

maternitate  și sănătate 

sarcina:
*o nouă etapă din
viața ta*

Maternitate și sănătate



sarcina: *o nouă etapă din viața ta*

Editor:

Generalitat. Conselleria de Sanitat

Ediție:

2009

Coordonare:

Serviciul de Sănătate Infantil și
al Femeii.

Direcția Generală de Sănătate
Publică.

Comitet de consiliere:

Carregui Vilar, Soledad. Moașă.
Hospital de La Plana (Vila-Real).
Fraile Zamarreño, Amparo. Moașă.
C.S. Moncada.

González Rodríguez, Milagrosa.

Moașă. Hospital de Elche.

Martínez Molla, Teresa. Moașă. CS
Hospital Provincial-Pla de Alicante.
Nohales Alfonso, Francisco.

Obstetrician. Hospital Francisc de
Borja (Gandia).

Perales Marín, Alfredo. Obstetrician.

Hospital Maternal La Fe (Valencia).

Romeo Sarrió, Alberto. Ginecolog.

Sociedad Valenciana de Obstetricia y
Ginecología.

Tejedor Tornero, Ángeles. Moașă.

C.S. Xàtiva.

Comitet de redacție:

Elena Muñoz Escrivá

Rosa Mas Pons

M^a Luisa Carpio Gesta

Carmen Barona Vilar

Traducere și adaptare:

Georgiana Maria Costescu

ACCEM Valencia: Emmanuela

Botarel, Sorina Iuhasz, Gabriela Trifu,

Ana Rivas (coordinación)

Desen grafic:

Diego Mir

Fotografii:

Lorena Perales

DL: AB-141-2009

Tipografie:

AGSM



cuprins

cuprins

6 O să fim părinți

8 Schimbări în timpul sarcinii

- 9 Primele simptome
- 9 Schimbări fizice
- 12 Schimbări emoționale
- 12 Schimbări în ambient

14 Controale de sănătate în timpul sarcinii

18 Sfaturi pentru o sarcină sănătoasă

- 19 Îngrijește-ți alimentația
- 22 Igiena personală, garderoba și încălțăminte
- 22 Odihna este fundamentală
- 23 Îngrijirea posturii
- 25 Relațiile sexuale
- 25 Activitatea fizică este sănătoasă
- 25 Substanțe în special dăunătoare în timpul sarcinii
- 26 Călătorii în timpul sarcinii
- 26 Compatibilitate cu munca

28 Sesiuni de educație sanitară pentru maternitate/paternitate în grup

30 Nașterea

- 31 Semne și simptome a căror prezență semnalează că începutul nașterii este aproape
- 31 Când să mergi la spital?

32 Legislație și prestații economice

- 33 Prevenirea riscurilor laborale
- 33 Dreptul la asistența sanitară pentru femei străine
- 33 Asistența la examenele prenatale și pregătirea pentru naștere
- 33 Permis de paternitate/maternitate
- 35 Permis de alăptare
- 35 Reglementare în vigoare
- 35 Prestații economice



O să fim părinți

Experiența de a fi părinți proporționează, fără îndoială, o trăire unică și satisfăcătoare ce va aduce noi provocări în viața voastră. Orice sarcină, chiar dacă nu este prima, presupune începutul unei noi etape plină de schimbări, pe care o puteți împărtăși cu familia voastră.

Este foarte convenabil să dispuneți de informația adecvată despre aspecte atât de relevante precum schimbările normale din timpul gestației, obiceiurile și comportamentele sănătoase sau drepturile de muncă, printre altele. Profesioniștii sanitari pot fi niște excelenți aliați în această perioadă. În plus, fiind bine informați vă permite a menține o atitudine participativă de-a lungul procesului și de a vă implica în mod activ în luarea deciziilor, ceea ce vă va ajuta să trăiți în mod satisfăcător nașterea copilului vostru.

schimbări în
timpul sarcinii



În următoarele luni vei experimenta o serie de schimbări, atât fizice cât și psihologice, schimbări considerate normale în timpul gestației și ce se vor manifesta atât în corpul tău cât și în emoțiile tale, precum și în mediul familial și social. Fiecare femeie trăiește aceste schimbări în mod diferit, chiar dacă este deja mamă, căci fiecare nouă sarcină poate fi diferită de cea anterioară.

Cunoașterea acestor schimbări și faptul de a ști din ce cauză se produc, te poate feri de multe preocupări și te poate ajuta să trăiești sarcina cu seninătate și de o formă mai conștientă.

Primele simptome

În mod normal, primul indiciu ce semnalează că poți fi însărcinată este lipsa ciclului sau menstruației. Dacă îți cunoști ciclurile menstruale, îți va fi mai ușor să îți dai seama de această întârziere, dar acesta nu este un simptom definitiv, dat fiind faptul că este posibil să suferi de întârzieri ale ciclului și din alte cauze (boli, stres, etc.).

Unele femei pot prezenta, în mod prematur, alte simptome relaționate cu sarcina lor. Printre ele cele mai frecvente sunt:

- Senzație de sâni umflați și mai sensibili.
- Dureri în partea inferioară a abdomenului ca și cum ar veni ciclul menstrual.
- Creșterea secreției vaginale.
- Grețuri sau vărsături.

Nu este obligatoriu să simți nici unul din aceste simptome, majoritatea femeilor

prezintă doar lipsa ciclului menstrual. Apelează la centrul tău de sănătate câteva zile după prima întârziere și, cu ajutorul unei simple analize de urină, îți vor putea confirma dacă ești însărcinată. Cu cât ști mai din timp, cu atât mai repede vei putea începe să ai grijă de tine și de copilul tău.

Schimbări fizice

Schimbările hormonale și creșterea volumului uterului vor fi hotărâtoare în mare parte în simptomatologia ce însoțește sarcina.

Este absolut normal ca în primele luni să îți fie mai somn ca de obicei și să ai nevoie de mai multă odihnă.

