



Acompanhamento
Nutricional na

Fertilização in Vitro (FIV)

Saiba como a nutrição pode te ajudar
a realizar o **sonho da maternidade**

DR. CARLOS
PORTOCARRERO

ÍNDICE

Introdução	03
A Importância do Acompanhamento Nutricional na Fertilização in Vitro (FIV)	04
Você sabe qual é o impacto da alimentação durante o tratamento de Fertilização in Vitro (FIV)?	05
Nutrientes essenciais e suplementos recomendados	06
Nutrição pós-FIV e Gravidez	07
Conheça o Dr. Carlos Portocarrero	08

INTRODUÇÃO:

Neste e-book, você terá acesso a uma série de informações detalhadas sobre a importância do acompanhamento nutricional durante o processo de **Fertilização in vitro (FIV)**.

Será abordado o impacto significativo que a alimentação exerce durante o tratamento, bem como os nutrientes essenciais e suplementos recomendados para otimizar os resultados desejados.

Além disso, uma seção exclusiva será dedicada à nutrição pós-FIV e durante a gravidez, visando proporcionar orientações valiosas para esse período tão especial.

Aproveite a leitura!

**DR. CARLOS
PORTOCARRERO**

Ginecologia e Obstetrícia




A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL NA FERTILIZAÇÃO IN VITRO (FIV)

A **nutrição desempenha um papel essencial na Fertilização In Vitro (FIV) ao impactar diretamente a fertilidade tanto de homens quanto de mulheres.** A escolha dos alimentos e suplementos corretos pode influenciar na qualidade dos óvulos e espermatozoides, na produção de hormônios reprodutivos, na redução do estresse oxidativo e na desintoxicação do organismo.

Por isso, é preciso uma atenção crucial com aquilo que se consome no processo de tentativa da gravidez.

Alimentos que possuem propriedades benéficas podem ajudar a melhorar a qualidade dos gametas, a regularizar os ciclos menstruais, a equilibrar a microbiota intestinal e vaginal, a reduzir os sintomas de condições como endometriose e ovários policísticos, e a aumentar as chances de gravidez, especialmente em casos de envelhecimento ovariano.

Além disso, uma alimentação adequada durante a fase de transferência embrionária pode contribuir para a espessura e receptividade do endométrio, a fixação do embrião e o desenvolvimento saudável da gestação.



VOCÊ SABE QUAL É O IMPACTO DA ALIMENTAÇÃO DURANTE O TRATAMENTO DE FERTILIZAÇÃO IN VITRO (FIV)?

Se você está querendo começar um tratamento de fertilidade com a Fertilização in Vitro (FIV), saiba que há recomendações nutricionais importantes para manter o peso, com uma dieta rica em minerais, vitaminas e nutrientes que irão auxiliar e potencializar esse processo.

Embora não existam alimentos específicos que ajudem a aumentar a fertilidade, algumas combinações de nutrientes trazem benefícios como:

Impacto no Desenvolvimento dos Embriões: Nutrientes essenciais, como vitaminas e minerais, são cruciais para o desenvolvimento saudável dos embriões. Uma dieta que forneça os nutrientes adequados pode melhorar a qualidade dos embriões formados durante o tratamento.

Peso Corporal e Fertilidade: Uma dieta pautada na manutenção do peso corporal adequado é importante para a fertilidade e pode influenciar a resposta ao tratamento de FIV. Alimentação balanceada ajuda a manter um peso saudável e pode melhorar as chances de sucesso do tratamento.

Influência na Resposta Ovariana: Uma dieta equilibrada e nutritiva pode contribuir para uma melhor resposta ovariana ao tratamento de FIV. Alimentos ricos em antioxidantes, como frutas e vegetais coloridos, podem ajudar a reduzir o estresse oxidativo e promover um ambiente ovariano mais favorável.

Redução do Estresse: Manter uma alimentação saudável é essencial para reduzir o estresse físico e emocional durante o tratamento de FIV. Fazer escolhas alimentares conscientes melhora o bem-estar geral neste momento tão desafiador para as mulheres.

Lembre-se: as dicas e orientações de alimentação para quem está em tratamento de FIV podem variar bastante, levando em consideração fatores como estilo de vida, preferências alimentares, restrições alimentares (como alergias ou aversões), condições de saúde específicas, prática de atividade física, além do tempo disponível e interesse em cozinhar ou comer fora de casa.

É essencial considerar todos esses aspectos ao planejar a dieta durante esse período crucial.

