



COMUNICAT DE PRESĂ

Campania de promovare a sănătății reproducerii „Informează-te! Implică-te! Alege soluția potrivită pentru tine!”

În perioada iulie – august 2025 Institutul Național de Sănătate Publică și Direcțiile Județene de Sănătate Publică și a Municipiului București derulează campania de informare, educare și conștientizare dedicată promovării sănătății reproducerii.

Campania urmărește :

- Creșterea nivelului de informare și susținerea deciziilor responsabile privind sănătatea sexuală și reproductivă, în special în rândul tinerilor, prin promovarea comportamentelor preventive, utilizarea metodelor contraceptive moderne și accesarea serviciilor de planificare familială, în vederea evitării infecțiilor cu transmitere sexuală și a sarcinilor nedorite;
- Creșterea gradului de informare și conștientizare a femeilor însărcinate și a celor care doresc să devină mame cu privire la importanța consultului medical/ginecologic și a îngrijirilor prenatale, precum și asupra aspectelor care contribuie la o sarcină fără risc și o naștere în condiții de siguranță;

În România s-au înregistrat progrese semnificative în ceea ce privește utilizarea contracepției moderne în vederea prevenirii sarcinilor nedorite și a infecțiilor cu transmitere sexuală, dar persistă în continuare disparități importante în accesul la metode contraceptive și la servicii de planificare familială, în special în rândul tinerilor, al femeilor din mediul rural și al celor din grupuri vulnerabile/dezavantajate. Lipsa de informare, stigmatizarea și barierele culturale sau economice contribuie la menținerea unor rate ridicate ale sarcinilor nedorite și ale infecțiilor cu transmitere sexuală.

Campania se adresează următoarelor grupuri țintă :

- Adolescenții și tinerii (15–19 ani)
- Femeile însărcinate și partenerii acestora
- Femeile aparținând grupurilor aflate în situații de vulnerabilitate și din comunități dezavantajate
- Populația generală
- Profesioniștii din domeniul asistenței medicale primare

Conform datelor Studiului privind comportamentele la risc în rândul adolescenților (Youth Risk Behavior Surveillance System - YRBSS), realizat de Institutul Național de Sănătate Publică în 2022, deși mulți liceeni manifestă un comportament responsabil în ceea ce privește viața sexuală, persistă vulnerabilități semnificative, în special în rândul fetelor.

- 76,4% dintre liceenii care au declarat că au avut relații sexuale au raportat utilizarea unei metode contraceptive eficiente la ultimul contact sexual (precum prezervativul, pilula contraceptivă sau contraceptive injectabile). Diferențele de gen sunt însă notabile: 80,6% dintre băieți au utilizat o metodă eficientă, comparativ cu 71,3% dintre fete.



- 73,3% dintre adolescenți au raportat utilizarea prezervativului la ultimul contact sexual. Cu toate acestea, o treime dintre fete (33,5%) și 21,1% dintre băieți nu au folosit prezervativul, iar 28,7% dintre fete nu au utilizat nicio metodă contraceptivă eficientă, comparativ cu 19,4% dintre băieți.
- Datele arată și o frecvență ridicată a comportamentelor cu risc crescut:
 - ❖ 34% dintre băieți și 8,4% dintre fete au declarat că au avut patru sau mai mulți parteneri sexuali de-a lungul vieții.
 - ❖ În ultimele 12 luni, 50,8% dintre băieți și 22,1% dintre fete au avut relații sexuale cu parteneri ocazionali.
 - ❖ 14,5% dintre adolescenții activi sexual au consumat alcool sau droguri înaintea ultimului contact sexual, acest comportament fiind mai frecvent în rândul băieților (16,4%) decât al fetelor (11,6%).

Datele din studiul YRBSS evidențiază necesitatea continuării campaniilor de informare și intervenție adresate adolescenților, cu accent pe promovarea utilizării consecvente a metodelor contraceptive eficiente și prevenirea comportamentelor cu risc, precum relațiile sexuale cu parteneri multipli sau ocazionali și consumul de alcool sau droguri înaintea contactului sexual. Intervențiile trebuie adaptate specific nevoilor fetelor și băieților, pentru a reduce diferențele de gen în comportamentele și riscurile reproductive.

Consultațiile prenatale periodice joacă un rol esențial în asigurarea unei sarcini fără risc, prin identificarea timpurie a complicațiilor, monitorizarea dezvoltării fătului și consilierea gravidei. Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 8 consultații prenatale începând din primul trimestru. În România, deși serviciile sunt gratuite, accesul este inegal, în special pentru femeile din mediul rural sau din grupuri vulnerabile, din cauza barierelor teritoriale și socio-economice.

O problemă de importanță majoră în domeniul sănătății reproducerii o reprezintă sarcinile în rândul adolescențelor, care implică riscuri crescute atât pentru sănătatea mamelor tinere, cât și pentru cea a nou-născuților. Acestea sunt asociate frecvent cu complicații precum eclampsia, infecțiile postpartum și nașterea prematură, iar la nivel global, complicațiile din timpul sarcinii și nașterii constituie principala cauză de deces în rândul fetelor cu vârsta între 10 și 19 ani, conform Organizației Mondiale a Sănătății. Pe lângă impactul medical, nașterea la vârste fragede are consecințe sociale majore, precum abandonul școlar, limitarea oportunităților educaționale și profesionale, precum și dificultăți economice și psiho-emoționale.

În România, datele recente arată o prevalență îngrijorătoare a acestui fenomen: din cele 155.418 nașteri înregistrate în anul 2023, un număr de 14.365 (reprezentând 9,1%) au fost înregistrate în grupa de vârstă 12–19 ani – ceea ce înseamnă că 1 din 9 nașteri a avut loc la o adolescentă. Dintre acestea, 629 de nașteri au fost înregistrate la adolescente sub 15 ani, iar 13.736 la adolescente cu vârste între 15 și 19 ani (sursa: INS, 2024).

La nivel european, potrivit Eurostat, 1 din 8 copii născuți de mame sub 20 de ani provin din Bulgaria și România – 12,5% în Bulgaria și 12,1% în România din totalul primilor copii născuți. Aceste date subliniază necesitatea unor măsuri urgente și coerente privind educația sexuală, accesul echitabil la servicii de sănătate reproductivă și implementarea unor politici eficiente pentru prevenirea sarcinilor în rândul adolescențelor.

Campania este implementată la nivel județean de către Direcția de Sănătate Publică a județului Buzău, suportul metodologic al campaniei fiind asigurat de către Institutul Național de Sănătate Publică.



Referințe bibliografice

1. Institutul Național pentru Sănătatea Mamei și Copilului "Alessandrescu- Rusescu" (INSMC). Raport privind sănătatea copilului mic și sănătatea reproductivă prin prisma indicatorilor demografici EDITIA a III-a. 2023 [cited 2025 Jun 16]; Available from: <https://www.insmc.ro/programe-de-sanatate/programe-de-sanatate-finantate-de-ms/rezultate/>
2. World Health Organization; Trends in maternal mortality estimates 2000 to 2023: estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and UNDESA/Population Division. [Internet]. 2025 [cited 2025 Jun 10]. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240108462>
3. UNICEF ROMANIA. Cadrul de politici pentru prevenirea sarcinilor și a consecințelor acestora la adolescenți [Internet]. 2022 [cited 2025 Jun 10]. Available from: <https://www.unicef.org/romania/ro/documents/cadrul-de-politici-pentru-prevenirea-sarcinilor-%C8%99i-consecin%C8%9Belor-acestora-la-adolescen%C8%9Bi>
4. World Health Organization. Family planning/contraception methods [Internet]. 2023 [cited 2025 Jun 16]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>
5. European Parliament. Roadmap for women's rights [Internet]. 2025 [cited 2025 Jun 10]. Available from: [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2025/769542/EPRS_BRI\(2025\)769542_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2025/769542/EPRS_BRI(2025)769542_EN.pdf)
6. Fertility statistics – Statistics Explained. European Commission; actualizare 2023. Disponibil la: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Fertility_statistics
7. World Health Organization. Sexually transmitted infections (STIs) [Internet]. 2025 [cited 2025 Jun 11]. Available from: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))
8. World Health Organization. Adolescent pregnancy – fact sheet, Geneva, 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>

IULIE - AUGUST 2025

CAMPANIE DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII REPRODUCERII

Informează-te! Implică-te! Alege soluția potrivită pentru tine!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Institutul
Național de
Sănătate Publică

INFECȚIILE CU TRANSMITERE SEXUALĂ – PROBLEMĂ DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

Anual, în UE sunt
notificate mai mult de

300.000

de cazuri de infecții cu
transmitere sexuală (ITS)

În UE, în 2023 comparativ cu 2022

Gonoree
96969

+31%

Sifilis
41051

+13%

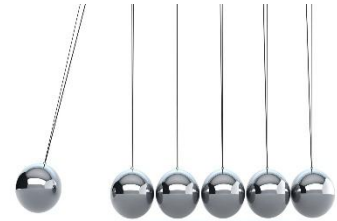
Infecție cu Chlamydia
230199

+3%

MAJORITATEA ITS SUNT ÎNICIAL
ASIMPTOMATICE,

FAVORIZÂND TRANSMITEREA

Chlamydia
Sifilis
Gonoree
Herpes
simplex
HPV
Trichomonas



ROMÂNIA, 2023

578 cazuri noi sifilis



sifilis latent: 59,9%

sifilis secundar: 24,6%



9,7% din cazuri
au fost depistate
la gravide

TINERII SUNT AFECTAȚI ÎNTR-O MĂSURĂ MAI MARE DE ITS

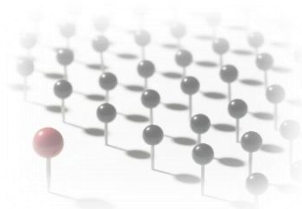
Foarte mulți tineri nu știu că sunt
infecțați pentru că frecvent, nu există
simptome îngrijorătoare inițial.

FACTORI CARE PUN TINERII LA RISC DE INFECȚII
CU TRANSMITERE SEXUALĂ

PARTENERI MULTIPLI

SCREENING INSUFICIENT

PROBLEME DE
CONFIDENȚIALITATE



Infecțiile cu
transmitere
sexuală pot fi
prevenite!

Screening-ul pentru
diagnosticarea
precoce a
persoanelor cu ITS și
a partenerilor lor
sexuali oferă cea
mai bună
oportunitate pentru
un tratament
eficient și pentru
prevenirea
complicațiilor și
transmiterii
ulterioare.

CARE SUNT METODELE DE PREVENIRE A INFECȚIILOR CU TRANSMITERE SEXUALĂ?

- ✓ ABSTINENȚA
- ✓ MONOGAMIA
- ✓ UTILIZAREA PREZERVATIVULUI
- ✓ TESTAREA PENTRU ITS
- ✓ VACCINAREA ÎMPOTRIVA HPV
- ✓ VACCINAREA ÎMPOTRIVA HEPATITEI B

Pentru a preveni răspândirea infecțiilor cu transmitere sexuală se
recomandă testarea pentru ITS.