Tulburările digestive din primul trimestru al gestației, precum grețurile sau vărsăturile, se datorează schimbărilor hormonale. Se vor îmbunătăți reducând cantitatea de alimente ingerate la fiecare masă și mâncând de mai multe ori pe zi. Poate fi de ajutor, de asemenea, începerea meselor cu produse alimentare făinoase (cartofi, cereale sau legume), ca de exemplu o felie de pâine prăjită. Observă ce alimente îți cad rău și evită să le consumi.

Poți, de asemenea, să simți vreo amețelă când stai anumit timp în picioare sau când realizezi vreo schimbare bruscă de poziție, ca și când ai trece de la poziția ghemuită, așezată sau culcată, la cea ridicată. Încearca să nu stai fără să faci nimic, ci plimbă-te sau așează-te. Acest tip de amețelă se datorează tensiunii arteriale ce se mențin

un pic mai scăzută în primele luni și aceste situații fac să scadă și mai mult. În a doua jumătate a perioadei de sarcină poți simți cum pântecul tău devine dur pentru că uterul se contractă, pregătindu-se pentru naștere. Adeseori vei simți vreo înțepătură sau vreo smucitură ușor

moderată deasupra pubisului și pe lateral când mergi sau când schimbi poziția, datorită întinderii ligamentelor rotunde.

În jurul perioadei de 18 sau 20 de săptămâni de gestație, sau chiar și mai devreme dacă nu este prima ta sarcină,



poți începe a simți mișcările bebelușului tău. La început pot trece neobservate fiind izolate și poți să nu le recunoști, dar puțin câte puțin vei începe să le simți de câteva ori pe zi. Acest semn îți va arăta că bebelușul tău este bine.

Poți să simți crampe la picioare, mai ales noaptea. Le poți evita cu masaje, întinderi, exerciții pentru îmbunătățirea circulației la picioare sau o baie caldă ce îți va relaxa mușchii înainte de a dormi. Când ți se pune un cârcel întinde

picioarul și flexionează laba piciorului în sus. Mai poți relaxa mușchiul și printr-un masaj suav sau încălzindu-l cu un prosop sau cu o pungă de apă caldă.

Vaginul tău devine mai elastic și crește secreția vaginală, toate acestea având scopul de a ușura nașterea, fiind considerate normale atâta timp cât nu simți usturime, indispoziție, dacă secreția nu miroase urât sau dacă nu i se modifică culoarea.



Pe măsura ce sarcina avansează și volumul pântecului tău crește, mai pot apărea și **alte tulburări**, ca de exemplu

Dureri de spate: Pot fi produse din cauza excesului de curburi în zona spatelui. Pentru a le alina, încearcă să nu te lași pe spate încercând să-ți menți spatele cât de drept poți, odihnește-te mai des și ai grijă de poziția adoptată în toate activitățile pe care le realizezi.

Picioare umflate: Din cauza reținerii de lichide și a întoarcerii dificile a sângelui prin vene. Culcă-te pe spate când poți, ridică picioarele și fă exerciții de circulație cu glezna, mișcând-o circular, la început într-un sens și apoi în cel contrariu. (Le poți face și fără a te culca pe spate).

Arsuri la stomac și aciditate: Pot apărea din cauza presiunii uterului asupra stomacului. Pentru a le alina încearcă să mănânci cantități mici de mâncare în intervale scurte de timp, controlând întotdeauna consumul zilnic total și evită să te întinzi pe spate imediat după masă.

Micțiuni mai frecvente și constipație: Pot apărea din cauza presiunii uterului asupra vezicii și poți simți nevoia de a urina mai des. Dificultatea din tranzitul intestinal poate fi relaționată cu apariția constipației, chiar și hemoroizi. Pentru a le preveni mărește consumul de alimente bogate în fibră din cadrul dietei tale, bea cel puțin un litru și jumătate de apă pe zi și fă exerciții fizice în mod regulat.

Sânii tăi vor crește de asemenea, dat fiind că se pregătesc pentru alăptare, este probabil să crească și sensibilitatea lor și ca venele de la suprafață să devină mai vizibile. La fel ca și alte zone ale corpului tău, aureolele mamare și mameloanele pot deveni mai închise la culoare.

În timpul gestației crește tendința apariției petelor care dispar, în mod general, după naștere. Hidratează-ți pielea și evită expunerea directă la soare. Poți folosi creme hidratante pentru față cu protecție solară. Vei observa că se poate închide la culoare și linia medie a pântecului (linia ce unește ombilicul de osul pubian).

Este posibil, de asemenea, să crească sensibilitatea gingiilor tale sau să se irite și să sângereze, încearcă să îți îmbunătățești igiena bucală. Continuă să îți periezi dinții după fiecare masă cu o periută de duritate mică. Este bine să mergi la medicul stomatolog sau la igienist dentar cel puțin o dată pe perioada sarcinii.

Schimbări emoționale

Pe de altă parte, vei experimenta schimbări frecvente în sentimentele și în starea ta de spirit, din cauza transformărilor ce se vor produce în viața ta o dată cu nașterea copilului tău. Nu toate femeile se simt la fel, nici toate sarcinile la aceeași femeie sunt la fel, depinde de felul tău de a fi, de circumstanțele ce te înconjoară și de resursele și ajutoarele de care dispui în fiecare moment.

Se produc sentimente de ambivalență

(trăiri contradictorii). Dacă ai planificat această sarcină, bucuria sosirii bebelușului tău se va amesteca cu stări de neliniște, preocupare și nedumerire în legătură cu sarcina ta, desfășurarea nașterii, sănătatea copilului tău sau cum îți se va schimba viața... Dacă dimpotrivă, ai fost surprinsă de această sarcină, sentimentul de respingere se va uni cu sentimente de acceptare și bucurie.

Încearcă să comunicii celor din jurul tău sentimentele, preocupările și îndoilele tale, fie partenerului tău, familiei sau prietenilor și personalului sanitar ce te îngrijește. Ajutorul și încrederea lor te pot ajuta să trăiești această experiență în mod pozitiv și satisfăcător.

Schimbări în ambient

Sarcina nu va presupune doar schimbări ale corpului și ale sentimentelor tale, ci acestea se vor reflecta și în ambientul tău familial și social.

Relația cu partenerul tău se poate altera, așa că este fundamental să mențineți o bună comunicare. Este un moment bun pentru a pregăti împreună sosirea copilului vostru, punându-vă de acord în privința nașterii, în privința alăptării materne - dacă vrei să i-o oferi sau nu-, dacă veți avea nevoie de ajutor în primele zile, cum veți reorganiza treburile casnice, îngrijirea bebelușului... Împărtășirea emoțiilor și a deciziilor va fi foarte benefică, având în vedere că a fi părinte este treabă de doi.

Este indicat să cauți ajutor și sprijin și în alte persoane din cadrul familiei tale sau printre prietenii tăi. Bunicii vă pot ajuta în timpul sarcinii și când se va

naște bebelușul. Momentele din timpul liber petrecute cu prietenii obișnuiesc, de asemenea, să dea rezultate pozitive de-a lungul acestei etape.



controale de
sănătate în timpul
sarcinii tale



Acordarea atenției sanitare în timpul sarcinii, nașterii și lăuziei este un serviciu ce se garantează de către sistemul sanitar public tuturor femeilor ce locuiesc în Comunitatea Valenciană. Este foarte important pentru sănătatea ta și a copilului tău să inițiezi controlul sanitar al sarcinii cât mai curând posibil încă din primul trimestru al gestației.

Modalitatea cea mai obișnuită pentru a avea acces la acordarea atenției sanitare în caz de sarcină este prin intermediul centrelor de Atenție Primară. Pentru a putea lua parte la consultațiile sanitare este necesar să dispuneți de cardul sanitar spaniol (tarjeta SIP). Ia întotdeauna legătura în prealabil cu centrul tău de sănătate pentru a cere o programare cu moașa ta, astfel se va organiza un orar pentru a te putea îngriji din timp, precum și pe alte femei ce se află în aceeași situație ca și tine.



Dacă ți-e greu să înțelegi și să vorbești limba spaniolă sau valenciană, se recomandă ca cineva din jurul tău care te poate ajuta să te însoțească la consultații. Este fundamentală existența unei bune comunicări cu personalul sanitar pentru ca să-ți poată satisface nevoile.

Moașa din centrul de sănătate va realiza controlul și monitorizarea sarcinii tale, îți va indica diferitele consultații și analize ce e bine să realizezi, când să mergi la control la medicul ginecolog, unde să mergi în

momentul nașterii, precum și oferta activităților în grup de educație sanitară pentru maternitate/paternitate ce se organizează în centrul sanitar. În plus, ți se va da un caiet al gravidei (la Cartilla del Embarazo) unde se vor înscrie datele cele mai importante ale analizelor ce ți se vor face. Trebuie să îl porți cu tine la fiecare revizie, când mergi la o consultație medicală sau când mergi la maternitate, deoarece conține informații necesare pentru ca personalul sanitar ce te îngrijește să cunoască evoluția sarcinii tale.

Dacă sarcina ta e considerată o sarcină cu risc, te vor trimite la un specialist pentru ca să supravegheze el însuși desfășurarea sarcinii tale.

Nu trebuie să-ți auto-administrezi medicamente, ia doar acele medicamente pe care ți le-a prescris doctorul tău. Folosirea anumitor medicamente în timpul sarcinii, în special în primul trimestru al gestației, poate avea efecte nocive în dezvoltarea bebelușului.

Când apelezi la medic pentru orice motiv sau când ți se realizează vreo analiză-diagnostic (radiografie), trebuie să înștiințezi întotdeauna că ești însărcinată.

Dacă ai vreo întrebare, îndoială sau preocupare, este convenabil să te consulți cu medicul sau cu moașa ta cu toată liniștea și încrederea, poate ei reușesc să ți le rezolve, ajutându-te să trăiești perioada sarcinii într-un mod pozitiv și mai mulțumitor.



În timpul gestației este prevăzută realizarea analizelor de sânge, de urină, de secreție vaginală și rectală, precum și ecografiilor variate, cu scopul de a observa cum decurge desfășurarea sarcinii și a bebelușului tău. Profesioniștii ce te îngrijesc te vor informa despre scopul fiecărei analize și în anumite cazuri îți vor solicita consimțământul în scris.

Este important să cunoști care este starea ta de sănătate și imunologică în cazul anumitor boli infecțioase, pentru că dacă acestea se contagiază pentru prima oară în timpul sarcinii, pot afecta grav bebelușul.

În fața îndoielii Ține minte următoarele măsuri preventive:

- Evită contactul cu bolnavi de rușeolă, varicelă, etc. Sunt boli foarte contagioase și dăunătoare pentru făt.
- Dacă nu ai trecut cu bine analiza de taxoplasmă, sau dacă după prima

analiză de sânge te informează că nu ești protejată față de această boală, va trebui să urmezi următoarele recomandări pentru a evita să te contagiezi în timpul sarcinii:

- Evită să mănânci carne crudă sau puțin gătită dacă nu a fost congelată înainte de a o consuma (-20° C timp de 24 de ore).
- Spală-ți bine mâinile după manevrarea cărnii crude.
- Clătește de câteva ori fructele și zarzavaturile pe care le vei mânca crude.
- Evită contactul cu pisici și mai ales cu excrementele lor.
- Dacă lucrezi în grădinărie, trebuie să folosești mănuși de plastic și să te speli foarte bine pe mâini la sfârșit.

Vaccinurile nu se pot administra întotdeauna în timpul gestației. Dacă înainte de sarcină ai primit doza corectă, acestea te vor proteja împotriva anumitor boli



infecțioase. Dacă este necesar să ți se administreze vreun vaccin, se va face în general începând cu al doilea trimestru de sarcină.

