

## Numere de telefon și site-uri web utile



Pentru mai multe informații despre menținerea sănătății tale și a copilului tău în timpul sarcinii, vizitează

[www.readysteadybaby.org.uk/expecting](http://www.readysteadybaby.org.uk/expecting)

[www.nhsinform.co.uk](http://www.nhsinform.co.uk)

NHS 24: 111

[www.canstopsmoking.com](http://www.canstopsmoking.com)

[www.drinksarter.org.uk](http://www.drinksarter.org.uk)

[www.scottishwomensaid.org.uk](http://www.scottishwomensaid.org.uk)

Acest pliant este disponibil în următoarele limbi: arabă (العربية), chineză mandarină (简体中文), poloneză (Polski), punjabi (ਪੰਜਾਬੀ), slovacă (slovenčina), română și urdu (اردو).

Te rugăm să ne contactezi dacă dorești informații în alte limbi sau alte formate. Apelează **0131 314 5300** sau trimite un e-mail la [nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net](mailto:nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net)

[www.nhsggc.org.uk](http://www.nhsggc.org.uk)

## Un copil sănătos în timpul sarcinii

De îndată ce afli că ești însărcinată, poți urma pașii simpli de mai jos pentru a acorda copilului cel mai bun început în viață:

- la tablete cu acid folic cât mai curând posibil. Suplimentele cu vitamina D sunt, de asemenea, foarte importante. Întreabă la farmacia ta locală care sunt dozele de acid folic și vitamina D pe care trebuie să le iei.
- Consumul de alcool în timpul sarcinii poate dăuna fătului. Cea mai sigură opțiune este să nu consumi deloc alcool.
- Dacă ai nevoie de ajutor pentru a te lăsa de fumat, apelează **0800 84 84 84** pentru a beneficia de ajutor prietenesc de specialitate aproape de casă.
- Adoptă o dietă sănătoasă și echilibrată care să includă legume și fructe.
- Evită alimentele bogate în vitamina A – ficatul, pateul, uleiul din ficat de cod și suplimentele care conțin vitamina A.
- De asemenea, evită ouăle și carnea crude sau gătită parțial, crustaceele crude, laptele nepasteurizat, brânza albastră și anumite brânzeturi moi, cum este Brie.

Nu uita de propria ta sănătate. Primul pas în a gestiona orice stare de stres este să observi când nu mai poți face față. Pentru sfaturi, vizitează [www.stepsforstress.org/getting-ready](http://www.stepsforstress.org/getting-ready)

Dacă ești adolescentă sau primești beneficii sociale, este posibil să te califici pentru Healthy Start. Poți primi vouchere gratuite pentru anumite alimente și vitamine, inclusiv pentru acid folic. Solicită moașei mai multe informații sau vizitează

[www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)



Adaptat cu permisiunea autorului dintr-un material original al NHS Lothian

## Însărcinată?

Iată ce trebuie să faci în continuare.

Pentru a face prima programare la moașă, apelează **0141 232 4005**



**În primul rând, trebuie să te asiguri că ești însărcinată.**

Poți cumpăra un test de sarcină pentru acasă de la farmacie sau supermarket. De asemenea, poți primi un test de sarcină gratuit de la medicul tău de familie (GP) sau de la clinica de sănătate sexuală. **Aceste teste au o precizie de 97%, nefiind așadar necesare teste de sarcină suplimentare.**

### **Dacă ești însărcinată**

Moașa ta este o expertă calificată care te va ajuta pe parcursul sarcinii. **De îndată ce afli că ești însărcinată, fă prima programare la moașă (vezi coperta din față pentru informații despre cum trebuie să procedezi).** Făcând programarea din timp, tu și copilul tău veți avea parte de cel mai bun început. Acest lucru este important chiar dacă ești deja mămică.

### **Dacă nu ești sigură că dorești să continui sarcina**

Apelează telefonic sau mergi la medicul tău de familie (GP) sau la clinica de sănătate sexuală pentru sfaturi și ajutor cât mai curând.

### **Dacă ai nevoie urgent de ajutor**

Dacă, de exemplu, crezi că ești pe cale să suferi un avort spontan, apelează medicul de familie (GP) sau NHS 24 la numărul **111**.

## **Prima ta consultație la moașă**

Aceasta va avea loc în primele săptămâni ale sarcinii și va dura aproximativ o oră. Este posibil să nu ți se facă o ecografie în timpul acestei prime consultații, însă va fi programată ecografia pentru primul trimestru în timpul săptămânilor 11 – 14 ale sarcinii.

Moașa îți va pune câteva întrebări pentru a planifica îngrijirea corectă, prin care să te ajute pe tine și sănătatea copilului tău. Vei putea discuta aspecte cum ar fi:

- orice întrebări pe care le poți avea
- pregătirea pentru creșterea copiilor
- alimentația corectă în timpul sarcinii
- tipurile de exerciții fizice pe care le poți face
- cum poți obține gratuit tratamente stomatologice din partea NHS
- alte servicii care îți pot fi utile, cum ar fi cele referitoare la bani și locuință.

Vei primi un exemplar din cartea *Ready Steady Baby!*, care este un ghid privind sarcina, nașterea și creșterea copiilor. Vei primi și observațiile privind sarcina ta, pe care va trebui să le aduci la fiecare consultație.

## **Cât de dese sunt consultațiile la moașă**

În mod normal, vei avea 8 – 10 consultații la moașă în timpul sarcinii. Moașa îți va explica acest lucru în timpul primei consultații. Dacă lucrezi, ai dreptul la timp liber pentru a participa la consultații.

Vei primi numere de contact pe care le poți utiliza oricând ai întrebări sau motive de îngrijorare în perioadele dintre consultații.

Chiar dacă ești deja mămică, este important să îți faci prima programare la moașă de îndată ce afli că ești însărcinată.

## **Teste și controale**

Mergând la consultație la moașă în primele săptămâni ale sarcinii, vei putea face o alegere în cunoștință de cauză cu privire la testele de screening care îți vor fi oferite. Acestea au scopul de a te proteja pe tine și sănătatea copilului tău. Moașa îți va explica toate testele care îți sunt oferite și îți va oferi un pliant pe care să îl iei cu tine.

Poți obține mai multe informații online la adresa **[www.readysteadybaby.org.uk/screening](http://www.readysteadybaby.org.uk/screening)**

## **Persoanele care te vor ajuta**

Când ești însărcinată, principalii experți NHS care îți vor acorda îngrijire sunt următorii:

### **Moașa**

Moașele sunt profesioniste cu un grad înalt de calificare care furnizează îngrijire de specialitate femeilor în timpul sarcinilor, nașterilor și perioadelor postnatale normale.

### **Obstetricianul**

Obstetricienii sunt medici specialiști în sarcini și nașteri. În Scoția, este probabil să te consulte aceștia numai dacă ai nevoie de sprijin suplimentar.

**Dacă suferi de alte afecțiuni medicale sau tulburări mentale, trebuie să mergi în continuare la medicul tău de familie (GP) sau la medicul specialist în timpul sarcinii.**

### **Interpretul**

Dacă nu vorbești sau nu înțelegi fluent limba engleză, ai dreptul la un interpret, oferit în mod gratuit. Informează moașa dacă ai nevoie de un interpret și dacă preferi ca acesta să fie o femeie.