**CAMPANIA**

**"Protejează-ți sănătatea! Sănătatea reproducerii- dreptul și responsabilitatea ta! ″**

**FEBRUARIE 2022**





Centrul National de Evaluare si Promovare a Starii de Sanatate DSP Iasi

**MINISTERUL INSTITUTUL NAȚIO NAL CENTRUL REGIONAL DSP IAȘI**

**SĂNĂTĂȚII DE SĂNĂTATE PUBLICĂ DE SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI**

**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**

**ÎNTREBĂRI FRECVENTE:**

1. **Este sigur să utilizezi medicamente când ești însărcinată?**

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

1. **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.*

1. **Administrarea vitaminelor este utilă în timpul sarcinii?**

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

1. **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.*

**Ce este sănătatea reproducerii?**

**COMPLICAȚIILE ÎN TIMPUL SARCINII:** prezintă 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:

* Sângerări 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 23 săptămâni de sarcină)
* Gânduri sau idei de a face rău copilului sau dvs.



* 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 animaelor de casă sau rozătoarelor.
* Ia în calcul necesitatea unui consult genetic!

**B. În timpul sarcinii:**

**B. În timpul sarcinii:**

**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.

1. **În etapa de preconcepție:**

* Discută cu medicul înainte de a concepe un copil!
* Consultă-te cu partenerul tău înainte de a lua decizii!
* Ia în considerare cele mai importante 5 recomandări pentru îmbunătățirea stării tale de sănătate:
* Renunță complet la fumat și consumul de băuturi care conțin alcool
* Dacă ai o condiție medicală preexistentă, asigură-te că o ai sub control medical
* Informează-ți medicul cu privire la toate medicamentele și suplimentele alimentare pe care le utilizezi.
* Alegeți-vă medicii care vă vor monitoriza pe tot parcursul sarcinii(ex. medic 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 timpu 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 exercițării îndatoririlor de părinte.

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

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

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

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