

JORDANNA LEÃO PRUDENTE

CHECKLIST

DA

PRÉ-CONCEPÇÃO



# COM AMOR...



## DRA. JORDANNA

 DraJordannaLeãoPrudenteOficial

 @jordannaleaoprudente

 drajordannaleao

# SUMÁRIO

04 RECADO IMPORTANTE

05 CHECKLIST

06 VACINAÇÃO

07 MUDANÇA DE HÁBITOS

09 EXAMES

11 SUPLEMENTAÇÃO

13 CONTROLE EMOCIONAL

14 ENTENDA MAIS SOBRE PRÉ-CONCEPÇÃO

15 FAÇA O PRÉ-CONCEPCIONAL COM A DRA. JORDANNA

# RECADO IMPORTANTE

Esse ebook é um método de disseminar conhecimento a respeito de uma pré-concepção iluminada. Nele estão contidas informações essenciais para contribuir com a vida de casais que estão em busca de alcançarem a gravidez de forma mais saudável.

O meu objetivo é contribuir com o nascimento de bebezinhos muito mais saudáveis e inteligentes, pois acredito que essa é a única forma de transformar o mundo! Por isso, meu desejo é que essa informação chegue no máximo de mulheres possível!

# CHECKLIST

VACINAÇÃO

HÁBITOS DE VIDA

CHECKUP

SUPLEMENTAÇÃO

CONTROLE EMOCIONAL

 **VACINAÇÃO**

A vacinação é algo extremamente importante para quem está pensando em engravidar.

- » Caso já tenha mais de 10 anos que você tomou a Tríplice Viral, faça uma atualização da vacina.
- » Para quem não é vacinado de Hepatite B, coloque em dia.
- » Caso não tenha história de catapora na infância, se imunize contra a varicela.



## MUDANÇA DE HÁBITOS DE VIDA

O que o homem e a mulher comem no período pré-concepcional faz TODA A DIFERENÇA! Inclusive na quantidade e, principalmente, na QUALIDADE de seus óvulos e espermatozóides.

### Dicas rápidas:

- » **Hidratação:** O casal deve beber de 2 a 3 litros de água por dia!
- » **Alimentação:** Legumes, folhas e frutos DIARIAMENTE.

» **Alimentação:** Invista em Brotos e sementes germinadas.

» **Alimentação:** Coloque chia na dieta.

» **Alimentação:** CORTE açúcar e industrializados.

» **Exercício físico:** Pratique exercícios, pelo menos uma caminhada de 20 a 30 minutos todos os dias.



## CHECKUP DE SAÚDE PARA O CASAL

Existem exames indispensáveis nessa fase. Que variam de acordo com a quantidade de tempo em que a mulher já é tentante (se tem mais de um ano) e se ela já sofreu abortos anteriores.

Lembrando que tanto o homem quanto a mulher devem realizar exames para diagnósticos de alterações hormonais, nutricionais, intestinais e identificação de doenças infecciosas.

**NENHUM CASAL** deve iniciar as tentativas sem antes realizar um checkup minucioso.

Atualmente, 1 em cada 4 gestações terminam em ABORTO. Essa é uma realidade que pode ser evitada com um bom pré-concepcional.

### **ALGUNS dos exames indispensáveis:**

- » **Sorologia:** Hepatite B e C, HIV, Sífilis;
- » **Exames de rotina:** Hemograma completo, Glicemia de jejum, perfil lipídico, hemoglobina glicada etc.
- » **Coprológico funcional;**
- » **Tipagem sanguínea e fator RH;**
- » **C.O.P - Prevenção:** Para as mulheres.



## SUPLEMENTAÇÃO

A suplementação pré-concepcional é obrigatória.

Sabemos que a desnutrição no momento da fecundação é um dos maiores fatores relacionados às malformações fetais.

- » A deficiência de **ácido fólico** causa anencefalias e outros distúrbios do Tubo Neural.
- » A deficiência de **Vitamina D** está relacionada com abortos de repetição.
- » A deficiência de **iodo** está relacionada com retardos mentais.

É necessário suplementar tanto o homem quanto a mulher nesse período. Na suplementação **feminina** não pode faltar:

- » Vitamina C;
- » Magnésio;
- » Iodo;
- » Metilfolato;
- » Metilcobalamina;
- » Coenzima Q10;
- » Ômega 3;
- » Vitamina D;
- » Ferro.

E na suplementação **masculina** são mais de 15 micronutrientes importantíssimos para a boa qualidade do esperma.



## CONTROLE EMOCIONAL

Não é novidade para ninguém que o nosso aspecto emocional está **DIRETAMENTE** ligado com a nossa fertilidade.

E manter um bom controle emocional é uma das peças chaves para essa concepção ser iluminada.

## SAIBA MAIS

Se quer entender mais sobre pré-concepção, clique no link abaixo e assista a uma aula gratuita:



[Clique aqui](#)

## PRÉ-CONCEPCIONAL COM DRA. JORDANNA

Se tem interesse em realizar o pré-concepcional comigo (dra. Jordanna, médica que realiza acompanhamento fetal a mais de 10 anos e esteve presente na gestação de mais de 20 mil mulheres) clique no link abaixo:



[Clique aqui](#)

**ESTAMOS**

**JUNTAS!**

