

Îngrijirea în timpul sarcinii

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.



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății