

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII REPRODUCERII IULIE - AUGUST 2025

Informează-te! Implică-te! Alege soluția potrivită pentru tine!

Îngrijirea medicală pe durata sarcinii este esențială pentru sănătatea mamei, a bebelușului precum și pentru prevenirea apariției complicațiilor.

CONTROALE MEDICALE ESENȚIALE

1

- *Primul consult prenatal* este esențial pentru identificarea factorilor de risc ce pot afecta mama și/sau fătul.
- *Consultațiile prenatale din trimestrul II (14-28 săptămâni)* cuprind discuții despre evoluția sarcinii, examenul clinic general, monitorizarea creșterii în greutate, valorile tensiunii arteriale și apariția primelor mișcări fetale.
- *Ecografii periodice* pentru evaluarea creșterii fătului.
- *Analize de sânge și urină* pentru depistarea din timp a eventualelor carențe.
- *Screening pentru diabet gestațional*
- *Monitorizarea ritmului cardiac fetal și a mișcărilor fetale.*
- *Efectuare frotiu vaginal.*



ALIMENTAȚIA CORECTĂ ÎN SARCINĂ

2

- *Alimente recomandate:*
 - Fructe și legume proaspete
 - Proteine slabe (carne slabă, pește, ouă, leguminoase)
 - Lactate pentru aport de calciu
 - Cereale integrale
- *Alimente de evitat:*
 - Pește cu conținut ridicat de mercur (ton, rechin)
 - Carne crudă sau insuficient gătită
 - Brânzeturi nepasteurizate
 - Alcool și consum cafea



IMPORTANȚA VITAMINELOR PRENATALE

3

- **Acid folic** – reduce riscul de malformații congenitale
- **Fier** – previne anemia și susține dezvoltarea fătului și creșterea placentei
- **Calciu și vitamina D** – esențiale pentru dezvoltarea sistemului osos
- **Omega-3** – benefic pentru dezvoltarea creierului fătului



PREVENIREA COMPLICAȚIILOR

4

- Eliminarea fumatului (activ și pasiv) și a consumului de alcool
- Adoptarea unei regim alimentar echilibrat
- Controlul și menținerea unei greutate corporale adecvate
- Consultații periodice prenatale
- Utilizarea suplimentelor prenatale recomandate de medicul curant
- Utilizarea oricărei medicații numai cu prescripție medicală
- Informarea corectă despre naștere și alăptare

DE REȚINUT!

Serviciile de îngrijire a sarcinii sunt accesibile GRATUIT tuturor femeilor gravide asigurate sau neasigurate, și NU necesită bilet de trimitere de la medicul de familie.

VACCINAREA ÎN PERIOADA SARCINII

Anumite vaccinuri sunt recomandate femeilor însărcinate pentru a evita îmbolnăvirea mamei și a bebelușului.

Vaccinuri recomandate, care sunt compensate 100%:

Vaccinul dTpa – protejează împotriva difteriei, tetanos și tuse convulsivă. Perioada optimă pentru vaccinare se face pe parcursul trimestrului doi sau trei de sarcină, pentru a oferi protecție sugarului până când acesta va putea fi vaccinat.

Vaccinul gripal – protejează împotriva gripei. Perioada optimă pentru vaccinare este înainte de începerea sezonului gripal.



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății