

Campania

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



❖ 10 sfaturi pentru perioada preconcepției

✓ *Faceți un plan cu măsuri pentru a vă atinge obiectivul - să rămâneți însărcinată și să aveți un copil sănătos!*
✓ *Discutați cu medicul despre îngrijirile de sănătate în perioada de preconcepție:*

- *afecțiunile dumneavoastră*
- *stilul de viață și comportamente*
- *medicația*
- *vaccinările.*

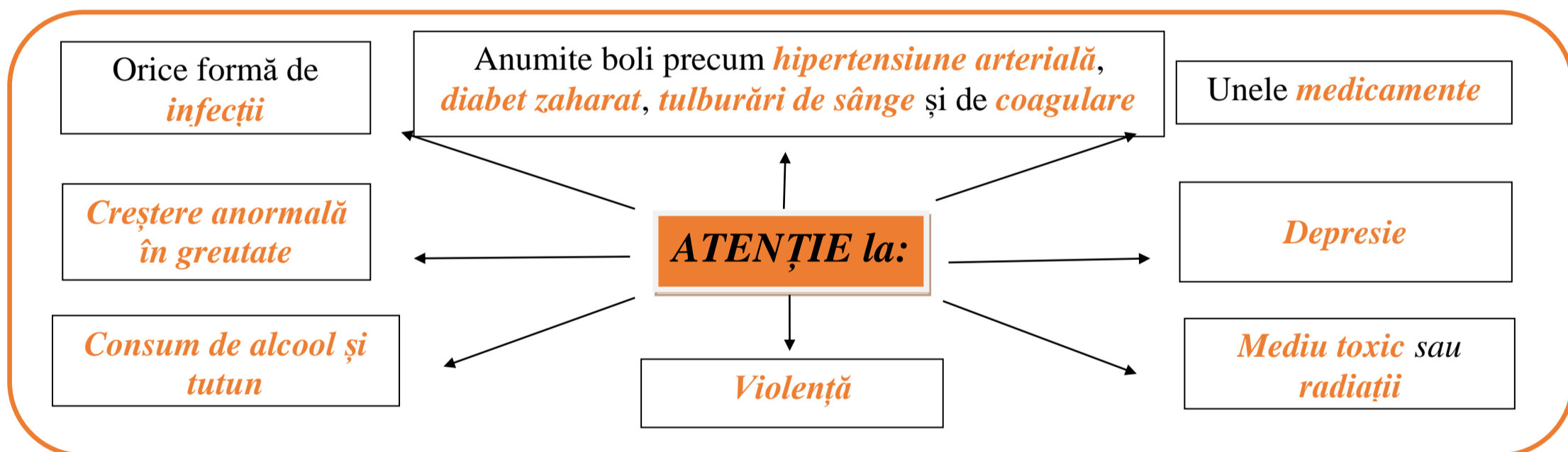
- ✓ *Luați acid folic conform prescripției medicale.*
- ✓ *Opriti fumatul și consumul de alcool și droguri.*
- ✓ *Evitați substanțele toxice și contaminanții din mediu .*
- ✓ *Atingeți și păstrați o greutate corporală optimă.*
- ✓ *Apelați la ajutor în caz de violență.*
- ✓ *Informați-vă despre istoricul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



❖ Recomandări pentru perioada sarcinii:

Aveți grijă de sarcina dumneavoastră!
Asigurați-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!



❖ Recomandări pentru perioada după naștere:

Aveți grijă de sănătatea dumneavoastră și îi veți oferi bebelușului un început sănătos în viață.

Alăptarea este foarte importantă! Laptele matern are anticorpi ce vor proteja bebelușul de infecții în primele luni.

Icterul este o stare fiziologică normală după naștere. Solicitați consult medical de urgență la orice schimbare a culorii tegumentului bebelușului!

Vaccinarea: Respectați schema de vaccinare, conform programului național de imunizare.

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

Informați-vă cum să oferiți bebelușului un început sănătos în primii ani de viață.

