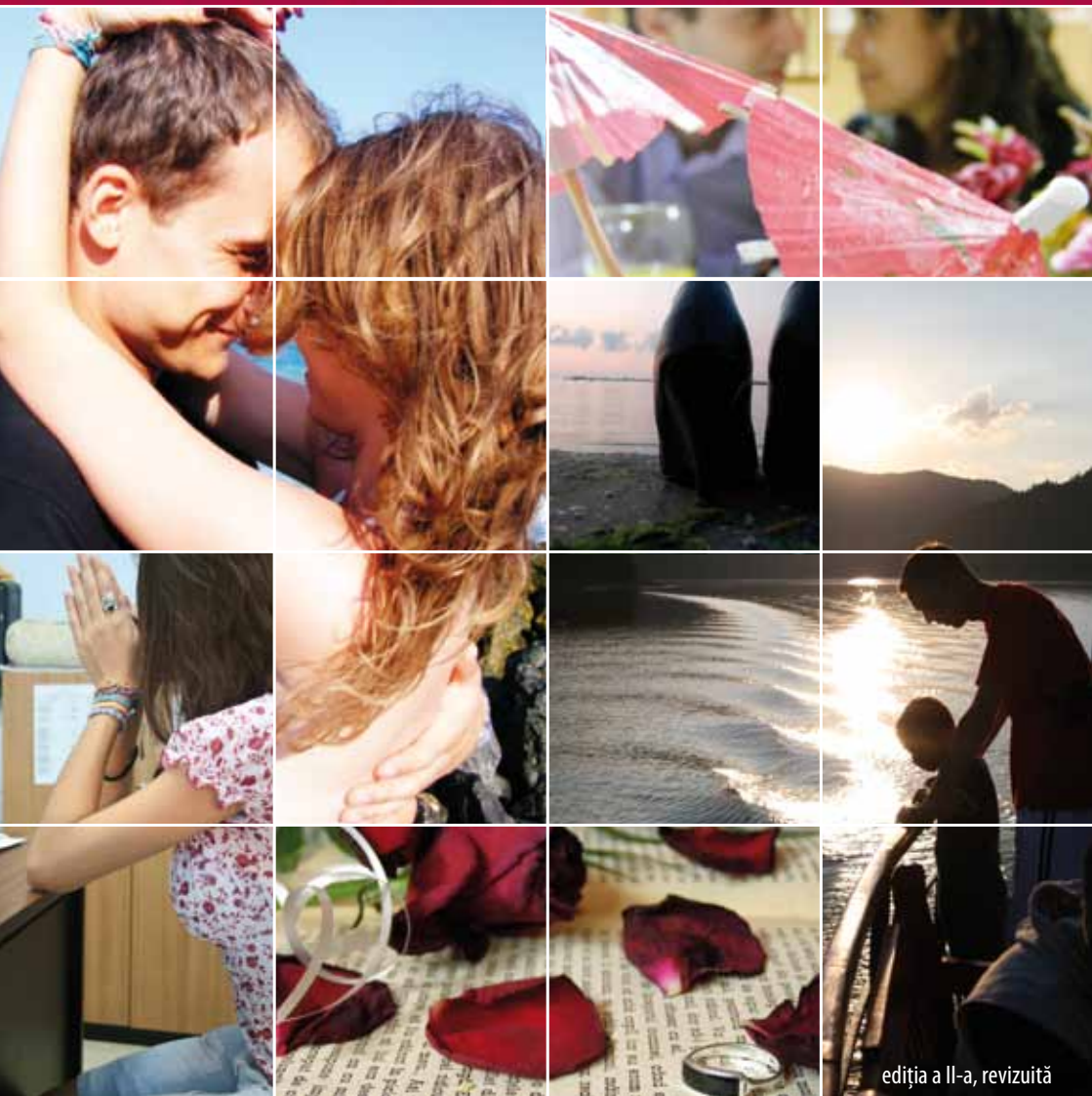


TU

EU

NOI

...



ediția a II-a, revizuită



Fundația Baylor
Marea Neagră

Cei care se străduiesc pot fi ajutați

Capitolul 1: Sănătatea sexuală.....	4
1. Nu îmi doresc să fiu mămică.....	4
Contracepția.....	4
Prezervativul.....	4
Pilula contraceptivă.....	5
Steriletul.....	6
Avortul.....	6
Înteruperea de sarcină.....	6
Înteruperea de sarcină din motive medicale (avortul terapeutic).....	8
Pierderea de sarcină (avortul spontan).....	8
2. Îmi doresc să fiu mămică.....	8
Cum să riscăm cât mai puțin când rămânem însărcinate?.....	10
A. Când bărbatul este infectat cu HIV și femeia nu este infectată cu HIV.....	12
B. Când femeia este infectată cu HIV și bărbatul nu este infectat cu HIV.....	13
C. Când ambii parteneri sunt infectați cu HIV.....	13
Capitolul 2: Femeia însărcinată.....	15
1. Urmărirea în timpul sarcinii; controale periodice.....	15
2. Tratamentul antiretroviral – efecte asupra copilului și mamei.....	16
3. Transmiterea HIV.....	17
4. Infecții oportuniste în timpul sarcinii.....	17
5. Opțiuni de naștere.....	17
Capitolul 3: Sfaturi pentru tânăra mamă.....	19
1. Administrarea corectă a tratamentului ARV la copilul expus.....	20
2. Programul de vaccinare și testări.....	20
3. Infecții intraspitalicești.....	21
4. Curățenia în camera copilului.....	22
5. Igiena nou-născutului.....	22
6. Baia nou-născutului.....	23
7. Alimentația nou-născutului.....	24
8. Programul zilnic.....	28
9. Semne de alarmă!.....	29
Capitolul 4 : Aspecte sociale.....	32
1. Indemnizația pentru creșterea copilului.....	32
2. Declararea nou-născutului.....	34
3. Drepturile legale ale nou-născutului și mamei.....	35

Noi credem că poți fi stăpân pe viața ta

Dragi cititoare și cititori,

Am bucuria de a vă prezenta a doua ediție a broșurii “Tu, eu, noi. . .”, material pe care echipa Baylor I-a publicat pentru prima oară în 2010. Paginile pe care le aveți în mână pornesc de la experiența noastră cu tinere însărcinate, experiență care ne-a învățat despre dificultățile unor adolescente care nu-și doreau să păstreze sarcina, emoțiile altora care de-abia așteptau să devină mame sau confuzia celor care nu știau ce e mai potrivit pentru viitorul lor.

Cum se citește această broșură?

Ne-ar plăcea să zăboviți puțin asupra cuprinsului, pentru a înțelege cum este structurat acest material. Veți observa că materialul se adresează atât bărbaților, cât și femeilor, atât persoanelor care doresc să aibă copii, cât și celor care vor să știe cum să evite această situație.



Veți descoperi pe marginea textului casete de atenționare care vă vor evidenția informații foarte importante, pe care ne-ar plăcea să le rețineți. Istoria acestor casete este interesantă – ele s-au născut din discuțiile cu pacienții și astfel am descoperit multe idei greșite care ar trebui corectate, am identificat frici și credințe care ne pot împiedica să luăm decizii importante pentru sănătatea noastră . . . așa că ne-am decis să separăm de la început informațiile corecte de cele false într-un mod cât mai evident vizual.

Ce aduce nou acest material?

Ghidul continuă să învețe cuplurile cu cel puțin un partener infectat cu HIV despre pașii necesari pentru a se bucura de o viață sexuală fără riscuri sau cu riscuri cât mai scăzute. De asemenea, sperăm că veți găsi explicații și despre alte teme fierbinți, cum ar fi

- ★ Cum și când pot avea copii sănătoși?
- ★ Pot fi infectat cu HIV și să nu transmit infecția pe cale sexuală?
- ★ Există alternative la prezervativ?

În secțiunea dedicată gravidelor, veți găsi în această ediție mai multe detalii despre igiena nou-născutului, despre diversificarea alimentației, cu exemple de meniuri, precum și prezentarea noilor reglementări sociale modificate o dată cu aplicarea politicilor de austeritate adoptate de guvern.

La finalul materialului, vă propunem un scurt test grilă, imprimat pe un fluturaș detașabil. Prezențați-vă cu acest fluturaș la unul dintre psihologii fundației, răspundeți corect la cele 10 întrebări ale testului și veți câștiga un premiu surpriză!

Sperăm ca acest material să ajungă la voi la timp, să vă ajute și să vă clarifice, iar dacă paginile acestea își vor atinge scopul, ne-ar plăcea să veniți să ne spuneți acest lucru.

Lectură plăcută, decizii informate și multă sănătate.

Ana-Maria Schweitzer
Director executiv, Fundația Baylor

Capitolul 1 – Sănătatea sexuală

Nu-mi doresc să fiu mămică • Contracepția • Prezervativul

Acest capitol îți va oferi informații despre ceea ce poți face pentru a avea o viață sexuală sănătoasă, un copil sănătos, atunci când îți vei dori unul, să știi cum poți rămâne însărcinată în cele mai sigure condiții sau, dimpotrivă, cum poți evita o sarcină, dacă asta e ceea ce îți dorești.

1. NU-MI DORESC SĂ FIU MĂMICĂ

Dacă simți că nu ești încă pregătită pentru a fi mămică, nu ai găsit încă persoana alături de care să faci acest pas sau, poate, pur și simplu nu dorești să ai un copil, ceea ce poți să faci este, totuși, să te informezi care este modul cel mai isteț prin care să eviți o sarcină.

a. Contracepția – cum evit să am un copil

Fals! *Nu mă ajută cu nimic să țin un calendar al ciclului!!!*

Poate te-ai gândit și tu că nu are niciun rost să îți minte când îți-a venit ciclul ultima dată... până la urmă ciclul tot vine, chiar dacă îți tu minte sau nu... Dar adevărul este că una din cele mai bune dovezi că ești responsabilă și iei în serios sănătatea corpului tău este să ai un calendar al ciclului. De ce? Pentru că, dacă îți știi zilele când începe ciclul, atunci poți ști mai bine care sunt zilele cu șanse mari de a rămâne însărcinată sau, dimpotrivă, care sunt zilele când este mai greu să rămâi însărcinată. Și cine are de câștigat atunci?!

Pentru informații despre cum să ții un calendar al ciclului poți apela la cabinetul ginecologic al Fundației.

PREZERVATIVUL

Prevenirea transmiterii infecției cu HIV prin relații sexuale este strâns legată de promovarea abstenenței sau a folosirii prezervativului.

Abstenența, pentru cei care nu știu ce înseamnă, este abținerea de la relații sexuale, de orice tip.

Prezervativul este singura metodă existentă care, folosită corect, previne transmiterea infecțiilor cu transmitere sexuală. Printre acestea se numără și infecția cu HIV sau cu virusurile hepatitice de tip B și C.

La prima impresie prezervativul pare a avea numai părți bune: este ușor de achiziționat, destul de ieftin, ușor de folosit și fără efecte adverse. În plus mai are și rolul de a preveni sarcinile nedorite. Ce poți să îți dorești mai mult? Pare a fi aproape de modelul metodei perfecte. Că nu este așa, o arată rata scăzută de folosire, care are ca efect un număr ridicat de persoane diagnosticate cu infecții cu transmitere sexuală, un număr mare de sarcini la adolescente și noi cazuri în fiecare lună de persoane diagnosticate cu infecție HIV. Există oare o alternativă la folosirea prezervativului, dacă nu luăm în considerare abstenența? Răspunsul este simplu: nu, dacă vrei o metodă ușor de folosit și cu 99% eficiență.

Folosirea prezervativului este aproape obligatorie în situațiile cu grad mare de risc: relații sexuale întâmplătoare, număr mare de parteneri sexuali, partener deja diagnosticat cu infecție HIV, relații sexuale asociate cu alte situații de risc (consum de droguri sau de alcool). Am folosit termenul de „aproape obligatorie” pentru că, de fapt, nimeni nu poate fi obligat să facă ceva pentru a rămâne sănătos. Protejarea și menținerea propriei sănătăți este, de fapt, responsabilitatea unei singure persoane: fiecare dintre noi.

Nu uita!

Alternativele la folosirea prezervativului presupun o responsabilitate și un control mai mare asupra comportamentului sexual propriu dar și asumarea unor riscuri:

Fals!

- ★ Evitarea relațiilor sexuale întâmplătoare.
- ★ Cunoașterea foarte bună a propriului corp pentru a vedea imediat semne ce pot să fie simptome ale unor infecții transmise sexual.

Se știe că o infecție cu transmitere sexuală face organismul mult mai sensibil la virusul HIV sau la cel al hepatitei C.

- ★ Testarea propriei persoane, dar și a partenerului pentru infecțiile cu HIV sau cu hepatita B și C înainte de renunțarea la prezervativ.
- ★ În cazul unei relații cu o persoană diagnosticată important este ca aceasta să fie susținută pentru a merge la medicul specialist și a începe tratamentul. Urmarea riguroasă a tratamentului poate avea ca rezultat reducerea riscului de transmitere a infecției cu HIV prin relații sexuale.

Această listă nu este completă. Fiecare, în funcție de riscurile pe care și le asumă prin comportamentul sexual propriu, ar trebui să discute cu un medic specialist sau cu cel care face consilierea în cadrul testării HIV pentru a identifica modalități de reducere a riscului, care i se potrivesc și care îl pot ajuta să rămână sănătos pe o perioadă cât mai lungă de timp.

Prezervativul este un tub confecționat dintr-un material flexibil, închis la unul din capete, folosit ca metodă de protecție în activitatea sexuală.

Prezervativele acționează ca o barieră, cu rol dublu. În primul rând, te protejează de sarcină prin faptul că nu lasă să intre în vagin sperma. În al doilea rând, te protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală deoarece nu permite contactul dintre fluidele corpului (spermă, secreții vaginale, sânge) implicate în timpul unui act sexual, și nici contactul direct dintre penis și vagin.

Fals!

Nu are rost să folosesc prezervativul, oricum se va rupe!!!

Nu știu dacă ați văzut vreodată la televizor cum se testează prezervativele în fabrică, pentru a funcționa perfect. Ei bine, sunt umflate cu aer până se fac „cât un bostan” și apoi se verifică să nu aibă fisuri. Aceste teste se fac în așa fel încât să nu

distrugă produsul. Când vezi așa ceva, nu mai crezi că prezervativul se poate rupe.

Prezervativul de calitate nu are de ce să se rupă. Când acest lucru se întâmplă, cauza este că a expirat sau că a fost folosit incorect, că a fost distrus cu ambalaj cu tot sau a fost păstrat în condiții improprii. Prezervativul trebuie folosit o singură dată. Riscurile ca el să se spargă sau să se rupă sunt mai mici dacă prezervativele sunt ținute în locuri ferite de căldură și sunt puse pe penisul în erecție, lăsând suficient loc în vârf pentru ejaculare.

Dacă folosești prezervativul, câștigi de două ori: pe de-o parte, eviți să rămâi însărcinată, iar pe de altă parte, nu riști să transmiți virusul HIV prietenului sau soțului tău.

Nu uita!

PILULA CONTRACEPTIVĂ

Știu să-mi aleg singură pilula contraceptivă; nu trebuie să merg la medic.

Medicul ginecolog este cel care, după ce te consultă, îți va prescrie pastilele care ți se potrivesc cel mai bine, îți va urmări evoluția și, dacă va fi nevo-



ie, le va schimba uneori pe cele prescrise. Dacă vor apare manifestări neplăcute, va trebui să discuți din nou cu el pentru o reevaluare a situației. De aceea, este foarte important să nu iei niște pastile anticonceptionale oarecare, despre care ți-a zis o prietenă că sunt foarte bune, ci să apelezi numai la un medic de specialitate.

Nu uita!

Pastila contraceptivă care te poate proteja cel mai bine este cea pe care o iei la ora la care trebuie, fără să uiți nici măcar o zi.

STERILETUL

Steriletul mai este cunoscut sub numele de "dispozitiv intrauterin" și reprezintă un mic obiect (2,5 – 3,5 cm) din plastic și/sau metal care se introduce în cavitatea uterină. La unul din capete are două fire pentru control. Dispozitivul intrauterin poate sta în uter timp îndelungat (ani), ceea ce îl face o metodă preferată de femeile care își doresc să nu rămână însărcinate pe o perioadă mai lungă de timp.

Fals! *Dacă îmi pun sterilet, n-o să mai am niciodată copii.*

Folosirea steriletului ca metodă de evitare a sarcinii nu afectează șansele tale de a avea copii deoarece modul în care acționează acest dispozitiv este doar de a împiedica procesul de fecundație – întâlnirea dintre ovul și spermatozoid. După scoaterea steriletului femeia este din nou capabilă de a rămâne însărcinată.

Dacă te interesează să afli mai multe despre această metodă anticoncepțională, întreabă medicul tău ginecolog. Steriletul nu poate fi introdus în uter decât de către medic, după o consultație medicală.

b. Avortul – ce fac dacă am rămas însărcinată și nu doresc să am un copil

Fals! *Știu că nu am cum s-o pățesc!!!*

Atâta timp cât ai ciclul, ai relații sexuale și nu folosești o metodă contraceptivă, poți oricând să rămâi însărcinată. Dacă până acum nu ai rămas însărcinată, atunci ai fost norocoasă, dar, din păcate, nimeni nu poate ști cât mai poate dura acest noroc. Așa că, fi isteț și nu te lăsa în voia norocului. Dacă nu dorești să ai un copil, cel mai

responsabil gest față de tine și corpul tău este să alegi una dintre metodele anticoncepționale enumerate mai sus. Întreruperea de sarcină nu este o metodă anticoncepțională și, de aceea, este bine să apelezi la această intervenție medicală numai atunci când este cu adevărat necesar.

Este bine de știut că există o diferență între avortul spontan, avortul terapeutic și întreruperea de sarcină:

- ★ Când sunt luate intenționat măsuri medicamentoase sau chirurgicale de oprire a vieții embrionului este vorba de întrerupere de sarcină.
- ★ Când sarcina este întreruptă intenționat din motive medicale (legate de sănătatea mamei sau a embrionului) este vorba de avort terapeutic.
- ★ Când sarcina este întreruptă fără voia gravidei, de o cauză naturală, este vorba de avort spontan sau de pierderea sarcinii.

ÎNTRERUPEREA DE SARCINĂ (AVORTUL PROVOCAT)

Când să te gândești la o întrerupere de sarcină?

Tineretele solicită întreruperea de sarcină dacă:

- nu îți dorești deocamdată un copil
- nu ai un partener stabil
- nu ai posibilități de a-și crește copilul

Care sunt riscurile unei întreruperi de sarcină?

O întrerupere de sarcină este o intervenție traumatizantă, atât psihic, cât și fizic. Este o intervenție ce trebuie evitată cu toate puterile.

Nu uita!

Riscurile posibile ale unei întreruperi de sarcină sunt următoarele:

- imediate (în primele 2-3 zile): sângerări, infecții;

– în primele 4 săptămâni: sângerări prelungite, inflamații ale mucoasei uterine, inflamații ale membranei care căptușește organele din abdomen;



– pe termen lung: **riscul de a nu mai rămâne însărcinată altă dată**, dureri la contactul sexual, flux menstrual scăzut (sângerare redusă în timpul ciclului), dureri continue în partea de jos a abdomenului, risc de viitoare sarcini extrauterine sau depresii.

Fals! *Prietenele mele așa și-au rezolvat problema, pot și eu să fac o întrerupere de sarcină oricând.*

Din păcate, această informație nu este adevărată. În România, **avortul este legal până la 12 săptămâni** (trei luni) de sarcină. Doar în cazurile în care mama sau fătul sunt în pericol perioada se prelungește până la 14 săptămâni. De aceea, este important să faci un test de sarcină de la primele semne și să iei o hotărâre cu privire la renunțarea sau păstrarea ei cât mai devreme posibil.

Întreruperea de sarcină făcută după perioada de trei luni este ilegală și este făcută de persoane fără o pregătire medicală corespunzătoare, fapt ce poate duce la complicații mari pentru sănătatea și chiar viața ta.

Pașii ce trebuie urmați dacă ai decis să faci o întrerupere de sarcină sunt:

- ★ Poți veni la cabinetul ginecologic al Baylor de la Centrul Clinic de Excelență, la un control, pentru a îți se confirma sarcina, pentru a afla în ce săptămână de sarcină ești și pentru a îți se face trimitere la Spitalul Județean Clinic de Urgență Constanța – unde îți se va face întreruperea de sarcină;
- ★ Cu biletul de trimitere mergi la Spitalul Județean Clinic de Urgență Constanța, secția Obstetrică-Ginecologie Internări, unde vei fi consultată, internată pentru o zi și îți se va efectua întreruperea de sarcină. Dacă preferi, poți merge și la o clinică particulară, dar vei suporta prețul intervenției;
- ★ Este foarte important ca, după intervenție, să respecti întocmai indicațiile medicului și să iei medicamentele prescrise de acesta pentru prevenirea infecțiilor;
- ★ După o săptămână de la intervenție, trebuie să revii la un control ginecologic pentru verificarea stării de sănătate după avort și pentru a discuta cu medicul despre modalitatea optimă pe care o poți folosi pentru a evita o sarcină viitoare.

Întreruperea de sarcină nu este o decizie ce trebuie luată ușor.

Este bine să te gândești de două ori înainte de a apela la această soluție deoarece, prin întreruperea de sarcină, **oprești viața unei ființe umane.**

Deși tu nu simți foarte multe schimbări, în a doua lună de sarcină organele copilului

Nu uita!

și creierul încep să se formeze iar inima îi bate deja.

ÎNTRERUPEREA DE SARCINĂ DIN MOTIVE MEDICALE (AVORTUL TERAPEUTIC)

Avortul terapeutic poate fi recomandat de medic (ginecolog sau infecționist) în cazul în care sănătatea mamei este în pusă în pericol de sarcină (valoare CD4 mică și încărcătură virală foarte mare) sau în cazul în care se descoperă, prin analize, că bebelușul poate avea malformații genetice sau boli grave. Recomandarea medicului este foarte importantă în acest caz și trebuie să ții cont de ea în a lua o decizie finală.

PIERDEREA DE SARCINĂ (AVORTUL SPONTAN)

Pierderea sarcinii semnifică eliminarea embrionului care este fără viață. Unul din primele semne este sângerarea vaginală, iar când aveți un asemenea simptom este bine să consultați un medic ginecolog.

Cauza principală pentru pierderea unei sarcini este faptul că embrionul nu este tocmai bine format, iar natura are în acest sens o rezolvare – oprește sarcina.

Nu uita!

Indiferent de tipul întreruperii, spontană sau intenționată, după avort se impun controale regulate la medicul ginecolog pentru a se constata dacă vindecarea este corespunzătoare.

2. ÎMI DORESC SĂ FIU MĂMICĂ

A avea un copil este o schimbare în viața oricărei femei și, în momentul în care iei o astfel de decizie, este bine să discuți cu persoane specializate, care îți pot da informații foarte importante despre ce să faci ca să ai un copil sănătos și, în același timp, cum să treci cu bine de perioada sarcinii.

Știu că dacă mă simt bine pot avea un copil.

Faptul că tu te simți bine este un lucru bun, dar nu este de ajuns ca să ai un copil sănătos și neinfectat cu HIV.

De ce trebuie să vorbesc cu medicul infecționist?

Medicul îți poate explica care sunt condițiile în care poți avea un copil, rezultatele analizelor tale fiind foarte importante în această situație. Împreună cu medicul infecționist, vei discuta despre:

- ★ starea sănătății tale, riscurile transmiterii virusului HIV și evaluarea medicală din punct de vedere al imunității (CD4) și, mai ales, al nivelului viral din sânge;
- ★ infecțiile pe care le poți avea din cauza imunității scăzute și cum să te tratezi sau modul de a te feri de ele pe viitor;
- ★ terapia antiretrovirală adecvată înainte, pe parcursul sarcinii și după naștere;
- ★ efectele medicamentelor luate în timpul sarcinii;
- ★ alimentația sănătoasă dinainte de sarcină și posibilitatea de a lua vitamine.

Pentru ca șansele de transmitere a virusului HIV să fie cât mai mici, trebuie să îți iei tratamentul corect, să ai o imunitate cât mai bună (un CD4 mare) și un nivel viral nedetectabil (mai mic de 50 de copii/ml).

Discută cu medicul tău despre virusurile hepatice și află dacă ești purtătoare.

Nu uita!

De ce trebuie să vorbesc cu medicul ginecolog?

- ★ Printr-un consult ginecologic o să verifice sănătatea organelor genitale. Este foarte important să fii sănătoasă din acest punct de vedere înainte de a rămâne însărcinată, pentru a evita îmbolnăvirea copilului tău.
- ★ Îți va da informații despre prevenirea transmiterii virusului HIV la copil – acesta este un subiect foarte important pentru tine și de aceea trebuie să fii foarte atentă la ceea ce îți

zice medicul.

- ★ **Îți va recomanda un set de analize premergătoare sarcinii** – este foarte important să știi dacă ești purtătoare de alți virusi (ex: toxoplasma, citomegalovirus) și să te vindeci înainte de a rămâne însărcinată deoarece ei prezintă un risc foarte mare pentru copilul tău. În același timp, te va învăța cum să nu rămâi însărcinată în timpul tratamentului.
- ★ **Îți va explica modalitățile de urmărire a sarcinii** – este bine să știi dinainte cum va fi relația ta cu medicul ginecolog pe parcursul sarcinii.
- ★ **Veți discuta de istoricul familial din partea ambilor părinți pentru a verifica dacă există boli moștenite pe cale genetică (cum este, de exemplu, hemofilia).**

De ce trebuie să vorbesc cu un psiholog?

Împreună cu psihologul veți discuta despre:

- ★ **Decizia de a aduce pe lume un copil** – este o decizie realistă? Tu și partenerul tău veți fi responsabili de viața unui copil ce va avea



nevoie de voi mult timp de acum încolo. Veți putea să-i oferiți tot ce are nevoie?

- ★ **Așteptările tale cu privire la sarcină și rolul de mamă** – sunt așteptările tale realiste? Este bine să clarifici acest subiect cu un psiholog.
- ★ **Schimbările care vor apărea în viața ta** – este foarte important să știi dinainte ce se va schimba în viața ta în timpul sarcinii și odată

cu venirea copilului pentru a nu fi luată pe nepregatite.

- ★ **Relația cu viitorul tată** – în ce fel nașterea copilului va schimba relația dintre voi, ce așteptări ai de la partener odată cu nașterea copilului vostru și cât de pregătiți sunteți amândoi pentru a avea un copil. Ar fi bine ca la această discuție cu psihologul să participați amândoi – tu și partenerul.

Informațiile primite astfel sunt foarte importante pentru ca tu să poți lua cea mai bună decizie cu privire la posibilitatea de a avea un copil.

Din moment ce îți dorești să ai copii, trebuie să fii conștientă că, pentru binele copilului tău, schimbările în stilul tău de viață trebuie să aibă loc înainte de a rămâne însărcinată!!!

Nu uita!

Nu trebuie să renunț de tot la micile plăceri (o țigară, o cafea).

Poate te gândești că a fuma din când în când nu poate să facă rău copilului.

Dacă ești fumătoare sau obișnuiești să bei cafea zilnic, e bine să te gândești la a renunța la aceste obiceiuri înainte de a avea un bebeluș. Nu te lua după alte fete pe care le-ai văzut că fumau când erau însărcinate, iar acum copilul lor pare a fi sănătos, pentru că, în realitate, nu poți să știi ce probleme de sănătate au.

Studiile arată că bebelușii născuți de mame fumătoare au o greutate mai mică la naștere și, astfel, pot avea probleme mult mai mari de sănătate în primele luni de viață, risc mai mare de handicapuri cronice sau pot chiar deceda.

Este util să încerci măcar reducerea numărului de țigări la cinci pe zi înainte de a rămâne însărcinată!!!

Nu uita!

CUM SĂ RISCĂM CÂT MAI PUȚIN CÂND RĂMÂNEM ÎNSĂRCINATE?

POT FI INFECTAT CU HIV ȘI SĂ NU TRANSMIT INFECȚIA PE CALE SEXUALĂ?

Am tot auzit cu toții că infecția cu HIV se transmite pe cale sexuală și mereu vorbim pe toate căile posibile despre cât de importantă este folosirea prezervativului. Da, acest lucru este adevărat și va rămâne așa multă vreme de acum încolo. Să nu uităm că la fiecare șase secunde o persoană se infectează cu HIV și că majoritatea pățesc acest lucru în urma unei relații sexuale cu o persoană care nu se testează și care nu știa că este infectată.

Acesta este lucrul cel mai important de reținut atunci când vine vorba despre prezervativ – **persoanele infectate care nu știu că au virusul și care nu iau tratament sunt foarte infecțioase pentru partenerii lor.** Mai mult, acest risc crește dacă persoana mai are și o altă boală cu transmitere sexuală – de exemplu gonoree, chlamidia, herpes genital etc. De fapt, studiile arată că nivelul de virus HIV din secrețiile genitale crește mult în prezența altor microbi și virusi.

Cum stau lucrurile dacă știm de infecție și luăm tratamentul? Aici situația este mai optimistă! Astfel, **persoanele cu nivel viral nedetectabil atât în sânge cât și în secrețiile genitale (vaginale și spermă) pentru cel puțin șase luni, care continuă să-și ia bine medicamentele antiHIV și nu au alte boli sexuale în același timp nu transmit infecția pe cale sexuală.**

Se cuvin aici câteva comentarii: cheia succesului în această situație o reprezintă respectarea tratamentului – și a nu sări nici o doză, pe cât posibil. De ce? Cercetătorii arată că întreruperea tratamentului antiHIV timp de câteva zile sau săptămâni este suficientă pentru ca nivelul de virusi din secrețiile genitale să crească iar, astfel putând

să ne infectăm partenerul nostru sexual.

Aceste afirmații sunt dovedite de un studiu realizat de cercetătorii elvețieni P. Vernazza, B. Hirschel și E. Bernasconi care au studiat timp de doi ani 100 de cupluri în care transmiterea sexuală nu a avut loc în condițiile amintite mai devreme (terapie luată atât de bine încât persoana infectată are nivel viral nedetectabil, sănătate sexuală – deci absența altor boli precum gonoree, sifilis, herpes și continuarea cu strictețe a terapiei). Desigur, poate că urmărirea timp de zece ani a peste 10 000 de cupluri ar fi permis și observarea transmiterii în anumite cupluri. Situația este similară cu cea din 1986, când lumea medicală a făcut afirmația că "HIV nu se transmite prin sărut". Această afirmație e greu de dovedit științific, totuși după mai bine de 20 de ani, acuratețea afirmației este demonstrată.

Cercetătorii arată că, de obicei, tratamentul luat corect și continuu duce la scăderea numărului de virusi HIV nu numai din sânge, dar și din spermă și secrețiile vaginale.

Nu uita!

Atenție! Există și pacienți la care corpul răspunde diferit și este posibil, de exemplu, ca o femeie cu nivel viral nedetectabil în sânge să aibă virusi prezenți în secrețiile vaginale, astfel putând să-și infecteze partenerul pe cale sexuală sau copilul, născând normal.

Nu uita!

Nu toate medicamentele lucrează la fel în corpul tău. Există medicamente care, deși scad numărul de virusi din sânge, nu acționează la fel de puternic în zona genitală și deci este posibil să transmiți infecția fără să știi. Discută cu specialistul înainte de a lua o decizie.

Nu uita!

Prin urmare: renunțăm la prezervativ dacă avem nivel viral nedetectabil și îl putem menține astfel?

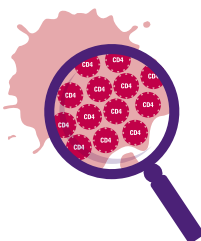
Este important ca toți cei infectați cu HIV să facă teste de sânge în mod regulat.

Cele mai importante teste de sânge sunt CD4 și încărcătura virală.

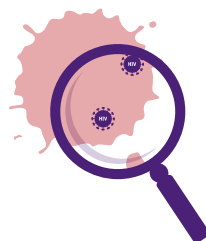
1 Celulele CD4 sunt cele mai importante celule din sistemul nostru imunitar. Acestea ne protejează împotriva infecțiilor și bolilor.



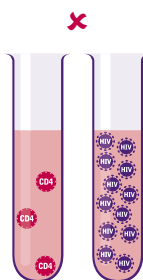
2 Testul CD4 ne spune câte celule CD4 sunt într-o picătură de sânge. Cu cât mai multe, cu atât mai bine.



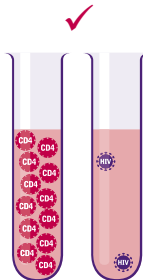
3 Încărcătura virală măsoară câți viruși HIV sunt într-o picătură de sânge. Trebuie să fie cât mai puțini posibil.



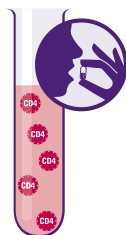
4 Când sunt puține celule CD4, încărcătura virală este mare. Asta nu e bine.



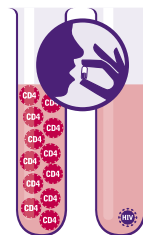
5 Când sunt multe celule CD4, încărcătura virală este mică. Asta este mult mai bine.



6 Dacă CD4 ți-au scăzut sub 350, e recomandat să începi tratamentul.



7 Tratamentul ar trebui să-ți crească CD4 și să-ți scadă încărcătura virală.



Important

● Testele pentru CD4 și încărcătura virală îți dau informații esențiale despre ce efect are HIV asupra corpului tău.

● Scopul tratamentului este să ai un nivel viral foarte scăzut (sau "nedetectabil") și CD4 mare.

Cum se interpretează rezultatele testelor:

NUMĂRUL DE CELULE CD4

- Între 500 și 1200 = normal pentru oameni neinfecțați cu HIV
- Peste 350 = tratamentul ARV nu este de obicei recomandat
- Sub 350 = se recomandă tratament ARV
- Sub 200 = prezintă un risc mare de infecții și boli, deci se recomandă tratamentul ARV

ÎNCĂRCĂTURA VIRALĂ

- Între 100,000 și 1 milion = mare
- Sub 10.000 = e o valoare scăzută pentru persoanele infectate cu HIV care nu iau tratament ARV
- Sub 50 = i se mai spune și încărcătură virală 'nedetectabilă'. Scopul tratamentului ARV este să ai o încărcătură virală nedetectabilă.

Noi spunem că este decizia fiecărui cuplu, că există date științifice care pot să scadă considerabil stresul folosirii prezervativului în cuplul în care unul este infectat cu HIV și că e bine să discuți cu un medic sau un consilier înainte de a face acest pas, pentru a fi sigur că ai înțeles bine toate condițiile unei vieți sexuale normale și împlinite.

Fals! *Partenerul meu e sănătos, deci nu putem avea copii.*

Dacă partenerul sau partenera ta nu sunt infectați cu HIV, atunci sigur ești conștient/conștientă de faptul că, pentru a evita infectarea acestora, trebuie folosit prezervativul de fiecare dată când aveți relații sexuale. Dar dacă folosești prezervativul, atunci cum ați putea avea copii? În cele ce urmează îți voi explica pe scurt care sunt metodele cele mai sigure de a avea copii protejându-ți, în același timp, persoana iubită de virusul HIV.

Nu uita!

Cere sfatul medicului sau consilierului tău!!!

A. CÂND BĂRBATUL ESTE INFECTAT CU HIV ȘI FEMEIA NU ESTE INFECTATĂ CU HIV

În acest caz, există două posibilități de a face un copil:

- ★ un procedeu numit "spălare de spermă" prin care sperma bărbatului este prelucrată în laborator și curățată de virusul HIV pentru a

fi după aceea introdusă în uterul femeii prin fertilizare in-vitro; acesta este un procedeu foarte scump, ce se face în străinătate.

- ★ o altă posibilitate de a avea copii este prin folosirea sexului neprotejat (fără prezervativ) în ziua cea mai fertilă a femeii din ciclu (ovulație); pentru a afla informații mai detaliate despre această metodă este necesar a se consulta un doctor de planificare familială sau un ginecolog.

Pentru a reduce cât mai mult șansele de transmitere a virusului HIV, bărbatul seropozitiv trebuie să fie pe terapie ARV, analizele sale să indice un nivel viral nedetectabil în sânge și spermă pentru cel puțin șase luni și să nu aibă alte infecții cu transmitere sexuală!!!

Nu uita!

Întreabă medicul tău de rezultatele ultimelor tale analize și discutăți despre nivelul viral.

Dacă vreau să am copii, nu trebuie să folosesc niciodată prezervativul.

Fals!

Dacă vrei să ai copii și nu vrei ca partenera ta să se infecteze cu HIV, este foarte necesar să folosești prezervativul de fiecare dată când aveți relații



sexuale, **cu excepția zilelor în care femeia este fertilă**. În celelalte zile ale ciclului, când femeia nu este fertilă (deci incapabilă de a rămâne însărcinată), trebuie folosit prezervativul pentru a nu risca infectarea ei.

B. CÂND FEMEIA ESTE INFECTATĂ CU HIV ȘI BĂRBATUL NU ESTE INFECTAT CU HIV

În această situație există două posibilități de a rămâne însărcinată în condiții cât mai puțin riscante pentru partenerul tău:

1) prin inseminare asistată – procedeu fără riscuri pentru bărbat și care se desfășoară numai în clinici specializate. Viitorul tată va dona sperma în perioada de ovulație a femeii. Sperma va fi preluată în laborator, iar după aceea va fi introdusă în uterul femeii. Este bine de știut că uneori sunt necesare mai multe intervenții pentru ca viitoarea mamă să rămână însărcinată.

Dacă dorești mai multe informații despre această procedură, poți apela la cabinetul ginecologic al Fundației Baylor Marea Neagră.

2) prin relații sexuale fără prezervativ în zilele fertile ale femeii (la ovulație). Pentru a afla informații mai detaliate despre cum să vă calculați zilele cele mai fertile din ciclu este necesar să discutați cu doctorul ginecolog.

Fals! *Prin sexul fără prezervativ, virusul se transmite oricum.*

Cu siguranță știi că virusul HIV se transmite prin relații sexuale fără prezervativ, dar poate nu știi că sunt anumite condiții care reduc șansele transmiterii virusului:

- ★ să îți iei tratamentul corect și să ai un nivel viral nedetectabil în sânge;
- ★ să nu ai alte infecții cu transmitere sexuală (tu sau partenerul /partenera);
- ★ să nu aveți relații sexuale când aveți răni sau



iritații la nivelul organelor sexuale sau când tu ești la ciclu.

Dacă tu îți iei tratamentul corect, atunci șansele de a transmite virusul HIV sunt mai mici!!!

Nu uita!

C. CÂND AMBII PARTENERI SUNT INFECTAȚI CU HIV

În acest caz, pentru a avea un copil, pot fi luate în considerare următoarele variante:

- ★ relații sexuale neprotejate în zilele fertile ale femeii – la ovulație, cu condiția de a folosi protecție în celelalte perioade ale ciclului menstrual, pentru a reduce riscurile de a lua tipul de virus HIV al partenerului. Este foarte important ca ambii parteneri să își ia corect și neîntrerupt medicamentele și să aibă un nivel viral nedetectabil pe o perioadă de cel puțin 6 luni.

★ procedeul numit “spălare de spermă” – dacă poți apela la serviciile unei clinici specializate din străinătate. Prin acest procedeu, sperma bărbatului este prelucrată în laborator și curățată de virusul HIV și după aceea este introdusă în uterul femeii prin fertilizare in-vitro. Din păcate, acest serviciu nu este deocamdată disponibil în România.

Fals! *Suntem amândoi infectați, nu mai trebuie prezervativ.*

Pentru cuplurile în care ambii parteneri sunt infectați cu HIV se recomandă, de asemenea, protecția în relațiile sexuale prin folosirea prezervativului. “De ce?”, ai putea să te întrebi.

Nu uita!

Dacă două persoane infectate cu HIV fac sex neprotejat, aceștia pot lua tipul de virus al partenerului, contractând de la celălalt virusul cu toate modificările pe care acesta le-a suferit la respectiva persoană.

De asemenea, există un risc și pentru o persoană care nu a luat tratament ARV niciodată. Dacă are relații sexuale neprotejate cu o altă persoană infectată cu HIV, ce a schimbat mai multe tratamente până acum, riscă să preia de la partener rezistența la tratament. Acest lucru îi poate diminua șansele de a avea un tratament eficient.

Deci, într-un cuplu în care ambele persoane sunt purtătoare ale virusului HIV, trebuie folosit prezervativul. Astfel, ambele persoane vor avea cât mai multe șanse în ceea ce privește schemele de tratament, controlul infecției și evitarea ajungerii în stadiul de SIDA.

Nu uita!

Toate metodele de a încerca să ai un copil au nivele variabile de risc și șanse de succes. Înainte de a lua o astfel de decizie, vorbește cu partenerul tău, cereți sfatul medicului și discutați opțiunile ce vă stau la dispoziție.



Capitolul 2 – Femeia însărcinată

Dacă dorești să rămâi însărcinată, ar fi bine să știi că există o serie de pași pe care trebuie să îi urmezi pentru a avea o sarcină normală și sănătoasă și pentru ca tu să fii bine. Care ar fi acești pași?

- ★ controale regulate la medicul ginecolog, astfel încât să poți depista la timp și trata orice problemă care ar putea să afecteze o viitoare sarcină;
- ★ tratarea oricărei probleme stomatologice înainte de a rămâne însărcinată pentru că unele medicamente sunt interzise în timpul sarcinii deoarece afectează creșterea și dezvoltarea fătului;
- ★ regim de viață sănătos, cu o alimentație echilibrată și mișcare fizică multă;
- ★ renunțarea la cafeină, evitarea alcoolului și a drogurilor;
- ★ aderența la medicamentele ARV, care să asigure o imunitate favorabilă unei sarcini;
- ★ evaluare periodică a CD4-ului și a nivelului viral, care să favorizeze sarcina și o evoluție bună a acesteia.

1. URMĂRIREA ÎN TIMPUL SARCINII. CONTROALE PERIODICE

Fals! *Nu trebuie să anunț medicul infecționist sau ginecolog că sunt însărcinată.*

Fals! *Nu e necesar să merg periodic la medicul ginecolog sau la medicul infecționist pe timpul sarcinii.*

Fals! *Nu e nevoie să fac alte analize în timpul sarcinii.*

Poate te-ai gândit și tu că e mai bine să îi spui medicului despre faptul că ești însărcinată mult mai târziu, dar trebuie să știi că modul responsabil de a te purta într-o astfel de situație este să discuți deschis cu persoanele care îți vor da sfaturi bune. Este foarte important să discuți cu medicul imediat ce ai aflat că ești însărcinată și decizi să păstrezi sarcina. De ce trebuie să faci asta? Pentru

că primele luni de sarcină sunt foarte importante pentru sănătatea copilului tău și pentru tine. De aceea, trebuie să te informezi despre ce ai de făcut pentru a duce sarcina până la sfârșit și pentru ca el să se nască sănătos.

Dacă ai rămas însărcinată și nu ai mai fost niciodată la medicul ginecolog, este bine să știi că în acest moment trebuie să te prezinți la el pentru consult și să anunți medicul infecționist. De ce? Pentru că:

medicul infecționist:

- Te va evalua din punct de vedere al CD4-ului și nivelului viral și îți va prescrie schema ARV adecvată pe timpul sarcinii.
- Îți va trata infecțiile oportuniste (care pot apărea ocazional).



medicul ginecolog:

- Va discuta cu tine despre sarcină și vei afla ce anume trebuie să faci pentru ca totul să fie bine atât pentru tine, cât și pentru copil.
- Îți va spune ce probleme medicale pot să apară în timpul sarcinii și cum anume va trebui să procedezi pentru a le rezolva.
- Îți va prescrie analize de rutină: teste de sânge și urină, testul Papanicolaou, măsurarea tensiunii arteriale, măsurarea greutatei.

În funcție de vârsta sarcinii și la recomandarea medicului, este posibil să faci și alte analize medicale:

- ★ luna a 2-a: investigații pentru hepatita B, boli cu transmitere sexuală, toxoplasmă,

citomegalovirus și ecografie;

- ★ luna a 3-a: ascultarea bătăilor cordului fetal, dublul test și biopsie placentară;
- ★ luna a 4-a: ascultarea bătăilor cordului fetal, investigație pentru depistarea riscului de malformație la făt, test triplu (pune în evidență anumite deficiențe ale fătului) și amniocenteza (evidențiază anomaliile cromozomiale care pot să apară);
- ★ luna a 6-a: test de toleranță la glucoză (pune în evidență predispoziția pentru diabet zaharat în timpul sarcinii).

Ecografia:

- ★ Ecografia 2D oferă informații despre structura internă a fătului și dacă organele sale interne funcționează normal.
- ★ Ecografia 3D arată dacă există malformații ale feței (buza de iepure; gura de lup), ale nasului, globilor oculari sau alt tip de malformații.
- ★ Ecografia 4D oferă imagini fidele ale bebelușului, în timp real, în mișcare (poți vedea cum înghite, cum doarme sau cum își sugă degetul), dar depistează și anomaliile cardiace.
- ★ Ecografia nu este dureroasă și nu are efecte negative asupra mamei și nici asupra bebelușului.

Nu uita!

Unele dintre testele amintite mai sus sau anumite ecografii se fac doar contra cost în cadrul unor cabinete medicale de specialitate.

Nu uita:

- ★ Este important să te prezinți regulat la medicul ginecolog pentru că astfel îți este evaluată sarcina periodic și pot fi identificate eventualele complicații care pot să apară.
- ★ La fel de importantă este și relația ta cu medicul infecționist curant pe timpul sarcinii, care te monitorizează sub aspectul CD4-ului și nivelului viral, pentru a reduce riscul transmiterii HIV de la tine la copil.

- ★ Pe perioada sarcinii, este foarte importantă mișcarea, o alimentație sănătoasă și bogată în vitamine și un consum cât mai mare de lichide – în special apă.
- ★ Sunt total interzise alcoolul, drogurile și consumul de cafea.
- ★ Cât timp ești însărcinată, trebuie să eviți total medicamentele neaprobate de medicul tău curant (unele medicamente pot fi periculoase pentru copil); de aceea, trebuie să ceri sfatul medicului înainte de a lua orice medicament.
- ★ Utilizează cu precauție soluțiile de curățat, produse chimice, plumb și evită alte potențiale pericole atunci când faci treabă în casă; nu ridica greutăți, roagă pe cineva să te ajute.

2. TRATAMENTUL ARV – EFECTE ASUPRA COPILULUI ȘI MAMEI

Pentru că am analize bune (CD4 și nivel viral), nu am nevoie de ARV pe timpul sarcinii.

Fals!

Terapia antiretrovirală în timpul sarcinii afectează creșterea și dezvoltarea copilului.

Fals!

Nu trebuie să îmi schimb terapia ARV în timpul sarcinii; o păstrez pe aceeași.

Fals!



Tratamentul ARV pe timpul sarcinii este necesar și obligatoriu pentru fiecare femeie gravidă care are HIV deoarece scade riscul transmiterii HIV la copil și menține sau îmbunătățește sănătatea proprie.

Medicul infecționist îți va prescrie o schemă de terapie personalizată în perioada sarcinii, în funcție de starea ta de sănătate, urmărindu-se:

- ★ reducerea nivelului tău viral și creșterea CD4-ului;
- ★ reducerea riscului de transmitere HIV de la tine la copil;
- ★ înlăturarea reacțiilor adverse ale terapiei asupra dezvoltării fătului.

Dacă ești însărcinată și ți se dă pentru prima dată tratament, efectele secundare la administrarea lui sunt aceleași cu ale oricărei persoane seropozitive care începe prima dată terapia. Și femeile însărcinate cărora li se schimbă tratamentul la începutul sarcinii pentru a nu afecta creșterea și dezvoltarea fătului se pot aștepta la aceleași efecte secundare. Printre cele mai frecvent întâlnite se număra: greața, vărsături, dureri de cap, senzație de oboseală și diaree.

Nu uita!

Administrarea corectă a tratamentului este unul dintre cei mai importanți factori ce trebuie luați în considerare pentru a avea un copil sănătos!

3. TRANSMITEREA HIV

Orice femeie seropozitivă însărcinată își dorește cel mai mult să aibă un copil sănătos. Pentru a reduce riscurile transmiterii HIV de la mamă la copil trebuie să știi că sunt câteva lucruri pe care trebuie să le respecti, atât înainte de a naște, cât și după ce naști. Ce trebuie să faci:

- ★ **în timpul sarcinii:** să îți administrez terapia antiretrovirală, să te prezinți regulat

la control medical pentru a preîntâmpina orice probleme de sănătate care pot să apară și pentru a reduce riscul transmiterii de la tine la copil;

- ★ **la naștere:** să naști prin cezariană;
- ★ **după naștere:** să te asiguri că tratamentul ARV- sirop pentru nou-născut ajunge la acesta și începe să fie administrat în primele 24 de ore;
- ★ **să nu alăptezi** (prin alăptat transmiți virusul HIV copilului), să îți iei tratamentul corect, să dai nou-născutului antiviralele-sirop timp de 6 săptămâni, respectând dozele prescrise de către medicul infecționist.

4. INFECȚII OPORTUNISTE ÎN TIMPUL SARCINII

Infecțiile oportuniste sunt infecțiile care pot să apară din cauza imunității scăzute pe fondul infectării cu HIV.

Nu e neapărat necesar să îmi tratez infecțiile oportuniste din timpul sarcinii.

Fals!

În timpul sarcinii, tratamentul și profilaxia celor mai multe infecții oportuniste sunt, în general, similare celor din afara sarcinii. În sarcină, se recomandă tratament și profilaxie pentru pneumonie și TBC (asocierea TBC și HIV crește riscul de transmitere a ambelor infecții de la mamă la copil); se tratează herpesul genital dacă acesta apare când ești însărcinată, însă se va evita profilaxia candidozelor, citomegalovirusului, infecțiilor fungice; se vor trata doar infecțiile grave.

5. OPȚIUNI DE NAȘTERE

Îmi este frică de operația cezariană; mai bine nasc normal.

Fals!

Nu există nici un risc pentru copil dacă nasc normal.

Fals!

Modul în care se naște copilul, pe cale vaginală sau

prin operație cezariană, este o decizie importantă, dar recomandarea medicului trebuie luată în considerare dacă dorești să reduci riscul transmiterii de la tine la copil. Operația de cezariană programată va fi făcută înainte de apariția contracțiilor uterine dureroase (travaliului) și înainte de ruperea membranelor (ruperea apei).

Nu uita!

Pentru CD4 cu valori mari și încărcătură virală mică, cezariana va fi programată la 38 de săptămâni; în cazul în care încărcătura virală este nedetectabilă, cezariana va fi programată la 39-40 de săptămâni.

La gravidele cu infecție HIV-SIDA, nașterea prematură (înainte de 38 de săptămâni) este frecventă; de aceea, există riscul să ajungi prea târziu la spital și să naști pe cale vaginală. Deși nu este de dorit, nu trebuie să intri în panică dacă se întâmplă acest lucru. Dacă ai respectat regulile de prevenire a transmiterii infecției în timpul sarcinii și le vei respecta și pe cele de după naștere, riscul de transmitere a virusului prin naștere vaginală este mult diminuat.

La gravidele cu risc evident de naștere prematură, medicul recomandă internarea pentru a se putea efectua la timp operația cezariană și a se evita nașterea pe cale vaginală.

Având în vedere cele mai sus, este bine să te pregătești pentru naștere cu aproximativ o lună înainte de data probabilă a acesteia. Trebuie să ai pregătit din timp bagajul de mână care să cuprindă lucruri pentru tine și pentru nou-născut.

pentru tine

- ★ două-trei cămăși de noapte și un halat;
- ★ papuci de interior;
- ★ prosop mare de corp și prosop mic de față;
- ★ săpun, periuță de dinți, pastă de dinți;
- ★ tampoane absorbante și vată.

pentru copil

- ★ scutece de unică folosință (Pampers) – numărul cel mai mic;
- ★ șervețele umede pentru copii;
- ★ un biberon mic de 50 ml + un biberon de 100 ml;
- ★ hăinuțe pentru nou născut pentru a fi folosite la externare.

De asemenea, cu o lună înainte de a naște este bine să ai în casă următoarele lucruri care îți vor fi utile pentru nou născut:

- ★ un pachet de scutece (Pampers) - cel mai mic număr;
- ★ șervețele umede pentru copii;
- ★ pudră și ulei de corp pentru copil;
- ★ două-trei biberone cu tetine de rezervă;
- ★ săpun și șampon pentru copii;
- ★ două -trei schimburi de hăinuțe pentru nou născuți;
- ★ termometru uman;
- ★ comprese sterile;
- ★ cinci fiole de ser fiziologic pentru igiena ochilor;
- ★ glicerină boraxată cu stamicină pentru a trata o eventuală candidoză bucală.

Este foarte important să te prezinți de urgență la spital dacă:

- ai contracții uterine dureroase;
- pierzi sânge;
- “se rupe apa”.

În cazul în care ai unul sau mai multe dintre aceste simptome, nu aștepta întâlnirea cu medicul ginecolog în vederea obținerii biletului de trimitere către spital. Mergi urgent la spital! Asigură-te că ai la dispoziție un mijloc de transport (dacă este posibil) pentru a ajunge cât mai repede la spital.

Nu uita!

Capitolul 3 – Sfaturi pentru tânăra mamă

Cum o să mă descurc după naștere ?

Cine o să mă ajute/să mă învețe cum să am grijă de bebeluș?

Se va schimba relația cu partenerul meu? În bine sau în rău?

A avea un bebeluș poate fi unul dintre cele mai mari și mai fericite evenimente din viața unei femei. În timp ce viața cu un nou-născut poate fi palpitantă, ea poate fi, la fel de bine, grea și stresantă, în condițiile în care în timpul sarcinii și după naștere apar multe schimbări fizice și emoționale.

Disconfortul fizic resimțit după operația cezariană, nopțile nedormite, noile responsabilități față de nou-născut și treburile casei pot produce oboseală accentuată, nervozitate și chiar stări depresive.

În această perioadă, este extrem de importantă persoana/persoanele de suport din preajma noii mămici. Acestea pot fi soțul, mama sau chiar o prietenă foarte bună. **Relația cu soțul este cea mai importantă dintre toate.** Un soț răbdător, care să fie alături de soția sa așa cum a fost și pe perioada sarcinii, cu atenție, vorbe frumoase și pline de dragoste, cu mângâieri, sărutări și preocupare pentru proaspăta mămică o va ajuta să treacă mai ușor peste perioada de adaptare la noua viață.

Există însă și situația în care cei doi ajung să se înstrăineze tot mai mult unul de celălalt. Aceștia nu mai pot purta o conversație normală fără a se ajunge la ceartă. Principalul motiv al acestei situații îl reprezintă epuizarea psihică și fizică a celor doi parteneri. În această situație, de cele mai multe ori, reacția mamei este de a se îndepărta tot mai mult de soț și de a se atașa de bebeluș, revărsându-și toată afecțiunea asupra lui, ceea ce face să adâncească ruptura dintre cei doi soți. Pentru a evita sau diminua tensiunea apărută între voi, vă recomandăm:

- ★ Restabilește comunicarea cu partenerul – discută cu soțul despre sentimentele pe care le ai, despre ceea ce te supără, te îngrijorează sau despre ceea ce îți dorești. Nu profita, însă, de situația în care te afli pentru a-l transforma în „sclavul capriciilor voastre”, ci stabiliți împreună care este rolul fiecăruia în noua familie.
- ★ Tatăl să petreacă cu bebelușul la fel de mult timp cât petrece mama cu acesta, deoarece



legătura dintre mamă și copil s-a creat de-a lungul celor nouă luni de sarcină, însă tatăl nu are șansa de a crea o legătură cu micuțul decât după naștere.

- ★ Implică-l pe tată în viața copilului – acesta nu trebuie lăsat să se simtă ca un intrus în relația pe care o ai cu bebelușul; de aceea, el trebuie să se simtă inclus în toate activitățile, de la schimbatul scutecelelor, la încălzitul laptelui, la plimbatul prin parc sau la joaca de după-amiază.

Fă-ți timp și pentru relația cu partenerul de viață – deși trebuie să se țină cont de faptul că nevoile bebelușului sunt pe primul loc, nu trebuie să uiți

să petreci timp și împreună cu partenerul pentru a vă regăsi în noua ipostază și a vă consolida relația.

În cazul în care locuiești împreună cu mama sau aceasta se află în apropiere, ea poate fi un bun ajutor în perioada imediat următoare nașterii. Ea te poate învăța și ajuta în tot ceea ce privește nou-născutul, de la alimentație, schimbat, baia zilnică și până la treburile casnice. În această perioadă, un ajutor de acest gen este întotdeauna bine venit.

De asemenea, reluarea relației cu o prietenă apropiată este benefică. Cu ea poți împărtăși ca de la „fată la fată” toate evenimentele prin care ai trecut și pe care încă le trăiești, îngrijorările, temerile, dar și bucuriile pe care noul rol ți le-a adus. Această relație te va ajuta să descarci din preaplina emoțiilor care te-au invadat odată cu noul rol.

În concluzie, amintește-ți :

- ★ Nu ești singură în demersul de obișnuire cu rolul de mamă și de depășire a dificultăților pe care acesta ți le-a adus – privește în jurul tău și sigur vei găsi persoane gata să te sprijine;
- ★ Partenerul este cea mai importantă persoană care să te ajute în această perioadă – dă-i posibilitatea să facă acest lucru sau cere-i dacă este necesar;
- ★ Nu uita că relația de iubire trebuie construită și întreținută permanent – așa că nu construiești o relație „mamă-copil”, ci una „mamă-copilată”.

Deoarece responsabilitatea de a fi mamă nu este una ușoară, chiar dacă ai susținerea morală și nu numai a celor din jur, ne gândim că sfaturile/informațiile de mai jos îți pot fi utile în a învăța cum să faci față creșterii și îngrijirii nou-născutului.