Netratate, ITS pot
duce la consecințe
grave, inclusiv boli
neurologice și
cardiovasculare,
infertilitate, sarcină
extrauterină, nașcuți
mori și risc
crescut de infectare
cu HIV.



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

IANUARIE 2024

CAMPANIE DE PREVENȚIE A CANCERULUI DE COL UTERIN
Informează-te! Testează-te! Vaccinează-te!



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Anual, în lume, sunt
DIAGNOSTICATE
PESTE
600.000
cazuri.

RATA SUPRAVIEȚUIRII LA 5 ANI

DIAGNOSTIC
PRECOCE



91%

DIAGNOSTIC
ÎN STADII AVANSATE



16%

CINE ESTE LA RISC DE CANCER DE COL UTERIN?

Toate femeile, indiferent
de rasă/etnie sunt la risc
de a dezvolta cancer de
col uterin



CEL MAI FRECVENT SUNT
DIAGNOSTICATE FEMEI ÎN
VÂRSTĂ DE

35-44 ANI

CE CAUZEAZĂ CANCERUL DE COL UTERIN?

CEA MAI COMUNĂ CAUZĂ
HPV (HUMAN PAPILOMAVIRUS)



Peste 90% dintre cancerule
de col uterin sunt cauzate
de infecția cu HPV
Peste 80% din persoane se
infectează cu HPV în cursul
vieții, dar majoritatea nu
vor dezvolta cancer de col
uterin.

CARE SUNT SIMPTOMELE?

În mod obișnuit nu
există simptome în
stadiile precoce de
cancer de col uterin.

ODATĂ CE CANCERUL
AVANSEAZĂ

Simptomele pot include:

SÂNGERĂRI VAGINALE
ANORMALE

SCURGERI VAGINALE
ANORMALE

DURERE LA CONTACTUL
SEXUAL

DE CE ESTE SCREENING-UL CRUCIAL?

6 DIN 10

CANCERE DE
COL UTERIN

SUNT DEPISTATE LA
FEMEI CARE NU AU
FĂCUT NICIODATĂ UN
TEST
BABEȘ-PAPANICOLAU
sau nu au fost testate în
ultimii 5 ani.

În ultimii 5 ani

88.265

de nașteri la mame
minore

3.662

mame cu vârsta
sub 15 ani

ROMÂNIA

14.365

Nou născuți din mame
sub 19 ani

1 din 9

nou-născuți are mămică
adolescentă

În Uniunea Europeană, aproape jumătate din
mămicile cu vârsta sub 15 ani provin din România

SITUAȚII CARE PUN ADOLESCENTELE LA RISC DE SARCINI NEDORITE

- Căsătorii timpurii;
- Abuzul de substanțe (alcool, droguri);
- Violența sexuală;
- Lipsa educației sexuale;
- Nivel educațional redus;



- Sărăcie;
- Lipsa autonomiei financiare;
- Lipsa sprijinului parental;



- Lipsa/acces scăzut la metode de contracepție;
- Debut timpuriu al activității sexuale;
- Lipsa/acces scăzut la servicii de planificare familială;

CONSECINȚE NEDORITE ALE SARCINILOR LA ADOLESCENTE

Pentru copil

- Naștere prematură și greutate mică la naștere
- Apgar mic
- Nou născut mort
- Nivel educațional mai scăzut
- Acces redus la îngrijire și sprijin familial stabil
- Risc crescut de a repeta ciclul sarcinilor în adolescență.

Pentru mamă

- Risc crescut de complicații : eclampsie, pre-eclampsie, ruptură prematură de membrane, anemie, preeclampsie,
- Deces matern,
- Infecții cu transmitere sexuală
- Anxietate, depresie, izolare socială,
- Abandon școlar, șanse reduse de angajare,
- Dependență financiară,
- Discriminare și stigmatizare,
- Violență și vulnerabilitate – risc crescut de abuz și căsătorii forțate.



MĂSURI DE REDUCERE A PROBLEMATICII SARCINILOR NEDORITE LA ADOLESCENTE

Familie



- Sprijin parental;
- Încurajarea educației și a educației sexuale;

Comunitate

- Program educațional în școală;
- Încurajarea abstenenței și a contracepției;



Sistem de sănătate



- Servicii de planificare familială;
- Disponibilitate mijloace contraceptive;

Tu decizi! – Abstinența sexuală în adolescență

Abstinența înseamnă să alegi să nu ai relații sexuale până când nu simți că ești pregătit(ă) din punct de vedere fizic, emoțional și mental pentru o relație sigură, bazată pe respect.

Nu-ți fie teamă să spui NU!



Abstinența sexuală în adolescență



Abstinența nu înseamnă neapărat „niciodată”, poate însemna „nu acum” sau „nu încă”.

... Despre intimitate și încredere

Sexul ar trebui să aibă loc atunci când există o legătură emoțională sinceră, bazată pe încredere și respect reciproc. Dacă începi o relație sexuală înainte să te simți cu adevărat pregătit(ă) sau dacă e vorba de sex ocazional, acest lucru îți poate afecta stima de sine și modul în care te vezi pe tine.

Ce câștigi dacă alegi abținerea

Eviți riscuri majore, cum ar fi:

- ✗ O sarcină nedorită.
- ✗ Infecții cu transmitere sexuală

Ascultă-ți instinctul și alege ce e mai bine pentru tine, fără să cedezi presiunii!



Ai timp să te descoperi și să te concentrezi pe obiectivele tale:

- ✓ Să-ți atingi performanțele la școală, în sport, arte .
- ✓ Să construiești relații stabile, bazate pe încredere și respect
- ✓ Să te simți în controlul propriului corp și al deciziilor tale
- ✓ Să îți dai timp să te cunoști pe tine și să crești emoțional
- ✓ Să poți vorbi mai ușor cu părinții sau adulții de încredere, care te pot susține și înțelege.

Învată să
spui NU!

Cum spui **NU** cu încredere

Nu trebuie să te justifici nimănui pentru că alegi să te protejezi și să ai grijă de tine.

Exersează replici simple. Poți spune:

„Nu mă simt pregătit(ă) pentru asta acum.”

„Îmi place relația noastră, dar acum nu e momentul potrivit.”

„Vreau să mai aștept până când mă simt cu adevărat pregătit(ă).”

Fii clar(ă) și ferm(ă) și respectă și emoțiile celuiilalt.



A spune «nu» e dreptul tău – iar cine nu acceptă asta, nu îți respectă limitele.



⚠️ **Atenție la alcool, droguri și presiune socială**

Sub influența alcoolului sau a drogurilor:



- Îți va fi mai greu să spui NU.
- Poți face alegeri pe care le vei regreta.
- Crește riscul unei sarcini sau al unei infecții cu transmitere sexuală .



Ai grijă de corpul și mintea ta!

Ia decizii clare, când ești lucid(ă) și ai control asupra deciziilor proprii.

Abstinența sexuală în adolescență

Este doar decizia ta!



Nu ești singur(ă)!

Fie că alegi abstinerea sau ai întrebări despre sănătatea ta sexuală, caută informații de încredere și vorbește cu:

- Medicul sau consilierul școlar
- Medicul de familie, medicul de planificare familială sau medicul ginecolog
- Părinții sau alți adulți de încredere

✨ Alege ce ți se potrivește!

Ai timp pentru toate – inclusiv pentru iubire,
la momentul potrivit și cu persoana potrivită.



CAMPANIE DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII REPRODUCERII

IULIE-AUGUST 2025

**Orice contact
sexual
neprotejat se
poate finaliza
cu o sarcină
nedorită, care
îți poate
schimba viața.**

**În plus,
poate aduce riscuri
pentru sănătatea mamei
și a copilului:**

- Nou-născut cu greutate mică la naștere;
- Decesul nou-născutului;
- Moartea fătului;
- Avort spontan și complicații;
- Naștere prematură;
- Hipertensiune indusă de sarcină;
- Decesul mamei;
- Abandonul nou-născutului;
- Izolare socială;
- Depresie post-partum;
- Absenteism și abandon școlar al mamei.



MITURI DESPRE METODELE CONTRACEPTIVE

Mit: Metodele contraceptive determină creștere ponderală.

Realitate: Nu există dovezi științifice consistente care să demonstreze că metodele contraceptive cauzează creștere ponderală.

Cercetările arată că majoritatea femeilor nu se îngrașă din cauza contracepției. Unele pot observa fluctuații minore de greutate, dar acestea sunt adesea temporare și pot fi legate de retenția de apă, stilul de viață, vârstă sau alți factori individuali – nu de metoda contraceptivă în sine.

Mit: Pilula contraceptivă determină apariția cancerului.

Realitate: Studiile arată că pilula contraceptivă nu crește riscul global de cancer. Dimpotrivă, utilizarea pe termen lung poate reduce riscul unor tipuri de cancer, precum cancerul ovarian și endometrial. În unele cazuri, poate exista un risc ușor crescut pentru alte forme (ex. cancer mamar), dar acesta dispare în timp după întreruperea utilizării. Medicul specialist poate evalua riscurile individuale și recomanda teste de screening pentru depistarea precoce, acolo unde este cazul.

Mit: Utilizarea metodelor contraceptive afectează fertilitatea.

Realitate: Metodele contraceptive moderne nu afectează fertilitatea pe termen lung. După întreruperea utilizării, capacitatea de a rămâne însărcinată revine rapid în majoritatea cazurilor. De exemplu:

- Pilula contraceptivă – ovulația se reia în general în 1–2 cicluri
- Implantul, pastilele sau DIU – fertilitatea revine aproape imediat după îndepărtare
- Injectabilele – pot întârzia revenirea ovulației cu câteva luni, dar fără efecte permanente

Așadar, contracepția previne temporar sarcina, fără a afecta șansa de a concepe ulterior.

Mit: Toate metodele contraceptive previn apariția infecțiilor cu transmitere sexuală.

Realitate: Majoritatea metodelor contraceptive previn doar sarcina, nu și infecțiile cu transmitere sexuală. Doar metodele de barieră – precum prezervativul extern, prezervativul intern și, parțial, diafragma – pot reduce riscul de ITS, inclusiv HIV.

ATENȚIE !! Metodele hormonale, DIU-ul sau implantul nu oferă protecție împotriva ITS.

Pentru o protecție completă, se recomandă folosirea combinată a unei metode hormonale cu prezervativul.

Mit: Unele metode contraceptive sunt mai bune decât altele.

Realitate: Toate metodele contraceptive au avantaje sau dezavantaje. Nu există o metodă „perfectă” pentru toată lumea. Fiecare metodă contraceptivă are avantaje și limite, iar eficiența poate depinde de stilul de viață, nevoile personale, starea de sănătate și preferințele fiecărei persoane.

Informează-te corect și alege metoda care ți se potrivește cel mai bine!

CUM POT SĂ MĂ PROTEJEZ ATÂT PE MINE CÂT ȘI PE PARTENERUL MEU?

PREZERVATIVUL MASCULIN

Este o husă subțire, fabricată din latex, poliizopren sau poliuretan, care se aplică pe penis înainte de contactul sexual.

Funcționează ca barieră fizică, împiedicând spermatozoidii să ajungă în vagin și oferind protecție împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS).



PREZERVATIVUL FEMININ

Este o husă subțire și moale, fabricată din latex sintetic sau poliuretan, care se introduce în interiorul vaginului înainte de contactul sexual.

Oferă protecție prin barieră fizică, împiedicând pătrunderea spermatozoidilor și reducând riscul de infecții cu transmitere sexuală (ITS).

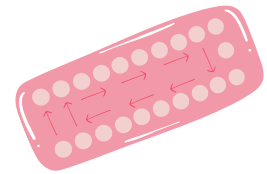


CONTRACEPȚIA ORALĂ / PILULA

Este o metodă care eliberează hormoni în organism pentru a preveni sarcina.

Pentru a fi eficientă, trebuie administrată zilnic, aproximativ la aceeași oră.

! Nu oferă protecție împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS).

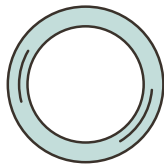


INELUL VAGINAL

Este un inel flexibil și subțire din plastic transparent, care se introduce în vagin în prima zi a menstruației și se menține timp de trei săptămâni.

Eliberează estrogen și progesteron în mod constant, oferind protecție eficientă împotriva sarcinii pe toată perioada utilizării.

! Nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS)



DIAFRAGMA

O cupolă circulară din silicon subțire și moale, care se introduce în interiorul vaginului înainte de contactul sexual.

Funcționează ca barieră fizică, acoperind colul uterin și împiedicând pătrunderea spermatozoidilor.

Se folosește împreună cu un gel spermicid

! Nu oferă protecție împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS)



PLASTURELE

Un plasture subțire care se aplică pe piele (de obicei pe braț, abdomen sau spate).

Eliberează hormoni estrogen și progesteron în mod continuu, pentru a preveni sarcina.

Se schimbă o dată pe săptămână, timp de 3 săptămâni, urmată de o săptămână pauză.

! Nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS)



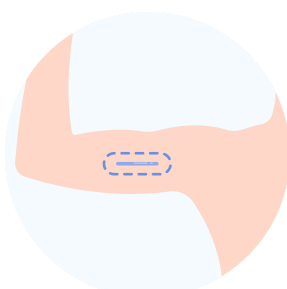
IMPLANTUL

O mică tijă flexibilă din plastic, introdusă sub pielea brațului.

Eliberează hormoni în mod continuu și oferă protecție împotriva sarcinii până la 3 ani.

Metodă discretă și de lungă durată

! Nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS)



DISPOZITIVUL INTRAUTERIN (DIU)

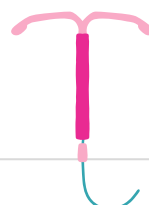
Un obiect mic, în formă de T, introdus de medicul ginecolog în uter, care oferă protecție de lungă durată împotriva sarcinii.

Există două tipuri:

- DIU cu cupru – creează un mediu care afectează spermatozoidii
- DIU hormonal – eliberează hormoni pentru a preveni fecundația

✓ Eficiență de până la 5-10 ani, în funcție de tip

! Nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS)



CONTRACEPȚIA DE URGENȚĂ

Se utilizează după un contact sexual neprotejat sau când metoda contraceptivă a eșuat (ex: prezervativ rupt).

Există două tipuri principale:

- Pilula de a doua zi – trebuie administrată cât mai curând, ideal în primele 72 de ore
- Dispozitivul intrauterin (DIU cu cupru) – poate fi introdus de medic în primele 5 zile

✓ Metodă de urgență, nu pentru utilizare regulată

! Nu oferă protecție împotriva ITS



ÎNTREBĂRI FRECVENTE:

📌 Când este potrivit să încep viața sexuală?

✓ Atunci când te simți cu adevărat pregătit/ă. Decizia trebuie să fie a ta – nu răspunde la presiuni sau insistențe din partea altora.

🗣️ Cu cine pot vorbi despre sex?

✓ Discută cu un specialist care îți poate oferi informații corecte și fără judecată: medic de familie, ginecolog, medic de planificare familială, endocrinolog, asistent medical (școlar, comunitar), mediator sanitar.

🔍 Ce este contracepția?

✓ Contracepția te ajută să previi o sarcină nedorită. Unele metode, cum ar fi prezervativul, oferă și protecție împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală.

? Ce metodă contraceptivă e potrivită pentru mine?

✓ Medicul (de familie, ginecolog, sau de planificare familială) te poate ajuta să alegi cea mai potrivită metodă, după o consultație și o discuție deschisă despre nevoile tale.

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII REPRODUCERII IULIE - AUGUST 2025 Informează-te! Implică-te! Alege soluția potrivită pentru tine!

