

Campania

*Să cunoaștem, să prevenim, să protejăm
pentru siguranța îngrijirii sănătății mamei și nou-născutului
septembrie 2021*



Pentru perioada preconcepției

*Luăți măsuri pentru a vă atinge obiectivul - să rămâneți
cu un copil sănătos!*

Informați-vă despre îngrijirile de sănătate în perioada de

pregătire a dumneavoastră

și comportamente

- ✓ *Luăți acid folic conform prescripției medicale.*
- ✓ *Opriți fumatul și consumul de alcool și droguri.*
- ✓ *Evitați substanțele toxice și contaminanții din mediu.*
- ✓ *Atingeți și păstrați o greutate corporală optimă.*
- ✓ *Apelați la ajutor în caz de violență.*
- ✓ *Informați-vă despre istoricul medical al familiei.*
- ✓ *Aveți grijă de sănătatea dumneavoastră mintală.*
- ✓ *Asigurați-vă că vă păstrați sănătatea pe toată durata sarcinii.*



Preparați-vă pentru perioada sarcinii:

Aveți grijă de sarcina dumneavoastră!

Informați-vă că păstrați toate obiceiurile sănătoase și consultați medicul în mod regulat pe tot parcursul sarcinii.

Pentru a preveni *nașterea prematură* luați acid folic conform prescripției medicale!

