



# CAMPANIA

## Protejează-ți sănătatea!

### Sănătatea reproducerii – dreptul și responsabilitatea ta!

#### FEBRUARIE 2023

#### 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!

O sarcină sănătoasă depinde de starea sănătății dumneavoastră încă dinainte de a rămâne însărcinată!

#### 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.

Asigurați-vă o bună stare de sănătate atât dumneavoastră cât și copilului pe toată perioada sarcinii!

Sănătatea reproducerii este definită ca un ansamblu de metode, tehnici și servicii care contribuie la o bunăstare fizică, mentală și socială prin prevenirea problemelor legate de reproducere și rezolvarea lor.

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

**Planificarea familială:** asigură exercitarea dreptului persoanei/cuplului de a avea câți copii dorește, la momentul ales și la intervalul dintre nasteri hotărât.

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



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSP  
INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CNSBN  
CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE  
A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CRSP  
CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI