



MOD DE VIAȚĂ SĂNĂTOS  
ÎN TIMPUL SARCINII ȘI  
ALĂPTĂRII



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ  
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Sarcina este o perioadă foarte importantă în viața fiecărei femei. Dacă ești gravidă, te gândești sau planifici să ai un copil, în acest formular poți găsi sfaturi cu privire la modul cum să te pregătești și să eviți substanțele, ar fi alcoolul și tutunul, astfel încât să poți avea grijă în mod corespunzător de tine și de făt.

# ALCOOLUL

## Perioada de planificare a sarcinii

### Ce se poate întâmpla cu fătul și nou-născutul în cazul în care consumați alcool în perioada dinaintea sarcinii

Multe femei adoptă obiceiuri sănătoase în perioada în care gândesc sau și planifică o sarcină potențială, astfel încât să poată promova sănătatea și bunăstarea copilului pe care îl vor aduce în lume. Dacă adoptați unele modificări pozitive în obiceiurile dumneavoastră înainte de sarcină, va fi mai ușor să le păstrați și atunci când sunteți gravidă. Evitarea consumului de alcool înainte de sarcină va pregăti organismul cu condiții adecvate pentru făt.

### Știi că...

**Utilizarea alcoolului înainte de sarcină** poate conduce la dificultăți în concepție, dereglarea ciclului menstrual la femei sau infertilitate și impotență temporară la bărbat.

## Perioada Sarcinii

Ce trebuie să știți despre **consumul de alcool în timpul sarcinii**

- În același mod în care toate substanțele ajung la făt prin placentă, la fel și alcoolul
- Cu cât mama consumă mai mult alcool, cu atât mai mult acesta penetrează placenta
- Ficatul fătului are capacitate redusă de a metaboliza, adică să elimine alcoolul din organism

**Consumul de alcool în timpul sarcinii** crește șansele pentru:

- Avort spontan și deces intrauterin
- Dezvoltarea intrauterină problematică a fătului
- Naștere prematură
- Nașterea copiilor subponderali
- Nașterea copiilor cu sindrom alcoolic fetal cu consecințe pe termen lung, ar fi:
  - anomalii ale creierului, inimii, corpului, auzului sau vederii și caracteristicile faciale
  - probleme de echilibru

- întârzierea în vorbire
- dizabilități de învățare
- performanțe academice scăzute
- dificultate în scris și pictură
- hiperactivitate și deficit de atenție

## Perioada de alăptare

### *Ce trebuie să știți despre consumul de alcool în timpul perioadei de alăptare*

- În același mod în care toate substanțele ajung la copil prin laptele matern, la fel ajunge și alcoolul
- Consumul de alcool în timpul alăptării poate afecta dezvoltarea nou-născutului
- Consumul de alcool în perioada de alăptare poate reduce producția și modifica gustul laptelui matern, ducând la aversiunea nou-născutului la laptele matern
- După consumul de alcool, este preferabil să evitați alăptarea timp de două până la trei ore pe unitate de băuturi<sup>1</sup>, astfel încât să se acorde timp eliminării alcoolului din laptele matern

## RECOMANDARE

***Cea mai sigură opțiune:***  
consumul zero de băuturi alcoolice.

Viitoarele mame însărcinate ar fi mai bine să se abțină complet de la consumul de alcool înainte de concepție și în timpul sarcinii și alăptării pentru a evita orice risc posibil și să asigure cele mai bune condiții pentru copilul lor. Deși sunt necesare mai multe informații cu privire la raportul dintre consumul scăzut sau moderat<sup>2</sup> de alcool și efectele negative asupra fătului, ***stabilirea consumului la zero este cea mai sigură opțiune.***

În plus, viitoarele mamele care consumă alcool înainte de sarcină pot experimenta dificultăți în reducerea consumului în timpul perioadei de

