

## Planificarea unei sarcini

**Dacă vă doriți un copil pregătiți-vă din timp pentru aceasta.**



**Asigurați-vă că discutați cu medicul dumneavoastră despre:**

### Starea sănătății dumneavoastră

Existența unor afecțiuni medicale precum: boli cu transmitere sexuală (BTS), diabet zaharat, boli tiroidiene, hipertensiune arterială necesită o monitorizare atentă și un tratament adecvat.

### Medicația

Administrarea anumitor medicamente în timpul sarcinii pot provoca malformații congenitale grave. Asigurați-vă că luați doar acele medicamente prescrise de medic, care vă sunt strict necesare și nu afectează fătul. Discutați cu medicul curant despre consumul de analgezice (pentru controlul durerii) indiferent dacă acestea sunt eliberate pe bază de prescripție medicală sau sunt procurate fără rețetă. Dacă utilizați curent analgezice sau droguri ilegale, discutați cu un medic pentru un plan de tratament care să crească șansele unei sarcini sănătoase.

### Acidul folic

Administrat în funcție de prescripția medicului curant (în general este uzitată doza de 400 mcg/zi), acidul folic este o formă a vitaminei B a cărei deficiență poate determina defecte congenitale majore ale creierului și coloanei vertebrale la bebeluș.



### Vaccinarea

Anumite vaccinuri sunt recomandate înainte de a rămâne gravidă, în timpul sarcinii sau imediat după naștere. Vaccinările corecte la momentul potrivit vă pot ajuta să vă mențineți sănătatea și vă pot proteja copilul de forme severe ale unei afecțiuni.

### Sănătatea mintală

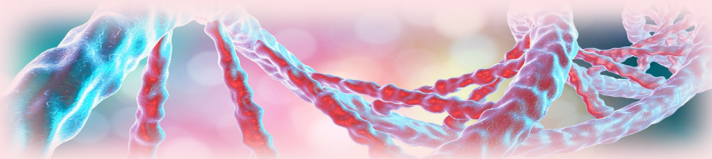
Este esențială pentru o sarcină sănătoasă! Dacă aveți un disconfort emoțional o perioadă mai lungă, discutați cu medicul dumneavoastră sau cu un alt specialist (psiholog, psihoterapeut sau psihiatru) despre opțiunile de tratament.

### Istoricul familial

Este important pentru sănătatea copilului dumneavoastră.

### Consilierea genetică

Este esențială mai ales dacă au existat avorturi spontane, decese la sugari, probleme de fertilitate sau o afecțiune genetică apărută în sarcinile anterioare.



### Stilul de viață și comportamental

Informați-vă medicul curant dacă fumați, beți alcool sau consumați anumite medicamente, trăiți într-un mediu stresant sau abuziv sau dacă lucrați cu substanțe toxice.

**Fumatul, consumul de alcool sau a altor droguri pot provoca naștere prematură, defecte congenitale, etc.**

***Dacă ați încercat să renunțați la alcool, fumat sau consum de droguri și nu ați reușit, este important să cereți ajutor!***

### Evitați substanțele toxice și contaminanții din mediu cum ar fi:

substanțele chimice sintetice (pesticide, insecticide), metalele grele, îngrășămintele și fecalele pisicilor și ale rozătoarelor. Acestea pot afecta sistemul reproducător al bărbaților și femeilor putând face mai dificilă sau chiar imposibilă obținerea unei sarcini.

Persoanele **supraponderale** sau **obeze** dar și persoanele **subponderale** prezintă un risc mai mare de a dezvolta afecțiuni grave, inclusiv complicații în timpul sarcinii.

**Violența** poate afecta dramatic sarcina putând duce la **avort, naștere prematură** sau chiar **decesul fătului**. Cereți ajutor dacă sunteți în această situație!

**Aveți grijă de sarcina dumneavoastră! Asigurați-vă că păstrați toate obiceiurile sănătoase și consultați medicul în mod regulat pe tot parcursul sarcinii!**



## În perioada sarcinii!

**Sarcina este un moment important. Dacă aveți grijă de sănătatea dumneavoastră în timpul sarcinii îi veți oferi bebelușului un început sănătos în viață.**

Este **important** să **preveniți nașterea prematură** deoarece creșterea și dezvoltarea fătului au loc pe tot parcursul sarcinii, iar bebelușii născuți înainte de termen prezintă un risc mai mare de a dezvolta diferite boli. Administrarea **acidului folic** ajută la prevenirea unei nașteri premature dar și a defectelor congenitale majore. Luați **acidul folic** conform prescripției medicale.

Discutați cu medicul dumneavoastră despre **prevenirea** oricărei forme de **infecții** care v-ar putea afecta sarcina.

Înainte de a rămâne însărcinată este important să faceți atât dvs. cât și partenerul un test pentru infecția HIV. Dacă nu ați efectuat testul nu este prea târziu să îl efectuați în timpul sarcinii.

**Tensiunea arterială** crescută poate determina probleme grave în timpul sarcinii, mergând până la afectare fetală și riscul unei nașteri premature. De aceea trebuie atent monitorizată!

Controlul **diabetului** în timpul sarcinii scade riscul apariției unor defecte congenitale și a altor probleme pentru bebeluș, dar și a unor complicații grave pentru dvs.

**Tulburările de coagulare a sângelui** pot provoca probleme grave în timpul sarcinii, inclusiv avort spontan. Monitorizarea acestora este esențială!

Administrarea anumitor **medicamente** în timpul sarcinii poate provoca defecte congenitale grave pentru copilul dvs. Discutați cu medicul pentru orice medicament administrat!

**Creșterea în greutate** în timpul sarcinii poate afecta dezvoltarea fetală. Este important ca aceasta să fie ținută sub control.

**Istoricul familial** poate ajuta la identificarea unei posibile sarcini la risc. În acest sens medicul vă poate sugera consilierea genetică.

**Depresia în timpul sarcinii** este frecventă. Dacă aveți probleme emoționale, cereți ajutor și veți primi consiliere și tratament de specialitate.

## Atenție la stilul de viață!

- Atunci când dvs. consumați alcool o face și fătul. Cea mai bună opțiune este să nu consumați deloc alcool în timpul sarcinii.

- Este important să renunțați la fumat înainte de a rămâne gravidă; dacă aceasta nu s-a întâmplat este esențial să nu mai fumați pentru sănătatea bebelușului.

- Dacă lucrați într-un mediu toxic discutați cu medicul de medicina muncii și medicul curant despre factorii de risc.

- Dacă dvs. credeți că ați fi fost expusă la radiații, este obligatoriu să discutați cu medicul curant.

- Dacă intenționați să călătoriți în țară sau străinătate, discutați cu medicul curant eventualele riscuri.

- **Violența** poate duce la răniri și la moarte în rândul femeilor, dar poate afecta grav sarcina și produce chiar decesul fătului.



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

## CAMPANIA Protejează-ți sănătatea! Sănătatea reproducerii – dreptul și responsabilitatea ta!

FEBRUARIE 2023



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



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNSBN

CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE  
A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI