

# Campania "Protejează-ți sănătatea!"

## Sănătatea reproducerii – dreptul și responsabilitatea ta!"

FEBRUARIE 2020



**1. O sarcină sănătoasă depinde de starea sănătății tale încă dinainte de a rămâne însărcinată !**

**2. Asigură o bună stare de sănătate atât ție cât și copilului tău pe toată perioada sarcinii!**

**3. Înainte de a rămâne însărcinată cât și în timpul sarcinii:**

- Adoptați o dietă sănătoasă și adecvată perioadei de sarcină!
- Renunțați complet la fumat și consum de băuturi care conțin alcool!
- Fiți active fizic pe tot parcursul sarcinii!
- Monitorizați-vă constant greutatea corporală!
- Consultați-vă periodic și regulat cu medicul care vă monitorizează!

**4. Fiți conștiente de posibilitatea apariției de complicații în timpul sarcinii**

Adresați-vă medicului dacă aveți:

- Sângerari sau scurgeri de lichide din vagin
- Inflamația bruscă sau severă a feței mâinilor sau degetelor
- Dureri de cap severe sau de lungă durată
- Disconfort, durere sau crampe în abdomen
- Febră, frisoane
- Vărsături sau greață persistentă
- Disconfort, durere sau arsură la urinare
- Amețeală, vedere încețoșată

**Sănătatea reproducerii:** o bună stare fizică, mentală și socială, în toate aspectele referitoare la sistemul reproducător și la funcțiile și procesele acestuia.

**Contracepția:** Măsură temporară și reversibilă de evitare a sarcinii, constând în utilizarea unei metode contraceptive sau folosirea unui produs contraceptiv.

**Planificarea familială:** Dreptul persoanelor și a cuplurilor de a anticipa și de a-și atinge numărul dorit de copii.

**Avortul:** Întreruperea cursului normal al sarcinii în primele 28 săptămâni de gestație, cu eliminarea unui produs de concepție care după extragerea complete din corpul matern nu manifestă niciun semn de viață.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI