

Astfel vei afla:

- ce trebuie sau nu trebuie să mănânci, cât trebuie să dormi, pentru ca ție și copilului tău să nu vă lipsească nimic;
- cum să eviți bolile infecțioase, periculoase atât pentru tine cât și pentru el;
- ce fel de activități fizice ai voie să faci, pentru a nu-ți suprasolicita organismul;
- cum poți avea în această perioadă o viață sexuală normală;
- care sunt semnele de alarmă ce te anunță că trebuie să te prezinți urgent la medic.

Ai toate șansele de a te bucura de aceste sfaturi și de a duce cu bine la capăt sarcina:

- până în luna a șasea, te prezinți la medic o dată pe lună;
- începând din luna a șasea, mergi la doctor de două ori pe lună (o dată la două săptămâni).

Aceste sfaturi sunt prezentate mai pe larg în CARNETUL GRAVIDEI. Consultă-l ori de câte ori ai o problemă care nu cere neapărat intervenția medicului.

De asemenea, ai grijă ca la fiecare consultație medicală, să ai la tine CARNETUL GRAVIDEI. În carnet sunt trecute toate informațiile necesare pentru supravegherea activă a sarcinii tale. Acestea ajută astfel medicii să ia deciziile cele mai bune pentru tine și copilul tău, pentru ca tu să te bucuri de o naștere fără probleme.



**Nu uita că la fiecare consultație prenatală
cât și la maternitate,**

în momentul nașterii, să ai la tine

CARNETUL GRAVIDEI

**care poate reprezenta “un act de garanție”
pentru o sarcină și o naștere fără probleme.**

O campanie susținută de:



USAID
DIN PARTEA POPORULUI AMERICAN



**E sarcina ta
să ai grijă!**

**Du-te la doctor imediat
ce ai rămas gravidă.
Doar tu poți avea grijă
de tine și de copilul tău!**



Să ocrotești e o datină.



Să ocrotești e o datină.

În curând vei deveni mamă. Este normal să îți pui o mulțime de întrebări despre tine și sarcina ta. Dar dincolo de întrebările tale, de sfaturile celorlalți, de ezitări și presupuneri, rămâne un lucru extrem de important, și anume: E sarcina ta să ai grijă de sănătatea ta și a copilului tău. Iar ea depinde în totalitate de tine.

De aceea, alege cea mai sigură cale de a o proteja. Prezintă-te la medicul de familie imediat ce ai aflat că ești gravidă, pentru consultația prenatală. Astfel, vei fi luată în evidență și vei putea să asiguri ție și copilului tău întreaga atenție și supraveghere de care aveți nevoie. Acestea fiind spuse, iată acum câteva răspunsuri la întrebările tale:

Ce este consultația prenatală?

Consultația prenatală este examinarea efectuată femeii însărcinate. Este extrem de important ca aceasta să fie începută din timp (în primul trimestru de sarcină) și să continue pe toată durata sarcinii. CONSULTAȚIA PRENATALĂ ESTE UN SERVICIU MEDICAL GRATUIT.

De ce să merg la consultația prenatală când pot să ascult de sfaturile prietenilor sau ale rudelor?

Sfaturile celor apropiați sunt bine intenționate și utile. Există însă riscuri și condiții, de care depind sănătatea ta și a copilului tău și pe care doar un medic ți le poate arăta. Aceste riscuri sunt mult mai numeroase decât crezi.

Doar cunoscându-le și acționând în consecință, poți fi sigură că vei naște un copil sănătos, care se va dezvolta normal, că tu însăși vei fi sănătoasă și capabilă să porți sarcina până la capăt. Consultația prenatală te ajută să duci cu bine sarcina la capăt, evitând riscurile și asigurându-te că vei avea un bebeluș sănătos pe care îl vei putea îngriji în liniște.

De ce ar trebui să merg la medic, dacă maternitatea e o stare absolut normală?

A fi mamă este cel mai firesc lucru posibil. Dar această stare normală, naturală, fericită chiar, trebuie ocrotită pentru a se menține ca atare. Doar medicul te poate ajuta să menții această normalitate. Medicul te poate ajuta:

- să naști copilul la termen, fără nici o problemă;
- să menții sănătatea organismului tău, chiar dacă acesta e suprasolicitat în timpul sarcinii;
- să previi complicațiile nașterii, prin supravegherea și depistarea factorilor de risc;
- să menții igiena sarcinii, oferindu-ți informații despre aceasta;
- să ai o naștere normală și ușoară pentru că ești pregătită fizic și psihic pentru acest moment.

Ce-mi poate spune doctorul în plus, față de ce știu eu?

Sunt atâtea riscuri ce te înconjoară și tot atâtea avantaje ce îți stau la dispoziție, pe care tu nu le cunoști... Medicul poate preveni aceste riscuri și te poate ajuta să obții toate avantajele unei sarcini normale.

Ar trebui să mă tem de consultația prenatală?

Teama provine deseori din lucrurile pe care nu le cunoști. Dacă vei afla cu exactitate ce înseamnă consultația prenatală și cum se desfășoară ea, ai să înțelegi că vizita la medic îți risipește de fapt toate temerile.

Poți evita toate riscurile și te poți bucura de toate avantajele unei sarcini normale, dacă te prezinți la aceste consultații pe toată perioada sarcinii. Poți, încă de la început, să dai un curs pozitiv sarcinii tale, dacă efectuezi prima consultație la timp, adică în primele trei luni de sarcină.

Această primă consultație este și cea mai importantă pentru că, în funcție de ea, medicul va putea stabili ce trebuie făcut în continuare. Cu această ocazie, medicul de familie îți va întocmi fișa medicală, va completa și îți va înmâna CARNETUL GRAVIDEI, pe care trebuie să-l păstrezi cu tine pe tot parcursul sarcinii. După această primă consultație, se vor efectua analizele și investigațiile obligatorii, care sunt gratuite.

În continuare, medicul de familie este cel care te va îndruma către medicul specialist de Obstetrică-Ginecologie ori de câte ori este nevoie. Sunt o mulțime de informații și de avantaje pe care le poți obține pentru tine și copilul tău.