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

CONTROALE MEDICALE ESENȚIALE

1

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



ALIMENTAȚIA CORECTĂ ÎN SARCINĂ

2

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



IMPORTANȚA VITAMINELOR PRENATALE

3

- *Acid folic* – reduce riscul de malformații congenitale
- *Fier* – previne anemia și susține dezvoltarea fătului și creșterea placentei
- *Calciu și vitamina D* – esențiale pentru dezvoltarea sistemului osos
- *Omega-3* – benefic pentru dezvoltarea creierului fătului



PREVENIREA COMPLICAȚIILOR

4

- Eliminarea fumatului (activ și pasiv) și a consumului de alcool
- Adoptarea unei regim alimentar echilibrat
- Controlul și menținerea unei greutate corporale adecvate
- Consultații periodice prenatale
- Utilizarea suplimentelor prenatale recomandate de medicul curant
- Utilizarea oricărei medicații numai cu prescripție medicală
- Informarea corectă despre naștere și alăptare

DE REȚINUT!

Serviciile de îngrijire a sarcinii sunt accesibile GRATUIT tuturor femeilor gravide asigurate sau neasigurate, și NU necesită bilet de trimitere de la medicul de familie.



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

10 SFATURI PENTRU PĂRINȚI PENTRU A-ȘI AJUTA COPIII SĂ EVITE O SARCINĂ ÎN ADOLESCENȚĂ



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Institutul
Național de
Sănătate Publică

1. CLARIFICĂ-ȚI PROPRIILE VALORI ȘI ATITUDINI SEXUALE!

Va fi mult mai ușor să vorbești cu copilul tău dacă reflectezi la propria persoană.

Ce părere ai despre adolescenții de vârstă școlară care sunt activi sexual?
Dar care devin părinți?

Ai fost activ sexual în adolescență? Ce părere ai despre asta acum?

Ai fost activ sexual înainte de a te căsători? Cum afectează răspunsurile la aceste întrebări ceea ce vei spune copiilor tăi?



2. VORBEȘTE CU COPIII TĂI CÂT MAI TIMPURIU ȘI DES DESPRE DRAGOSTE ȘI SEX . FII SPECIFIC!

Cel mai important lucru pe care îl poți face este să spui primele cuvinte. Ascultă cu atenție pentru a afla ce înțelege deja copilul tău.

Tinerii au întrebări reale și complexe despre iubire, sex, presiune socială și contracepție – ascultă-i cu răbdare și oferă-le informații corecte.

Ajută-i să învețe cum să-și exprime limitele și să gestioneze presiunea partenerului, fără teamă sau vinovăție.

Fii deschis la întrebările lor – chiar și cele incomode – pentru că doar așa vor învăța să ia decizii sănătoase.



3. SUPRAVEGHEAZĂ ȘI MONITORIZEAZĂ ACTIVITĂȚILE COPILOR TĂI

Părinții atenți știu mereu unde și cu cine sunt copiii lor – siguranța vine din implicare, nu din control excesiv.

Supravegherea constantă previne riscurile și încurajează alegerile bune.

Explică-le copiilor că grija nu înseamnă invadarea intimității sau restricționarea autonomiei, ci iubire și responsabilitate.



4. FII INTERESAT SĂ CUNOȘTI PRIETENII COPILOR TĂI ȘI FAMILIILE LOR!

Influența prietenilor e puternică – sprijină-ți copilul să aleagă relații sănătoase, din medii cu valori similare.

Creează un spațiu deschis pentru prietenii copilului tău și construiește relații și cu părinții lor.

Colaborează cu alți părinți pentru reguli comune – unitatea aduce claritate și siguranță pentru toți copiii.



5. DESCURAJEAZĂ ÎNTÂLNIRILE ROMANTICE TIMPURII, FRECVENTE ȘI EXCLUSIVE

Încurajează activitățile de grup.

Întâlnirile romantice unu-la-unu înainte de 15 ani pot aduce riscuri – vorbește din timp cu copilul tău despre limite clare.

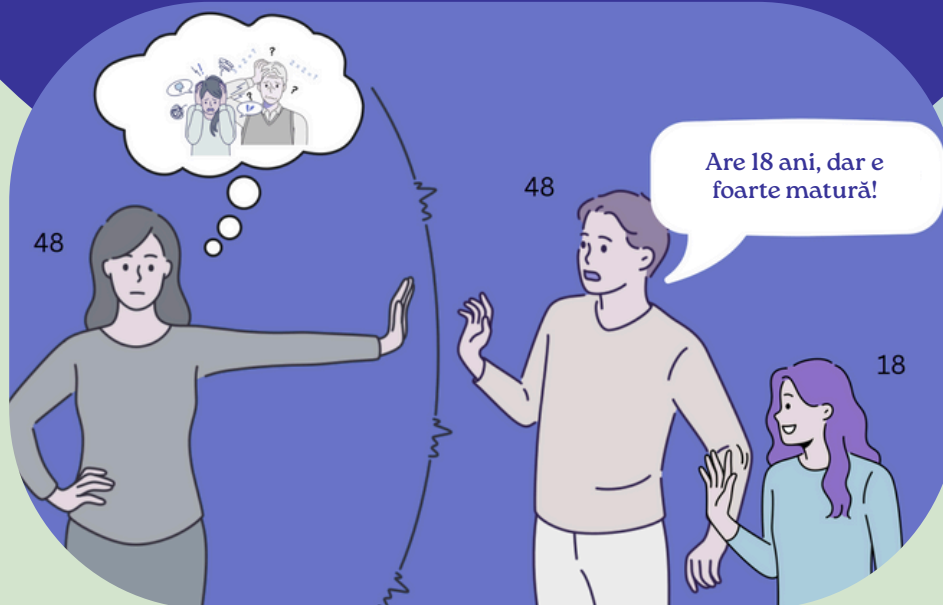
Activitățile de grup oferă un mediu mai sigur și mai potrivit pentru socializarea adolescenților.



6. IA O POZIȚIE FERMĂ ÎMPOTRIVA ADOLESCENȚILOR CARE SE ÎNTÂLNESC CU PERSOANE CARE SUNT SEMNIFICATIV MAI ÎN VÂRSTĂ SAU MAI TINERE DECÂT EI

Diferențele mari de vârstă pot însemna dezechilibre de putere – iar asta crește riscul deciziilor nesănătoase.

O regulă simplă: o diferență de vârstă de maximum 2 ani ajută la relații mai echilibrate și mai sigure.



7. AJUTĂ-I SĂ AIBĂ OPȚIUNI PENTRU VIITOR CARE SUNT MULT MAI ATRACTIVE DECÂT O SARCINĂ TIMPURIE SAU SĂ DEVINĂ PĂRINȚI PREA DEVREME

Ajută-i să își stabilească planuri și obiective reale și semnificative pentru viitor.

Vorbește cu ei despre ce trebuie să facă pentru a-și atinge aceste obiective și sprijină-i pe parcurs.

Ajută-i să înțeleagă că a deveni părinte prea devreme poate da peste cap chiar și cele mai bune planuri.

Îndrumă-i să-și folosească timpul liber într-un mod constructiv.



8. SUBLINIAZĂ CÂT DE MULT VALORIZEZI EDUCAȚIA

Succesul la școală este una dintre cele mai bune forme de prevenție împotriva sarcinilor în adolescență.

Fii implicat în educația copilului tău – urmărește notele, vorbește cu profesorii, oferă sprijin constant.

Timpul pentru teme, somn și relaxare contează – asigură-te că timpul copilului tău este distribuit într-un mod echilibrat între aceste activități.



9. FII INTERESAT SĂ ȘTII CEEA CE VIZIONEAZĂ, CITEȘTE ȘI ASCULTĂ COPILUL TĂU!

Fii atent la ce consumă copiii tăi în spațiul media – multe mesaje despre sex contrazic valorile familiei.

Învață-i să gândească critic despre ce văd și aud – nu tot ce e popular e și sănătos.

Controlează mediul de acasă: fără TV în dormitor, fără conținut toxic – părinții stabilesc limitele, nu ecranele.



10. STRĂDUIEȘTE-TE PENTRU A AVEA O RELAȚIE CĂLDUROASĂ ȘI AFECTUOASĂ - FERMĂ ÎN DISCIPLINĂ ȘI BAZATĂ PE COMUNICARE

Niciodată nu e prea târziu să reperi sau să construiești o relație apropiată cu copilul tău. Copiii, indiferent de vârstă, își doresc o relație apropiată cu părinții lor și tânjesc după ajutorul, aprobarea și sprijinul acestora.

Construiește o relație solidă bazată pe iubire, comunicare și respect reciproc – ascultă-l cu deschidere, fii blând, dar setează limite.

Fii prezent activ în viața copilului tău – emoțional, zilnic, constant.



🗨️ Nu ești singur(ă)! Fie că alegi abținerea sau ai întrebări despre sănătatea ta sexuală, caută informații din surse de încredere și vorbește cu:

- medicul sau consilierul școlar,
- medicul de familie, medicul de planificare familială sau medicul ginecolog
- Părinții sau alți adulți de încredere

🌟 Alege ce ți se potrivește!

Ai timp pentru toate inclusiv pentru iubire, la momentul potrivit și cu persoana potrivită .

CAMPANIA DE SĂNĂTATEA REPRODUCERII IULIE - AUGUST 2025

Tu decizi! **Abținerea sexuală în adolescență**



Material pentru adolescenți

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



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Abstinența sexuală în adolescență

Abstinența înseamnă să alegi să nu ai relații sexuale până când nu simți că ești pregătit(ă) din punct de vedere fizic, emoțional și mental pentru o relație sigură bazată pe respect.

Abstinența nu înseamnă neapărat „niciodată”, poate însemna „nu acum” sau „nu încă”.

✓ Ce câștigi dacă alegi abstinența

💡 Eviți riscuri majore, cum ar fi:

- O sarcină nedorită
- Infecțiile cu transmitere sexuală (ITS)

💬 Ai timp să te descoperi și să te concentrezi pe obiectivele tale:

- ✓ Să-ți atingi performanțele la școală, în sport, arte sau dezvoltare personală
- ✓ Să construiești relații stabile, bazate pe încredere și respect
- ✓ Să te simți în controlul propriului corp și al deciziilor tale
- ✓ Să îți dai timp să te cunoști pe tine și să crești emoțional
- ✓ Să poți vorbi mai ușor cu părinții sau adulții de încredere, care te pot susține și înțelege.

💬 Despre intimitate și încredere

Sexul este destinat a fi împărtășit între persoane care au o legătură emoțională profundă, ce generează grijă reciprocă și încredere. În viața reală, sexul ocazional sau început înainte de a fi cu adevărat pregătit(ă) poate avea un impact negativ asupra stimei de sine.



3 din 4
adolescenți nu și-au început viața sexuală
Este complet normal să aștepti.
Este alegerea ta!

⚠️ Atenție la alcool, droguri și presiune socială

Subinfluența alcoolului sau a drogurilor:

- Este mai greu să spui NU.
- Poți face alegeri pe care le vei regreta.
- Crește riscul unei sarcini sau ale unei infecții cu transmitere sexuală

👉 Ai grijă de corpul și mintea ta! Ia decizii clare, când ești lucid(ă) și ai control asupra propriilor decizii.



