

# CAMPANIA

## Protejează-ți sănătatea!

### Sănătatea reproducerii – dreptul și responsabilitatea ta!

FEBRUARIE 2023

#### ROMÂNIA, 2021

**731**  
nou-născuți ce  
provin din  
mame sub 15 ani



**17366**  
nou-născuți ce  
provin din  
mame 15-19 ani



## 1 din 10

copii din România este născut de o mamă adolescentă.

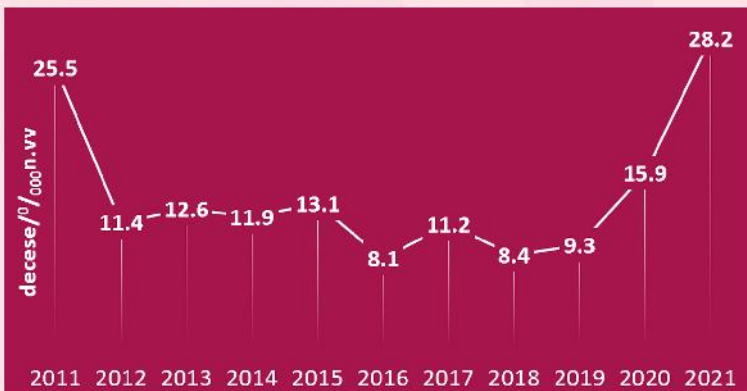


## 1 din 6

adolescente care a avut un copil înainte de 15 ani, va avea al doilea copil înainte de 18 ani.

Sursa: <https://www.unicef.org/romania/media/8331/file/SUMAR%20DE%20POLITICI%20prevenirea%20sarcinilor%20c8%99i%20a%20consecin%C8%9Belor%20acestora%20la%20adolescente.pdf>

#### Mortalitatea maternă în România, 2011-2020 (decese materne la 100.000 născuți vii)



Sursa: INSSE, [https://insp.gov.ro/download/cnsisp/Fisiere-de-pe-site-CNSI-SP/mortalitatea\\_materna/Mortalitatea%20materna%20in%20Romania%202021.pdf](https://insp.gov.ro/download/cnsisp/Fisiere-de-pe-site-CNSI-SP/mortalitatea_materna/Mortalitatea%20materna%20in%20Romania%202021.pdf)

#### UE, 2021

**1645**  
nou-născuți ce  
provin din  
mame sub 15 ani



**90562**  
nou-născuți ce  
provin din  
mame 15-19 ani



## 1 din 2

născuți vii la adolescente 10-14 ani  
din UE se regăsește în România.

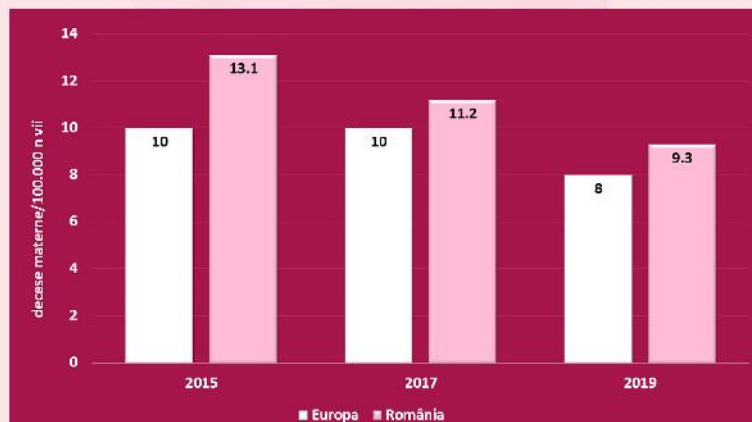


## 1 din 5

născuți vii la adolescente 15-19 ani  
din UE se regăsește în România.

Sursa: [https://ec.europa.eu/eurostat/data/browser/view/DEMO\\_FASEC\\_\\_custom\\_1322514/cefault/table?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/data/browser/view/DEMO_FASEC__custom_1322514/cefault/table?lang=en)

#### Mortalitatea maternă, România vs. UE, 2000 - 2019 (decese materne la 100.000 născuți vii)



Sursa datelor pentru UE: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/maternal-and-reproductive-health/maternal-mortality-country-profiles>

Sursa datelor pentru România: INSSE, [https://insp.gov.ro/download/cnsisp/Fisiere-de-pe-site-CNSI-SP/mortalitatea\\_materna/Mortalitatea%20materna%20in%20Romania%202021.pdf](https://insp.gov.ro/download/cnsisp/Fisiere-de-pe-site-CNSI-SP/mortalitatea_materna/Mortalitatea%20materna%20in%20Romania%202021.pdf)



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE  
A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ (IASI)



În cazul în care considerați că ați fost expus la o infecție cu transmitere sexuală, este necesar să mergeți la medic, pentru a primi un diagnostic corect.

**Este important să:**

- primiți tratament, dacă ați fost diagnosticat cu o infecție cu transmitere sexuală
- vă informați și partenerul/partenera pentru ca și ei să primească tratament.

Vaccinați-vă pentru a vă proteja de infecția cu virusul papiloma uman (HPV). Anumite tulpini ale virusului sunt implicate în dezvoltarea cancerului de col uterin și a cancerului penian.

**Mergeți regulat la medic pentru controale preventive!**

Bolile cu transmitere sexuală pot fi prevenite, de aceea asigurați-vă că mergeți cel puțin o dată pe an să discutați cu medicul despre sănătatea reproductivă!

Medicul de familie și medicii de la cabinetele de planificare familială vă pot informa despre controalele medicale periodice necesare.



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății -pentru distribuție gratuită-

**CAMPANIA**

**Protejează-ți sănătatea!**

**Sănătatea reproducerii – dreptul și responsabilitatea ta!**

**FEBRUARIE 2023**

**Aveți dreptul să fiți sănătos - trăiți-vă viața frumos!**

**5 recomandări**

**pentru a păstra o bună sănătate a reproducerii:**

1. Informați-vă despre sănătatea reproducerii din surse de încredere
2. Alegeți să vă începeți viața sexuală doar atunci când sunteți pregătit și corect informat
3. Folosiți metode de contracepție pentru a evita sarcinile nedorite
4. Protejați-vă de infecțiile care se transmit pe cale sexuală
5. Mergeți regulat la medic pentru controale preventive



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHIERE A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI

## Informați-vă despre sănătatea reproducerii din surse de încredere!

Aveți grijă de sănătatea reproductivă. Aceasta are un impact direct și asupra sănătății partenerei sau partenerului dumneavoastră. Nu toată lumea care vorbește despre viața sexuală este bine și corect informată. Nu vă bazați doar pe sfaturile cunoștințelor, prietenilor sau pe cele aflate pe internet. Alegeți să discutați și să puneți întrebări despre sănătatea sexuală persoanelor cu pregătire în domeniul medical.

## Alegeți să vă începeți viața sexuală doar atunci când sunteți pregătit și corect informat

Decizia a vă începe viața sexuală trebuie să vă aparțină. Apelați la sfaturile unui medic înainte de începerea vieții sexuale. Oricine este activ sexual poate să contracteze o infecție pe cale sexuală sau, fără să vrea, poate să devină părinte.

Pentru prevenirea consecințelor nedorite înainte de debutul vieții sexuale vă puteți adresa:

- unui medic din cabinetul de planificare familială;
- medicului specialist obstetrică-ginecologie;
- medicului de familie;
- asistentului medical;
- asistentului medical școlar;
- asistentului medical comunitar;
- mediatorului sanitar.

La cabinetul de planificare familială beneficiați de:

- acces chiar și fără trimitere de la medicul de familie;
- informații și fără a fi însoțiți de părinți, chiar dacă sunteți minor;
- consiliere gratuită pentru alegerea unei metode contraceptive adecvate;
- recomandări pentru prevenirea bolilor cu transmitere sexuală.

Informații despre locația celui mai apropiat cabinet de planificare familială, găsiți la adresa:

<https://www.sexulvsbarza.ro/cabine-de-planificare-familiala/>

## Folosiți metode de contracepție pentru a evita sarcinile nedorite!

Orice contact sexual neprotejat se poate finaliza cu o sarcină. Există o gamă largă de metode contraceptive cu grade diferite de siguranță. O sarcină în adolescență vă poate schimba viața. În plus, poate aduce riscuri pentru sănătatea mamei și copilului, precum:

- nou-născut cu greutate mică;
- decesul nou-născutului;
- moartea fătului;
- avort spontan și complicații;
- naștere prematură;
- decesul mamei;
- abandonul nou-născutului;
- izolare socială;
- depresie post-partum;
- absenteism și abandon școlar ale mamei.

## Este recomandat să evitați sarcina înainte de vârsta de 20 de ani

## Protejați-vă de infecțiile care se transmit pe cale sexuală!

Prezervativul masculin și abținerea sunt singurele metode care oferă protecție atât pentru sarcină, cât și pentru bolile cu transmitere sexuală. Chiar dacă se folosește o metodă de contracepție este bine să se utilizeze suplimentar prezervativul pentru a oferi protecție față de aceste infecții. Sunt peste 20 de tipuri de infecții cu transmitere sexuală, majoritatea afectând atât bărbații, cât și femeile.

**Atenție**, simptomele infecțiilor cu transmitere sexuală nu sunt evidente întotdeauna!



## CAMPANIA Protejează-ți sănătatea!

Sănătatea reproducerii – dreptul și responsabilitatea ta!

FEBRUARIE 2023

### Înainte de a rămâne însărcinată cât și în timpul sarcinii:

- Adoptați o dietă sănătoasă și adecvată perioadei de sarcină!
- Renunțați complet la fumat și consum de băuturi care conțin alcool!
- Fiți active fizic pe tot parcursul sarcinii!
- Monitorizați-vă constant greutatea corporală!
- Consultați-vă periodic și regulat cu medicul care vă monitorizează!

O sarcină sănătoasă depinde de starea sănătății dumneavoastră încă dinainte de a rămâne însărcinată!

### Fiți conștiente de posibilitatea apariției de complicații în timpul sarcinii

Adresați-vă medicului dacă aveți:

- Sângerari sau scurgeri de lichide din vagin.
- Inflamația bruscă sau severă a feței mâinilor sau degetelor.
- Dureri de cap severe sau de lungă durată.
- Disconfort, durere sau crampe în abdomen.
- Febră, frisoane.
- Vărsături sau greață persistentă.
- Disconfort, durere sau arsură la urinare.
- Amețeală, vedere încețoșată.

Asigurați-vă o bună stare de sănătate atât dumneavoastră cât și copilului pe toată perioada sarcinii!

Sănătatea reproducerii este definită ca un ansamblu de metode, tehnici și servicii care contribuie la o bunăstare fizică, mentală și socială prin prevenirea problemelor legate de reproducere și rezolvarea lor.

**Contracepția:** Măsură temporară și reversibilă de evitare a sarcinii, constând în utilizarea unei metode contraceptive sau folosirea unui produs contraceptiv.

**Planificarea familială:** asigură exercitarea dreptului persoanei/cuplului de a avea câți copii dorește, la momentul ales și la intervalul dintre nasteri hotărât.

**Avortul:** întreruperea cursului normal al sarcinii în primele 28 săptămâni de gestație, cu eliminarea unui produs de concepție care după extragerea completă din corpul matern nu manifestă niciun semn de viață.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHIERE A BOLILOR TRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI

## Planificarea unei sarcini

**Dacă vă doriți un copil pregătiți-vă din timp pentru aceasta.**



**Asigurați-vă că discutați cu medicul dumneavoastră despre:**

### Starea sănătății dumneavoastră

Existența unor afecțiuni medicale precum: boli cu transmitere sexuală (BTS), diabet zaharat, boli tiroidiene, hipertensiune arterială necesită o monitorizare atentă și un tratament adecvat.

### Medicația

Administrarea anumitor medicamente în timpul sarcinii pot provoca malformații congenitale grave. Asigurați-vă că luați doar acele medicamente prescrise de medic, care vă sunt strict necesare și nu afectează fătul. Discutați cu medicul curant despre consumul de analgezice (pentru controlul durerii) indiferent dacă acestea sunt eliberate pe bază de prescripție medicală sau sunt procurate fără rețetă. Dacă utilizați curent analgezice sau droguri ilegale, discutați cu un medic pentru un plan de tratament care să crească șansele unei sarcini sănătoase.

### Acidul folic

Administrat în funcție de prescripția medicului curant (în general este uzitată doza de 400 mcg/zi), acidul folic este o formă a vitaminei B a cărei deficiență poate determina defecte congenitale majore ale creierului și coloanei vertebrale la bebeluș.



### Vaccinarea

Anumite vaccinuri sunt recomandate înainte de a rămâne gravidă, în timpul sarcinii sau imediat după naștere. Vaccinările corecte la momentul potrivit vă pot ajuta să vă mențineți sănătatea și vă pot proteja copilul de forme severe ale unei afecțiuni.

### Sănătatea mintală

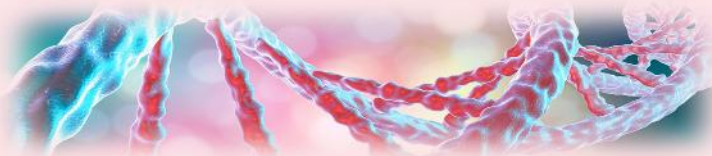
Este esențială pentru o sarcină sănătoasă! Dacă aveți un disconfort emoțional o perioadă mai lungă, discutați cu medicul dumneavoastră sau cu un alt specialist (psiholog, psihoterapeut sau psihiatru) despre opțiunile de tratament.

### Istoricul familial

Este important pentru sănătatea copilului dumneavoastră.

### Consilierea genetică

Este esențială mai ales dacă au existat avorturi spontane, decese la sugari, probleme de fertilitate sau o afecțiune genetică apărută în sarcinile anterioare.



### Stilul de viață și comportamental

Informați-vă medicul curant dacă fumați, beți alcool sau consumați anumite medicamente, trăiți într-un mediu stresant sau abuziv sau dacă lucrați cu substanțe toxice.

**Fumatul, consumul de alcool sau a altor droguri pot provoca naștere prematură, defecte congenitale, etc.**

***Dacă ați încercat să renunțați la alcool, fumat sau consum de droguri și nu ați reușit, este important să cereți ajutor!***

### Evitați substanțele toxice și contaminanții din mediu cum ar fi:

substanțele chimice sintetice (pesticide, insecticide), metalele grele, îngrășămintele și fecalele pisicilor și ale rozătoarelor. Acestea pot afecta sistemul reproducător al bărbaților și femeilor putând face mai dificilă sau chiar imposibilă obținerea unei sarcini.

Persoanele **supraponderale** sau **obeze** dar și persoanele **subponderale** prezintă un risc mai mare de a dezvolta afecțiuni grave, inclusiv complicații în timpul sarcinii.

**Violența** poate afecta dramatic sarcina putând duce la **avort, naștere prematură** sau chiar **decesul fătului**. Cereți ajutor dacă sunteți în această situație!

**Aveți grijă de sarcina dumneavoastră! Asigurați-vă că păstrați toate obiceiurile sănătoase și consultați medicul în mod regulat pe tot parcursul sarcinii!**



## În perioada sarcinii!

**Sarcina este un moment important. Dacă aveți grijă de sănătatea dumneavoastră în timpul sarcinii îi veți oferi bebelușului un început sănătos în viață.**

Este **important** să **preveniți nașterea prematură** deoarece creșterea și dezvoltarea fătului au loc pe tot parcursul sarcinii, iar bebelușii născuți înainte de termen prezintă un risc mai mare de a dezvolta diferite boli. Administrarea **acidului folic** ajută la prevenirea unei nașteri premature dar și a defectelor congenitale majore. Luați **acidul folic** conform prescripției medicale.

Discutați cu medicul dumneavoastră despre **prevenirea** oricărei forme de **infecții** care v-ar putea afecta sarcina.

Înainte de a rămâne însărcinată este important să faceți atât dvs. cât și partenerul un test pentru infecția HIV. Dacă nu ați efectuat testul nu este prea târziu să îl efectuați în timpul sarcinii.

**Tensiunea arterială** crescută poate determina probleme grave în timpul sarcinii, mergând până la afectare fetală și riscul unei nașteri premature. De aceea trebuie atent monitorizată!

Controlul **diabetului** în timpul sarcinii scade riscul apariției unor defecte congenitale și a altor probleme pentru bebeluș, dar și a unor complicații grave pentru dvs.

**Tulburările de coagulare a sângelui** pot provoca probleme grave în timpul sarcinii, inclusiv avort spontan. Monitorizarea acestora este esențială!

Administrarea anumitor **medicamente** în timpul sarcinii poate provoca defecte congenitale grave pentru copilul dvs. Discutați cu medicul pentru orice medicament administrat!

**Creșterea în greutate** în timpul sarcinii poate afecta dezvoltarea fetală. Este important ca aceasta să fie ținută sub control.

**Istoricul familial** poate ajuta la identificarea unei posibile sarcini la risc. În acest sens medicul vă poate sugera consilierea genetică.

**Depresia în timpul sarcinii** este frecventă. Dacă aveți probleme emoționale, cereți ajutor și veți primi consiliere și tratament de specialitate.

## Atenție la stilul de viață!

- Atunci când dvs. consumați alcool o face și fătul. Cea mai bună opțiune este să nu consumați deloc alcool în timpul sarcinii.

- Este important să renunțați la fumat înainte de a rămâne gravidă; dacă aceasta nu s-a întâmplat este esențial să nu mai fumați pentru sănătatea bebelușului.

- Dacă lucrați într-un mediu toxic discutați cu medicul de medicina muncii și medicul curant despre factorii de risc.

- Dacă dvs. credeți că ați fi fost expusă la radiații, este obligatoriu să discutați cu medicul curant.

