

**Consolidarea rețelei naționale de furnizori de îngrijiri
primare de sănătate pentru îmbunătățirea stării de
sănătate a populației, copii și adulți
(inclusiv populație vulnerabilă)**

Sănătatea reproducerii



Programul „Provocări în sănătatea publică la nivel european” finanțat prin Mecanismul Financiar
al Spațiului Economic European (SEE) 2014-2021
Operator de Program - Ministerul Sănătății, Promotorul Proiectului - Institutul Național de Sănătate Publică

SĂNĂTATEA REPRODUCERII/SARCINĂ

„Vreau un copil sănătos. Am grijă de mine”

MESAJE PENTRU O SARCINĂ SĂNĂTOASĂ

PENTRU UN COPIL SĂNĂTOS, AI GRIJĂ DE TINE CHIAR ÎNAINTE DE A RĂMÂNE GRAVIDĂ

- Dacă vrei să ai un copil, vorbește cu medicul, moașa sau asistenta medicală în care ai încredere. Unele boli sau medicamente pot afecta sarcina.
- Nu fuma și evită să bei alcool de când concepi copilul și pe toată durata sarcinii.
- Spală-te bine pe mâini după orice contact cu animalele din gospodărie. Nu intra în contact cu animale sălbatice sau domestice pe care nu le cunoști.

HRĂNEȘTE-TE SĂNĂTOS PENTRU TINE ȘI BEBELUȘUL TĂU

- Nu ai nevoie de vitamine dacă nu ți le indică medicul! Hrana echilibrată, bogată în legume și fructe, lactate, ouă, pește, carne de pui sau de vită îți oferă vitaminele și calciul de care fătul are nevoie să se dezvolte sănătos! Medicul de familie îți va recomanda preparate de fier pentru prevenirea anemiei.
- Întotdeauna spală bine fructele și legumele, nu bea lapte nefiert și asigură-te că ouăle și carnea pe care le mănânci sunt bine gătită (preparate termic), căci altfel te poți îmbolnăvi.
- Excesul de sare îți face rău; evită alimentele foarte sărate sau conservele, ca și excesul de cafea, ceai verde, băuturi carbogazoase.

FII ACTIVĂ ÎN SARCINĂ, DAR FEREȘTE-TE DE RISCURI

- Nu fuma și nu bea alcool în sarcină. Alcoolul sau consumul de substanțe interzise pt cauza bebelușului tău boli care nu pot fi tratate.
- Odihnește-te suficient, dar fii activă! Pe măsură ce sarcina avansează, evită treburile casnice solicitante, statul în picioare timp îndelungat și călătoriile lungi.
- Relațiile sexuale sunt permise în timpul sarcinii, dacă medicul sau moașa nu îți spune altfel.
- Nu sta în preajma persoanelor cu boli care se transmit (COVID 19, gripă, varicelă, rubeolă).
- Evită orice contact cu produse toxice. Lasă pe altcineva să folosească insecticide sau să vopsească.
- Nu tolera violența domestică sau abuzul sexual: copilul tău va suferi odată cu tine.

IGIENA PERSONALĂ ÎN SARCINĂ E LA FEL DE IMPORTANTĂ CA CEA DE ZI CU ZI

- Igiena corporală zilnică te ține nu numai curată, dar și sănătoasă. Spală-te zilnic cu apă caldă și săpun care nu irită pielea. Nu fă spălături vaginale dacă medicul sau moașa nu ți le recomandă și nu te învață cum să le faci corect
- Spală-te pe dinți ca de obicei, de două ori pe zi, minimum două minute. Ai grijă, pentru că sarcina favorizează apariția sau agravarea cariilor și a altor probleme dentare.
- Poartă haine și încălțăminte comode, adaptate anotimpului.

SUPRAVEGHEREA SARCINII DE CĂTRE MEDIC SAU MOAȘĂ ESTE IMPORTANTĂ PENTRU A FI SIGURĂ CĂ TU ȘI BEBELUȘUL SUNTEȚI SĂNĂTOȘI

- Asistența medicală în sarcină și nașterea sunt gratuite. Imediat ce știi că ești gravidă, mergi la un medic de familie, chiar dacă nu ești asigurată. E dreptul tău și e gratuit.
- Păstrează până naști Carnetul Gravidei pe care îl primești și ia-l cu tine la toate consultațiile medicale.
- Fă-ți vaccinurile pe care medicii ți le recomandă. Vaccinul poate salva două vieți: a ta și a bebelușului tău. Nu lua niciun medicament sau alte suplimente alimentare fără să ți le recomande un medic!
- Recunoaște semnele de alertă. Mergi la medic dacă ai sângerări sau scurgeri mari de lichide din vagin, febră mare (38°C), vărsături frecvente, dureri abdominale, usturime mare la urinat, creștere bruscă în greutate, umflarea picioarelor sau mâinilor, amețeală, tulburări de vedere, durere de cap persistentă.
- Mergi de urgență la medic dacă observi lipsa de mișcare a copilului în burtă după 28 săptămâni de sarcină, dacă te încercă o stare de tristețe sau gânduri rele.
- Alege nașterea naturală (vaginală). Cezariana pare mai ușoară, dar are riscuri pentru bebelușul tău.