Cum spui **NU** cu încredere

🎯 Nu trebuie să justifici nimănui pentru că alegi să te protejezi și să ai grijă de tine.

👉 Exersează replici simple. Poți spune:

- „Nu mă simt pregătit(ă) pentru asta acum.”
- „Îmi place relația noastră, dar acum nu e momentul potrivit.”
- „Vreau să mai aștept până când simt că cu adevărat pregătit(ă).”

Fii clar(ă) și ferm(ă) și respectă și emoțiile celuilalt.

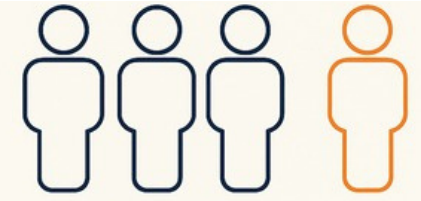
A spune «nu» e dreptul tău – iar cine nu acceptă asta, nu îți respectă limitele.

CAMPANIA SĂNĂTATEA REPRODUCERII IULIE - AUGUST 2025

Tu decizi! – Abstinerea sexuală în adolescență

Abstinerea înseamnă să alegi să nu ai relații sexuale până când nu simți că ești pregătit(ă) fizic, emoțional și mental, pentru o relație sigură bazată pe respect.

Abstinerea nu înseamnă neapărat „niciodată”, poate însemna „nu acum” sau „nu încă”.



3 din 4

adolescenți nu și-au început viața sexuală
Este complet normal să aștepti.
Este alegerea ta!

- ✓ Ai dreptul să decizi pentru tine.
- ✓ Ai timp să te cunoști și să crești.

✓ Ce câștigi dacă alegi abstinerea

Ai timp să te descoperi și să te concentrezi pe obiectivele tale:

- ✓ Să-ți atingi performanțele la școală, în sport, arte sau dezvoltare personală
- ✓ Să construiești relații stabile, bazate pe încredere și respect
- ✓ Să te simți în controlul propriului corp și al deciziilor tale
- ✓ Să îți dai timp să te cunoști pe tine să crești emoțional

Eviți riscuri majore, cum ar fi:

- × O sarcină nedorită
- × Infecții cu transmitere sexuală (ITS)

Cum spui **NU** cu încredere

Nu trebuie să justifici nimănui pentru că alegi să te protejezi și să ai grijă de tine. Exersează replici simple. Poți spune:

- „Nu mă simt pregătit(ă) pentru asta acum.”
- „Îmi place relația noastră, dar acum nu e momentul potrivit.”
- „Vreau să aștept până când simt că sunt cu adevărat pregătit(ă).”

⚠ Atenție la alcool, droguri și presiune socială

Sub influența alcoolului sau drogurilor:

- Este mai greu să spui NU. Poți face alegeri pe care le vei regreta. Crește riscul unei sarcini sau a unei infecții cu transmitere sexuală.



👉 Ai grijă de corpul și mintea ta! Ia decizii clare, când ești lucid(ă) și ai control asupra propriilor decizii.

Indiferent dacă alegi abstinerea sau ai întrebări legate de sănătatea ta sexuală, este important să cauți informații sigure și să discuți cu persoane de încredere, precum: Medicul de familie, medicul de planificare familială sau medicul ginecolog Medicul sau consilierul școlar Părinții sau alți adulți în care ai încredere

Alege ce ți se potrivește! Respectă-te!

Ai timp pentru toate – inclusiv pentru iubire, la momentul potrivit !



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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



Institutul
Național de
Sănătate Publică



DREPTURILE FUNDAMENTALE ÎN DOMENIUL SĂNĂTĂȚII REPRODUCERII

CAMPANIA DE
PROMOVARE A
SĂNĂTĂȚII
REPRODUCERII
IULIE - AUGUST
2025



Dreptul la viață, sănătate și siguranță personală

Acces la servicii medicale
sigure și de calitate, în
toate etapele vieții.



Dreptul la informare și educație

Acces la informații
corecte, științifice despre
sexualitate, contracepție
și sănătate reproductivă.

Informează-te!
Implică-te!
Alege soluția
potrivită
pentru tine!



Dreptul la autonomie corporală

Dreptul de a decide în mod
liber și informat dacă, când
și câți copii să aibă.

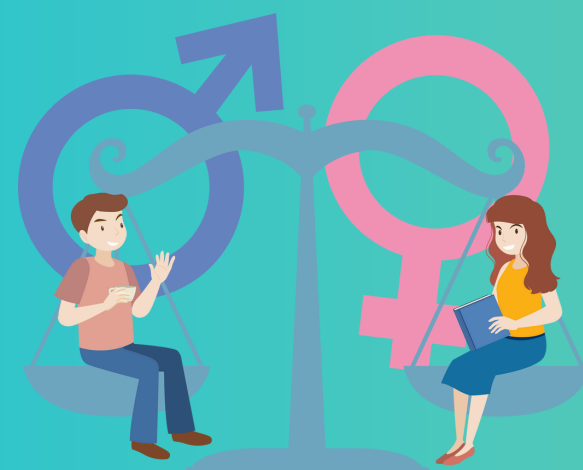


Dreptul la consimțământ informat și confidențialitate

Serviciile trebuie oferite cu
respectarea intimității și pe baza
consimțământului liber
exprimat.

Dreptul la egalitate și nediscriminare

Acces echitabil la
servicii, indiferent de
gen, etnie, orientare
sexuală, statut social
sau dizabilitate.



Dreptul la protecție împotriva violenței de gen

Protecție împotriva oricărei
forme de abuz, coerciție sau
violență.