



GUIA GRÁTIS

Planejando um filho

Antes de tentar: rubéola, ferro e os suplementos que não pedem exame.

bpr.clinic

Planejando um filho: os exames que ajudam, e os que não fazem falta

Ácido fólico e vitamina D são suplementos que o NHS indica para todas, sem exame. O exame de sangue ajuda na imunidade à rubéola, no ferro e, com sintomas, na tireoide.

Ele pode

- ✓ Conferir a sua imunidade à rubéola antes de tentar
- ✓ Mostrar se a menstruação intensa baixou o seu ferro
- ✓ Conferir a ovulação quando o seu médico começar a investigar a fertilidade

Ele não pode

- ✗ Dizer o quanto você é fértil: AMH e FSH não preveem gravidez natural
- ✗ Decidir se você precisa de ácido fólico: o NHS orienta para todas que estão tentando
- ✗ Dar a sua chance de engravidar: nenhum exame de sangue faz isso

01

O ácido fólico começa antes da gravidez, e é para todas

O NHS orienta 400 microgramas por dia, de preferência desde cerca de três meses antes de tentar até a 12ª semana; isso reduz a chance de defeito do tubo neural, como a espinha bífida. Algumas pessoas precisam de 5 miligramas, receitados pelo seu médico. Depende de começar cedo, não de exame.^[1]

02

A rubéola não é mais conferida na gravidez, então a hora é antes

A Inglaterra parou de conferir a imunidade à rubéola no pré-natal em 1º de abril de 2016; a orientação é tomar a tríplice viral (MMR) antes de engravidar. Se você não tem certeza de que tomou, pergunte ao seu médico. Se tomar a vacina, espere 1 mês para tentar.^[2, 3, 4, 5]

03

A fertilidade é dos dois

Depois de 1 ano tentando sem gravidez, a orientação do UK diz que os dois parceiros devem ser avaliados.^[6]

04

Alguns exames populares não ajudam antes de começar a tentar

A orientação do UK diz para não usar o AMH para prever gravidez natural, e um estudo com 750 mulheres de 30 a 44 anos não achou diferença na chance de engravidar entre AMH baixo e normal. Saber o que não medir poupa preocupação.^[5, 7]

O que costuma fazer sentido, e quando repetir

EXAME	POR QUÊ	QUANDO REPETIR
Ácido fólico e vitamina D: suplementos, não exames	Tome 400 microgramas de ácido fólico por dia, de preferência desde cerca de três meses antes de tentar até a 12ª semana. Na gravidez, o NHS também orienta 10 microgramas de vitamina D por dia, do início de outubro ao fim de março. Nenhum dos dois precisa de exame para começar. ^[1]	Sem exame.
Imunidade à rubéola (anticorpo IgG)	Rubéola no começo da gravidez pode fazer mal ao bebê, e o NHS não confere mais a imunidade no pré-natal. Se você não tem certeza de que tomou duas doses da tríplice viral (MMR), peça o registro ao seu médico ou confira a imunidade antes de tentar. ^[2, 3, 4, 5]	Uma vez. Se não estiver imune, o seu médico aplica a vacina de graça, e você espera 1 mês para tentar.
Hemograma, ferritina e tireoide	Menstruação intensa pode baixar o ferro, e a orientação do UK recomenda hemograma quando a menstruação é intensa. A tireoide só se confere com sintomas. ^[5, 8]	Conforme o seu médico.
Progesterona do dia 21, FSH e LH: depois que a investigação começa	Depois de um ano tentando, o seu médico avalia os dois. A progesterona no meio da fase lútea (dia 21 de um ciclo de 28 dias) confere a ovulação, e FSH e LH são para ciclo irregular. Antes disso, esses exames não são necessários. ^[5, 6]	Conforme o seu médico.
Infecções sexualmente transmissíveis (os dois parceiros)	Se algum de vocês acha que pode ter uma infecção sexualmente transmissível, faça o teste antes de tentar. HIV, hepatite B e sífilis também são conferidos pelo NHS no começo da gravidez. ^[3, 9]	Conforme o risco; o pré-natal do NHS confere de novo na gravidez.
Para o homem: o primeiro exame não é de sangue	Para o homem, o primeiro exame de fertilidade é o espermograma, pedido pelo seu médico. O exame de testosterona no sangue não substitui. ^[5]	Conforme o seu médico.
Medicamentos e anabolizantes (os dois parceiros)	Conte ao seu médico se você usa testosterona, finasterida, anabolizantes ou cannabis: eles podem afetar a fertilidade. ^[10]	É conversa, não exame.

O que fazer com o resultado

O resultado chega na sua conta, com as faixas de referência. Um valor fora da faixa, ou um sintoma com resultado normal, é uma conversa com o seu médico: tratamento e suplemento são decisão dele. Repita o mesmo exame depois para comparar.

FONTES

1. NHS. Vitamins, supplements and nutrition in pregnancy. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/pregnancy-vitamins-and-supplements/>
2. Public Health England. Rubella susceptibility screening in pregnancy to end in England. gov.uk. 2016. <https://www.gov.uk/government/news/rubella-susceptibility-screening-in-pregnancy-to-end-in-england>
3. NHS. Planning your pregnancy. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/pregnancy/trying-for-a-baby/planning-your-pregnancy/>
4. NHS. Rubella. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/rubella/>
5. NICE. Fertility problems: assessment and treatment (NG257). Investigation of fertility problems and management strategies. nice.org.uk. 2026. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng257/chapter/Investigation-of-fertility-problems-and-management-strategies>
6. NICE. Fertility problems: assessment and treatment (NG257). Defining infertility and initial assessment. nice.org.uk. 2026. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng257/chapter/Defining-infertility-and-initial-assessment>
7. Steiner AZ, Pritchard D, Stanczyk FZ, et al. Association Between Biomarkers of Ovarian Reserve and Infertility Among Older Women of Reproductive Age. JAMA. 2017;318:1367-1376. doi:10.1001/jama.2017.14588. PMID 29049585
8. NICE. Heavy menstrual bleeding: assessment and management (NG88). nice.org.uk. 2026. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng88/chapter/Recommendations>
9. NHS. Screening tests in pregnancy. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/pregnancy/your-pregnancy-care/screening-tests/>
10. NICE. Fertility problems: assessment and treatment (NG257). Advice about factors that can affect fertility. nice.org.uk. 2026. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng257/chapter/Advice-about-factors-that-can-affect-fertility>



Aponte a câmera para ver a página completa, os exames que cobrem esses marcadores, um vídeo curto e o check-up guiado.

bpr.clinic/blood-tests/for/planning-a-baby

Informação geral, não é orientação médica individual. Converse com o seu médico sobre o seu caso. Dúvidas: hello@bpr.clinic ou fale com a gente pelo app da BPR.

Revisado em outubro de 2026