



CUM SE PLANIFICĂ ȘI CARE SUNT PREGĂTIRILE PENTRU O SARCINĂ SĂNĂTOASĂ

Trebuie să consult medicul înainte de a hotărî că vreau să rămân însărcinată?

Da. E foarte important să consulți un medic pentru un control pre-sarcină. Medicul îți va pune întrebări care te vor ajuta să ai o sarcină cât mai sănătoasă posibil. Împreună cu el vei putea hotărî ce măsuri să iei. Între acestea:

- care sunt pastilele sau medicamentele pe bază de ierburi pe care le iei pe moment și dacă e cazul să le întrerupi
- care sunt vaccinările pe care le-ai făcut deja și/sau care sunt cele pe care ar trebui să le faci
- dacă e cazul să iei multivitamine care conțin acid folic
- care sunt alimentele de evitat și care sunt cele indicate
- să încerci să ajungi la greutatea ideală
- să încetezi să fumezi, să bei băuturi alcoolice sau să te droghezi
- să vorbești despre prezența de substanțe nocive, acasă sau la serviciu, care ar putea pune în pericol sarcina
- să înțelegi care sunt riscurile pentru tine și pentru copil în cazul în care:
 - te îmbolnăvești
 - există boli recidivante în familia ta sau în cea a partenerului tău
 - tu sau partenerul tău aveți o boală cu transmisie sexuală

Fiecare dintre aceste aspecte e ilustrat în detaliu în paragrafele succesive.

Care sunt pastilele sau medicamentele pe bază de ierburi pe care le iei pe moment și dacă e cazul să le întrerupi

Dacă iei pastile, integratoare alimentare sau medicamente pe bază de ierburi, este necesar să-i comunicai medicului pentru a ști dacă e bine să continui să le iei pe perioada sarcinii sau în perioada precedentă. Anumite medicamente cer mult timp pentru a fi eliminate definitiv din corp; în concluzie, pe cât posibil, e important să planifici din timp suspendarea acestora. În anumite cazuri medicul va putea să-ți prescrie medicamente diverse, mai sigure pentru copil, și va putea să-ți spună cum să faci în cazul în care ar fi necesar să întrerupi să iei brusc și definitiv medicamente care ar trebui reduse în mod gradual. Aceste aspecte sunt foarte importante, mai ales pentru femeile în tratament pentru epilepsie, hipertensiune, lupus sau artrită reumatoidă.



Care sunt vaccinările pe care le-ai făcut deja și/sau care sunt cele pe care ar trebui să le faci

Femeile care vor să rămână însărcinate ar trebui să se asigure că au făcut toate vaccinările necesare. Acestea cuprind vaccinurile împotriva rujeolei, oreionului, rubeolei, tetanosului, difteriei, poliomielitei, varicelei și, dacă este posibil, a hepatitei. În plus, în fiecare an ar trebui repetat vaccinul antigripal. Multe femei au fost vaccinate în copilărie; totuși, înainte de o sarcină, pentru siguranța personală și pentru cea a copilului, e important să controlezi dacă ai făcut toate vaccinurile recomandate. În general vaccinările trebuie programate pentru că anumite vaccinuri nu pot fi făcute în timpul sarcinii sau în lunile imediat următoare.



Dacă e cazul să începi să iei un integrator cu multivitamine

Dacă te hotărăști să programezi o sarcină, e necesar să iei un integrator cu multivitamine care să conțină măcar 400 micrograme de acid folic, pentru a preveni defecte în formarea copilului. E important să începi măcar cu o lună înainte; dacă începi după ce descoperi că ești însărcinată poate fi târziu, pentru că sunt deja formate părți ale corpului copilului care au nevoie de acid folic și de alte vitamine pentru a se dezvolta. Cu toate acestea, nu trebuie să exagerezi cu vitaminele, mai ales cu vitamina A. Cere întotdeauna părerea medicului înainte de a decide; el îți va prescrie dozajul cel mai sigur pentru tine și pentru copilul tău.



Controlul dietei

Anumite alimente nu sunt sigure pentru femeia însărcinată sau care dorește să rămână însărcinată. E bine să eviți: carnea crudă sau în sânge; anumite tipuri de pește, cum ar fi peștele spadă sau macroul, pentru că ar putea fi contaminate cu înalte concentrații de mercur; de asemenea, e bine să limitezi cantitatea de cafeină încercând să nu depășești 1 sau 2 cești de cafea, ceai sau Coca Cola pe zi. Dieta ta trebuie să fie bogată în cereale integrale, fructe și legume; aceste alimente, mai ales, trebuie să fie mereu spălate foarte bine înainte de a fi consumate.



Să încerci să ajungi la greutatea ideală

Femeile care cântăresc prea mult sau prea puțin pot avea probleme în a începe sau a duce la termen o sarcină. Pentru acest motiv, orice femeie ar trebui să ajungă la greutatea ideală înainte de a rămâne însărcinată.

Să încetezi să fumezi, să bei băuturi alcoolice sau să te droghezi

Dacă fumezi, bei băuturi alcoolice sau te droghezi, e important să încetezi. În perioada sarcinii, chiar și mici cantități din aceste substanțe pot dăuna copilului. Nu este suficient să încetezi imediat ce ai descoperit sarcina; în acel moment copilul a început deja să e formeze și poate să fi avut deja probleme!

În cazul în care ai nevoie de ajutor pentru a te lăsa, adresează-te medicului tău; trebuie să știi că există metode eficiente care te pot ajuta. Este, de asemenea, important ca și partenerul tău să limiteze consumul de alcool, să înceteze să fumeze sau să se drogheze.



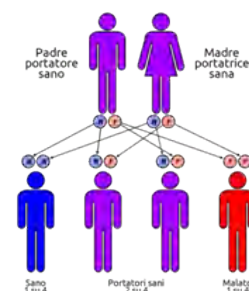
Controlează să nu ai substanțe nocive acasă sau la serviciu

În locuințe sau la locul de muncă sunt prezente destul de des produse chimice sau substanțe toxice pentru făt. E necesar să-l întrebi pe medic ce este de făcut, mai ales în cazul în care anumite substanțe nocive (praf colorant sau plumb prezent în rumegușul de lemn utilizat în construcții) nu pot fi eliminate.



Cere părerea medicului în cazul în care:

- ai o boală clinică. Medicul va putea să-ți spună cum să o ții sub control pe perioada sarcinii. Femeile care suferă de diabet, hipertensiune, astm, probleme cu tiroida sau epilepsie pot fi ținute în mod constant sub control pentru a evita atât problemele proprii cât și pe cele ale copilului.
- există boli recidivante în familia ta sau în cea a partenerului tău. Și în acest caz e important să te adresezi medicului, care va putea să-ți spună dacă este necesară o consultație genetică. Prin intermediul unor analize specifice este posibil să afli care sunt probabilitățile ca nou-născutul să fie afectat de aceeași boală și, în cazul în care este afectat, ce trebuie făcut. Exemple de boli genetice: fibroza cistică și distrofia musculară.
- ai o boală cu transmisie sexuală. Infecțiile transmise în timpul raporturilor sexuale ("boli cu transmisie sexuală") pot împiedica sarcina sau pot să creeze probleme pe perioada acesteia. De asemenea, aceste boli pot să-l infecteze și să-l afecteze pe copil. Dacă bănuiești că poți avea o boală cu transmisie sexuală, inclusiv infecția cu HIV, este indispensabil să te adresezi imediat medicului.



RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com>

PROGETTO: "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2014.

TRADUZIONE: Mirela Rău

NOTĂ: Acest document are doar valoare informativă și nu intenționează să substituie sfaturile medicului dumneavoastră. De asemenea, la fel ca oricare alt document, are nevoie de o actualizare periodică.