

Îngrijirea în timpul sarcinii

Îngrijirea medicală pe durata sarcinii este esențială pentru sănătatea mamei, a bebelușului precum și pentru prevenirea apariției complicațiilor.

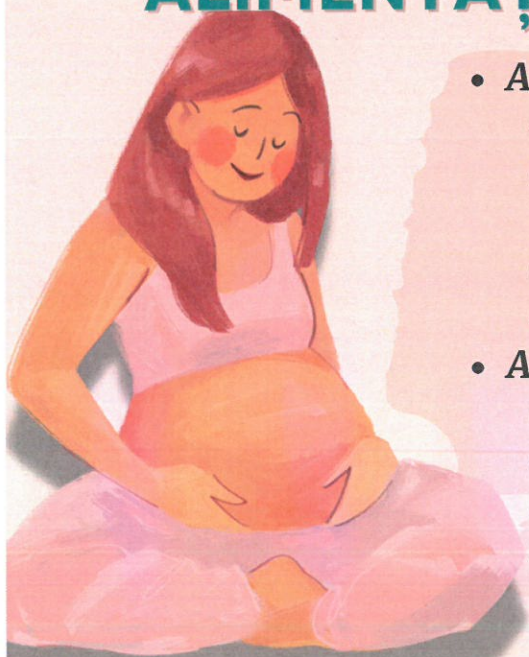
CONTROALE MEDICALE ESENȚIALE

1

- *Primul consult prenatal* este esențial pentru identificarea factorilor de risc ce pot afecta mama și/sau fătul.
- *Consultațiile prenatale din trimestrul II (14-28 săptămâni)* cuprind discuții despre evoluția sarcinii, examenul clinic general, monitorizarea creșterii în greutate, valorile tensiunii arteriale și apariția primelor mișcări fetale.
- *Ecografii periodice* pentru evaluarea creșterii fătului.
- *Analize de sânge și urină* pentru depistarea din timp a eventualelor carențe.
- *Screening pentru diabet gestațional*
- *Monitorizarea ritmului cardiac fetal și a mișcărilor fetale.*
- *Efectuare frotiu vaginal.*



ALIMENTAȚIA CORECTĂ ÎN SARCINĂ



2

- *Alimente recomandate:*
 - Fructe și legume proaspete
 - Proteine slabe (carne slabă, pește, ouă, leguminoase)
 - Lactate pentru aport de calciu
 - Cereale integrale
- *Alimente de evitat:*
 - Pește cu conținut ridicat de mercur (ton, rechin)
 - Carne crudă sau insuficient gătită
 - Brânzeturi nepasteurizate
 - Alcool și consum cafea