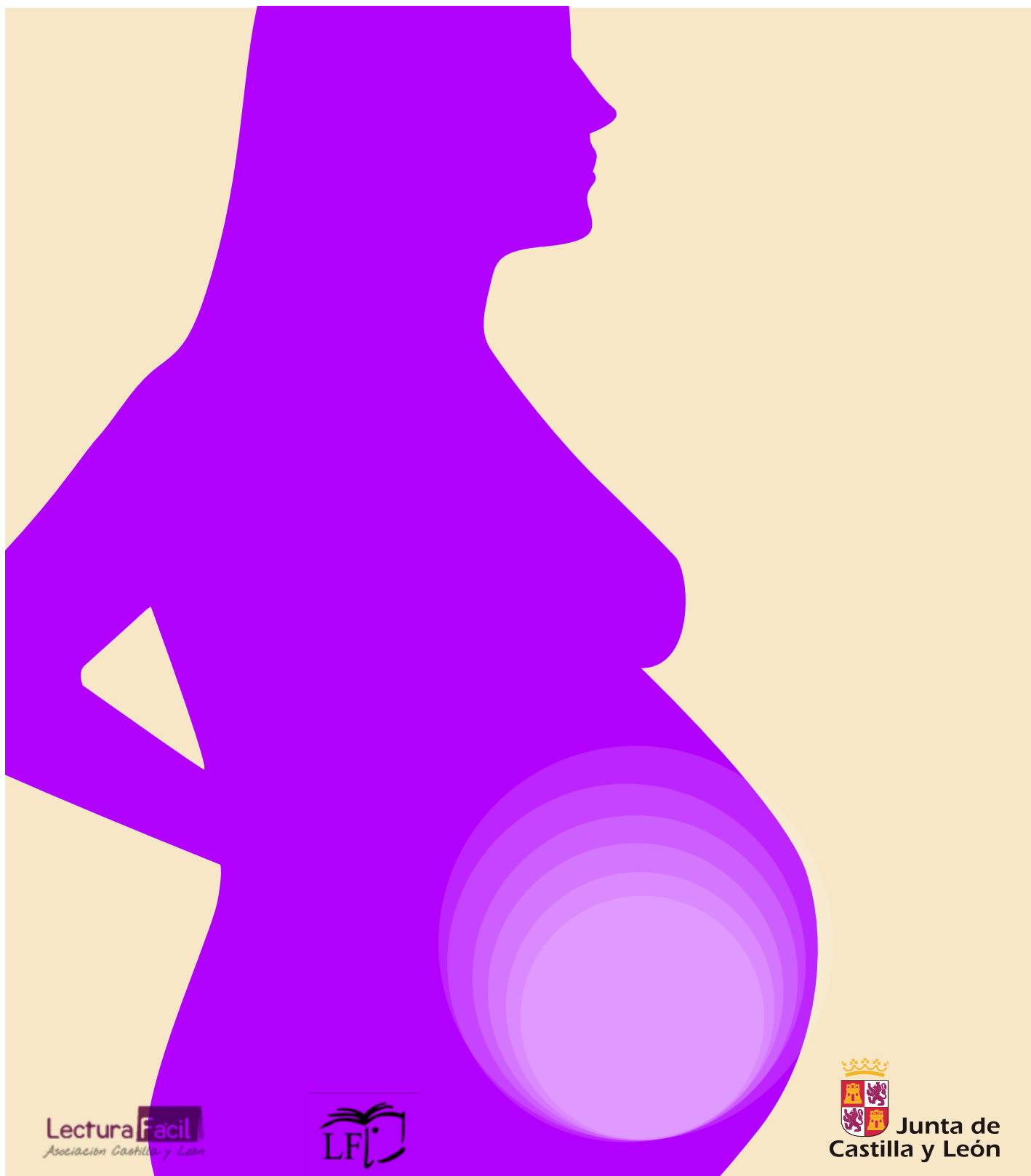


# Ce trebuie să știu pentru a-mi ajuta bebelușul să se nască sănătos?

20 de întrebări și răspunsuri importante



# 1. Există riscul ca bebelușul să se nască cu o malformație congenitală?

Da, în fiecare sarcină există un risc

între 2 și 5%

ca bebelușul să se nască cu o malformație congenitală.