SĂNĂTATEA REPRODUCERII/POSTNATAL

„Iubește-ți copilul, iubește-ți familia”

MESAJE PENTRU UN BEBELUȘ SĂNĂTOS

ÎNSCRIE BEBELUȘUL LA MEDICUL DE FAMILIE! ESTE GRATUIT!

- Medicul evaluează sănătatea copilului și te poate sfătui cum să ferești copilul de boli.
- Dacă se îmbolnăvește copilul, poți apela gratuit la medicul de familie.
- Medicul de familie efectuează vaccinările necesare,

pentru proteja copilul de boli grave

VACCINEAZĂ BEBELUȘUL! PRIN VACCINARE FEREȘTI COPILUL DE BOLI GRAVE!

Vaccinarea copilului îl ferește de:

- Hepatită B • Difterie • Tetanos • Tuse convulsivă
- Poliomielită • Rubeolă • Oreion • Rujeolă • Meningită meningococică • Infecție cu Haemophilus Influenzae tip B • Pneumonie pneumococică

HRĂNEȘTE BEBELUȘUL LA SÂN! CÂND ALĂPTEZI, COPILUL SE SIMTE PROTEJAT ȘI IUBIT!

- Oferă-i sânul de câte ori cere! Trebuie să sugă de cel puțin 8 ori în 24 de ore.
- Bebelușul nu are nevoie de altă hrană decât laptele de mamă în primele 6 luni de viață!
- Continuă să alăptezi copilul, chiar dacă are febră!
- Laptele de mamă este perfect pentru bebeluș. Îl ajută să rămână sănătos!
- Nu întrerupe brusc alăptarea. Poți să înlocuiești câte o masă de lapte cu alte alimente, începând de la 6 luni!

AI GRIJĂ LA IGIENĂ!

- Laptele de mamă poate fi păstrat la frigider în recipiente curate, acoperite până la 8 ore!

- Dacă bebelușul este hrănit cu formulă de lapte, folosește pentru preparare apă potabilă proaspătă!
- Schimbă scutecul copilului imediat ce a făcut caca! Spală-te pe mâini înainte și după!

SEMNE DE ALARMĂ! SUNĂ LA 112!

- Bebelușul respiră foarte repede sau i se oprește respirația
- Pielea bebelușului devine albastruie
- Bebelușul are temperatură mare (peste 38.5°C) sau prea mica (sub 35°C)
- Bebelușul are burtica umflată și tare
- Bebelușul refuză să sugă
- Bebelușul are convulsii
- Buricul se infectează.

MESAJE PENTRU O MĂMICĂ SĂNĂTOASĂ DUPĂ NAȘTERE

Sănătatea bebelușului depinde de tine!

DACĂ NU EȘTI ÎNSCRISĂ LA MEDICUL DE FAMILIE, TE POȚI ÎNSCRIE ACUM!

MĂNÂNCĂ SUFICIENT!

- Aduă legume și fructe în alimentația ta! Bea multe lichide!

RENUNȚĂ LA FUMAT!

- Substanțele din țigară trec în lapte!

NU CONSUMA ALCOOL!

- Poate să afecteze somnul și dezvoltarea copilului precum și îngrijirea oferită bebelușului!

ODIHNEȘTE-TE!

- Dormi când doarme bebelușul!
- Chiar dacă este mai greu, trebuie să te miști mult!

AI GRIJA DE IGIENĂ!

- Spală-te cu apă și săpun de 2 ori pe zi, la nivel genital!
- Spală-ți mâinile și sânii de fiecare dată când alăptezi!

PLANIFICĂ MOMENTUL ADUCERII PE LUME A URMĂTORULUI COPIL!

- Dacă nu vrei să fii mămică din nou, alege împreună cu medicul metoda contraceptivă potrivită. Exclue avortul!
- Poți rămâne însărcinată, chiar dacă alăptezi!

SEMNE DE ALARMĂ! Apelează 112 dacă:

- ai secreții vaginale care încep să miroasă urât sau conțin cheaguri de sânge
- ai sângerare vaginală bruscă sau persistentă, în cantitate mare
- apar convulsii
- respirație dificilă
- febră
- dureri abdominale puternice

DISCUTĂ CU ASISTENTUL MEDICAL COMUNITAR, MEDIATORUL SANITAR SAU MEDICUL TĂU DE FAMILIE, DACA TE CONFRUNȚI CU ACESTE SIMPTOME:

- Tristețe, mai ales dimineața
- Iritabilitate
- Oboseală
- Somnolență
- Lipsa poftei de mâncare
- Nu te poți bucura de nimic
- Pierderea interesului pentru sex
- Gânduri negative
- Tinzi să eviți alte persoane
- Senzația de neputință

SĂNĂTATEA REPRODUCERII/CONTRACEPȚIE

„Planifică viitorul familiei tale.”