1. ADMINISTRAREA CORECTĂ A TERAPIEI ARV LA COPILUL NĂSCUT DIN MAMĂ SEROPOZITIVĂ

Bebelușul tău, va primi obligatoriu, încă din prima zi de viață, tratament ARV – siropuri, la recomandarea medicului infecționist. Aceste siropuri au rolul de a distruge anticorpii HIV transmiși de mamă.

Nu proceda așa!

Dacă am luat tratament în timpul sarcinii, nu mai e nevoie să primească și copilul.

Nu e nicio problemă că nu-i dau siropurile noaptea. Dacă vârsă, îi intrerup terapia din proprie inițiativă. E greu să respect orarul de administrare a tratamentului.

Așa e corect!

- La externare, ceri informații asistentei medicale despre modul de administrare al tratamentului, dozele și orarul pe care trebuie să-l respecti.
- Dacă nu ai înțeles sau ai uitat să administrezi o doză, îi vei da doza mai târziu.
- Dacă bebelușul vârsă siropurile, vei anunța medicul sau asistenta medicală care se ocupă de copil.

Tratamentul durează șase săptămâni.

La domiciliu vei primi informații în acest sens de la asistenta medicală care monitorizează copilul.

2. PROGRAMUL DE VACCINĂRI ȘI TESTĂRI

Trebuie să știi că, încă din prima zi de viață, copilul tău trebuie vaccinat.

Vaccinurile îl vor proteja de bolile infecțioase ale copilăriei. Este responsabilitatea ta ca acestea să fie făcute la timp, atunci când medicul de familie recomandă.

Nu proceda așa!

Nu e o problemă dacă i se face vaccinul mai târziu. Nu vaccinez copilul; nu i se poate întâmpla nimic.

Așa e corect!

- Îți înscrii copilul la medicul de familie.
- Respecti programul de vaccinare recomandat.

Copilul născut din mamă cu infecție cu HIV trebuie să fie testat și evaluat de către medicul infecționist.

Te vei prezenta periodic la Spitalul de Boli Infecțioase Constanța, la medicul infecționist, pentru evaluare și testare (la două săptămâni, la două luni, la șase luni, la un an, la un an și șase luni, la doi ani și, după această vârstă, o dată pe an). Rezultatul analizelor arată prezența anticorpilor HIV la copil. Anticorpii HIV sunt transmiși de la mama seropozitivă și se distrug treptat până în jurul vârstei de un an și șase luni sau doi ani, cu ajutorul tratamentului ARV-sirop și fără să alăptezi.

Un rezultat negativ la analize după această vârstă ne poate spune că nu ai transmis virusul HIV copilului tău. Rezultatul pozitiv impune o evaluare mai amănunțită și, dacă se confirmă infectarea cu HIV, atunci se administrează terapie ARV.

3. PREVENIREA INFECȚIILOR CE POT FI LUATE ÎN PERIOADA SPITALIZĂRII

Se poate întâmpla ca, la un moment dat, să fi nevoită să te internezi cu copilul în spital dacă starea sa de sănătate nu este bună și medicul recomandă acest lucru.

Nu proceda așa!

Nu stau eu tot timpul cu copilul; în spital are cine să aibă grijă de el.

Oriunde ai fi, responsabilitatea îngrijirii și supravegherii copilului este a ta, nu a asistentelor

medicale sau a celorlalte persoane din jur.

Chiar dacă spitalul pare un mediu sigur, nou-născutul este expus diferitelor infecții intraspitalicești. Trebuie să știi că bebelușul tău are o capacitate mult mai mică de a lupta împotriva infecțiilor decât cea a unui copil născut dintr-o



mamă sănătoasă. La două-trei luni după naștere este încă foarte vulnerabil la boli și începe să se fortifice abia de la șase luni. De aceea, nu este bine ca pe durata spitalizării să fie scos din salonul în care este internat sau să fie dus în alte saloane. Și tu poți contacta infecții intraspitalicești pe care apoi să le transmiți copilului.

Așa e corect!

- ★ Evită contactul apropiat cu alți pacienți din spital.
- ★ Spală-te mereu cu atenție pe mâini, inclusiv sub unghii, înainte de a pune mâna pe bebelușul tău în timpul perioadei de spitalizare și câteva zile după întoarcerea din spital.
- ★ Nu introduce degetele tale în gura, ochii sau urechile copilului.
- ★ Dacă se întâmplă ca tu însăși să dezvolti

infecții în timpul șederii în spital (de exemplu: cutanate, respiratorii sau gastrointestinale), este cel mai bine să rogi o persoană sănătoasă să se ocupe de îngrijirea curentă a bebelușului tău.

- ★ Respectă sfatul medicului și al asistentelor medicale, mai ales cu privire la tratamentul infecțiilor pe care le poți contacta.

Nu uita, însă, că respectarea atentă a regulilor de igienă pentru protecția propriei persoane și a copilului de diverse infecții este necesară nu numai cât timp ești internată în spital, ci și atunci când ești acasă.

- ★ Dacă răcești, faci gripă sau vreo infecție la plămâni, mai ales după plecarea din spital, acoperă-ți mereu gura când strănuți sau tușești și ia în calcul purtarea măștii pentru protecția suplimentară a bebelușului.
- ★ După ce revii acasă, fii permanent atentă la orice semn de infecție sau boală a bebelușului și consultă-ți medicul dacă ai vreo suspiciune.

Nu trata în glumă aceste infecții intraspitalicești. De-a lungul timpului, unele dintre aceste infecții au devenit deosebit de periculoase întrucât microbii luați din spital au devenit rezistenți la antibiotice.

4. CURĂȚENIA ÎN CAMERA COPILULUI

Primul univers în care se va dezvolta bebelușul tău este camera acestuia. În funcție de posibilitățile materiale ale fiecăruia, amenajarea camerei trebuie să fie armonioasă, să ofere un minim de confort necesar creșterii copilului tău.

Nu proceda așa!

*Nu am timp de curățenie; fac mai târziu.
Nu deschid fereastra pentru că bebelușul poate răci.
Copilul poate sta puțin și singur; trebuie să mai fac și treabă.*

Pot să fumez în cameră dacă țin geamul deschis.

Așa e corect!

- ★ În camera în care va locui copilul va trebui să faci curat în fiecare zi, să aerești și să menții o temperatură constantă de 20-22 de grade Celsius, indiferent de anotimp.
- ★ Iarna, aerul din cameră să fie umed; se ține tot timpul un vas cu apă lângă o sursă de căldură, sobă sau radiator;
- ★ Chiar dacă este mic, să nu lași copilul nesupravegheat. Nu trebuie să aibă la îndemână lui lucruri care îi pot produce accidente nedorite. Jucăriile lui vor fi simple, corespunzătoare vârstei și care se pot curăța ușor.
- ★ În camera copilului nu se fumează sub nicio formă.

5. IGIENA NOU-NĂSCUTULUI

Igiena nou-născutului are un rol important în dezvoltarea lui fizică. Încă de la venirea din maternitate mama trebuie să îi asigure condițiile optime de curățenie și prevenire a infecțiilor.

Pielea copilului nou-născut este foarte sensibilă. Dacă nu este schimbat la timp, sugarul devine agitat, iar pe piele poate să apară o roșeață-eritem fesier. Această iritație se observă la pliurile pielii din spatele urechilor, plicilor inghinale unde, în cazul transpirației, apar șanțuri roșii, pe gât sau la subsuoară. Pielea sugarului are nevoie de spălare zilnică. În zona cu probleme se aplică unguente recomandate numai de medicul pediatru.

IGIENA ZONEI GENITALE

Fundulețul se curăță cu o compresă umedă, șervețel umed sau un tampon de vată îmbibat cu apă, întotdeauna din față spre spate, pentru a nu transporta germeii din zona anusului spre organele genitale. Nu e bine să folosești săpun sau spumă de baie, care ar putea irita această zonă delicată, distrugând pH-ul natural al pielii.

După ce fundulețul a fost curățat, urmează toaleta zonei genitale, de data asta specific pentru fetițe și pentru băieței.

La fetițe, cureți cu șervetul umed, cu delicatețe, fără a freca, depărtând labiile, dinspre partea anterioară spre anus. Usuci apoi prin tamponări ușoare, cu o compresă sterilă.

La băieței, speli cu șervetul umed penisul și scrotul, fără a forța, evitând decalotarea prepuțului. Nu folosi săpun, pentru că usucă pielea. Curăță bine pliurile, șterge testiculele cu grijă.

TOALETA OCHILOR

Se face folosind două comprese sterile înmuiate în apă caldută sau ser fiziologic, câte una pentru fiecare ochi. Ochiul se va șterge începând de la unghiul extern (coada ochiului), spre partea internă, cu mișcări fine, fără să se apese.

URECHILE

La nou-născut se vor curăța la câteva zile, iar la sugarul mai mare zilnic. În comerț se găsescampoane speciale, însă pentru a evita orice problemă e bine să se folosească bucățele de vată sterilă răsucită, cu care se șterge ușor conductul auditiv, pavilionul și zona din spatele urechii.

UNGHILE

La sugar se vor tăia cu forfecuța specială cu vârful rotunjit, numai după baie sau în timpul somnului. La mâini, unghiile se taie ușor rotunjite, iar la picioare drepte. Se va evita tăierea prea scurtă a unghiilor, pentru a nu ciupi pielea copilului.

IGIENA NASULUI

Constă în picurarea de ser fiziologic pentru a înmuia secrețiile sau cojite și pentru a facilita curățarea. După aplicarea serului fiziologic în nări, cu ajutorul unei pompice nazale (o puteți procura de la farmacie) nasul se va aspira.

IGIENA GURII

Aftele-sunt pete albe, persistente pe limbă, cerul

gurii și partea inferioară a obrazilor sugarului, provocate de o ciupercă, Candida. Se fac badijonări cu glicerină cu stamicin în gurița copilului, de câteva ori pe zi.

6. BAIA BEBELUȘULUI

Știm că baia bebelușului nu este la îndemâna oricui, dar va trebui să-ți învingi teama și, cu ajutorul unei persoane apropiate, să înveți să-i faci baie.

Nu proceda așa!

Nu-i fac baie în fiecare zi pentru că este mic și nu se murdărește.

Așa e corect!

- În primele două săptămâni bebelușul îl vei șterge cu comprese de tifon îmbibate în apă caldă.
- Îi vei face prima baie după vindecarea cicatricei ombilicale (buric).

Pentru îngrijirea buricului, vei avea nevoie de următoarele produse pe care le vei cumpăra din farmacie :

- comprese sterile;
- alcool sanitar (spirt);
- pudră cu baneocin.

Buricul va fi tamponat cu comprese sterile îmbibate în alcool sanitar, după care se pune pudră cu baneocin. Se acoperă cu comprese sterile, uscate, pentru



a nu se infecta. Se repetă acest lucru în fiecare zi până se vindecă buricul. Va rămâne un loc curat și uscat și îi vei putea face baie pe întreg corpul.

Baia este bine să fie făcută în fiecare zi, la aceeași oră, pentru a-l obișnui pe micuț cu un anumit program.

Produsele necesare pentru baia bebelușului:

- ★ o cădiță de plastic folosită numai pentru copil;
- ★ gel de duș pentru bebeluși sau săpun pentru bebeluși;
- ★ șampon "fără lacrimi";
- ★ prosop din bumbac moale pentru corp;
- ★ prosopel special pentru față;
- ★ hăinuțe curate cu care să-l schimbi;
- ★ scutec de unică folosință (Pampers);
- ★ ulei de masaj pentru bebeluși;
- ★ pudră.

Temperatura camerei trebuie să fie de 23-24 de grade Celsius, iar ușile și ferestrele închise. Apa pentru baie trebuie să aibă o temperatură de 37-38 de grade Celsius. Dacă nu ai termometru cu care să măsoari temperatura apei o vei verifica introducând cotul în apa pregătită pentru baie. În apă nu se adaugă detergent sau spumant de baie deoarece acestea pot produce alergii. Tot timpul cât îi faci baie, gâtul și capul bebelușului trebuie să fie ținute mai sus decât corpul. Săpunirea o vei face cu o mănușă specială începând cu căpușorul și terminând cu picioarele și organele genitale. Copilașul nu trebuie lăsat singur în cădiță deoarece există pericolul de înec. După baie, copilașul va fi șters prin tamponare cu prosopul și îl vei unge cu ulei de bebeluși pe tot corpul, masând ușor. Îl vei îmbrăca cu hăinuțe curate.

După baie, vei așeza copilul în pătuțul lui pentru a fi în siguranță, eliberezi camera de obiectele folosite, îi pregătești masa de lapte în condiții igienice, îl alimentezi, după care îl poți adormi.

7. ALIMENTAȚIA BEBELUȘULUI

Se recomandă numai alimentația cu lapte praf a sugarului deoarece în laptele matern se găsește un mare număr de virusi HIV. De aceea, imediat după naștere vei primi în spital un tratament care să oprească lactația.

De asemenea, sub nici o formă nu permite alăptarea nou-născutului tău de către o altă mamă din spital, pentru că nu știi dacă acea persoană este sănătoasă sau nu.

Nu proceda așa!

Folosesc lapte de vacă, de capră sau lapte praf, tot aia este.

Alăptez copilul că nu se întâmplă nimic.

Încep să-i dau mâncare obișnuită copilului din primele luni de viață; nu cred că se întâmplă ceva.

Îi mestec alimentele mai consistente în gura mea, ca să nu se înec.

Așa e corect!

- ★ În primele patru luni, îi vei da sugarului numai lapte praf, după care îi vei putea da și lapte de vacă sau capră. Acesta trebuie introdus în alimentația copilului, treptat, diluat cu ceai sau zeamă de orez, astfel: la prima masă se pune jumătate cantitate de lapte și jumătate cantitate de ceai sau zeamă de orez, la a doua masă se pune $\frac{3}{4}$ cantitate de lapte și $\frac{1}{4}$ cantitate de ceai sau zeamă de orez iar la următoarele mese se dă doar lapte nediluat în cantitatea adecvată vârstei.

Diversificarea alimentației reprezintă înlocuirea treptată și parțială a preparatului de lapte praf cu alte alimente, începând cu vârsta de 4-5 luni.