Acest lucru înseamnă că din 100 de sarcini

între 2 și 5 copii se nasc cu o malformație congenitală.

## Malformație congenitală

sunt probleme care apar în timpul sarcinii. Pot avea o origine genetică sau pot fi cauzate de infecții, expunerea la substanțe toxice sau de lipsa nutrienților.

# 2. Pot face ceva pentru a reduce acest risc?

Da, există **măsuri** și atitudini **preventive**,

care ajută la reducerea riscului de malformații

congenitale și care trebuie urmate înainte de a rămâne însărcinată.

## Măsuri preventive

sunt măsurile luate pentru prevenirea bolilor și protejarea sănătății.

# 3. De ce înainte de a rămâne însărcinată?

Pentru că în primele săptămâni de sarcină organele copilului încep să se formeze, înainte ca tu să știi că ești însărcinată.

Expunerea la orice factor de risc în aceste săptămâni poate provoca malformații congenitale sau avorturi spontane.

Pentru a le evita și pentru a proteja bebelușul de la început cel mai bine este să planifici sarcina, să te porți ca și cum ai fi deja însărcinată și să urmezi sfaturile din această broșură.

## Expunere

situația în care se poate suferi o leziune.

## Factor de risc

este circumstanța sau situația în care crește probabilitatea de îmbolnăvire.

## Avortul spontan

este pierderea unui bebeluș, în mod natural, înainte de a 5-a lună de sarcină.

## A planifica

Elabora un plan pentru a îndeplini un obiectiv.

## 4. Din această cauză trebuie să iau acid folic?

Da, pentru că există unele malformații congenitale, precum spina bifida, care apar în primele săptămâni de sarcină și care pot fi prevenite prin administrarea de acid folic.

Dacă vrei să rămâi însărcinată ar trebui să iei în fiecare zi o pastilă de acid folic înainte de a rămâne însărcinată și până în a treia lună de sarcină.

Medicul îți va spune dacă este necesar să iei mai mult timp pastila și ce cantitate trebuie să iei.



### Acid folic

Este o vitamină care ajută la crearea de celule noi.

### Spina bifida

este o malformație congenitală care afectează coloana vertebrală.

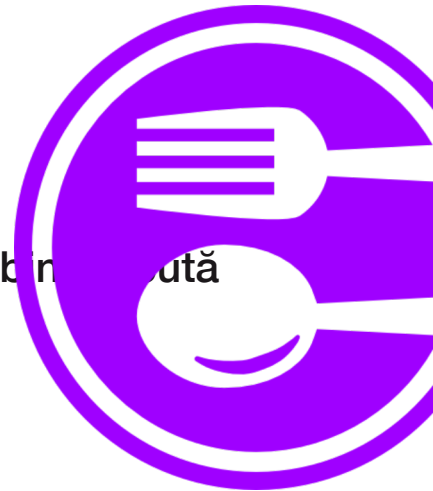
## 5. Trebuie să fiu atentă la ce mănânc?

Da, dacă vrei să rămâi însărcinată sau ești deja gravidă, trebuie să urmezi o dietă echilibrată, care garantează toți nutrienții necesari.

Nu trebuie să mănânci carne crudă sau care nu este bine gătită ori mezeluri, deoarece acestea pot fi contaminate și produce toxoplasmoză.

De asemenea, nu trebuie să mănânci ficat, deoarece în ficat se acumulează produsele toxice pe care animalul le-a mâncat.

Dacă ai îndoieli cu privire la ceea ce poți mânca întreabă-ți medicul.



### Nutrienți

sunt substanțe care există în alimente și care sunt necesare pentru funcțiile corpului.

### Toxoplasmoză

este o boală cauzată de un parazit. Dacă o ai în timpul sarcinii poate provoca malformații congenitale copilului.

## 6. Vârsta părinților prezintă un risc pentru copil?

Da, riscul este mai mare și mai frecvent dacă mama are peste 35 de ani.

De exemplu, există un risc mai mare ca bebelușul să se nască cu sindromul Down.

Dacă tatăl are peste 35 de ani riscurile sunt mai puțin frecvente.

## 7. Se pot evita riscurile cauzate de vârsta părinților?

Da, planificând sarcina la vârste tinere.

Când mama are peste 35 de ani se poate face un diagnostic prenatal, adică o analiză medicală pentru a ști dacă bebelușul are o malformație congenitală.

## 8. Este adevărat că bebelușii sunt mai expuși riscului dacă părinții sunt înrudiți?

Da, pentru că toate persoanele au o **genă anormală**, iar atunci când părinții sunt din aceeași familie există mai multe șanse să aibă aceeași genă anormală. Părinții pot transmite această genă anormală, iar copilul se poate naște cu malformații congenitale. De aceea, atunci când părinții sunt rude ar trebui să consulte medicul.

### Gena anormală

este o genă care poate duce la apariția unei boli.

## 9. Dacă am avut deja o sarcină cu malformații congenitale, există un risc mai mare ca acestea să se repete în următoarea sarcină?

Riscul reapariției unei malformații congenitale depinde, în principal, de tipul malformației congenitale. Depinde, de asemenea, dacă se cunoaște cauza sau dacă părinții sunt înrudiți. Când cuplul are deja un copil cu o malformație congenitală și se dorește o nouă sarcină, trebuie să se consulte întotdeauna medicul.

## 10. Infecțiile mamei sunt un risc pentru sarcină?

Da, unele boli precum varicela, rubeola, toxoplasmoza și citomegalovirusul, care, dacă sunt suferite de mamă în timpul sarcinii, cresc riscul unei malformații congenitale la bebeluș. Există și alte boli, precum SIDA sau hepatita, care nu cresc riscul unei malformații congenitale, însă pe care mama le poate transmite bebelușului.

### Citomegalovirus

este un virus din familia Herpesviridae care poate provoca malformații

## 11. Ce pot face pentru a evita riscul unei infecții

Primul lucru pe care trebuie să-l faci este să mergi la medic înainte de a rămâne însărcinată. Medicul îți va cere să faci o analiză pentru a ști dacă ai avut deja bolile care cresc riscul unei malformații congenitale. Dacă nu le-ai avut și există un vaccin, trebuie să te vaccinezi cu 3 luni înainte de a rămâne însărcinată. Dacă nu există vaccin, medicul îți va spune ce măsuri preventive trebuie să urmezi.





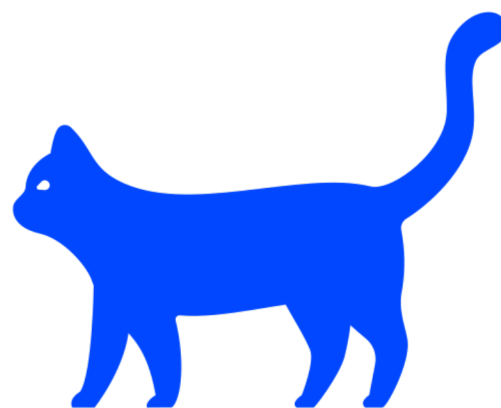
## 12. Pot avea pe lângă mine pisici în timpul sarcinii?

Pisicile pot transmite toxoplasmoza.

Dacă nu ai avut-o înainte de a rămâne însărcinată trebuie să eviți contactul cu pisicile, mai ales, contactul cu excrementele pisicilor.

De asemenea, trebuie să te speli bine pe mâini dacă le-ai atins, nu le lăsa să te lingă și folosește mănuși dacă pui mâna pe lucrurile lor, precum pătuțul sau așternutul de nisip.

Dacă îți place grădinăritul sau lucrezi în acest domeniu, trebuie să folosești întotdeauna mănuși și să te speli bine pe mâini la final, pentru că în sol pot exista excremente ale pisicilor.