<sup>1</sup>10-14 grame de alcool: 1 pahar (150 ml) vin, 1 sticlă/pahar (330 ml) de bere, 1 pahar mic (50ml) whiskey, vodcă, coniac, ouzo, 1 pahar de shot (50ml) și 1 pahar de shot (45ml) Zivania

<sup>2</sup>Scăzut: 1 pahar în cazuri speciale. Moderat: 1-6 de pahare pe săptămână, dar nu mai mult de 1 pahar pe zi. 5 sau mai multe pahare de odata caz prezintă un risc crescut pentru făt

sarcină, dar, de asemenea, continuă să consume în primul trimestru de sarcină, deoarece de multe ori femeile nu realizează imediat că sunt gravide. Primul trimestru este perioada cea mai sensibilă pentru făt pentru că în această perioadă se dezvoltă organele sale.

În cazul în care te confrunți cu o astfel de dificultate, poți discuta responsabilul de sănătate care te urmărește și să te informezi cu privire la alegerile tale sau poți suna la numărul 1402 pentru îndrumare.

## FUMATUL

### Perioada sarcinii

### Știați că....

*Fumatul în timpul sarcinii are urmări precum:*

- Expune fătul la tutun, acesta fiind fumător pasiv direct, cu efecte adverse

asupra sănătății și dezvoltării sale

- Are aceleași efecte atât asupra femeii însărcinate, cât și asupra fătului, fie sub formă de fumat activ cât și pasiv
- Îmbătrânirea prematură și detașarea placentei
- Placenta previa
- Ruptura prematură a membranei și nașterea prematură
- Dezvoltarea intrauterină a fătului până la termen
- Creșterea morbidității și mortalității fătului

### Trebuie să știi că fumatul crește șansele de:

- Naștere a nou-născuților subponderali
- Sindrom de deces subit (SATH)
- Astm bronșic
- Nașterea nou-născuților cu susceptibilitate la infecții respiratorii
- Apariția sindromului de deficit de atenție
- Tulburări comportamentale în copilărie
- Eșec în alăptare

## Perioada de alăptare

### Știați că....

**Fumatul în timpul perioadei de alăptare** are efecte ar fi reducerea producției de lapte matern, modificarea gustului și aversiunea nou-născutului pentru sânul mamei.

## RECOMANDARE

### **Cea mai sigură opțiune:**

Evitarea expunerii la fumatul activ sau pasiv.

Dacă tu sau alții din jurul tău fumează, fătul sau copilul nou-născut este expus la fum. Un mediu fără fum este cel mai bun lucru pentru tine și copilul tău. În cazul în care dependența de nicotină este puternică, multe persoane pot experimenta dificultăți în întreruperea sau diminuarea fumatului. Renunțarea la fumat este cea mai sigură și cea mai bună

opțiune. În cazul în care ai nevoie de sprijin sau de orientare poți apela gratuit numărul 1431 care este o linie pentru încetarea fumatului.

### **UTILIZAREA ALTOR SUBSTANȚE CARE CREEAZĂ DEPENDENȚĂ**

Dacă utilizați substanțe psihotrope, cum ar fi droguri sau medicamente neverificate, este extrem de important pentru sănătatea ta și a fătului sau a copilului tău să te adresezi fără întârziere medicului tău sau la unul dintre centrele specializate care te pot ajuta, cum ar fi ANOSI la vechiul spital Limassol sau THEMEA în cadrul noului spital general din Nicosia. Nu ascunde utilizarea substanțelor, nu trebuie să îți fie rușine, profesioniști calificați în mod corespunzător te vor ajuta. Cu cât primești ajutor mai repede, cu atât mai bine pentru tine, și pentru fătul pe care îl poți.

Pentru mai multe informații și asistență puteți consulta următoarele site-uri și numere de telefon:

- **Autoritatea pentru combaterea dependenței din Cipru**

Pe site-ul Autorității pentru Combaterea Dependenței din Cipru, ai oportunitatea de a te informa în mod substanțial despre alcool și alte

substanțe care produc dependență, despre diverse servicii și programe terapeutice oferite în toate provinciile. Ai, de asemenea, posibilitatea de a contacta un specialist, să îl întrebi și să beneficiezi de ajutor în orice chestiune care te frământă.

[www.naac.org.cy](http://www.naac.org.cy)

**Tel.: 22 442960**

Hotline: **1402**

## DISTRICTUL NICOSIA

Unitatea terapeutică a persoanelor dependente (THEMEA)

Linie de asistență pentru alcool disponibilă 24 de ore:

**22402276, Tel. 22457060**

Clinica pentru renunțare la fumat

**Tel. 22605317, 22605323**

Linia gratuită dedicată renunțării la fumat **1431**

Centru de intervenție multiplă **Tel. 22465616**

Centru de prevenire și consiliere «ITHAKI» **Tel. 22524826**

Centrul de consiliere «APOFASIZO» **Tel. 70005537**

## DISTRICTUL LARNACA

Clinica Veressie **Tel. 70000659, 24645333**

Programul grupurilor de auto-ajutare «CENTRELE DE PREVENIRE MEDITERANA» **Tel. 24645333**

Centrul de consiliere «Kimonas», «CENTRELE DE PREVENIRE MEDITERANA» **Tel. 24645333**

## DISTRICTUL LIMASSOL

Stația de prevenire și consiliere «ODYSSEAS» **Tel. 99403606**

Centrul pentru tratament psihologic intensiv pentru detoxifiere pentru adulți în utilizarea medicamentelor «ANAKAMPSI» **Tel. 25305011**

«Centrul psihoterapeutic pentru dependența de lungă durată  
«(CPDLD), Institutul de psihoterapie din Cipru **Tel. 99082856**

## DISTRICTUL FAMAGUSTA

Centrul de prevenire și consiliere «ACHILLEAS»  
**Tel. 97614447**

## DISTRICTUL PAPHOS

Comunitatea terapeutică deschisă persoanelor dependente «TOLMI»  
**Tel. 26941919**

# DIETA & GREUTATE

## Perioada sarcinii

### Știi că....

Alimentația sănătoasă în timpul sarcinii este mai importantă decât oricând. Dieta femeilor gravide trebuie să îi furnizeze nutrienții necesari pentru a dezvolta copilul în mod corespunzător și în același timp ea însăși să se simtă bine.

### Trebuie să știi că...

Fiecare femeie are un corp diferit și nevoi diferite, dar, în general, este normal să existe creștere în greutate. Cât de multe kilograme este recomandat să se ia, depinde de greutatea înainte de sarcină și în special în funcție de indicele de masă corporală (greutate în kg împărțit la înălțime în metri pătrați).



În tabelul de mai jos puteți vedea creșterea în greutate sugerată în funcție de greutatea înainte de sarcină

| Indicele de Masă Corporală | Creșterea în Greutate Sugera |
|----------------------------|------------------------------|
| < 18,5                     | 12,5 -18 kg.                 |
| 18,5-20                    | 11,5-16                      |
| ≥ 25                       | 6,8 -11,5 kg.                |
| ≥ 30                       | 5-9 kg.                      |

### Ce trebuie să mănânce o femeie gravidă?

Va trebui să consume o varietate de alimente în mese mici și regulate, astfel încât fătul să primească toate substanțele nutritive de care are nevoie pentru creșterea corespunzătoare. Instrucțiunile dietetice în timpul sarcinii urmează standardul dietei tradiționale mediteraneene.

Încearcă să mănânci:

- 2-3 ori leguminoase
- 1-2 ori pește\*
- 1-2 ori pui/ curcan/iepure
- 1 dată carne roșie

*\* Sfat: consumă cel puțin 120g până la 340g de pește pe săptămână în cazul în care cel puțin 1 porție va fi pește uleios, cum ar fi mare doradă, bas de mare, somon etc., care sunt surse bune de acizi grași omega-3.*

### Acid Folic

Acidul folic este o vitamina a complexului de vitamine B. Este de o importanță deosebită în timpul sarcinii, deoarece joacă un rol decisiv în sinteza ADN-ului, precum și în diviziunea celulară. Necesarul de acid folic este de 400mg/zi și în timpul sarcinii crește cu 200 mg. Adică, în cazul în care ești gravidă, trebuie să primești 600 mg pe zi. Surse alimentare bune de acid folic sunt leguminoase, legume cu frunze verzi, ficat, fructe

citrice și sucurile acestora, căpșuni și pâine integrală de cereale. din consumul de acid folic din alimente cu diete variate se pot lua în plus și suplimente.

Lipsa acidului folic poate provoca vătămarea fătului și a placentei. Factori cum ar fi fumatul, consumul de alcool și utilizarea de tablete contraceptive au fost asociate cu niveluri scăzute de acid folic în urină.

### **Ce trebuie să evite femeile gravide sau care alăptează:**

**Posibile surse de microbi:** unii microbi, ar fi Listeria și Salmonella pot dăuna fătului, astfel încât fii atentă la brânzeturile Bree și Camembert, brânzeturi cu mușcăi Roquefort, și brânză Bleu d'Auvergne, precum și orice produse lactate care nu sunt fabricate din lapte pasteurizat. De asemenea, evită peștele crud, fructele de mare și crustacee, precum și carnea, ouăle crude sau alimentele cu ouă semi-coapte, cum ar fi sufleu sau maioneza de casă. În cele din urmă, trebuie să fii atentă și la produsele de pasăre și carne care nu au fost fierte bine.

**Unii pești, cum ar fi pește-spadă și rechin** pot conține un nivel ridicat toxic de mercur pentru organism. Limitează consumul de ton la mai puțin de 140g/săptămână. De asemenea, deoarece pește gras poate conține unele substanțe, cum ar fi dioxine și bifenili policlorurați, acesta ar trebui să fie limitat la 2 porții/săptămână. (Până la 340g/săptămână).

### **Restricție de cafeină**

Limitează consumul de cafeină la un nivel minim (< 200mg/zi, adică 1-2 cești de ceai sau 2-3 cești de cafea pe zi). Alimentele care conțin cafeină sunt cafeaua, ceaiul, băuturi de genul Cola, băuturile energizante și ciocolata. În perioada de alăptare, consumul de mai mult de 2-3 cești de băuturi care conțin cofeină poate face copilul nervos și îi poate perturba somnul.

# ACTIVITATEA FIZICĂ

## Știi că...

Activitatea fizică și exercițiile fizice sunt componente importante ale unui stil de viață sănătos și chiar mai mult în timpul sarcinii, în care secreția crescută de relaxină și hormoni de progesteron este observată și accelerează recuperarea postnatală. Cu toate acestea, modificările hormonale cresc relaxarea articulațiilor și poate duce la un risc crescut de rănire și durere.

Debutul sau continuarea exercițiilor moderate în timpul sarcinii nu este asociată cu rezultate negative. Activitatea fizică îmbunătățește starea fizică a femeii gravide și crește rezistența musculară și forța. Întărește mușchii abdomenului și spatelui, pentru a menține corpul în postură corectă și pentru a preveni durerile coloanei vertebrale lombare. De asemenea, întărește mușchii perineului care ajută la extrudarea fătului. Activitatea fizică poate reduce stresul femeii gravide și este posibil să joace un rol protector în simptome depresive în timpul sarcinii. De

asemenea, este asociată cu cea mai bună capacitate cardiorespiratorie a femeii gravide, prevenirea incontinenței urinare și durerilor de spate scăzute în timpul sarcinii, limitează creșterea greutatei corporale (nu a fătului), ajută la buna funcționare a intestinului, ajută la îmbunătățirea somnului, reduce șansele apariției diabetului gestațional și în cazuri care apar, scade numărul de femei gravide care au nevoie de insulină.

## Trebuie să știi că...

Ciclismul, înotul, yoga personalizat și Pilates, exerciții aerobice de intensitate scăzută și, în general, activități de intensitate scăzută, cum ar fi drumețiile, sunt cele mai frecvente tipuri de exerciții în timpul sarcinii.