Dacă nu ai fost vaccinată înainte, se recomandă vaccinarea antitetanică în timpul sarcinii pentru prevenirea tetanosului puerperal și neonatal (se folosește vaccinul Td). Se sfătuiește administrarea a două doze separate la un interval nu mai mic de patru săptămâni, iar ultima dintre ele cu două săptămâni, minimum, înainte de data estimată pentru naștere. Dacă ești deja vaccinată, consultă medicul sau moașa ta, în caz că este necesară administrarea unei doze de consolidare.

Dat fiind că în timpul sarcinii există un risc mai mare de complicații relaționate cu gripa, se recomandă vaccinarea antigripală atunci când al doilea sau al treilea trimestru de gestație coincide cu sezonul gripal.

Dacă în timpul controalelor sarcinii se confirmă că nu ești protejată împotriva rubeolei, trebuie să te vaccinezi (cu vaccinul triplu viric) după naștere și astfel să previi complicații ale fătului în timpul sarciniilor viitoare, complicații datorate acestei boli.

Consultă-te cu medicul sau cu moașa ta, dacă de-a lungul sarcinii observi vreunul din aceste simptome:

- Vărsături repetate sau intense
- Leșinuri sau amețeli
- Urinare insuficientă sau deranj la urinare
- Durere abdominală, cârcei sau contracții
- Durere de cap intensă sau constantă
- Pierdere de lichid din vagin
- Hemoragie vaginală
- Umflătură sau durere în zona cu varice
- Absență sau diminuare drastică a mișcărilor fătului
- Pruritul generalizat (mâncărimi ale pielii)

sfaturi pentru o
sarcină sănătoasă



Graviditatea este un proces natural în viața femeii ce, în mod normal, decurge fără complicații, ce se va trăi în mod pozitiv și mai mulțumitor dacă se poate conta pe compromisul cuplului și pe mari doze de înțelegere și afecțiune.

Este foarte important pentru sănătatea ta și cea a viitorului tău copil, să ai grijă de tine de la început, menținând obiceiuri sănătoase de viață și să apelezi în mod periodic la controalele pe care specialiștii sanitari, însărcinați cu urmărirea evoluției sarcinii tale, ți le vor indica.

Adu-ți aminte că bebelușul tău este acolo înăuntrul încă din prima zi a sarcinii. Nu aștepta până în ziua nașterii ca să comunici și să creezi o legătură cu el. Caută un moment de-a lungul zilei pentru a-i povesti și pentru a-i transmite cum te simți și cât de mult îl dorești. Implică-l și pe partenerul tău în această comunicare atât de specială pe care o vei trăi toți trei în timpul sarcinii.



Există pe internet diferite pagini Web cu informații foarte interesante pentru părinți:

Consiliul de Sănătate <http://www.sp.san.gva.es/DgspWeb/> Infantil și al Femeii

Asociația Spaniolă de Pediatrie <http://www.aeped.es/infofamilia/index.htm>

Dacă dorești să ceri o părere despre cauzele, riscurile și prevenirea defectelor congenitale, poți telefona la Serviciul de Informații telefonice pentru gravidă (SITE): 91 822 24 36 în Madrid sau la Telefonul de Informații Sanitare al Comunității Valenciene (telefon gratuit): 900 161 161.

Îngrijește-ți alimentația

În timpul sarcinii necesitățile nutriționale sunt ușor crescute, dar asta nu înseamnă că trebuie să mănânci pentru doi.

Este foarte important ca alimentația ta să fie variată și echilibrată, dar mai ales în timpul sarcinii trebuie să-ți îmbogățești dieta cu alimente bogate în acid folic, calciu, fier și iod. Este convenabil să mănânci cereale (orez, paste, porumb, etc.), legume (linte, mazăre, fasole, etc.) și cartofi. Alimentele cu proteine complete sau integrale îți vor aduce în plus fibră și alți nutrienți.

Este bine să reduci consumul de zahăr, dulciuri, miere... și de grăsimi, mai ales cele de origine animală, conținute în câmuri, mezeluri, gustări reci, brânzeturi, ouă, frișcă și în patiseria industrială.



Peștele albastru și uleiurile de măsline, floarea soarelui sau de porumb, asigură o contribuție adecvată necesităților de acizi grași esențiali, nu întrerupe să le iei. Încearcă să alternezi tipul de pește ce consumi, nu abuza de peștii mari și de acei ce se alimentează cu alți pești (peștele sabie sau peștele cu sulită, ton proaspăt sau în conservă), având în vedere că obișnuiesc să acumuleze agenți contaminanți, precum mercurul, ce pot fi dăunători pentru bebelușul tău.

Acidul folic trebuie să fie inclus în dieta ta chiar dinainte de a rămâne însărcinată și de-a lungul primului trimestru al gestației, având în vedere că previne anumite malformații congenitale, precum spina

bifidă (o malformație a măduvei spinării) și alte alterații neurologice la noul-născut.



Anumite alimente, mai ales zarzavaturile verzi, sunt bogate în acid folic, dar pentru a asigura o cantitate adecvată de acest nutrient este necesar să iei un supliment de vitamine sub formă de pastile. Doza zilnică recomandată de acid folic este de 0,4 mg încă dinainte de sarcină, continuând și în timpul primului trimestru de gestație. Doar acele femei care au avut deja un copil cu spină bifidă trebuie să ia doze superioare.

Principala sursă de calciu din dietă este constituită de produse lactate, legume cu frunze verzi, alimente îmbogățite cu calciu și de asemenea șira spinării fină a anumitor pești precum anșoa sau sardinele în conservă. Absorbția lor se îmbunătățește când se asociază cu cantități adecvate de vitamina D, vitamină ce o putem obține stând la soare atât cât se cuvine și ingerând alimente ca ficatul, pești grași, produse lactate îmbogățite cu vitamine sau gălbenuș de ou. Necesitățile suplimentare de calciu din timpul sarcinii sunt acoperite de conținutul a două pahare de lapte degresat (un pahar de lapte este echivalent cu un iaurt și jumătate sau cu 30 de grame de brânză).