## 13. Dacă am o boală cronică, există un risc pentru bebeluș?

Depinde de ce boală cronică ai.

Cel mai bun mod de a evita riscurile pentru bebeluș este să-i spui medicului că dorești să rămâi gravidă, să urmezi indicațiile și să respecti tratamentul.

## 14. Ce trebuie să fac dacă am o boală în timpul sarcinii?

Ori de câte ori ai o problemă de sănătate, chiar dacă ți se pare lipsită de importanță, trebuie să consulți medicul.

În timpul sarcinii NU trebuie să iei niciun medicament pe care nu ți l-a prescris medicul.

De asemenea, nu trebuie să schimbi medicamentele pe care le iei, nici cantitățile pe care le ei.

## 15. Ce trebuie să fac dacă e nevoie să fac o radiografie în timpul sarcinii?

Dacă ești însărcinată, nu ar trebui să faci radiografii pentru că există riscul unei malformații congenitale la bebeluș când dozele de radiații sunt prea mari.

Dacă e nevoie să faci o radiografie în timpul sarcinii nu trebuie să te alarmezi, trebuie să-i spui medicului că ești gravidă pentru ca medicul să te protejeze și să te expună la doze mici de radiații.

### Doza de radiații

este cantitatea de energie absorbită atunci când faci o radiografie.

## 16. Pot bea alcool în timpul sarcinii?

Nu, dacă ești însărcinată, nu trebuie să bei alcool. Alcoolul crește riscul unei malformații congenitale, și este prima cauză a întârzierii mintale la bebeluș, care nu are legătură cu factorii genetici. În plus, alcoolul poate provoca hiperactivitate.



## 17. Pot consuma droguri în timpul sarcinii?

Nu, dacă ești însărcinată, nu trebuie să consumi droguri deoarece există riscul unor malformații congenitale și a altor complicații pentru bebeluș, mai ales, în cazul consumului de cocaină sau dacă amesteci mai multe droguri.

## 18. Pot consuma cafea în timpul sarcinii?

Da, dacă ești însărcinată, poți bea cafea, dar nu o cantitate prea mare.

Se recomandă să bei cel mult 3 căni pe zi pentru că se crede că doza de cofeină poate provoca avorturi spontane.

Există și alte băuturi, ceaiul și băuturi răcoritoare cu cola care au și ele cofeină.



# 19. Pot fuma în timpul sarcinii?

Nu, dacă ești însărcinată, nu trebuie să fumezi și, dacă o faci, trebuie să fumezi mai puțin de 10 țigări pe zi. Fumatul a mai mult de 10 țigări pe zi poate duce la o greutate scăzută a bebelușului la naștere și, de asemenea, poate provoca probleme respiratorii pentru bebeluș.

Dacă ești însărcinată, trebuie să eviți întotdeauna locurile cu fum, deoarece oricare dintre aceste efecte poate să apară la bebelușii femeilor care sunt **fumătoare pasive**.



## fumătoare pasive

sunt persoanele care, deși nu sunt fumătoare, inspiră fumul de tutun al altor persoane.

## 20. Este adevărat că unele activități pot fi riscante în timpul sarcinii?

Da, unele activități pot fi un risc pentru sarcină.

Pentru a le evita, există o lege privind protecția riscurilor de muncă, ce spune că femeile însărcinate nu ar trebui să lucreze în condiții care reprezintă un risc pentru sarcină și că, în anumite situații, se poate schimba locul de muncă.

De asemenea, condițiile de muncă ale tatălui trebuie să fie adecvate pentru a evita problemele de reproducere în cuplu.

Această broșură conține informații foarte prescurtate.  
Dacă ai întrebări sau dorești să afli mai multe  
sună la 91 82 22 24 36,  
numărul de telefon  
al Serviciului de informații telefonice pentru femeile însărcinate.  
La acest telefon, răspund medici specialiști,  
nu costă bani,  
iar, dacă dorești, poți primi un raport scris.