REGULI DE DIVERSIFICARE:

- ★ orice aliment nou se introduce când sugarul este sănătos
- ★ alimentele se introduc progresiv, începând cu cantități mici, crescute progresiv, până la



înlocuirea completă a unei mese de lapte în decurs de 3-4 zile

- ★ nu se introduc 2 alimente noi simultan (se introduce câte un aliment nou pe săptămână)
- ★ alimentul nou se dă cu lingurița de plastic, pentru a evita accidentarea sugarului
- ★ diversificarea nu trebuie forțată, dacă sugarul nu se obișnuiește în 2-3 zile cu noul aliment se renunță pentru câteva zile, după care se reia sau se încearcă alt aliment
- ★ se preferă administrarea alimentelor în stare naturală sau înăbușită, nu se utilizează sare, condiment, zahăr în cantitate mare sau mică, nu se utilizează mierea înainte de 1 an
- ★ la primele semne de intoleranță (vărsături, diaree) se suprimă alimentul nou introdus, se reia introducerea lui după normalizarea tranzitului intestinal
- ★ sucul de fructe nu înlocuiește o masă de lapte, se dau câteva picături de suc la început, crescând treptat până la 30ml/zi (6 lingurițe); în completare se dă lapte. Se poate ajunge până la 50-60ml/zi

ALIMENTE RECOMANDATE SUGARULUI DE 5-6 LUNI

- ★ sucuri de fructe (mere, morcovi) – se introduce la masa de ora 9-10
- ★ piureuri de fructe (mere crude sau coapte, piersici)
- ★ legume (morcovi, pătrunjel, țelină, cartofi, dovlecei, ardei, fasole verde) - la început sub formă de supă strecurată, apoi

sub formă de piure îmbogățit cu unt și lapte, la masa de prânz

- ★ cereale fără gluten (făină de orez), folosite pentru a îmbogăți o masă de lapte și se dau la masa de seară
- ★ carnea de pui sau vită fiartă, separată de restul alimentelor (până la vârsta de 8 luni), tocată fin sau mixată, se pune în supă sau în piureul de legume. Se începe cu o linguriță și se crește cu până la 4 lingurițe la o masă; cantitatea de carne nu va depăși 30g la vârsta de sugar
- ★ pastele făinoase se pot da sugarului după vârsta de 8 luni (fidea), în cantitate de 50gr/zi de 1-2 ori /săptămână, alternând cu orezul
- ★ brânza de vaci se introduce la gustarea de după-amiază (ora 15), îmbogățită cu măr copt, banană, cereale, în funcție de preferințele sugarului
- ★ pâinea se dă după vârsta de 8 luni
- ★ gălbenușul de ou se dă la 6 luni (fiert tare), de 2 ori /săptămână; se începe cu un sfert de gălbenuș, crescându-se treptat până la un gălbenuș încorporat în piure de legume, supă sau brânză de vaci

La vârsta de 6 luni un sugar trebuie să aibă o dietă echilibrată, ea trebuie să conțină în fiecare zi câte ceva din următoarele grupe alimentare: lapte și produse lactate, fructe, legume, carne, cereale.

- ★ la 9 luni se introduc următoarele alimente: iaurt, smântâna, carnea tocată sub formă de perișoare fierte în supă (nu sarmale, chiftelile), ficatul de pasăre, pastele făinoase, compoturi de fructe preparate proaspăt
- ★ peștele alb se dă fiert în supă sau piure de legume
- ★ se vor da sugarului alimente pe care să le țină în mână, pentru a-l încuraja să mănânce singur
- ★ la 10-12 luni copilul mănâncă aproape tot

ceea ce consumă și ceilalți membri ai familiei, cu excepția mezelurilor, care sunt greu de digerat

- ★ se mai pot da papanăși de brânză de vaci, mămăliguță cu brânză, budinci din făinoase cu lapte, dulceață, prăjituri din aluat fraged de casă, chiar creme

Nu uita!

Diversificarea nu va fi inițiată nici prea devreme (înainte de 4 luni) dar nici prea târziu (după 9 luni).

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE A ALIMENTELOR FOLOSITE ÎN DIVERSIFICARE

VÂRSTA: 5-6 LUNI

Gustarea (ora 9-10)

Se dă mai întâi suc de fructe (2-3 lingurițe) și adăugăm treptat pulpa fructului, până ajungem la a introduce piureul de fructe. La interval de 4 zile putem introduce fructe noi (piersici, nectarine, pere).

Piureul de fructe

Se pot folosi fructele în stare proaspătă sau mărul copt. Se introduce progresiv, timp de o săptămână, până se ajunge la 120-130g/masă.

Prânzul (ora 12-13)

Se începe cu supa de zarzavat (se fierb un cartof, un dovlecel, un morcov și un ardei). În prima zi se dă copilului numai zeama în care au fiert legumele, a doua zi se pasează câte puțin din fiecare legumă, a treia zi mai mult și tot așa până se ajunge la consistența unui piure mai moale (supa cremă) – se va folosi zeama în care au fiert legumele, deoarece conține săruri minerale.

Nu uita!

Nu se fierb legumele în apă plată deoarece conține mai multe săruri minerale decât apa de la robinet și poate afecta rinichii sugarului.

Supa se prepară zilnic în porții mici, cât să mănâ-

ce o dată.

După o săptămână se pot introduce la fiert în supă ceapa și câteva picături de ulei de măsline. Ceapa nu se amestecă în piure, doar se fierbe!

VÂRSTA: 6-7 LUNI

Se introduce carnea de vită sau pui, fiartă separat, mixată, care se adaugă la piure sau în supă (30 g / zi), la masa de prânz.

Brânza calcică se poate da în combinație cu piureul de fructe, la gustarea de ora 10.

laurtul se poate amesteca cu brânza calcică sau cereale pentru vârsta respectivă.

Gălbenușul de ou, fiert tare (20-30 minute) se dă amestecat în piureul de legume de 2 ori/săptămână, alternativ cu carnea – adică, dacă îi dai gălbenuș, nu îi dai carne. Albușul de ou nu se dă până la vârsta de 1 an, pentru că este puternic alergen, la fel ca și mierea, kiwi, căpșunile, arahidele sau nucile.

VÂRSTA: 8-9 LUNI

Pe lângă celelalte alimente cu care sugarul s-a obișnuit, mai putem adăuga broccoli, spanac, mazăre, pătrunjel verde, mărar.

VÂRSTA: 9-12 LUNI

Se introduce peștele alb (șalău, păstrăv), fiert sau grătar și banana, ca alimente noi.

Piureul de legume

- ★ se pun la fiert legumele (morcov, cartof, țelină, dovlecel, ceapă, conopidă, spanac, păstăi, fasole verde, pătrunje, păstărnac) la foc potrivit, acoperite de apă cât să depășească cu o palmă legumele.
- ★ se fierb 1-2 ore acoperite
- ★ în primele zile se pasează numai morcovul și albitura (țelina și păstărnacul) și se amestecă cu supa de legume, până ce se formează ca

o pastă

- ★ se administrează astfel: în prima zi – 20 ml; a doua zi – 40 ml; a treia zi – 60 ml
- ★ în fiecare zi se va face altă supă și se adaugă în piure treptat și celelalte legume

Brânza de casă

- ★ se face din lapte pus la prins 1 zi (fără să fie fiert)
- ★ se încinge cuptorul și se bagă cratița cu laptele 10 minute în cuptor
- ★ se stinge cuptorul și se lasă în cuptor să se răcească
- ★ se strecoară, se scurge și se pune la frigider într-o caserolă închisă ermetic – se poate da sugarului din ea timp de 3 zile
- ★ se introduce începând cu 1 linguriță, crescând treptat, până la 2 linguri în piureul de legume sau în piureul de fructe

Peștele alb (șalău)

- ★ se fierbe, se pasează și se amestecă cu piureul de legume
- ★ se introduce treptat începând cu 1 linguriță, crescând progresiv până la 2-3 lingurițe la o masă

VARIANTE DE MENIURI (6-7 LUNI)

Dimineața

- ★ lapte praf; pentru cei slăbuți se poate adăuga griș sau făina de orez

Gustare (ora 10) - variante

- ★ măr copt, decojit și pasat
- ★ mere rase cu biscuiți
- ★ piure de fructe cu brânză de vaci
- ★ cereale de orez cu lapte praf

Prânz

- ★ o ceșcuță de supă de zarzavat, 4-5 linguri piure de cartofi amestecat cu 2-3 linguri carne fiartă și mixată (tocată fin) sau 1 gălbenuș de ou sau
- ★ o ceșcuță de supă cremă de morcovi cu lapte, 4-5 linguri piure de zarzavaturi diferite și un gălbenuș de ou fiert tare

Cina

- ★ lapte praf

VARIANTE MENIURI (8-10 LUNI)

Dimineața

- ★ lapte praf simplu sau amestecat cu 3-4 biscuiți



Gustare (ora 9) – variante

- ★ piure de fructe
- ★ mere rase cu biscuit
- ★ piure de fructe cu brânză de vaci

Prânz (variante)

- ★ 4-5 linguri piure de cartofi cu 2-3 perișoare de carne și o felie de pâine albă
- ★ o ceșcuță de supă de pasăre, 4-5 linguri ciulama de pasăre și 2-3 linguri mămăliguță
- ★ o ceșcuță de supă de dovlecei, 4-5 linguri de orez pasat și amestecat cu 2-3 linguri carne fiartă și mixată și o felie de pâine albă

Gustări (ora 15) – variante

- ★ budincă dulce de brânză de vaci
- ★ iaurt mic cu 1-2 biscuiți
- ★ griș cu lapte

Cina

- ★ lapte praf

MENIURI (10-12 LUNI) – VARIANTE

Dimineața

- ★ lapte praf, 3-4 biscuiți sau o felie de pâine cu unt și gem sau miere

Gustare – variante

- ★ piure de fructe

- ★ salată de fructe
- ★ cartofi copti cu unt

Prânz

- ★ o ceșcuță de supă de zarzavat cu sos alb și gălbenuș de ou, 4-5 crochete de legume și o felie de pâine albă
- ★ o ceșcuță de supă de pasăre cu zdrențe de ou, carne de pasăre cu mazăre și o felie de pâine albă
- ★ o ceșcuță de supă de dovlecei, budincă de cartofi cu sos de smântână, o felie de pâine alba, un fruct

Gustare

- ★ sufleu de vanilie
- ★ budincă de lamâie sau de portocale
- ★ griș cu lapte

Cina

- ★ lapte praf

Nu uita!

Sub nicio formă nu îi mesteci alimentele în gura ta, deoarece saliva conține virus HIV, dar și o mulțime de alți microbi pe care îi poți transmite copilului.

Toate variantele de meniuri de mai sus sunt orientative. Copilul tău trebuie să mănânce minim 500 ml de lapte pe zi!



8. PROGRAMUL ZILNIC

Copilul tău va avea un program foarte bine stabilit pentru a-l obișnui cu un ritm al vieții echilibrat. Ca proaspătă mamă, îți vei aranja programul în funcție de necesitățile acestuia. Programul zilnic trebuie să cuprindă perioadele de somn, igienă, alimentație, plimbare în aer liber și joacă, repartizat pe ore care trebuie respectate.

Nu proceda așa!

Nu hrănesc copilul noaptea pentru că atunci el doarme, nu mănâncă.

Folosesc un scutec de unică folosință o zi întregă pentru că e încă curat.

Trec peste mesele de seară pentru că am musafiri.

Așa e corect!

- ★ Respectă orele de masă și de somn ale copilului. Nu uita că, în primele luni, sugarul va dormi mai mult, atât ziua cât și noaptea.
- ★ În primele trei luni, îi vei da șapte mese pe zi la un interval de trei ore, apoi vei scoate mesele din timpul nopții, copilul primind ceai.
- ★ Tot timpul vei avea grijă să fie curat și să-i schimbi scutecul ori de câte ori este nevoie.
- ★ Baia este de preferat să o faci în fiecare seară, la aceeași oră, pentru a ajuta bebelușul să aibă un somn liniștit.
- ★ Plimbarea se face progresiv, de la 15 minute din a doua săptămână de viață, până la o oră-două pe zi, în funcție de vreme, nu pe căldură prea mare sau vânt și ploaie.
- ★ În prima lună de viață, nou-născutul va fi vizitat rar, doar de rudele apropiate. Este important ca acestea să fie sănătoase (să nu tușească, să nu aibă boli de piele).

9. SEMNE DE ALARMĂ

Chiar dacă starea de sănătate a copilului tău este bună, pot să apară uneori simptome care ar trebui să te îngrijoreze și să te determine să faci ceva pentru a evita înrăutățirea sănătății acestuia.

Cele mai frecvente semne de alarmă sunt:

- ★ febra;
- ★ vărsăturile;
- ★ diareea;
- ★ colicile abdominale;
- ★ constipația;
- ★ erupții pe corp (pete sau puncte roșii pe față și pe corp).

FEBRA – CREȘTEREA TEMPERATURII COPILULUI PESTE VALOAREA NORMALĂ DE 37 DE GRADE CELSIUS.

Cum îți dai seama dacă bebelușul are febră ?

Pui un termometru sub brațul copilului timp de cinci minute, apoi citești valoarea. Dacă aceasta este de 37,5 -38 de grade, atunci micuțul are febră. Febra poate fi uneori însoțită și de alte simptome, cum ar fi: vărsături, diaree, mâini și picioare reci; copilul este agitat, plânge sau, dimpotrivă, este moleșit, geme, tușește sau are pete roșii pe față și corp.

Până ajungi la medic, procedezi astfel:

- ★ Poți să administrezi un supozitor cu paracetamol sau sirop de febră pentru sugari (Nurofen sau Panadol), nu amândouă.
- ★ Poți aplica pe fruntea copilului comprese umede și reci.
- ★ Îi dai copilului să bea lichide (ceai sau apă plată).
- ★ Dacă temperatura nu scade timp de o oră, trebuie să mergi urgent la medic.

VĂRSĂTURILE – ELIMINAREA CONȚINUTULUI DIN STOMAC PE GURĂ

Când apar vărsăturile?

În timpul mesei sau după masă, copilul poate elimina laptele consumat. Dacă vărsătura se repetă, copilul are febră și este agitat, trebuie să te prezinți la medic.

Nu proceda așa!

Administrez copilului medicamente la întâmplare.
Nu merg la spital deocamdată; sigur se va face bine.

Așa e corect!

- ★ Încerci să liniștești copilul dacă este agitat.
- ★ Îi dai ceai sau apă plată în cantități mici și dese.

DIAREEA – ELIMINAREA DE SCAUNE MOI SAU APOASE DE PATRU-CINCI ORI PE ZI SAU MAI MULT

În momentul în care diareea este însoțită de dureri abdominale, febră, agitație și chiar vărsături, atunci vei merge la medicul de familie sau la Spitalul de Boli Infecțioase.

Nu proceda așa!

Tratez diareea cum am auzit de la alte persoane.
Aștept că poate-i trece.

Așa e corect!