Chiar și o dietă echilibrată nu îți asigură o cantitate suficientă de fier și de aceea este necesar să iei supliment de fier (sub formă de pastile, soluții sau plicuri) pe parcursul celui de-al doilea și al treilea trimestru de sarcină, pentru a preveni apariția anemiei în ceea ce privește momentul nașterii.

Poți crește ingerarea fierului realizând un consum rațional de carne, ficat, ouă, pește, fructe uscate și legume.

Iodul este esențial într-o sarcină pentru dezvoltarea neurologică a fătului. Pentru a avea niște bune rezerve de iod, este important ca încă dinainte de perioada gestației să consumi alimente bogate în acest micronutritiv (pește, lapte...) și să folosești întotdeauna pentru gătit sare iodată.

Ai grijă în mod special când cumperi sarea și alege între diferitele tipuri pachetul cu eticheta de sare iodată (a nu se confunda cu sarea marină). Consumul de sare iodată este recomandat pentru toată populația, așa că restul familiei tale va profita și ea.

Bea între 1-1,5 litri de apă zilnic, dat fiind că contribuie la creșterea volumului sangvin, formează parte din lichidul amniotic și favorizează tranzitul intestinal. Se recomandă limitarea consumului de băuturi stimulante precum cafeaua, ceaiul sau sucurile ce conțin cafeină.

În încheiere, ține minte că zarzavaturile, fructele, legumele și cerealele integrale, pentru că sunt bogate în fibră alimentară, ajută la evitarea constipației, produc sațietate și întârzie absorbția de zaharuri simple.



Nu uita:

- Realizează cinci-șase mese pe zi care să nu fie copioase.
- Mănâncă zilnic 2 sau 3 fructe, 2 sau 3 porții de zarzavaturi și verdețuri (una măcar ca salată). Lasă loc pentru alimente ca legumele, pastele, orezul, pâinea sau cartofii și cel mai bine e să fie de tip integral.
- la două sau trei porții zilnice de produse lactate precum laptele, iaurtul și brânza sau cașcavalul.
- Moderează consumul de carne roșie și gătește-o bine pe cea care o vei mânca.
- Peștele trebuie să fie prezent cel puțin de două sau de trei ori pe săptămână în dieta ta, caută să variezi consumul lui.
- E de preferat să optezi pentru un gătit lejer cu fierturi, alimente la vapor și soté. Nu abuza de fripturi și de prăjeli.
- Bea o cantitate abundentă de lichide (apă, lapte, sucuri naturale) și evită băuturile cu acid și pe cele care conțin cafeină. Alcoolul nu se poate bea în timpul sarcinii pentru că poate dăuna grav copilului tău.



Igiena personală, garderoba și încălțăminte

În timpul sarcinii trebuie să ai grijă de igiena ta personală pentru că este frecventă creșterea transpirației și cea a secreției vaginale. Este convenabil să faci duș zilnic și să aplici apoi o cremă hidratantă pentru corp. Realizarea spălăturilor vaginale rezultă a fi nocive pentru că pot altera pH-ul pielii, favorizând infecțiile.

Dacă folosești ceară de depilat este mai bine să fie rece, pentru a minimiza problema varicelor.

Este fundamental să te speli pe dinți și pe limbă după fiecare masă și să îți masezi gingiile cu degetul arătător. Pentru a preveni inflamațiile și cariile, poți realiza spălături cu apă de gură cu fluor. Încearcă să folosești haine comode și

largi, din materiale naturale, evitând tot ceea ce-ți apasă talia și picioarele, precum jartiere sau curele, dat fiind că pot favoriza apariția varicelor. Alege un sutien care să îți proporționeze o bună susținere și dacă este posibil să aibă o bretea lată și întărire în partea inferioară.

În încheiere, folosește încălțăminte cât mai comodă posibil. Pantofii cu un toc mic ușurează stabilitatea și echilibrul.

Odihna este fundamentală

Corpul tău realizează un efort pentru a forma o viață nouă și este posibil să te simți mai obosită sau să te obosești mai repede decât înainte de sarcină. Încearcă să te odihnești cât de mult poți.

Fă mici repausuri în timpul zilei într-un loc unde spatele tău să fie bine sprijinit și picioarele în sus. O dată cu avansa-



rea sarcinei este posibil să-ți rezulte dificil să găsești o poziție comodă pentru a dormi. Încearcă să dormi pe o parte, cu genunchii îndoiți și cu o pernă între ei.

Evită poziția culcată pe spate totalmente la orizontal (cu fața în sus), mai ales când mărimea bebelușului tău este importantă, pentru că poate să îți ocaziona vreo amețeală sau chiar să îți diminueze oxigenarea. Dacă pui niște perne, stând în capul oaselor, te vei simți mult mai comod și bebelușul va sta și el mai bine.

Îngrijiri ale poziției

Pe măsură ce sarcina avansează se produce o creștere progresivă a mărimii abdomenului tău, ceea ce deplasează centrul tău de gravitație și conduce la o alterație în echilibrul corpului tău.

Încercând să se compenseze această problemă se obișnuiește să se adopte poziții incorecte, se arcuiește în mod excesiv zona spatelui, provocând o creștere a tensiunii la spate, cu apariția, prin urmare, a durerilor și a oboselii. Din cauza asta este foarte important să încerci să menții o poziție adecvată în toate activitățile zilnice.

Încearcă să nu stai în picioare și nemișcată mult timp. Când mergi sau stai în picioare, menține spatele și capul drepte, evită să duci umerii spre spate și gâtul în față. Este vorba de a purta copilul tău cu tine, nu în fața ta.

Dacă ești așezată, asigură-te că spatele tău este drept și sprijinit pe spătar, folosește perne dacă este nevoie; când te apleci îndoia genunchii, nu te apleca înclinând spatele spre înainte și arcuind coloana.





Relațiile sexuale

Relațiile sexuale sunt o sursă de afectivitate și de comunicare într-un cuplu. În timpul sarcinii este posibil să existe o creștere a emotivității și te poți simți mai sensibilă și vulnerabilă. Partenerul tău poate de asemenea să manifeste noi sentimente pentru tine.

