciclo, uma mulher tem 35% de probabilidades em engravidar com a fertilização in vitro, ligeiramente superior com a microinjeção, e é cerca de 16% com a inseminação intrauterina (Unidade de Medicina da Reprodução do Hospital de Santa Maria; 2012). Note-se que o normal e espontâneo na natureza é 20 a 25%.

As taxas de sucesso são de facto encorajantes, contudo estes tratamentos são fisicamente e psicologicamente exigentes. Representam um verdadeiro desafio para os casais e que tem de ser enfrentado em conjunto. No entanto, vale a pena o esforço. Além disso, lembre-se que o seu bebé pode chegar na altura em que menos espera!

[Ler mais](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origem:** <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/nao-consigo-engravidar>

### Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/nao-consigo-engravidar>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/nao-consigo-engravidar&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/1shutterstock\\_16509259](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/nao-consigo-engravidar&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/1shutterstock_16509259)

Estou a tentar engravidar e ainda não consegui!

[3]

<https://twitter.com/share?text=%20Estou%20a%20tentar%20engravidar%20e%20ainda%20n%C3%A3o%20consegui%21&consigo-engravidar>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/nao-consigo-engravidar>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/7231>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>