

## Planificarea unei sarcini

Dacă vă doriți un copil nu este niciodată prea devreme să vă pregătiți pentru asta. Următorii pași sunt importanți pentru a avea o sarcină sănătoasă.

- 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 care necesită o monitorizare atentă și un tratament adecvat.

✓ **Medicația:** administrarea anumitor medicamente în timpul sarcinii care pot provoca malformații congenitale grave. Aceste medicamente nu sunt doar eliberate pe baza unei prescripții medicale dar pot fi achiziționate fără rețetă ca suplimente alimentare sau medicamente naturiste. Asigurați-vă că luați doar acele medicamente 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 prin 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 să vă protejați 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 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; 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 consumul 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 sau vecinătatea pisicilor și a 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!<sup>[1]</sup>

## 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 se produc pe tot parcursul sarcinii, iar bebelușii născuți înainte de termen prezintă un risc mai mare de a dezvolta diferite boli. **Acidul folic** ajută la prevenirea unei nașteri premature dar și a defectelor congenitale majore. Administrați **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 cu afectare fetală și riscul unei nașteri premature. Aceasta trebuie atent monitorizată!

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

• **Tulburările de sânge și coagulare** 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 administrați!

• **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 răni și la moarte în rândul femeilor, dar poate afecta grav sarcina și produce chiar decesul fătului.<sup>[2]</sup>



## Felicitări, sunteți mamă!

- **Alăptarea** este foarte importantă atât pentru dvs. cât și pentru nou-născut deoarece laptele matern este ușor de digerat și are anticorpi care vă pot proteja bebelușul de infecțiile bacteriene și virale.

- **Icterus** este o stare fiziologică normală după naștere. În formele grave poate afecta creierul nou-născutului punându-i viața în pericol. Dacă observați orice schimbare a culorii tegumentului bebelușului solicitați consultul medical de urgență.

- **Sindromul morții subite a sugarilor (SMSS)**: Aflați ce trebuie să faceți pentru ca bebelușul să doarmă în siguranță.

- **Vaccinarea**: Asigurați-vă că și copilul dumneavoastră beneficiază de schema de vaccinare conform programului de imunizare.

- Dacă există posibilitatea, este important ca bebelușul să fie examinat pentru **defecte cardiace congenitale** sau **hipoacuzie**.

- Pentru **siguranța** copilului este important:

- ✓ ca medicamentele să fie păstrate în siguranță și la distanță de cei mici,

- ✓ să utilizați scaunele de siguranță pentru copii care sunt obligatorii pentru a reduce riscul unor răni grave sau chiar fatale,

- ✓ să vă informați despre și să preveniți maltratarea copilului care este o problemă extrem de gravă.

- ✓

- Informați-vă cum să-i oferiți bebelușului un început sănătos în primul an de viață. Urmărirea lui implică mai mult decât monitorizarea înălțimii și a greutății. Informați-vă despre reperele de urmărit în modul în care acesta se **joacă, învață, vorbește și acționează**.<sup>[3]</sup>

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

#### Bibliografie:

[1]. Site-ul oficial CDC: <https://www.cdc.gov/preconception/planning.html>

[2]. Site-ul oficial CDC: <https://www.cdc.gov/pregnancy/during.html>

[3]. Site-ul oficial CDC: <https://www.cdc.gov/pregnancy/after.html>

## CAMPANIA

**Să cunoaștem, să prevenim, să protejăm - pentru siguranța îngrijirii sănătății mamei și nou-născutului !**

**Septembrie 2021**

*Acest pliant se adresează femeilor dar și populației generale*



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE REZOLUȚIE ȘI PROMOVARE ȘI AȘI DE SĂNĂTATE



CENTRUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BUCUREȘTI