

ÎNTREBĂRI FRECVENTE ALE VIITORILOR PĂRINȚI:

Este sigur să utilizezi medicamente când ești însărcinată?

R: Cere totdeauna sfatul medicului înainte de a întrerupe sau începe să utilizezi un medicament.

Vaccinarea este permisă în timpul sarcinii?

R: Vaccinurile vă protejează organismul contra bolilor periculoase, iar unele vaccinuri sunt recomandate în timpul sarcinii pentru a proteja viitorul bebeluș. Pentru informații suplimentare, consultați medicul de familie.

Administrarea vitaminelor este utilă în timpul sarcinii?

R: Administrarea vitaminelor se face numai la recomandarea medicului care vă monitorizează.

Este bine să folosim minerale, produse din plante medicinale sau aminoacizi în timpul sarcinii?

R: Nu există dovezi că acestea sunt sigure pentru sănătate în perioada sarcinii, astfel încât este recomandat să fie evitate.

Voi fi un tată bun?

R: Orice părinte are momente de nesiguranță atunci când este vorba de nașterea copilului. Este esențial să fii alături de partenera ta și să-i oferi tot sprijinul de care are nevoie. Participarea împreună cu aceasta la cursuri de puericultură sunt benefice pentru orice viitor părinte.

Dacă lucrurile nu merg bine?

R: Grija pentru parteneră pe parcursul sarcinii și schimbarea anumite obiceiuri de viață (renunțarea la fumat, la consumul de alcool, adoptarea unui stil de viață sănătos) au un rol esențial pentru o sarcină sănătoasă. Informează-te și implică-te alături de partenera ta pe toata perioada sarcinii!

Ce ar trebui să fac la naștere?

R: Este suficientă prezența tatălui măcar pentru o perioadă a desfășurării travaliului. Ajutorul care vine din mesaje de suport ale acestuia este nemăsurat. O femeie care îl simte aproape pe partenerul ei va trece mai ușor peste tot ce înseamnă naștere și perioada post-partum.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

RECOMANDĂRI PENTRU O SARCINĂ SĂNĂTOASĂ



Atenție la stilul de viață!

Atunci când mămica va consuma **alcool** o va face și fătul. Cea mai bună opțiune este să nu consumi deloc alcool în timpul sarcinii.

- ✓ Este important ca mămica să renunțe la **fumat** înainte de a rămâne însărcinată și să nu fumeze în timpul sarcinii pentru a nu afecta sănătatea bebelușului. Nimeni nu ar trebui să fumeze în încăperea unde se află o mamică însărcinată.
- ✓ Dacă lucrezi într-un **mediu toxic**, discută cu medicul de medicina muncii și medicul curant despre factorii de risc.
- ✓ Dacă crezi că ai fost expusă la **radiații**, este obligatoriu să discuți cu medicul curant.
- ✓ Dacă intenționezi să **călătorești** în țară sau străinătate, discută cu medicul curant eventualele riscuri.
- ✓ **Violența domestică** poate afecta grav sarcina și poate produce chiar decesul fătului și al mamei.
- ✓ *Asigură-te că păstrezi toate obiceiurile sănătoase și consulți medicul în mod regulat pe tot parcursul sarcinii!*

IULIE 2024

CAMPANIE DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII REPRODUCERII

**Informează-te!
Implică-te!
Alege soluția potrivită pentru
tine!**



Material adresat viitorilor părinți



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Institutul
Național de
Sănătate Publică



PLANIFICAREA UNEI SARCINI SĂNĂTOASE

Dacă îți dorești și intenționezi să ai un copil, trebuie să te pregătești din timp!

În etapa de preconcepție:

- Discută cu medicul înainte de a concepe un copil!
- Consultă-te cu partenerul înainte de a lua decizii!
- Aplică, pe cât posibil, următoarele recomandări pentru îmbunătățirea stării de sănătate:
 1. Renunță complet la fumat și consumul de alcool;
 2. Dacă ai o afecțiune preexistentă, asigură-te că o ai sub control;
 3. Informează-ți medicul cu privire la toate medicamentele și suplimentele alimentare utilizate;
 4. Asigură-te că ai efectuat toate vaccinurile și testările de care ai nevoie (pentru cancer de col uterin, infecții cu transmitere sexuală, inclusiv HPV, HIV);
 5. Evită contactul cu substanțe toxice, substanțe chimice sau cu dejecții ale animalelor de casă sau rozătoarelor;
 6. Evită expunerea la substanțe carcinogene;
 6. Evită poluarea;
 7. Evită sedentarismul;
 8. Ia în calcul necesitatea unui consult genetic;

Asigură-te că ai o stare bună de sănătate înainte de a rămâne însărcinată!

Asigură o bună stare de sănătate pentru tine și copilului tău pe toată perioada sarcinii!

- Alege medicii care te vor monitoriza pe tot parcursul sarcinii (ex. medic obstetrician-ginecolog, medic de familie);
- Urmează sfatul medicului în ceea ce privește controalele medicale periodice și consumul de suplimente necesare în timpul sarcinii;
- Adoptă o dietă sănătoasă și adecvată în sarcină, ținând cont de sfatul medicului care te monitorizează;
- Renunță la fumat și consumul de alcool;
- Practică activitate fizică pe tot parcursul sarcinii;
- Monitorizează constant greutatea corporală;
- Poți urma cursuri pentru pregătirea nașterii, alăptării și a exercitării îndatoririlor de părinte;



În perioada sarcinii!

COMPLICAȚIILE ÎN TIMPUL SARCINII POT IMPLICA SĂNĂTATEA MAMEI, A COPILULUI SAU A AMBILOR.

- **Adresează-te medicului dacă ai una dintre următoarele simptome:**
 - ✓ Sângerări sau scurgeri de lichide din vagin;
 - ✓ Inflamația bruscă sau severă a feței, mâinilor sau degetelor;
 - ✓ Dureri de cap severe sau de lungă durată;
 - ✓ Disconfort, durere sau crampe în abdomen;
 - ✓ Febră, frisoane;
 - ✓ Vărsături sau greață persistentă;
 - ✓ Disconfort, durere sau arsură la urinare;
 - ✓ Amețeală, vedere încețoșată;
 - ✓ Copilul se mișcă mai puțin decât în mod normal (după 23 săptămâni de sarcină);
 - ✓ Gânduri de a-ți face rău ție sau copilului;
- **Atenție! Se recomandă monitorizarea sarcinii de către medic pentru a preveni apariția complicațiilor!**
- **Nu se recomandă nașterea la domiciliu, viața mamei sau a fătului poate să fie în pericol, fără posibilitate de intervenție medicală rapidă!**

