

ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂȚII

7 aprilie 2025



ÎNCEPUT SĂNĂTOS, VIITOR PLIN DE SPERANȚĂ!



Institutul
Național de
Sănătate Publică



World Health
Organization



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

ALĂPTAREA ȘI ÎNGRIJIREA NOU-NĂSCUTULUI



Importanța alăptării

- **Laptele matern** este cea mai bună sursă de hrană pentru nou născut, oferind nutrienți esențiali și anticorpi care ajută la protejarea împotriva infecțiilor.
- **Este recomandată alăptarea exclusivă până la 6 luni** și continuarea alăptării până la 2 ani sau mai mult, alături de alimentația diversificată.
- **Beneficiile alăptării** includ, pentru nou-născut, reducerea riscului de apariție a infecțiilor respiratorii, gastrointestinale, alergiilor, obezității și totodată reduce riscul apariției cancerului de sân și de ovare la mamă.

Tehnici corecte de alăptare

- **Poziționarea corectă** este esențială pentru prevenirea durerilor mamare, apariția micilor fisuri la nivelul mamelonului și asigurarea unei alăptări eficiente.
- Asigură-te că bebelușul prinde bine întreg mamelonul cu buzele.
- **Varietatea pozițiilor de alăptare** (1. poziția leagăn, 2. rugby, 3. întinsă într-o parte) ajută la evitarea angorjării sânilor (umplerea excesivă a sânilor cu lapte numită și "furia laptelui") și la stimularea producției de lapte.

1.



2.



3.



Îngrijirea nou-născutului

- **Baia trebuie realizată zilnic**, folosind produse special concepute pentru pielea sensibilă a bebelușului.
- **Curățarea ochilor** se face cu ser fiziologic și comprese sterile.
- **Toaletarea bontului ombilical** se face cu soluții antiseptice folosind comprese sterile, până la căderea acestuia.
- **Poziția recomandată pentru somn** este pe spate, într-un spațiu special amenajat pentru dormit, pe o suprafață fermă, fără zone ridicate și fără obiecte în jur precum perne, păături sau jucării care pot obstrucționa respirația copilului.

Semne de alarmă la nou-născut

- **Temperatura corporală** peste 38°C sau sub 36°C, convulsii.
- **Refuzul constant al alimentației.**
- **Stare de somnolență exagerată.**
- **Piele palidă, icter accentuat sau dificultăți respiratorii.**
- **Lipsa urinării timp de 12 ore sau scaune rare.**
- **Scaune moi frecvente.**
- **Dificultăți în respirație.**

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

insp.gov.ro

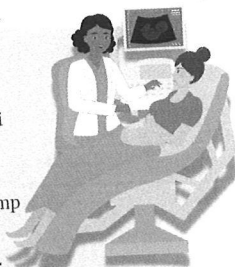
Îngrijirea în timpul sarcinii

Îngrijirea medicală pe durata sarcinii este esențială pentru sănătatea mamei, a bebelușului precum și pentru prevenirea apariției complicațiilor.

CONTROALE MEDICALE ESENȚIALE

1

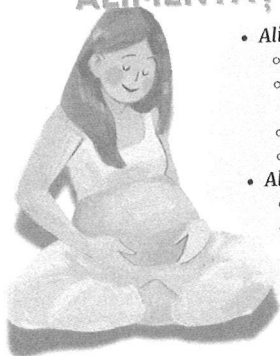
- **Primul consult prenatal** este esențial pentru identificarea factorilor de risc ce pot afecta mama și/sau fătul.
- **Consultațiile prenatale din trimestrul II (14-28 săptămâni)** cuprind discuții despre evoluția sarcinii, examenul clinic general, monitorizarea creșterii în greutate, valorile tensiunii 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

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

insp.gov.ro

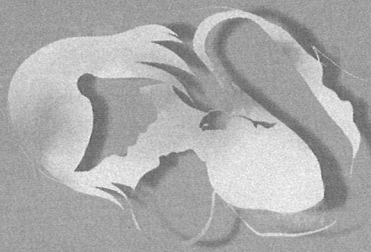
ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂȚII

7 Aprilie 2025

Sănătatea mamei și a nou-născutului

Femeile și familiile de prețutindeni au nevoie de îngrijire de înaltă calitate care să le susțină fizic dar și emoțional, înainte, în timpul și după naștere.

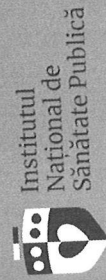
Nașterea unui copil este motiv de bucurie pentru fiecare familie însă, de multe ori, pentru mămici acesta este însoțit de stres, îngrijorare, dezechilibru iar toate acestea pot duce la depresie. Femeile, indiferent de cultură, vârstă sau venit pot dezvolta depresie postnatală.



Ai grijă de sănătatea ta!

Când toți ochii sunt ațintiți asupra copilului, poate fi ușor să pierzi din vedere propriile nevoi de sănătate. Grijă pentru propria sănătate se va reflecta în sănătatea fizică și emoțională a întregii familii, dar mai ales a copilul tău.

De aceea, fă-ți timp să te odihnești, cere sprijin dacă ai nevoie și cere ajutor medical dacă descoperi că te simți extrem de copleșită, tristă sau anxioasă.



Ministerul
Sănătății

Recunoaște semnele depresiei postnatale și adresează-te unui specialist!

Cu cât mai devreme, cu atât mai bine!

Ține minte! E o dovadă de curaj, nu una de slăbiciune!



Probleme de alimentație

Lipsa poftei de mâncare sau din contră un apetit ridicat.

Schimbări ale dispoziției

Schimbări neexplicate de dispoziție.

Probleme de somn

Nu poți să dormi, nici atunci când doarme copilul, sau dormi prea mult.

Detașare față de copil

Te întrebi de ce nu poți simți bucuria la care te așteptai înainte de a naște, poți să ai gânduri să te rănești sau de a-ți răni copilul, chiar dacă acest lucru nu înseamnă că o vei face.

Plâns în exces

Dacă plânsul tinde să dureze perioade lungi, fără a avea vreo explicație, sentimente de neputință, deznădejde.

Probleme de concentrare

Scăderea atenției, probleme de memorie sau de luare a deciziilor.



insp.gov.ro

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

CE ESTE HPV?

Human Papilloma Virus este un virus care infectează epiderma și mucoasele, el fiind este responsabil pentru majoritatea cazurilor de cancer de col uterin.

De ce este important să te vaccinezi?

Protecție împotriva cancerului de col uterin, vulvar, vaginal, orofaringian, anal și penian.

Eficiență maximă dacă vaccinarea se face înainte de debutul vieții sexuale.

Este o metodă sigură și eficientă de prevenție!

Cine poate beneficia de vaccinare gratuită?

Fete și băieți cu vârste cuprinse între 11 și 19 ani (neimpliniți).

Cine poate beneficia de reducere?

Femeile cu vârsta cuprinsă între 19 și 45 de ani au o reducere de 50%.

Când se poate începe vaccinarea?

De la 9 ani, cu eficiență maximă între 9 și 14 ani.

Cum mă pot vaccina?

Vaccinarea este disponibilă prin medicii de familie, pentru informații suplimentare, discută cu medicul tău!

NU AMÂNĂ! PROTEJEAZA-TE ACUM!



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

insp.gov.ro