Exercițiile aerobe sunt considerate în general acceptabile în recomandările naționale și sunt recomandate în timpul sarcinii.

Intensitatea exercițiului trebuie să fie moderată și să dureze cel puțin 20-30 minute pe zi pentru majoritatea zilelor săptămânii.

**În timpul perioadei de sarcină, trebuie să eviți:**

**Stilul de viață sedentar.**

- **Exerciții cu fața în sus (poate provoca amețeli)**
- **Exerciții atunci când stați în poziție verticală (poate provoca presiune scăzută).**
- **Exerciții cu creșterea temperaturii și umidității.**
- **Ridicarea obiectelor grele.**

Sporturi de mare risc, cum ar fi sporturile de contact sau de mare impact (box, judo, lupte) sau exerciții intense (fotbal, tenis), care cresc riscul de leziuni abdominale, căzături sau presiune excesivă asupra articulațiilor și scufundările, care pot duce la defecte congenitale fetale și decompresie fetală.

**Semne și simptome care trebuie să determine femeia gravidă să oprească exercițiile fizice**

**În timpul sarcinii, trebuie să încetați exercitarea în cazul în care simțiți:**

- **Amețeli sau dureri de cap**
- **Dificultăți de respirație înainte sau în timpul exercițiilor**
- **Sângerări vaginale sau pierderea fluidelor vaginale**
- **Durere abdominale sau dureri de spate**
- **Contractii**

**Situații în care exercițiile fizice sunt contraindicate în timpul sarcinii**

Contraindicațiile pentru exercițiile fizice în timpul sarcinii sunt raportate în cazurile în care riscurile practicării de exercițiile fizice pot depăși beneficiile. Prin urmare, practicarea de exercițiile fizice este contraindicată în cazul în care există o afecțiune patologică a femeii gravide sau a apărut în timpul sarcinii, condițiile referitoare la făt, precum și istoricul anterior, de exemplu diabetul gestațional, hipertensiune arterială, probleme cardiace, placenta previa, sarcina gemelară, contracțiile precoce sau ruptura prematură a foliculului, antecedente de naștere prematură.

De aceea, dacă ești gravidă adresează-te medicului pentru a te sfătui dacă poți practica exerciții fizice și vizitează un antrenor specializat în exerciții prenatale și postnatale pentru buna orientare înainte de începerea sau continuarea unui program de exerciții.

## SCHIMBĂRI EMOȚIONALE

### Știi că...

Este perfect normal ca femeile gravide să experimenteze sentimente pozitive dar și negative în timpul sarcinii, atât pentru sarcină, cât și pentru schimbările care vor urma odată cu venirea copilului.

### Trebuie să știi că...

- Cele mai frecvente simptome pe care le are o femeie gravidă sunt anxietate care poate include iritabilitate (izbucniri de furie) și/sau câteodată starea de melancolie (până și depresie).

- Dacă stresul rămâne la nivel scăzut, atunci acest lucru poate fi productiv pentru programarea adecvată a femeii.
- Pentru a gestiona stresul și/sau melancolia este important să folosești în primul rând mediul tău de susținere (în cazul în care există), astfel încât toată lumea să poată contribui productiv în timpul perioadei de sarcină, în cazul în care ai putea avea nevoie de ajutor cu activitățile pe care înainte le puteai realiza cu ușurință. Ajutorul va fi util odată și la momentul apariției copilului.
- În cazurile în care au existat unele dificultăți în relații (de exemplu, probleme conjugale) sau dificultăți financiare, acestea se pot înrăutăți. Dacă întâmpini astfel de dificultăți, este important să primești sprijin psihologic și/sau socio-economic. Dacă ai avut orice experiență negativă anterioară, ar fi pierderea unui copil, este normal să apară anxietate severă în timpul sarcinii.
- Asigură-te că ai grijă de tine și ești în contact frecvent cu medicul și/sau primești sprijin psihologic.

