

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.
- **Ecografiile 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