



#ReadyforPregnancy

CS51621 NHS Creative 2020

**Ești gata
de sarcină?**

**Are you
ready for
pregnancy?**

Romanian



#ReadyforPregnancy

Planificarea unui copil este emoționantă, fie că e prima sarcină, fie că ai deja copii. Dacă te gândești să rămâi însărcinată, acest ghid vă va ajuta, pe tine și pe partenerul tău, să vă pregătiți - atât fizic, cât și mental.

Studiile arată că, dacă părinții sunt în formă și se simt bine înainte de sarcină, atunci copilul are șanse mai mari să fie sănătos. E important să te gândești la dietă, sport și sănătate mentală.

Planning to have a baby is exciting, whether it's your first pregnancy or you already have children. If you're thinking about becoming pregnant, this guide will help you and your partner to prepare - both physically and mentally.

Research tells us that if parents are fit and well before pregnancy, your baby is more likely to be healthy. It's important to think about your diet, exercise, and mental health.

Îngrijirea corpului

Looking after your body

Un mod ușor de a-ți îmbunătăți sănătatea este să faci sport regulat pentru a-ți crește nivelul de fertilitate.

Dacă faci acest lucru împreună cu partenerul tău, poate fi mai distractiv și mai ușor să te ții de treabă.



An easy way to improve your health is to take regular exercise to boost fertility levels.

If you do it together, it can be more fun and make it easier to stick to.

Mâncarea sănătoasă te va ajuta să-ți menții o greutate optimă și să asiguri creșterea și dezvoltarea normală a copilului.

Încearcă să mănânci cel puțin cinci feluri diferite de fructe și legume în fiecare zi, precum și proteine precum carne slabă, fasole sau tofu.

Eating a healthy diet will help you to maintain a healthy weight, and ensure your baby grows and develops well.

Aim to eat five or more different types of fruit and vegetables every day, as well as protein such as lean meat, beans, or tofu.



Îngrijirea minții

Looking after your mind



Să încerci să rămâi însărcinată sau să fii însărcinată poate fi stresant. Rezervă-ți timp să ai grijă de sănătatea ta mentală.

Petrece câteva minute în fiecare zi făcând ceva ce te face să te simți fericită sau relaxată. Încearcă să asculți muzică, să faci yoga sau să-ți practici hobby-ul preferat.

Este normal să te simți vulnerabilă și neliniștită. E util

să vorbești despre sentimentele tale.

Trying to get pregnant – or being pregnant, can be stressful. Take time to look after your mental health.

Spend a few minutes each day doing something that makes you feel happy or peaceful. Try listening to music, performing yoga, or doing a favourite hobby.

It's quite normal to feel vulnerable and anxious. It helps to talk about your feelings.

Nu ezita să ceri ajutor, fie din partea partenerului tău, a unui prieten sau a medicului de familie. Dacă ai o problemă de sănătate mentală și planifici o sarcină, poți contacta echipa specializată de sănătate mentală perinatală, care îți va oferi sfaturi pentru tine și copilul tău înainte sau în timpul sarcinii.

Make sure that you ask for help, whether from your partner, a friend, or from your GP. If you have a mental health problem and are planning a pregnancy, you can contact the specialist perinatal mental health team for advice for you and your baby before or during your pregnancy.



Ce altceva poți să faci

What else you can do

Acidul folic luat în fiecare zi poate reduce riscul ca al tău copil să dezvolte un defect de tub neural, adică atunci când creierul, coloana vertebrală sau măduva spinării nu se dezvoltă corespunzător, precum spina bifida.

Acest lucru este valabil mai ales în timp ce încerci să rămâi însărcinată și în timpul primelor 12 săptămâni de sarcină.

Fă-ți o rutină zilnică din a lua pastila.

Taking folic acid every day can reduce the risk of your baby having a neural tube defect, when the brain, spine, or spinal cord doesn't develop properly, such as spina bifida.

This is especially true while you are trying to get pregnant and during the first 12 weeks of pregnancy.

Make taking your tablet part of your daily routine.



10 mcg de vitamina D pe zi contribuie la sănătatea oaselor și a mușchilor tăi, iar copilului îi va da destulă vitamina D pentru primele luni de viață.