Nu există nici un motiv pentru ca viața voastră sexuală să fie afectată în timpul sarcinii. Pur și simplu trebuie să avansați adaptându-vă la noua situație și modificând anumite poziții pe măsură ce avansează sarcina, astfel încât să rezulte mai comode pentru amândoi. Ceea ce e important este să vă bucurați amândoi de sexualitatea voastră.

Dacă nu există complicații, puteți menține relații sexuale pe parcursul întregii sarcini. Pentru orice îndoială sau teamă, consultă-te cu medicul sau cu moașa.

Activitatea fizică este sănătoasă

Este foarte benefic să realizezi exerciții fizice în timpul sarcinii, dat fiind că favorizează bunăstarea fizică și respectul de sine, îmbunătățește somnul, circulația și tonusul muscular și ajută la menținerea unei bune poziții.

Se recomandă realizarea efortului cu moderație, evitând situația de oboseală. Sunt foarte adecvate plimbările în aer

liber sau bicicleta medicinală, înotul, yoga și dansul, ce te pot ajuta să activezi circulația și pregătirea musculară și respiratorie pentru naștere. Nu se recomandă nici un sport intens sau care prezintă risc de căzături.

În plus, în timpul sesiunilor de educație în grup pentru maternitate/paternitate ce se oferă în Centrul tău de Sănătate, vei putea să înveți și să practici anumite exerciții dirijate spre a îmbunătăți starea ta generală și pentru a te pregăti pentru momentul nașterii. Este fundamental să îți cunoști bine corpul și să înveți să identifici semnalele pe care acesta le emite.

Substanțe dăunătoare în mod special pe parcursul sarcinii

Sarcina este o situație sensibilă în mod special la efectele unor anumite substanțe precum tutunul, alcoolul și alte substanțe adictive. Consumul lor în timpul gestației poate afecta nu doar sănătatea ta, ci și pe a copilului tău, pe lângă dezvoltarea acestuia.

Profită de sarcină ca de o oportunitate pentru a te lăsa de fumat, ai un bun motiv pentru a o face. Fumatul pe parcursul sarcinii crește riscul de avorturi spontane, ca bebelușul să se nască cu o greutate mică sau să se producă o naștere prematură. Acești bebeluși prezintă de asemenea un risc mai mare de "moarte subită a fătului", printre alte complicații. Dacă abandonezi consumul de tutun se va îmbunătăți sănătatea ta, calitatea ta de viață și cea a copilului

tău, este timpul să începi să ai grijă de tine. Prinde curaj și lasă-te de fumat, fă-o pentru tine și pentru bebelușul tău, și dacă ți se pare prea greu și vezi că ai nevoie de ajutor, atunci cere-l medicului sau moașei tale. Dacă partenerul tău este fumător și pentru el poate să fie acesta un bun moment pentru a se lăsa de fumat. Este cel mai bun ajutor pe care îl poți primi pentru a te lăsa și tu. Vă puteți încuraja reciproc. Sarcina și sănătatea bebelușului vostru este treaba amândorurora.

Nu uita că este de asemenea important ca aerul pe care îl respiri la muncă, în casă sau în timpul liber, și pe care îl respiră viitorul vostru bebeluș, să fie curat, fără fum.

Pe parcursul sarcinii este important să nu consumi nici un tip de băutură alcoolică, incluzând berea și vinul. Nici o cantitate, oricât ar fi de mică, nu este sigură. Consumul de alcool în timpul gestației crește riscul de avorturi și de malformații congenitale la bebeluș, precum și probleme în dezvoltarea intelectuală a copilului. Cea mai bună soluție este înlocuirea acestui tip de băutură cu sucuri naturale de fructe, de zarzavaturi și apă minerală.

Folosirea oricărui drog este dăunătoare pentru tine și pentru bebelușul tău. Dacă consumi droguri în mod constant trebuie să comunici acest lucru personalului sanitar încă din primul moment în care ai aflat că ești gravidă. Este important ca ei să dispună de această informație pentru a-ți putea oferi atenția sanitară adecvată pentru tine și pentru bebelușul tău.

Călătorii în timpul sarcinii

Poți călători normal, realizând perioade frecvente de odihnă. Se recomandă să porți cu tine caietul gravidei (la Cartilla del Embarazo), unde se află datele cele mai importante cu privire la evoluția sarcinii și la dezvoltarea fătului. Este un document foarte util pentru orice situație ce poate apărea, având în vedere că va aduce informație foarte valoroasă personalului sanitar ce te va îngriji în călătoria ta.

 Dacă călătorești cu mașina, nu uita să îți pui centura de siguranță. Trebuie să o pui corect, punând banda superioară între sâni și banda inferioară dedesubtul pântecului. Să nu o menți lejer sub nici o formă, pentru că anulezi rolul său și crește riscul de leziuni pentru tine și pentru bebelușul tău în caz de accident.

Dacă alegi un avion ca mediu de transport, este convenabil să consulți înainte, având în vedere că este posibil ca politica companiei aeriene să nu permită zborul femeilor ce se află în al treilea trimestru de sarcină.

Compatibilitatea cu munca

În general, sarcina este totalmente compatibilă cu viața laborală, atâta timp cât postul de muncă nu prezintă riscuri pentru situația ta actuală și sarcina se poate dezvolta cu normalitate. În mediul laboral pot exista anumiți factori dăunători pentru sarcină, de care

este important să te protejezi. Printre acești factori se găsesc anumiți factori fizici (radiații ionizante, vibrații, etc.), substanțe chimice (dizolvanți, anumite metale, etc.), agenți infecțioși (bacterii, viruși, etc.), excesul de încărcătură fizică sau factori relaționați cu organizarea muncii (munca pe ture, munca nocturnă, etc.). Informează-te în cadrul firmei tale și în momentul în care îți apare vreo

îndoială consultă-ți medicul sau moașa, ei îți pot oferi informații despre existența vreunui risc pentru sănătatea ta sau a bebelușului, precum și despre măsurile preventive ce se pot adopta și drepturile laborale pe care le ai în timpul sarcinii.