NUTRIENTES ESSENCIAIS E SUPLEMENTOS RECOMENDADOS

Dependendo do estado nutricional de cada paciente, podem ser necessários ajustes específicos na suplementação para garantir uma gestação saudável e segura.

De maneira geral, **o consumo de frutas cítricas como laranja, limão, tangerina, abacaxi, kiwi e morango** é recomendado devido ao **alto teor de vitamina C** e seus efeitos antioxidantes que combatem os radicais livres. Além disso, **peixes e frutos do mar** são fontes de **ômega 3 e zinco**, que contribuem para o aumento da fertilidade. Por fim, **sementes e oleaginosas** como castanhas, amêndoas, amendoim, grão-de-bico e feijão também desempenham **papel antioxidante** no organismo, contribuindo para a saúde em geral.



É importante ressaltar que antes de iniciar qualquer suplementação, é fundamental consultar um nutricionista. Ele poderá orientá-lo sobre as dosagens adequadas e possíveis interações entre os nutrientes, garantindo assim a eficácia e segurança do tratamento.



NUTRIÇÃO PÓS-FIV E GRAVIDEZ

A nutrição após o tratamento de Fertilização in Vitro (FIV) e durante a gravidez desempenha um papel crucial, tanto na saúde da mãe quanto no desenvolvimento saudável do bebê.

Mesmo e especialmente após a FIV, é importante fazer o acompanhamento nutricional, mantendo uma dieta rica e equilibrada para que a implantação do embrião seja bem-sucedida e, conseqüentemente, o processo de gravidez seja saudável.

Não apenas na saúde da mãe, mas também no desenvolvimento saudável do feto. Após o procedimento de FIV, é essencial manter uma dieta equilibrada para apoiar a implantação bem-sucedida do embrião e para promover uma gravidez saudável.

Durante o período pós-FIV e ao longo da gravidez, é recomendável focar em uma alimentação rica em nutrientes essenciais, como:

Ácido fólico: Importante para prevenir defeitos no tubo neural do feto.

Ferro: Ajuda na prevenção da anemia durante a gravidez.

Ômega-3: Essencial para o desenvolvimento cerebral e ocular do feto.

Cálcio: Necessário para a formação dos ossos e dentes do bebê.

Entenda que a importância da nutrição durante o processo de Fertilização in Vitro (FIV) vai muito além de evitar fast foods e comidas altamente industrializadas. Trata-se de fazer escolhas saudáveis e manter hábitos alimentares benéficos, pois a consistência nesse cuidado nutricional é essencial para o sucesso da gestação.

CONHEÇA O DR. CARLOS PORTOCARRERO



Nascido na cidade de Rioja, região amazônica do Peru, o Dr. Carlos Portocarrero cursou Medicina em Lima, na Universidade Nacional Mayor de San Marcos, uma das mais importantes do país. Já no Brasil, fez residência no Hospital Regional do Gama, entre 1996 e 1997. Posteriormente, o Dr. Portocarrero realizou estágio em reprodução humana e videoendoscopia na clínica Genesis, em 2000.

Desde 2001, atua na área pública como ginecologista da Secretaria de Saúde, no pronto-socorro do Hospital Regional do Gama, e como preceptor da residência e ambulatório de reprodução humana e cirurgias por endoscopia ginecológica. Em 2006, fez pós-graduação no Instituto Valenciano de Infertilidade (IVI), primeira instituição médica na Espanha dedicada integralmente à reprodução assistida e atualmente uma referência mundial.

Teve a honra de presidir a Sociedade de Ginecologia e Obstetrícia de Brasília (SGOB), no biênio 2014 e 2015. Em 2016, o Dr. Portocarrero, junto com um grupo de amigos, fundou a BONVENA – Medicina Reprodutiva e Centro de Referência em Endometriose.

Além disso, é professor de Ginecologia do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (UNICEPLAC).

[Agende sua consulta](#)

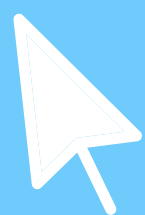
DR. CARLOS PORTOCARRERO



(61) 99871-5720



SGAS 614, Lote 99,
Edifício Vitrium Centro Médico Inteligente,
Sala 179, Bonvena, Asa Sul, Brasília-DF



carlosportocarrero.com.br



[@carlosportocarrero_](https://www.instagram.com/carlosportocarrero_)

Dr. Carlos Portocarrero
CRM-DF: 9567 | RQE: 12695
Ginecologia e Obstetrícia