Contracepție. Metode contraceptive

1. Contracepție non-hormonală. Nu afectează ovulația, deci nu vă modifică ciclul menstrual obișnuit

a. Prezervative. Te protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală și nu are efecte secundare.

b. Sterilet. Poate fi folosit și de femeile care nu au născut. Are două fire care atârână prin colul uterin și pot fi simțite prin introducerea unui deget în vagin. Firele sunt acolo pentru a se asigura că steriletul este în poziția corectă și pentru a putea fi scos mai târziu.

Poate provoca sângerări mai abundente și crampe menstruale mai grave decât înainte. Este eficient timp de 5 ani, dar poate fi îndepărtat mai devreme dacă se dorește.

2. Contraceptivele hormonale

a. Sterilet hormonal. Multe femei nu au menstruație sau au menstruație redusă cantitativ cu sterilet hormonal, dar unele pot prezenta sângerări regulate sau neregulate. Deși acest lucru poate fi deranjant, este inofensiv. Eficient timp de 3-5 ani.

b. Implantul de contraceptive este introdus drept sub pielea brațului. Eficient timp de trei ani, dar poate fi eliminat mai devreme dacă se dorește.

c. Injecții contraceptive. Previne ovulația. Se injectează în partea superioară a brațului sau în fesă, la fiecare 12 săptămâni. După un timp, majoritatea femeilor care folosesc vaccinuri contraceptive nu vor mai avea menstruație. Prezintă un risc ușor crescut de reacții adverse care nu sunt asociate cu alte contraceptive. Necesită consult medical.

d. Contraceptive pe bază de progesteron. Previne ovulația, multe dintre cele care folosesc pastile numai cu progesteron vor opri complet sângerarea după un timp.

Contracepție. Metode contraceptive

3. Contraceptive hormonale combinate. Conțin estrogeni, nu toată lumea le poate folosi, deoarece prezintă un risc ușor mai mare de reacții adverse. Adesea, oferă un control bun al menstruației, cu menstră la fiecare 4 săptămâni.

a. Inele contraceptive vaginale. Un inel de cauciuc moale de introdus în vagin. Previne ovulația. Lăsați inelul vaginal în vagin timp de 3 săptămâni, apoi îl scoateți și rămâneți fără inel timp de 1 săptămână.

b. Plasturi contraceptivi. Plasturi pe piele cu dimensiunea de 4,5 x 4,5 cm. Previne ovulația. Puteți pune plasturi pe multe părți ale corpului, cu excepția sânilor.

c. Pilule contraceptive. Previne ovulația. Există multe tipuri diferite de pilule contraceptive, fiecare cu diferite niveluri și tipuri de hormoni, iar efectele secundare pot varia de la o marcă la alta.

MESAJE DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII REPRODUCERII INFECȚIILE CU TRANSMITERE SEXUALĂ

Infecțiile cu transmitere sexuală îți pot pune viața în pericol!

Ce sunt infecțiile cu transmitere sexuală?

- Infecții transmise de la o persoană la alta prin activitate sexuală
- (vaginală, orală sau anală)
- Dacă sunt lăsate netratate, infecțiile cu transmitere sexuală pot afecta grav sănătatea, pot cauza cancer sau chiar deces

Infecțiile cu transmitere sexuală pot afecta orice persoană activă sexual!

Cum te poți proteja de infecțiile cu transmitere sexuală?

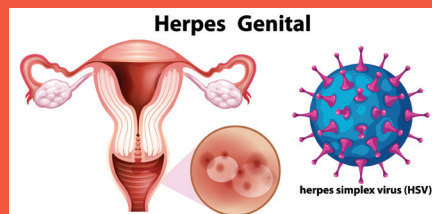
- Singurul mod absolut sigur de a preveni infecțiile cu transmitere sexuală este să nu întreții relații sexuale
- Dacă decizi să fii activ sexual, folosește un prezervativ de fiecare dată când întreții relații sexuale, în special cu parteneri întâmplători
- Redu numărul de parteneri sexuali la unul singur pentru a micșora riscul de a te infecta
- Vaccinează-te pentru a preveni infecția cu HPV, Hepatita C și Hepatita B



Cum îți poți da seama dacă ai o infecție cu transmitere sexuală?

În cazul în care ai sesizat oricare din simptomele de mai jos, este posibil să ai o infecție cu transmitere sexuală:

- Ai leziuni (bube) sau umflături pe organele genitale, în zona gurii, sau a anusului
- Simți durere sau usturime în timpul urinării
- Ai secreții neobișnuite din penis sau vagin
- Ai sângerări neobișnuite (în afara ciclului) din vagin
- Simți durere în timpul activității sexuale
- Ai dureri în zona inferioară (partea de jos) a abdomenului



Învăță ce simptome pot apărea la infecțiile cu transmitere sexuală!

Ce ar trebui să faci, dacă ai simptome?

- Oprește orice fel de activitate sexuală
- Contactează-ți medicul de familie
- Urmează tratamentul prescris de medic
- În cazul în care ești diagnosticat/ă cu o infecție, încurajează-ți partenerul să meargă la medicul de familie
- Nu reîncepe activitatea sexuală decât după ce tu și partenerul tău ați terminat tratamentul



Vorbește cu medicul tău, dacă ai simptome! Infecțiile cu transmitere sexuală trebuie tratate!