- ★ Îi administrezi lichide: apă plată sau ceai de mentă neîndulcit, zeamă de orez
- ★ Întrerupi administrarea de lapte deoarece acesta întreține diareea și se administrează un lapte special pentru diaree, indicat de medic. Până mergi la medic îi vei da mucilagiu de orez.
- ★ NU îi administrezi sucuri acidulate sau fructe, care întrețin diareea.

COLICILE ABDOMINALE – DURERI ABDOMINALE CARE APAR ÎN PRIMELE LUNI CA URMARE A ADAPTĂRII INTESTINULUI LA PRIMUL ALIMENT – LAPTELE

Nu proceda așa!

Îi dau laptele rămas de la o masă anterioară, că nu a trecut mult timp de atunci.

Îi dau medicamente din cele pe care mi le-a dat vecina.

Așa e corect!

- ★ Ai grijă ca, după fiecare masă, să te asiguri că

bebelușul a eliminat aerul din stomac. Pentru aceasta, vei ține copilul cu capul sprijinit pe umărul tău și îl vei masa ușor pe spate.

- ★ Îi prepari laptele proaspăt (nu de la alte mese) și în condiții igienice.
- ★ Îi administrezi ceai de colici și picături recomandate de medicul de familie sau de către farmacist.
- ★ Dacă durerile abdominale nu se calmează iar copilul este foarte agitat și țipă, te prezinți în cel mai scurt timp la medicul de familie sau la spital.

CONSTIPAȚIA – SCAUNELE SUGARULUI SUNT DE CONSISTENȚĂ TARE ȘI SE ELIMINĂ CU DIFICULTATE LA UN INTERVAL DE TREIZILE SAU MAI MULT.

Nu proceda așa!

Îi dau să mănânce mai rar.

Îi schimb laptele.

Îl tratez cum am auzit de la alte persoane.

Îi dau să mănânce de câte ori plânge.

Așa e corect!

- ★ Îi pui un supozitor cu glicerină pentru sugari.
- ★ Îi dai să bea ceai de mușetel.
- ★ Îi dai suc de portocală sau mandarină.
- ★ Nu îi dai prea mult sau prea des să mănânce.

Dacă bebelușul nu are scaun mai multe zile, e agitat, are febră, nu mănâncă și are vărsături, trebuie să te prezinți cât mai repede la medicul de familie.

ERUPȚIILE – APARIȚIA PE FAȚA SAU CORPUL COPILULUI A UNOR PETE SAU PUNCTE ROȘII

Nu proceda așa!

Aplic creme sau unguente în speranța că petele vor dispărea.

Nu trebuie să mergi la spital; e ceva trecător.

Așa e corect!

- ★ Nu încerci să tratezi acasă, după spusele celor

din jur.

- ★ Te prezinți la medicul de familie sau la Spitalul de Boli Infecțioase.

Numai medicul poate stabili dacă este vorba despre o alergie alimentară sau o boală infecțioasă și doar el va recomanda tratamentul pe care trebuie să îl administrezi copilului tău!

ERITEMUL FESIER – ÎNROȘIREA SAU IRITAREA ZONEI GENITALE A BEBELUȘULUI

Poate să apară ca urmare a urinei acide sau ca o alergie la un anumit tip de scutece de unică folosință. Dacă nu se tratează corespunzător, pot să apară răni cu sângerare.

Nu proceda așa!

*Îi schimb scutecul doar când îl murdărește.
Nu îl spăl la fiecare schimbare de scutec.
Nu dau importanță unei simple iritații, o să-i treacă.*

Așa e corect!

- ★ Îi schimbi scutecul de câte ori este nevoie.
- ★ Îl speli sau îl ștergi cu șervețele umede la fiecare schimb de scutec.
- ★ Îi aplici cremă specială pentru prevenirea iritației.

- ★ Îi cumperi scutece de calitate (conțin o substanță care previne iritația).

ÎN URMĂTOARELE SITUAȚII ANUNȚI SALVAREA!

- ★ Febră mare (39-40 grade Celsius)
- ★ Vărsături abundente, repetate, însoțite de febră și scaune diareice apoase în număr mare (peste 8-10 scaune pe zi)
- ★ Înnec prin înghițire de alimente sau corpi străini (obiecte mici) în căile respiratorii superioare (nas, gât, trahee)
- ★ Tuse chinuitoare, însoțită de febră, respirație greoaie, agitație, sete de aer
- ★ Înghițire accidentală de substanțe toxice (detergenți, medicamente și alimente expirate)
- ★ Hemoragii (scurgere de sânge din nas, gură, urechi)
- ★ Arsuri cu lichide fierbinți, acizi sau foc
- ★ Convulsii febrile (febră mare, contracții musculare, paloare sau cianoză (învinețire) a feței și extremităților)
- ★ Înțepături de insecte veninoase (albine, păianjeni)
- ★ Mușcături de animale (câini, pisici, șobolani)



Capitolul 4 – Aspecte sociale

Acest capitol își propune să vă ajute în demersul de obținere a drepturilor legale de dinainte și de după naștere, atât pentru mame cât și pentru nou-născuți.

1. INDEMNIZAȚIA PENTRU CREȘTEREA CÔPILULUI

În cazul în care este angajată, gravida trebuie să anunțe angajatorul în trimestrul doi de sarcină atașând o copie după un act medical eliberat de medicul de familie sau o ecografie.

Înainte de a intra în concediul prenatal, gravida trebuie să anunțe angajatorul cu 15 zile înainte pentru a i se acorda cele 126 zile calendaristice (concediul prenatal și post natal). Concediul prenatal se poate lua cel mai devreme cu 45 zile înainte de naștere. După finalizarea celor 126 de zile, depunând o cerere la angajator, se intra în concediul pentru creșterea copilului până la vârsta de doi ani.

După ce tânăra mamă naște trebuie :

- ★ să declare nou născutul la starea civilă
- ★ să depună actele pentru alocația de 200 lei până la doi ani
- ★ să întocmească dosarul pentru indemnizația de creștere a copilului, după terminarea concediului post natal, în termen de 60 de zile.

Conform noilor reglementări legislative privind concediul și indemnizația de creștere a copilului, proaspătul părinte poate alege între două pachete de măsuri. Astfel, primul pachet de măsuri prevede **un quantum al indemnizației cuprins între 600 și 3400 de lei, reprezentând 75% din media veniturilor salariale nete pe ultimele 12 luni, pentru o perioadă de concediu de 1 an.**

După expirarea anului în care părintele beneficiază de acest tip de concediu, se poate acorda concediu fără plată în intervalul de până la 24 de luni de la nașterea copilului. De asemenea, statul va acorda părintelui o **primă de reîntoarcere la muncă**, dacă acest lucru are loc înainte de expirarea primelor 12 luni de concediu. **Prima este în valoare de 500 de lei și se acordă lunar, pe perioada cuprinsă între momentul reîntoarcerii la muncă și împlinirea a 2 ani de la nașterea copilului.**

Cel de-al doilea pachet de măsuri se referă la acordarea unui concediu de 2 ani, cu o **indemnizație reprezentând 75% din media veniturilor salariale nete pe ultimele 12 luni, care nu poate fi mai mică de 600 și nici mai mare de 1200 lei lunar.** În această situație, prima de reîntoarcere la muncă nu se acordă.

În cazul copiilor cu dizabilități, concediul părinților care îndeplinesc condițiile de eligibilitate prevă-



zute de lege se acordă pentru o perioadă de 3 ani, iar indemnizația aferentă, în cuantum de 75% din media veniturilor nete realizate pe ultimele 12 luni, va fi cuprinsă între 600 lei și 3.400 lei. Totodată, acordarea primei de reîntoarcere la muncă se realizează oricând, până la împlinirea de către copil a vârstei de 3 ani.

Deoarece pot să apară oricând alte modificări legislative în acest domeniu, pentru a afla informații actualizate sau suplimentare în acest sens puteți contacta asistenții sociali din cadrul departamentului psihosocial al Fundației Baylor-Marea Neagră Constanța.

Cerere pentru acordarea drepturilor reprezentând indemnizația, stimulentele sau alocația de stat pentru copii, se depun, după caz, la primăria comunei, orașului, municipiului, respectiv sectoarelor municipiului București, pe raza căreia/căruia solicitantul își are domiciliul sau reședința. (Constanța: str. Amzacea nr.13; Medgidia: str. Decebal nr.35)

Acte necesare pentru dosarul de indemnizație:

- ★ actul de identitate al solicitantului (cel care dorește să intre în concediu de creștere a copilului)
- ★ certificatul de naștere al copilului și, după caz, livretul de familie
- ★ certificatul de persoană cu handicap al copilului, după caz
- ★ adeverința eliberată de autoritățile competente sau de către angajator
- ★ adeverința eliberată de plătitorul indemnizației de maternitate sau după caz, alte dovezi din care să reiasă ultima zi de concediu de maternitate
- ★ declarație pe propria răspundere din care să reiasă că solicitantul nu beneficiază în același timp de indemnizație de maternitate
- ★ declarație pe propria răspundere din care să

rezulte că solicitantul se ocupă de creșterea și îngrijirea copilului și că acesta nu este încredințat sau dat în plasament nici unui organism privat autorizat sau serviciu public autorizat ori unei persoane fizice

- ★ dosar cu șină

Potrivit Ordonanței de Urgență nr. 14 din 7 martie 2007 persoanele cu handicap care au în îngrijire unul sau mai mulți copii pot beneficia de indemnizație pentru creșterea copilului în cuantum de 450 lei. După vârsta de 2 ani indemnizația pentru creșterea copilului este de 150 lei și se acordă până la vârsta de 7 ani.

În orașul Constanța dosarul se depune la sediul primăriei din str. Amzacea nr.13, iar pentru orașul Medgidia în str. Decebal nr. 35. Pentru celelalte zone ale județului dosarele se depun la sediul primăriilor locale. Condiția ca dosarul să fie acceptat este aceea ca persoana cu handicap să nu fie încadrată în muncă sau să nu beneficieze de această indemnizație oferită de stat pentru mame studente.

Documente necesare :

- ★ adeverință că nu are alte venituri, de la circa financiară;
- ★ copie buletin mamă;
- ★ copie de pe certificatul de handicap al mamei;
- ★ copie de pe certificatul de naștere al copilului;
- ★ cerere tip de la primărie;
- ★ livret de familie (dacă este cazul);
- ★ dosar cu șină.

Tinerele mame își pot relua serviciul mai devreme de doi ani. În această situație până la împlinirea celor doi ani, au dreptul legal de a munci 6 ore/zi fiind plătite cu salariul pe care l-au avut înainte de a naște, revenind apoi la programul de 8 ore.

Nu uita!

2. ÎNREGISTRARE NAȘTERE

Înregistrarea nașterii se face la Oficiul Stării Civile (str. Mihai Eminescu nr. 20, Constanța) și la Biroul de Înregistrare a Nașterilor din sectorul/localitatea (str. Republicii nr. 60 B, Medgidia) în care se află maternitatea unde s-a născut copilul, pe baza declarației verbale și a prezentării următoarelor documente:

PENTRU PERSOANELE CĂSĂTORITE:

- ★ Certificatul medical constatator al nou-născutului viu (certificatul se ridică de la biroul de declarare nou-născuți din incinta spitalului unde s-a născut copilul);
- ★ Actele de identitate (buletin de identitate/ carte de identitate / carte de identitate provizorie) valabile ale părinților;
- ★ Certificatul de căsătorie în original.

În cazul în care nașterea nu este declarată de către unul dintre părinți, este necesar și actul de identitate al declarantului (bunic/bunică, mătușă). În cazul în care părinții au nume de familie diferit, prezența ambilor este obligatorie.

PENTRU PERSOANELE NECĂSĂTORITE:

- ★ Certificatul medical constatator al nou-născutului viu (certificatul se ridică de la biroul de declarare nou-născuți din incinta spitalului unde s-a născut copilul);
- ★ Actele de identitate (buletin de identitate/ carte de identitate /carte de identitate provizorie) valabile ale părinților;
- ★ Certificatele de naștere în original ale părinților;
- ★ Sentința de divorț legalizată, timbrată, semnată, cu mențiunea definitivă și irevocabilă (pentru mamele care au mai fost căsătorite).

În cazul persoanelor necăsătorite, prezența ambilor părinți este obligatorie.

PENTRU PERSOANELE NECĂSĂTORITE, AL CĂROR PARTENER ESTE NECUNOSCUT:

- ★ Certificatul medical constatator al nou-născutului viu (certificatul se ridică de la biroul de declarare nou-născuți din incinta spitalului unde s-a născut copilul);
- ★ Actul de identitate (buletin de identitate,



carte de identitate, carte de identitate provizorie) al mamei;

- ★ Certificatul de naștere al mamei.

În cazul în care părinții au nume de familie diferit sau există neconcordanță între prenumele copilului trecut în certificatul medical constatator al nașterii și declarația verbală a declarantului, înregistrarea nașterii se face pe baza declarației scrise, semnată de ambii părinți, din care să rezulte numele de familie și prenumele copilului.

TERMENE PENTRU DECLARAREA ȘI ÎNREGISTRAREA NAȘTERII

Nou-născutul trebuie declarat în termen de:

- ★ 15 zile de la data nașterii, pentru copilul născut viu și aflat în viață; nou-născutul se poate declara și după 15 zile de la naștere, dar numai în termen de un an;
- ★ trei zile de la naștere, dacă copilul s-a născut mort;
- ★ 24 ore de la deces, dacă copilul s-a născut viu, dar a murit în primele 15 zile.

Dacă declararea nașterii se face la mai mult de 1 an, pentru a se efectua înregistrarea este necesară o sentință judecătorească. Dacă nașterea nu este declarată în termenele prevăzute de lege persoanele care aveau obligația să facă declarația sunt sancționate cu amendă. Nedeclararea nașterii în termenul prevăzut de lege, se va sancționa în conformitate cu dispozițiile articolului 23 din Legea 119/1996 cu amendă de la 3.000 la 6.000 lei.

TAXE

- ★ Declararea nou născutului: 1 leu
- ★ Taxă de urgență pentru declarare nou născut: 23 lei
- ★ Declararea nou născutului peste 15 zile (întârziere): 25 lei

3. DREPTURILE NOU-NĂSCUTULUI

ALOCAȚIA PENTRU NOU-NĂSCUT

Pentru mamele care au născut în Constanța, dosarul se depune în str. Amzacei nr. 13 din Constanța, iar pentru cele care au născut în Medgidia, dosarul se depune la sediul din str. Decebal nr.35, Medgidia.

Cuantumul alocației este de 213 lei, sumă care se acordă lunar pe baza unui singur dosar, pentru fiecare copil născut viu, până la vârsta de doi ani.

