



Campania “Protejează-ți sănătatea! Sănătatea reproducerii – dreptul și responsabilitatea ta!”

Februarie 2020

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



**Acest material se adresează femeilor însărcinate
sau celor care doresc să devină mame**



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE
ȘI PROMOVARE STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI



DIRECȚIA DE
SĂNĂTATE
PUBLICĂ GALAȚI

Ce este sănătatea reproducerii?

O bună stare fizică, mentală și socială, nu doar în sensul absenței bolii sau a infirmității, - ci în toate aspectele referitoare la sistemul reproductiv.

Sănătatea reproductivă se referă la faptul că oamenii sunt capabili să aibă o viață sexuală fără consecințe negative și că au dreptul și capacitatea de a decide ei înșiși cu privire la aceasta.

- Asigură-te că ești vaccinată conform recomandărilor și ai efectuate toate testările de care ai nevoie (pentru cancer de col uterin, infecții cu transmitere sexuală, inclusiv HIV)

- Evită contactul cu substanțe toxice sau materiale care ar putea cauza infecții - nu veniți în contact cu substanțe chimice sau cu dejecții ale animalelor de casă sau rozătoarelor

- la în calcul necesitatea unui consult genetic!

B. În timpul sarcinii:

Asigură o bună stare de sănătate atât ție cât și copilului tău pe toată perioada sarcinii!

- Alegeți-vă medicii care vă vor monitoriza pe tot parcursul sarcinii (ex: medic de obstetrician-ginecolog, medic de familie)!

- Urmați sfatul medicului în ceea ce privește controalele medicale periodice precum și recomandările acestuia referitoare la suplimentele nutriționale necesare în timpul sarcinii!

- Adoptă o dietă sănătoasă și adecvată perioadei de sarcină. În acest sens consultă medicul care te monitorizează!

- Renunță complet la fumat și consum de băuturi care conțin alcool!

- Fiți active fizic pe tot parcursul sarcinii!

- Monitorizează-ți constant greutatea corporală!

- Puteți alege și este util să urmați cursuri pentru pregătirea în vederea nașterii, alăptării și a exercitării îndatoririlor de părinte.

COMPLICAȚIILE ÎN TIMPUL SARCINII: reprezintă probleme de sănătate care apar în timpul sarcinii. Ele pot implica sănătatea mamei, a copilului sau a ambilor.

Este recomandat să vă adresați medicului dacă aveți următoarele simptome:

- Sângerari 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 28 săptămâni de sarcină)

- Gânduri sau idei de a face rău copilului sau dvs.



ÎNTREBĂRI FRECVENTE

1. Este sigur să utilizezi medicamente când ești însărcinată?

R: *Totdeauna cere sfatul medicului înainte de a întrerupe sau începe să utilizezi un medicament.*

2. Vaccinarea este permisă în timpul sarcinii?

R: *Vaccinurile vă protejează organismul contra bolilor periculoase, însă unele dintre vaccinuri sunt contraindicate în sarcină. Pentru informații suplimentare, consultați medicul de familie.*

3. Administrarea vitaminelor este utilă în timpul sarcinii?

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

4. 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, așa încât este recomandat să fie evitate.*

O sarcină sănătoasă depinde de starea sănătății tale încă dinainte de a rămâne însărcinată !

RECOMANDĂRI PENTRU O SARCINĂ SĂNĂTOASĂ

Dacă intenționezi/există probabilitatea să concepi un copil, trebuie să cunoști care comportamente pot afecta sănătatea ta sau a copilului.

A. În etapa de preconcepție:

- Discută cu medicul înainte de a concepe un copil!

- Consultă-te cu partenerul tău înainte de a lua decizia!

- la în considerare cele mai importante 5 recomandări pentru îmbunătățirea stării tale de sănătate:

- Renunță complet la fumat și consum de băuturi care conțin alcool

- Dacă ai o condiție medicală preexistentă, asigură-te ca o ai sub control medical

- Informează-ți medicul cu privire la toate medicamentele și suplimentele alimentare pe care le utilizezi