

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



CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE
A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI