

# 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.

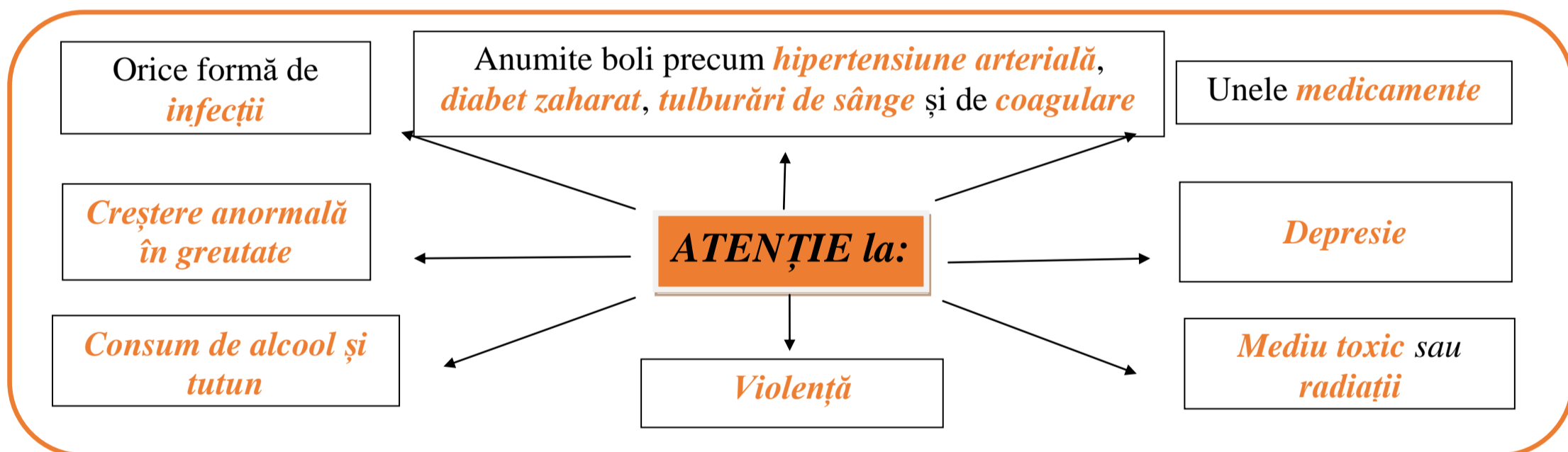
- ✓ Luați acid folic conform prescripției medicale.
- ✓ Opriți fumatul și consumul de alcool și droguri.
- ✓ Evitați substanțele toxice și contaminanții din mediu.
- ✓ Atingeți și păstrați o greutate corporală optimă.
- ✓ Apelați la ajutor în caz de violență.
- ✓ Informați-vă despre istoricul medical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