Acest lucru este important mai ales dacă ai pielea închisă la culoare, dacă îți petreci majoritatea timpului în casă sau dacă porți de obicei haine care îți acoperă cea mai mare parte a pielii.

Taking 10 mcg of vitamin D every day can keep your bones and muscles healthy and give your baby enough vitamin D for the first few months of life.

This is particularly important if you have dark skin, you're indoors most of the day, or if you usually wear clothes that cover up most of your skin.



Dacă iei gripă în timpul sarcinii există un risc mult mai mare să te îmbolnăvești mai grav. Asta poate presupune un risc crescut de naștere prematură sau o greutate la naștere a copilului mult sub cea normală.

Vaccinul antigripal făcut în timpul sarcinii te protejează de acest lucru. Ți se va oferi și un vaccin împotriva tusei convulsive în timpul sarcinii.

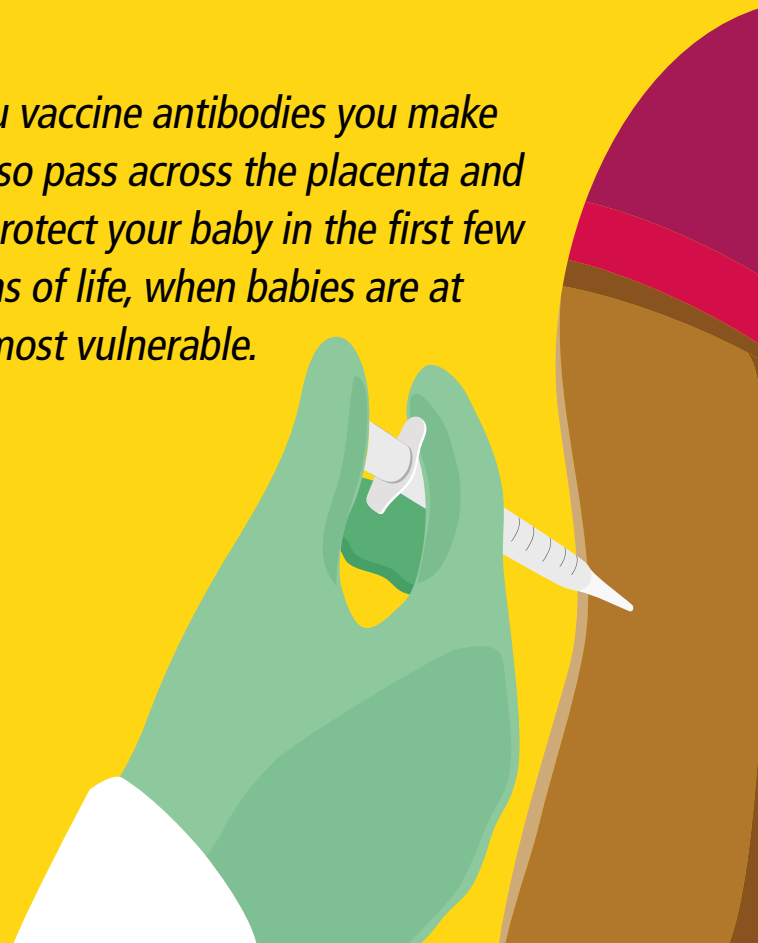
If you catch flu while pregnant, you are at a much higher risk of becoming seriously ill. This can result in an increased risk of premature birth or a baby who is seriously below birthweight.

Having a flu jab while you're pregnant helps to protect against this. You will also be offered a whooping cough vaccine during pregnancy.



Anticorpii vaccinului antigripal făcut de tine va trece prin placentă și îl va proteja pe copil în primele luni de viață, atunci când este cel mai vulnerabil.

The flu vaccine antibodies you make will also pass across the placenta and help protect your baby in the first few months of life, when babies are at their most vulnerable.



Ce trebuie să eviți

What you should avoid

Nu se cunoaște un nivel de alcool sigur în timpul sarcinii, așa că e mai bine să-l eviți complet atunci când încerci să rămâi însărcinată și în timpul sarcinii.

Încearcă să-ți schimbi băutura obișnuită cu un cocktail fără alcool sau un suc de fructe cu apă minerală.

There's no known safe level of alcohol in pregnancy, so it's best to avoid it completely while trying to get pregnant, and during pregnancy.

Try swapping your usual drink for a fancy soft mocktail or fruit juice with fizzy water.



Fumatul îți înjumătățește șansele de a rămâne însărcinată și dăunează sănătății tale și a copilului. Fumatul pasiv este de asemenea un risc.

Întreabă farmacistul, medicul de familie sau moașa despre sprijinul disponibil pentru reducerea sau renunțarea la fumat.

Smoking halves your chances of becoming pregnant, and harms both your baby and you. Breathing in someone else's smoke is also a risk. Ask your pharmacist, GP or midwife about the support available to cut down or quit.



Depășirea provocărilor

Overcoming the challenges

Alăptarea este o abilitate pe care tu și copilul tău o veți deprinde împreună. Studiile arată că sprijinul din partea partenerului joacă un rol esențial în succesul alăptării. În timpul sarcinii, află de unde poți cere ajutor și sprijin în comunitatea ta, cum ar fi clinicile de suport pentru alăptare.

Breastfeeding is a skill that both you and your baby will learn together. Research has shown that having support from your partner can make a real difference to your success. While pregnant, find out where you can get help and support locally, such as drop-in breastfeeding clinics.



Îngrijirea unui copil mic este o muncă grea, atât din punct de vedere fizic, cât și mental. E util să vorbești despre sentimentele tale. Nu ezita să ceri ajutor familiei, prietenilor sau grupurilor de suport online.

Looking after a young baby is hard work both physically and mentally. It helps to talk about your feelings. Make sure you access support from family, friends, or online support groups.



Sprijinul e la îndemână

Support is available



E normal să-ți faci griji pentru sănătatea copilului tău, atât în timpul sarcinii, cât și după nașterea sa. Dacă ai o problemă de sănătate, cum ar fi diabet sau epilepsie, cere sfatul specialistului la care mergi, întrucât este posibil să fie nevoie de modificarea tratamentului.

It's normal to have concerns about your baby's health, both during pregnancy and once your baby is born. If you have an existing health condition such as diabetes or epilepsy, ask for advice from your specialist, as you may need to adjust your medication.

Planificarea unei sarcini poate fi emoționantă. Poate fi însă și o perioadă de neliniște pentru viitorii părinți. Îți faci planuri pentru o schimbare majoră în viața ta. Farmacistul, medicul de familie sau moașa îți pot oferi informații despre o multitudine de subiecte. Există multe informații și sprijin online, precum și forumuri online unde să discuți cu alți părinți.

Planning to have a baby can be exciting. It can also be an anxious time for both parents-to-be. You're making plans for a huge change in your life. Your pharmacist, GP or midwife can give you information on a wide range of subjects. There's lots of information and support online, as well as online forums to chat with other parents.



Pentru mai multe informații accesează:

- frimleyhealthandcare.org.uk/maternity
- healthysurrey.org.uk/children-and-families/ready-for-pregnancy
- seshealthandcare.org.uk/ready-for-pregnancy
- medway.gov.uk/readyforpregnancy
- what0-18.nhs.uk/pregnant-women/planning-pregnancy
- bobstp.org.uk/workstreams/maternity/planning-your-pregnancy

Poți să cauți de asemenea **#ReadyforPregnancy** pe canalul tău preferat de social media.

Ghid oferit de următoarele sisteme locale de maternitate (LMS):

- **Frimley**
- **Surrey Heartlands**
- **Sussex**
- **Kent and Medway**
- **Hampshire și Insula Wight**
- **Buckinghamshire, Oxfordshire și Berkshire West**

Această campanie a fost coordonată de NHS South East Clinical Delivery and Networks.

For more information visit:

- frimleyhealthandcare.org.uk/maternity
- healthysurrey.org.uk/children-and-families/ready-for-pregnancy
- seshealthandcare.org.uk/ready-for-pregnancy
- medway.gov.uk/readyforpregnancy
- what0-18.nhs.uk/pregnant-women/planning-pregnancy
- bobstp.org.uk/workstreams/maternity/planning-your-pregnancy

You can also search **#ReadyforPregnancy** on the social media channel of your choice.

Brought to you by the following local maternity systems (LMS):

- **Frimley LMS**
- **Surrey Heartlands LMS**
- **Sussex LMS**
- **Kent and Medway LMS**
- **Hampshire and Isle of Wight LMS**
- **Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West LMS**

This campaign has been co-ordinated by NHS South East Clinical Delivery and Networks.