În cazul multor dintre femeile care s-au confruntat cu sentimente de melancolie la debutul sarcinii s-a observat că există o îmbunătățire a evoluției dispoziției.

## SEX

### Perioada sarcinii

#### Știi că....

Multe femei pot avea contact sexual activ în timpul sarcinii din cauza nivelurilor crescute de hormoni feminini.

În caz de disconfort sau complicații și în cazurile în care sarcina este considerată ca având un risc ridicat este mai bine să se consulte medicul sau moașa.

#### Trebuie să știi că...

- În primele și în ultimele luni de sarcină este posibil să nu doriți sex din cauza stării de indispoziții sau stării de epuizare generală
- Îmbrățișarea și senzație de apropiere de partenerul tău poate fi mai important pentru tine
- Dorința partenerului tău de a face sex în timpul sarcinii se poate schimba
- Este important să aveți comunicare și onestitate cu partenerul tău pentru modificările pe care le experimentați
- Spre sfârșitul sarcinii actul sexual este mai puțin frecvent și modificări fizice pot face contactul mai dificil. Dacă amândoi aveți dorința, puteți folosi diferite poziții.
- Actul sexual nu poate dăuna fătului, cu condiția să aveți o sarcină normală, deoarece fătul este protejat de sacul amniotic, lichidul amniotic și mușchii uterini.
- Nu este neobișnuit să aveți urme mici de sânge după actul sexual. În acest caz și/sau sângerare, este nevoie să contactezi medicul sau moașa care știe istoricul tău.

- Actul sexual nu este asociat cu avort spontan în primele luni de gestație și nu este o cauză a infecțiilor vaginale sau a nașterii premature

## SOMNUL

### Perioada sarcinii

#### Știi că....

Organismul tău are nevoie de mai puțin somn în stadiile târzii ale sarcinii, astfel încât să fii pregătită pentru nopțile în care vei sta trează cu copilul atunci când îi va fi foame.

Trebuie să știi că, în perioada de sarcină

- Este normal să aveți probleme cu somnul
- Modificări corpului, atât hormonale cât și fizice, precum și preocuparea pentru venirea copilului poate afecta somnul

### Sfaturi utile!

- Găsește o postură confortabilă de somn și folosește o pernă auxiliară între genunchi și spate pentru mai mult sprijin
- Alege să dormi lateral, preferabil pe partea stângă
- Evită băuturile care conțin cafeină după-amiaza și multe lichide înainte de culcare
- Odihnește-te în timpul zilei, dacă ai nevoie, în intervale scurte
- Exercițiul fizic ajută la somn, dar evită exercițiile intense înainte de culcare
- Evită utilizarea unui dispozitiv mobil sau a altui ecran înainte de culcare
- Învăță tehnici de relaxare pe care le poți utiliza atunci când ai dificultăți de dormit

## THE CYPRUS NATIONAL ADDICTIONS AUTHORITY

in cooperation with The National Committee on Foetal Alcohol Syndrome and Foetal Alcohol Spectrum Disorder

În baza calității conferite de Legea privind Înregistrarea și Reglementarea Serviciilor Traducătorului Autorizat în Republica Cipru din 2019 (45 (I) / 2019), certific faptul că textul în limba română este traducerea corectă și exactă a documentului anexat în limba greacă.

Prenumele și numele Traducătorului Autorizat: ALINA OANA HORATTA

Autorizație nr.: 053

Combinăția lingvistică aprobată: Limba Greacă - Limba Română

Limba Română - Limba Greacă



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ



Συνδέσμος Οικογενειακού  
Κύπρου



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ  
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Cyfield Tower, Λεωφόρος Λεμεσού  
130, City Home 81, 4<sup>ος</sup> Όροφος, 2015  
Στρόβολος, Λευκωσία  
Τηλ.: 22442960, Φαξ: 22305190

[www.naac.org.cy](http://www.naac.org.cy)