- Dacă intenționați să călătoriți în țară sau străinătate, discutați cu medicul curant eventualele riscuri.

- **Violența** poate duce la răniri și la moarte în rândul femeilor, dar poate afecta grav sarcina și produce chiar decesul fătului.



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

## CAMPANIA Protejează-ți sănătatea! Sănătatea reproducerii – dreptul și responsabilitatea ta!

FEBRUARIE 2023



Acest material se adresează femeilor însărcinate sau celor care doresc să devină mame



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

CNSBN

CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE  
A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂȚATE PUBLICĂ IAȘI

# BOLILE CU TRANSMITERE SEXUALĂ

**Informați-vă și îmbunătățiți-vă cunoștințele despre bolile cu transmitere sexuală.**

**Peste 30 de bacterii și paraziți se pot transmite prin contact sexual, dintre care 8 sunt cele mai frecvente.**



## HERPES

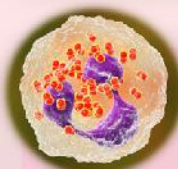
Cauzat de Herpes simplex (HSV-1 și/sau HSV-2). 3.7 miliarde de persoane au infecție cu HSV-1 la nivel global și 491 milioane persoane cu vârsta între 15-49 ani au infecție cu HSV-2.

Medicația doar previne sau scurtează episoadele de îmbolnăvire.



## PEDICULOZA PUBIANĂ

Cauzată de un parazit uman, Pthirus pubis. Paraziții pot fi îndepărtați prin tratamente topice.



## GONOREEA

Cauzat de Neisseria gonorrhoeae. În 2020, OMS a estimat 82 milioane cazuri de infecție la nivel mondial.

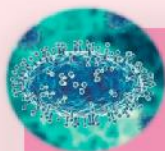
În UE au fost confirmate 117881 cazuri în 2019, dintre care în România au fost 33.

Infecția poate fi tratată, dar s-au dezvoltat tulpini rezistente la tratament.



## HPV

Există peste 120 tipuri diferite de Human Papillomavirus, din care 15 pot cauza cancer de col uterin și se asociază cu alte cancere: anale, peniene și oro-faringiene. Majoritatea oamenilor activi sexual se vor infecta cu HPV de-a lungul vieții. Cancerul de col uterin produce 342000 decese în fiecare an. Cea mai eficientă metodă de protecție împotriva infecției cu HPV este vaccinarea.



## SIFILIS

Cauzat de Treponema pallidum. 6.3 milioane de cazuri noi de infecții anual în lume 35039 cazuri sifilis în UE în 2019, dintre care 539 cazuri în România. Infecția se tratează cu antibiotice.



## CHLAMYDIA

Cauzată de Chlamydia trachomatis. În 2020 OMS estima 129 milioane cazuri de infecție la nivel mondial. Se tratează cu antibiotice.



## HIV

Cauzată de virusul imunodeficienței umane. Incidența HIV în UE în 2020 a fost de 3.3 la 100.000 locuitori, cu 46% mai mică decât în 2011. În România, în 2021, existau 26171 cazuri HIV, 559 cazuri noi și 8095 decese prin SIDA. Odată infectați, oamenii cu HIV îl vor avea pe viață. Cu tratament antiviral eficient, infecția poate fi controlată.



## TRICHOMONIAZĂ

Cauzată de Trichomonas vaginalis. La nivel mondial în 2020 erau 156 milioane cazuri de infecție. Se tratează cu antibiotice.

**Oamenii au dreptul și capacitatea de a decide asupra propriei vieți sexuale. Pentru a avea o viață sexuală sănătoasă, mergeți la medic periodic, testați-vă și protejați-vă sănătatea.**



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI

**CAMPANIA**  
**Protejează-ți sănătatea!**  
**Sănătatea reproducerii – dreptul și responsabilitatea ta!**  
**FEBRUARIE 2023**

**Aveți dreptul să fiți sănătos - trăiți-vă viața frumos!**

Complicațiile legate de sarcină și naștere sunt principala cauză de deces în rândul fetelor cu vârste cuprinse între 15-19 ani la nivel global.

**5 recomandări**  
**pentru a păstra o bună sănătate a reproducerii:**

Informați-vă despre sănătatea reproducerii din surse de încredere

Folosiți metode de contracepție pentru a evita sarcinile nedorite

Alegeți să vă începeți viața sexuală doar atunci când sunteți pregătit și corect informat

Protejați-vă de infecțiile care se transmit pe cale sexuală

Mergeți regulat la medic pentru controale preventive



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE SUPTAVECHERE  
A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂȚATE PUBLICĂ IAȘI