Este bine să stabilești perioade scurte de odihnă de-a lungul zilei de muncă, care să îți permită schimbarea de poziție.





sesiunii de
educație
sanitară
pentru
maternitate/
paternitate
în grup

Obiectivul educației sanitare în grup în timpul sarcinii este să vă ajute să îmbunătățiți experiența trăirii sarcinii, nașterii și a lăuziei.

! Este foarte important ca tu și partenerul tău să apelați la sesiunile de educație în grup ce se organizează în centrul vostru de sănătate.

Moașa vă va informa despre conținutul și structura acestor sesiuni și vă va indica când trebuie să le începeți, de preferat fiind în primul trimestru de sarcină.

La aceste sesiuni veți primi informații și vă veți putea expune îndoielile despre diferite aspecte ale sarcinii, despre naștere și despre lăuzie, despre alăptarea naturală și îngrijirea copilului vostru, favorizând astfel participarea voastră în luarea deciziilor în tot acest proces de maternitate/paternitate. În

plus, vă va permite contactul cu alte perechi ce se află în aceeași situație ca a voastră și veți putea împărtăși experiențe și preocupări, și de asemenea vă veți putea ajuta să le rezolvați.

Împreună cu sesiunile de teorie dispuși de activități dirijate spre îmbunătățirea stării tale generale și alinarea unor simptome supărătoare ale sarcinii, pe lângă favorizarea creșterii tonului tău muscular și a elasticității, vei deveni conștientă de corpul tău, pregătindu-te pentru naștere. Este important să înveți să ascuți și să înțelegi mesajele pe care le emite organismul tău, să înveți să respiri și să te relaxezi.

Informați-vă de asemenea despre oferta pe care o realizează Centrul vostru de Sănătate pentru perioada de după naștere (sesiuni de lăuzie, ateliere de alăptare, ateliere de masaj infantil...), la care se recomandă să asistați cu bebelușul vostru.



nașterea



Nașterea este punctul culminant a nouă luni de gestație și tranziția spre începutul unei noi etape în viața unui cuplu. Este vorba despre un proces fiziologic ce presupune în plus, o mare încărcătură emoțională în ceea ce privește acest eveniment vital pentru tine și pentru partenerul tău.

Este important ca pe parcursul sarcinii să te fi pregătit pentru a trăi acest moment atât de important și să te fi gândit și hotărât asupra felului în care ți-ar plăcea să-l trăiești. Exprimă-ți dorințele profesioniștilor ce au grijă de tine în legătură cu posibilitatea de a putea fi însoțită de partenerul tău sau de persoana pe care o alegi, să nu stai tot timpul culcată și să poți merge în timpul dilatației, posibilitatea de a opta pentru diferite metode de a controla durerea, să îți pună bebelușul deasupra ta și în contact cu pielea ta imediat după naștere, etc.

Începutul nașterii este rezultatul unei combinații de factori ce acționează împreună și care se manifestă printr-o serie de semne și simptome pe care trebuie să le recunoști.

Semne și simptome a căror prezență semnalează că începutul nașterii este aproape

- Simți nevoia să urinezi foarte frecvent, deși cantitatea de urină este mică.
- Simți că uterul tău se contrage mai frecvent: 4-5 contracții pe oră, că se înmulțesc la fiecare plimbare.

- Crește senzația de greutate în pelvis, în membrele inferioare și poți să ai vreo crampă.
- Creșterea congestiei vaginale, secreție mai abundentă.
- Expluzarea unei secreții mucoase din vagin.
- Poți avea senzație de a te obosi mai puțin și de a putea respira mai bine drept consecință a alinării presiunii în partea superioară a abdomenului, din cauza încadrării fătului.
- Ruperea apei, cu pierdere de lichid din vagin.

Când să mergi la spital?

Dacă nu există nici o problemă, se recomandă să rămâi în casă și să îți continui viața în mod normal până ce contracțiile sunt ritmice ; dacă este prima ta naștere vei merge la spital când timpul între contracții este de circa 5 minute în timp de o oră. Dacă nu este prima naștere, se poate merge mai înainte la spital.

De asemenea va trebui să mergi la spital în caz de rupere a apei.

Motivele pentru a merge la spital fără întârziere sunt:

- Dacă ți se rupe apa: Este important observarea culorii, dat fiind că dacă are o culoare verzuie trebuie mers rapid.
- Dacă sângerezi prin vagin.
- Dacă observi că nu se mișcă fătul.
- Dacă observi că între contracții pântecul nu se relaxează sau simți o durere continuă în abdomen.

legislație și prestații economice



Prevenirea riscurilor laborale (1,2,3,4,5)

În fața situației de sarcină sau de naștere recentă, firma are obligația de a realiza o evaluare a riscurilor, a agenților, a procedurilor sau a condițiilor de muncă ce pot influența în mod negativ sănătatea muncitoarelor sau a copilului său, în orice activitate susceptibilă de a prezenta un risc specific.

Dacă drept rezultat al acestei evaluări se detectează un risc pentru securitate și sănătate sau o posibilă repercusiune asupra sarcinii sau alăptării, angajatorul va trebui să adopte măsurile necesare pentru evitarea expunerii la asemenea risc, prin adaptarea condițiilor de muncă sau a orelor de muncă a muncitoarei în cauză. În cazul în care acest lucru nu este posibil sau că în ciuda măsurilor luate riscul persistă, se va proceda la schimbarea muncitoarei într-un post de muncă sau într-o funcție diferită, compatibilă cu starea sa, păstrând dreptul la ansamblul de retribuții ale postului său de muncă inițial. Dacă schimbările anterioare nu sunt realizabile, se va putea declara trecerea muncitoarei la situația întreruperii contractului pe motiv de risc pe parcursul sarcinii, atâta timp cât persistă imposibilitatea de a se reîncorpora în postul său de muncă anterior sau în alt post compatibil cu starea sa, cu o subvenție echivalentă a 100% din baza de reglementare corespunzătoare.

Toate măsurile mai sus citate vor fi de asemenea aplicate în timpul perioadei de alăptare naturală.

Dreptul la asistență sanitară pentru femei străine (6)

Femeile străine gravide ce se află în Comunitatea Valenciană vor avea dreptul la asistență sanitară în timpul sarcinii, nașterii și a lăuziei.

Asistența la examenele prenatale și pregătirea pentru naștere (1)

Se stabilește dreptul de a lipsi de la muncă, cu drept de remunerație, pentru examenele prenatale și pentru pregătirea pentru naștere, atâta timp cât se justifică necesitatea asistării în timpul zilei de lucru.

Permis de maternitate/paternitate (2,3,5,7)

Se recunoaște dreptul la un permis de șaisprezece săptămâni în cazul unei nașteri simple ce se vor profita neîntrerupt, extensibile în cazul în care se presupune existența unei nașteri multiple la două săptămâni în plus pentru fiecare copil începând cu al doilea. Perioada de suspensie se va distribui după opțiunea muncitoarei interesate, atâta timp cât șase din cele șaisprezece săptămâni sunt date imediat după naștere.

În cazul în care tatăl și mama muncesc, la începutul perioadei de odihnă pentru maternitate, ea va putea opta pentru a transfera tatălui o parte determinată și neîntreruptă din perioada de odihnă posterioară nașterii, fie simultană, fie succesivă cu cea a mamei.

În cazul nașterilor premature cu lipsă de greutate precum și în cazul celor-lalte, când nou-născutul are nevoie de spitalizare după naștere cu o durată superioară a șapte zile, perioada de suspensie se va mări cu atâtea zile cu câte bebelușul se află spitalizat, cu un maximum de treisprezece săptămâni adiționale.

Pe lângă permisul de două zile pentru nașterea unui copil, tatăl se va putea bucura de un permis de paternitate suplimentar de treisprezece zile neîntrerupte, extensibile în cazul nașterii multiple cu două zile mai mult pentru fiecare copil începând cu al doilea. Se va putea profita de acest permis de-a lungul perioadei de concediu pentru maternitate sau imediat după finalizarea sa. Nu are legătură cu perioada

împărtășită în timpul odihnei pentru maternitate.

În timpul permisului de maternitate/paternitate, muncitorii vor primi o subvenție echivalentă a 100% din baza de reglementare corespunzătoare. Cei care beneficiază de acest ajutor pentru maternitate/paternitate sunt persoanele care muncesc pentru un angajator ce pot face dovada perioadelor minime stabilite prin lege de cotizare la stat. Cei care muncesc pe cont propriu sau pentru un angajator, înscrisi în diferitele Regimuri Speciale, vor avea și ei drept la aceste prestații cu aceeași durată și cu aceiași termeni și condiții precum muncitorii din Regimul General. Există garanția postului de muncă.

Aceste permise se vor putea profita în același fel și în cazul adopției sau a găzduirii.



Permis de alăptare (4,5,7)

Ai dreptul de a lipsi de la muncă pentru alăptarea copiilor mai mici de nouă luni. Absențele de la muncă pot fi de o oră în timpul zilei lucrătoare, sau se poate împărți în două jumătăți de oră în cadrul aceleiași zile, sau se poate înlocui acest drept, la cererea femeii, cu reducerea zilei lucrătoare cu jumătate de oră, cu același scop, sau acumularea lui într-o zi normală de muncă. În caz de naștere multiplă, durata permisului va crește în mod proporțional. Concretizarea orarului și hotărârea perioadei de alăptare și de reducere a zilei lucrătoare trebuie luată de muncitor, care va trebui să anunțe cu anticipație angajatorul, cu cincisprezece zile înainte față de data la care se va reîncorpora în cadrul zilei lucrătoare obișnuită. Permisul de alăptare este un drept al mamei muncitoare, deși se poate beneficia în egală măsură de către mamă sau de către tată dacă ambii lucrează. Se poate beneficia de acest permis atât în cazul copiilor biologici, precum și în cazul celor adoptați sau în plasament.

Reglementare în vigoare

1. Legea 31/1995 de Prevenire a Riscurilor Laborale (Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales).

2. Decret Regal Legislativ 1/1994 prin care se aprobă Textul Revizuit al Legii Generale a Asigurărilor Sociale (Real Decreto Legislativo 1/1994 por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social).

3. Decret Regal 1251/2001 prin care se reglementează prestațiile economice ale

sistemului de asigurări sociale pentru maternitate și risc în timpul sarcinii (Real Decreto 1251/2001 por el que se regulan las prestaciones económicas del sistema de la Seguridad Social por maternidad y riesgo durante el embarazo).

4. Legea 39/1999 pentru a promova concilierea vieții familiare și laborale ale persoanelor care muncesc (Ley 39/1999 para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras).

5. Legea Organică 3/2007 pentru egalitatea reală între femei și bărbați (Ley Orgánica 3/2007 para la igualdad efectiva de mujeres y hombres).

6. Legea 6/2008 de garantare sanitară a sistemului public de asigurare socială al Comunității Valenciene (Ley 6/2008 de Aseguramiento Sanitario del Sistema Sanitario Público de la Comunitat Valenciana).

7. Decret Regal Legislativ 1/1995 prin care se aprobă textul revizuit al Legii Statutului Muncitorilor (Real Decreto Legislativo 1/1995 por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores).

Prestații economice

Ministerul muncii, solidarității sociale și familiei, Generalitatea Valenciană și câteva primării dispun de ajutoare specifice pentru maternitate sau educație, cu niște cerințe, oferte și valori determinate. Te poți informa despre toate acestea la sucursalele lor, sau le poți consulta în cadrul unității de muncă socială din cadrul Centrului tău de Sănătate sau Primărie.

