

## ÎNTREBĂRI FRECVENTE ALE VIITORILOR PĂRIȚI:

**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.

## 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 mămică 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



## 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!**