Cererea de acordare a dreptului se înregistrează la primăria localității în care domiciliază mama sau, după caz, unde a fost înregistrată nașterea copilului.

Dacă nașterea a fost înregistrată în altă localitate decât cea în care domiciliază mama, cererea va fi însoțită de o adeverință din care să reiasă că nu a mai beneficiat de alocația pentru copilul nou-născut, eliberată de către primarul localității de domiciliu, sau, după caz, al celei unde a fost înregistrată nașterea. Documentele necesare:

- ★ copie și original al buletinelor părinților;
- ★ copie și original al certificatului de naștere al nou-născutului;
- ★ copie și original al certificatelor de naștere ale părinților;
- ★ copie și original al actului de căsătorie;
- ★ cerere tip;
- ★ dosar de încopciat.

TRUSOU NOU-NĂSCUT

În orașul Constanța, dosarul se depune în str. Amzacei nr. 13, iar pentru Medgidia în str. Decebal nr.35

Se va plăti sau nu în funcție de fondurile primăriilor locale.

Se acordă gratuit, pentru fiecare copil nou-născut viu, suma de 150 lei în scopul procurării unui trusou care să cuprindă haine, lenjerie și produse pentru îngrijire. Trusoul pentru nou-născuți se acordă o singură dată de către autoritățile administrației publice locale, la ieșirea copilului din maternitate sau la eliberarea certificatului de naștere. Valoarea în lei a trusoului se actualizează și se indexează anual, prin hotărâre a Guvernului, în funcție de rata inflației.

Dosarul se depune și se înregistrează la autoritățile administrației publice locale în a căror rază teritorială domiciliază părintele sau, după caz, în care a fost înregistrată nașterea copilului.

Documentele necesare :

- ★ copie și original al certificatului de naștere al nou-născutului;
- ★ copie și original al buletinului părintelui care depune dosarul;
- ★ declarație pe propria răspundere a persoanei care semnează cererea că nu a solicitat acest drept în altă localitate;
- ★ dosar cu șină.

Dacă mama depune dosarul pentru trusou în cadrul Primăriei în raza căreia își are domiciliul,

acest dosar va fi însoțit de o negare din partea părintelui – acesta va declara că nu a mai depus un dosar similar în cadrul altei Primării.

PRIMA DE NAȘTERE A MAMEI

Pentru mamele care locuiesc în Constanța, dosarul se depune în str. Amzacei nr.13; pentru cele care locuiesc în Medgidia, acesta se depune în str. Decebal nr. 13; pentru cele care domiciliază în alte localități, dosarul se depune la primăriile în a căror rază teritorială domiciliază mama nou-născutului, la biroul de asistență socială).

Se va plăti sau nu în funcție de fondurile primăriilor locale.

Prima de naștere este dată mamelor la naștere și variază între 100-250 lei. Documentele necesare sunt :

- ★ copia și originalul certificatului de naștere al nou-născutului;
- ★ copia și originalul buletinului mamei;
- ★ dosar cu șină.

LAPTE PRAF

În baza legii 321/2001, se acordă gratuit lapte praf, formula pentru sugari, copiilor cu vârste cuprinse



între 0-12 luni care nu beneficiază de lapte matern. Distribuirea laptelui praf este realizată prin consiliile locale ale municipiilor, orașelor și comunelor. Pentru a beneficia de lapte praf gratuit trebuie să se facă înscrierea copilului pe listele unui medic de familie. Dacă părinții nu sunt plători de CAS, asistența medicală a copilului până la doi ani este gratuită, deci și în această situație copiii pot fi înscriși pe listele unui medic de familie. Eliberarea laptelui praf este un atribut al Primăriilor, unităților administrativ-teritoriale în a căror rază se află cabinetele medicale individuale ale medicilor de familie, care au în evidență copiii cu vârste cuprinse între 0-12 luni, care nu sunt alăptați. Medicii de familie pot acorda gratuit lapte praf mamelor care nu alăptează, în limita contractelor încheiate cu primăriile locale.

Nu uita!

ATENȚIE! *Să se rezolve problemele legate de actele de identitate ale părinților înaintea de naștere: acte de identitate expirate sau lipsă, probleme legate de mutație, viză de flotant, lipsa certificatelor originale de*

naștere ale părinților și alte situații care pot împiedica declararea nou-născutului.

Astfel, în cazul în care mama nu are actele personale în regulă, copilul nu va putea fi declarat până când aceasta nu va avea toate actele necesare declarării.

Dacă tatăl nu are actele personale în regulă, fie se va amâna declararea copilului până când acesta va avea toate actele necesare, fie va fi declarat doar de mamă, tatăl nefiind înscris în certificatul de naștere, pierzându-și drepturile părintești asupra copilului.

Copilul nedeclarat nu beneficiază de niciunul din drepturile materiale precizate mai sus.

Nu uita!

Precizăm ca unele dintre drepturile mamei sau ale nou-născutului este posibil să suporte modificări legislative în timp, fapt pentru care vă recomandăm să colaborați cu asistenții sociali din cadrul fundației, pentru a fi la curent cu posibilele modificări care pot să apară în acest sens.

AUTORI:

Psiholog Luiza-Ștefania Vlahopol
Psiholog Elena-Alina Caravețeanu
Psiholog Ruxandra Neculau

Asistent social Florica Niculaie
Psiholog Gabriela Băzâitu

Asistent medical Angelica Butuc
Asistent medical Anca Andrei

Asistent medical Rodica Mihai
Psiholog Ana-Maria Schweitzer

Dr. Mirela Paraschiv

Caterina Grigore
Ioana Stochiță

Dr. Sebastian Wanless
Dan Crăciun

ADRESE UTILE

I. Sediile Primăriei orașului Constanța

1. Sediul Central – Bd. Tomis nr. 51, Tel. 0241 488 100
2. Centrul de Informare Cetățeni – Str. Ecaterina Varga nr.25-27, Tel. 0214 488 185
3. Direcția Corp Control – Str.Amzacea nr.13, Tel. 0241 484200
4. Serviciul Asistență și Protecție Socială – Str.Amzacea nr.13, Tel. 0241 484224.
5. Serviciul de Sprijinire și Îndrumare a Asociațiilor de Proprietari – Str.Amzacea, nr. 13, Tel. 0241 484 207.
6. Serviciul Autoritate Tutelară – Str.Amzacea nr.13, Tel. 0241 484 203
7. Direcția Servicii Publice – Str. M.Kogălniceanu, nr.28, Tel. 0241 488 176
8. Direcția Gospodărire Comunală – Str.M.Kogălniceanu, nr.28, Tel. 0241 488 180
9. Serviciul Stare Civilă – Str.Mihai Eminescu nr.13, Tel. 0241 615 558

II. Direcția de Muncă, Solidaritate Socială și Familie – Constanța (DMSSF – Casa de Pensii) – Str. Decebal, nr.13C, Tel: 0241 612 597, Fax: 0241 694 337

Prestații Sociale

- ★ ajutoare financiare de urgență;
- ★ ajutor pentru încălzirea locuinței;
- ★ alocația complementară;
- ★ alocația de stat pentru copii;
- ★ alocație susținere pentru familia monoparentală;
- ★ alocație nou-născuți;
- ★ indemnizație lunară de hrană convenită adulților și copiilor infectați cu HIV sau bolnavi SIDA.

III. Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului – Constanța (D.G.A.S.P.C.)

1. Direcția de Protecție a Copilului – Str. Decebal nr. 22, Tel. 0241 480 851
2. Direcția de Protecție a Adultului – Str. Decebal nr. 22, Tel. 0241 480 851
3. Direcția Economică – Str. Decebal nr. 22, Tel. 0241 480 851

IV. Asociația Națională a Persoanelor cu Handicap – Constanța (ANPH – blocul turn) – B-dul Lăpușeanu nr. 165, bl. LT7, sc.B, parter, Tel. 0241 488 269 sau 0241 488 270

V. Spitalul Clinic Județean de Urgență – Constanța – B-dul Tomis nr. 145, Constanta, cod 900591, Tel. 0241 622 222

VI. Spitalul Clinic de Boli Infecțioase – Constanța – B-dul Ferdinand I nr. 100, Tel. 0241 617 890, Fax: 0241 615 491

ORAȘUL HÂRȘOVA

I. Primăria orașului Hârșova – Str. Piața 1 Decembrie 1918 nr.1, Tel. 0241 870 301, Fax 0241 870 300

II. Direcția Publică de Asistență Socială – Str.

Revoluției nr.37, Tel. 0241 870 321 – int. 134,135

Prestări servicii

- ★ alocația de stat pentru copii;
- ★ ajutorul social;
- ★ alocația familială complementară și alocația de susținere pentru familia monoparentală;
- ★ OUG nr.148/2005 privind susținerea familiei pentru creșterea copilului în vârstă de până la 2 ani.

III. Spitalul Orășenesc Hârșova – Str.Vadului 76, cod 905400, Tel. 0241 870 208

ORAȘUL MEDGIDIA

I. Primăria orașului Medgidia – Str. Decebal nr. 35, Tel. 0241 812 300

II. Asistența socială – Str. Decebal nr.13, Tel. 0241 820 800 – int.131

- ★ alocația de susținere pentru familia monoparentală;
- ★ alocație complementară;
- ★ alocație de stat pentru copii;
- ★ drepturi financiare pentru nevăzători;
- ★ alocație pentru copii nou-născuți;
- ★ subvenții pentru asociații și fundații;
- ★ indemnizația lunară de hrană convenită copiilor infectați cu HIV sau SIDA;
- ★ ajutorul pentru încălzirea locuinței;
- ★ ajutoarele bănești acordate populației cu venituri reduse care utilizează pentru încălzirea locuinței gaze naturale;
- ★ asistența socială a persoanelor vârstnice;
- ★ fondul național de solidaritate;
- ★ ajutoare financiare de urgență;
- ★ ajutor rambursabil pentru refugiați;
- ★ finanțarea lucrărilor de construcții, reparații, amenajării și modernizării ale instituțiilor de asistență socială și medico-socială.

III. Spitalul Municipal Medgidia – Str. Ion Creanga nr.18, Tel. 0241 810 690

ORAȘUL BĂNEASA

I. Primăria orașului Băneasa – Str.Trandafirilor nr. 101, Tel. 0241 850 150

II. Spitalul Comunal Băneasa – Str. Trandafirilor 85, Tel.0241 850 200

ORAȘUL CERNAVODĂ

I. Primăria orașului Cernavodă – Str. Ovidiu nr. 11, Tel.0241 238 030

II. Spitalul Orășenesc Cernavodă – Str. Avram Iancu nr.1, Tel. 0241 238 044

ORAȘUL MANGALIA

I. Primăria orașului Mangalia – Șos. Constanței nr. 13, Tel. 0241 751 411

II. Spitalul Municipal Mangalia – Str. Rozelor nr. 2, Tel. 0241 752 260

RĂSPUNDEȚI CORECT LA CELE 10 ÎNTREBĂRI DE MAI JOS, PREZENTAȚI-VĂ CU ACEST FLUTURAȘ LA UNUL DINTRE PSIHologii FUNDAȚIEI ȘI VEȚI CĂȘTIGA UN PREMIU SURPRIZĂ

- Până la ce vârstă administrezți siropurie ARV nou-născutului?
 - 9 săptămâni
 - 6 săptămâni
 - 1 an
- Când se fac evaluările și testările medicale la copil?
 - 2 zile, 2 luni, 6 luni, 1 an, 1 an și 6 luni
 - 2 zile, 6 luni, 1 an
 - 6 luni, 1 an, 1 an și 6 luni
- De câte ori îi faci baie bebelușului?
 - în fiecare seară
 - o dată pe săptămână
 - o dată pe lună
- La ce interval orar alimentezi sugarul cu lapte praf?
 - din 3 in 3 ore
 - la cerere
 - de 3 ori pe zi
- Când începi diversificarea alimentației la copil?
 - de la 3 luni
 - de la 4 luni-5 luni
 - după 1 an
- Cum sterilizezi tetinele și biberoanele?
 - prin fierbere
 - cu substanțe dezinfectante
 - prin spălare cu apă
- Cum hrănești copilul cu alimente solide?
 - pasez cu furculița alimentele, după care i le dau cu lingurița
 - pasez alimentele cu mixerul, după care i le dau în gură
 - îi mestec alimentele în gura mea, după care i le dau
- Care sunt alimentele interzise până la 1 an:
 - alune
 - căpșuni
 - fasole
 - carne de porc
 - pește
 - carne de pui
 - supa de legume
 - sucuri de fructe
 - orez
 - brânza de vaci proaspătă
- Cu ce alimente începi diversificarea:
 - pufuleți
 - cacao cu lapte
 - omletă
 - suc de fructe proaspete
 - brânză proaspătă
 - iaurt simplu
 - carne de pui
 - salată
- În care din situațiile următoare chemi salvarea:
 - colici
 - tuse
 - somnolență
 - nas înfundat
 - mușcături de animale
 - arsuri
 - înțepături de insecte
 - erupții pe piele
 - sângerări
 - sufocare prin înghițire de alimente
 - vărsături abundente
 - febră mare (38,5-40 grade celsius)
 - scaune diareice multiple (5-10 scaune pe zi)



Dacă îți pasă de sănătatea ta și dorești să primești în continuare îngrijire pentru a rămâne sănătos

DONEAZĂ

Ajutorul acordat de tine contează!

20 lei – pentru testarea și consilierea unei persoane dragi ție;

40 lei – pentru testarea, consilierea și prezervative pentru un cuplu;

50 lei – pentru a proteja un nou născut.

Cum poți dona?

- ★ Direct: Contactează-ne și un angajat Baylor va discuta și va stabili împreună cu tine detaliile donației. Îți vom înmâna chitanța justificativă pentru donația ta.
- ★ Prin mandat poștal
- ★ Online pe site-ul Fundației www.baylor-romania.ro
- ★ Prin serviciul tău de internet banking
- ★ La bancă, prin depunere de numerar în contul nostru

Datele necesare pentru a face o donație

Fundația Baylor – Centrul Clinic de Excelență

Str. Prelungirea Liliacului nr. 10

Județul Constanța

Tel/fax: 0 241 691 730

E-mail: doneaza@baylor-romania.ro

Cont Lei: RO67RNCB0114032056360008

Cont Euro: RO94RNCB0114032056360007

Cont Dolari SUA: RO35RNCB0114032056360002

Banca Comercială Română sucursala Constanța

BIC/SWIFT: 3205636

Cod unic: 16810410



Fundația Baylor
Marea Neagră

Cei care se străduiesc pot fi ajutați

www.baylor-romania.ro

www.test-hiv.ro

www.test-hepatita.ro