



GOODSTART

Ghid esențial de sarcină ușor de folosit

LA CONȚINUTUL ACESTUI EBOOK AU CONTRIBUIT

1



Dr. Ioan Casian Lăncrăjan
Medic primar obstetrică-ginecologie
Gynlife, Str. Lalelelor 37, Alba Iulia,
0741.224.945



Dr. Denisa Mihaela Palasca
Medic primar obstetrică-ginecologie
Smartgyn, Str. Înfrățirii 2, BL 10e, Craiova,
0742.731.134

2



Dr. Petrișor-Doru Pană
Medic primar obstetrică-ginecologie, Doctor în științe
medicale, Competențe în Medicină Materno-Fetală,
Laparoscopie, Histeroscopie
Sanimed Comex SRL, B-dul Lacul Tei 79,
BL15A, Sc2, Ap 45- 46, București,
0722.521.221



Dr. Florinel Matei
Medic primar obstetrică-ginecologie
Medtropolis, Calea Domnească 186, Târgoviște,
0745.184.332

3



Dr. Cornelia Pascu
Medic primar obstetrică-ginecologie, Medicină
Materno-fetală
Gyn Med, Str. Doljului 12, Craiova,
0743.457.411



Dr. Diana-Elena Comandasu
Medic primar obstetrică-ginecologie, Medicină
Materno-fetală
Elginmed, Intrarea Gliie 8, București,
021.9966

4



Dr. Iulian Tătaru
Medic primar obstetrică-ginecologie
Mateus, Bd. Independenței 142, Brăila,
0339.800.400



Dr. Rareș Gherai
Medic primar obstetrică-ginecologie, Asistent universitar
Spitalul Clinic Județean de Urgență Bihor,
Str. Corneliu Coposu nr. 12,
0359.803.800 int. 132

5



Dr. Alexandra Pîrvu
Medic specialist obstetrică-ginecologie
Clinica Hiperdia, Str. Republicii nr 105/
Medicover, Str. Principală 323T, Suceagu,
0732.320.743



Dr. Andreea Boiangiu
Medic primar obstetrică-ginecologie
MedLife Arcul de Triumf, Str Clucerului,
București, 021.9646

6



Dr. Alin Piciu
Medic primar obstetrică-ginecologie
Str. Victoriei 50, Dăbuleni, Dolj,
0756.539.774



Dr. Tudor Iacovache
Medic primar obstetrică-ginecologie, Competențe în
Chirurgie laparoscopică ginecologica, Histeroscopie,
Ultrasonografie obstetricală și ginecologică,
Managementul serviciilor de sănătate
Cabinet Dr. Tudor Iacovache
Str. Nicopole 73, Brașov, 0729912244

7



Dr. Alexandru Ciulcu
Medic primar obstetrică-ginecologie. Competențe în
Ultrasonografie Obstetricală și Ginecologică, Chirurgie
Laparoscopică Ginecologică, Histeroscopie
GENERIS, Str. Polonă 84bis, București, 0755.755.559



Dr. Bianca Stanciu
Medic primar obstetrică-ginecologie
Gineco Med, Bd. Constructorilor Nr. 20A,
București, 0728.663.354

8



Dr. Costin Bogdan Gheorghe
Medic primar obstetrică-ginecologie. Atestat în Medicină
Materno-Fetală, Colposcopie laparoscopică ginecologică,
ultrasonografie
Str. Victor Babeș nr 22E/1, Baia Mare, 0747.011.770



Prof. Univ. Dr. Claudia Mehedințu
Medic primar obstetrică-ginecologie
Clinica Smart, Str. Dionisie Fotino 27-31, București,
0786.856.466

9



Dr. Cotarcea Smărăndița
Medic primar obstetrică-ginecologie
Brazda lui Novac BL 37, Ap 2, Craiova, 0744.830.164



Dr. Daniel Tutunaru
Doctor în medicină, medic primar cu competența
în reproducere umana asistată, laparoscopie,
histeroscopie, medicină materno-fetală și ecografie
obstetricală și ginecologică
Genesys Fertility Center, Str. Căpitan Nicolae Drossu 9,
București, 0733.999.999



Hei, iată-ne aici! Te află la începutul unei călătorii incredibile și vestea bună e că ne ai și pe noi alături de tine. Am creat **ghidul Good Start** ca să te sprijinim, pas cu pas, cu toate informațiile esențiale de care ai nevoie pentru a trece prin perioada sarcinii cu încredere și bucurie. Vei găsi **informații și sfaturi verificate pentru fiecare lună de sarcină**, într-un format prietenos și ușor de folosit, care să-ți dea siguranță și optimism pentru viitorul tău și al micuțului ce urmează să vină.

Iar dacă **decizi să recoltezi celule stem la naștere pentru a oferi un viitor sigur familiei tale**, consilierii Cord Blood Center, prima și cea mai mare bancă de celule stem din România, sunt în orice moment la un telefon distanță.

Hai să pornim!



LUNA 1



Yay, testul de sarcină a zis “da”? Știai că, în momentul în care sarcina este confirmată, ești deja spre finalul primei luni de sarcină?

Perioada gestațională, cu durata de 40 de săptămâni, se calculează din prima zi a ultimei tale menstruații. Chiar dacă primele două săptămâni nu ești tehnic însărcinată, ai timp să te bucuri de surpriza primei luni de sarcină și să faci primele acțiuni pentru siguranța viitorului bebe!



Bebelușul la 1 lună este de mărimea unei coacăze roșii

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU BEBE

- 👶 Se formează mici muguri de membre care vor deveni brațe și picioare.
- 👶 Inima și plămânii se dezvoltă, iar până în ziua 22, inima începe să bată.
- 👶 Se formează tubul neural care va deveni creierul și măduva spinării.
- 👶 La sfârșitul primei luni, bebelușul tău va avea aproximativ 6 mm lungime.



CE SE ÎNTÂMPLĂ CU TINE

- 👩 Corpul tău e asaltat de o avalanșă de hormoni care îl transformă pentru noul rol.
- 👩 Sâni tăi se măresc ușor și devin mai sensibil. Este posibil să simți mici furnicături.
- 👩 Gusturile tale se pot schimba, poftind sau respingând brusc anumite alimente.

SĂPTĂMÂNILE 1-4

CE AI DE FĂCUT

- ✓ Încearcă să bei opt sau mai multe pahare de apă pe zi pentru a te menține hidratată.
- ✓ Începe să iei vitamine prenatale, inclusiv fier, acid folic, calciu și vitamina D.
- ✓ Limitează consumul de cafeină la cel mult o ceașcă pe zi. Dacă ești fumătoare, acum e momentul să te lași de fumat.
- ✓ Programează-ți prima consultație prenatală și întreabă la telefon despre orice medicamente pe care ar trebui să le oprești.
- ✓ Adaptează-ți dieta incluzând multe fructe și legume. Elimină alimentele cu risc în sarcină: brânzeturile moi, mezelurile și peștele care conține mercur.
- ✓ Deleagă pe altcineva să schimbe nisipul pisicii. Există un risc mic de infecție cu toxoplasmoză.
- ✓ Începe să eviți băile fierbinți și jacuzzi-urile.
- ✓ Caută resurse care te vor ajuta să-ți monitorizezi parcursul sarcinii, cum ar fi aplicațiile Pregnancy+, What to expect sau programul video Bebe bun venit.
- ✓ Planifică-ți ca în fiecare dimineață să-ți faci o poză în fața unei oglinzi mari, pentru a putea vedea cum crește bebe în următoarele 9 luni magice.

"Schimbările hormonale pot provoca oboseală extremă în primele săptămâni. Permiteți-vă să vă odihniți și să dormiți suplimentar când simțiți nevoia."



Dr. Ioan Casian Lăncrăjan
Medic primar obstetrică-ginecologie

"În primele săptămâni de sarcină, expunerea la lumină naturală poate ajuta la reglarea ritmului circadian, reducând riscul de insomnie și oboseală extremă."



Dr. Denisa Mihaela Palasca
Medic primar obstetrică-ginecologie

LUNA 2



Felicitări, ai ajuns în a doua lună de sarcină. Pe lângă schimbările fizice, s-ar putea să ai parte de emoții și trăiri intense.

De la euforie la a-ți dori să te ghemuiești sub pătură și să aștepti acolo până la naștere. Este o perioadă plină de transformări și surprize, așa că bucură-te de fiecare moment și pregătește-te pentru această călătorie minunată

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU BEBE

- ☺ Placenta este deja la locul ei și funcționează! Aceasta joacă un rol esențial în sarcină, fiind mijlocul prin care substanțele nutritive din corpul tău ajung la făt.
- ☺ Organele bebelușului tău sunt formate, dar nu complet dezvoltate. Pleoapele cresc, dar sunt încă sigilate. Urechile, încheieturile și gleznelor sunt, de asemenea, formate. Se disting degetele mici, atât la mâini cât și la picioare!
- ☺ Bebelușul tău va avea aproximativ 2,5 cm lungime și va cântări mai puțin de 10 grame până la sfârșitul celei de-a doua luni.

Bebelușul la 2 luni este de mărimea unei cireșe

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU TINE

- ☺ Sâniile tăi vor fi sensibile și vor continua să se mărească; mameloanele și zona din jurul lor vor începe să se închidă la culoare.
- ☺ Uterul tău crește și apasă pe vezica urinară, astfel încât vei urina mai des.
- ☺ Grețurile matinale pot continua.
- ☺ Corpul tău încearcă să se adapteze la sarcină, așa că este posibil să te simți oboșită și să dorești să te odihnești mai mult.
- ☺ Cantitatea totală de sânge din corpul tău crește și inima îți bate mai tare.

SĂPTĂMÂNILE 5-8

CE AI DE FĂCUT

- ✓ Dacă nu ai făcut-o încă, sună-ți medicul de familie și află care sunt serviciile prenatale acoperite de asigurarea de sănătate.
- ✓ Mergi la prima ta consultație prenatală dacă medicul te va vedea la 8 săptămâni. Asigură-te că menționezi orice probleme de sănătate anterioare și scrie-ți întrebările în avans.
- ✓ Încearcă să te odihnești suficient. Propune-ți să dormi cel puțin 8 ore pe noapte.
- ✓ Dacă te lupți cu grețurile matinale, mănâncă mese ușoare sau gustări simple, cum ar fi biscuiți, banane și orez.
- ✓ Cere medicului tău remedii pentru aciditatea gastrică care s-ar putea să apară.
- ✓ Caută resurse care te vor ajuta să-ți monitorizezi parcursul sarcinii, cum ar fi aplicațiile Pregnancy+, What to expect sau programul video Bebe bun venit.

"Consumul de alimente fermentate, precum iaurtul și kefirul, poate sprijini sănătatea microbiomului intestinal, influențând pozitiv sistemul imunitar al bebelușului."



Dr. Petrișor-Doru Pană

Medic primar obstetrică-ginecologie,
Doctor în științe medicale, Competențe
în Medicină Materno-Fetală, Laparoscopie,
Histeroscopie

"Introducerea unui supliment de vitamina D poate ajuta la absorbția calciului, esențial pentru dezvoltarea oaselor bebelușului. Discutați cu medicul înainte de a începe orice supliment."



Dr. Florinel Matei

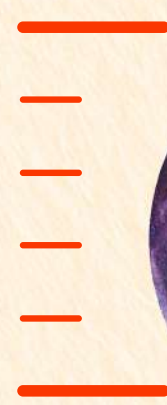
Medic primar obstetrică-ginecologie

LUNA



Bine ai venit în a treia lună de sarcină! Dacă până acum ai avut uneori senzația că visezi, acum lucrurile încep să devină din ce în ce mai concrete.

Bebelușul tău îți va face cu mâna (sau cu piciorul) de pe monitor, la ecografia de trimestru I, și e un moment bun să dai vestea cea mare și să-i strângeți pe toți cei care vă iubesc în jurul vostru.



Bebelușul la 3 luni este de mărimea unei prune

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU BEBE

- ☺ Degetele de la mâini și picioare ale bebelușului tău au acum unghii moi.
- ☺ În gurița lui s-au format 20 de mugurași care vor deveni dinți de lapte.
- ☺ Pe pielea bebelușului vor începe să apară fire fine de păr.
- ☺ Poți auzi bătăile inimii bebelușului pentru prima dată (săptămânile 10-12)!
- ☺ Bebelușul tău va avea 6-7,5 cm lungime și va cântări aproximativ 28 de grame până la sfârșitul celei de-a treia luni.



CE SE ÎNTÂMPLĂ CU TINE

- ☺ Este posibil să te simți în continuare oboșită și să ai grețuri matinale.
- ☺ Dacă durerile de cap, amețelile sau senzația de leșin persistă sau sunt severe, adresează-te medicului tău.
- ☺ Veți simți cum hainele îți devin strâmte în jurul taliei și sânilor. Până acum, ai crescut în greutate cu 1-2 kilograme. Creșterea în greutate pe parcursul sarcinii pentru persoanele normoponderale este de 11-16 kg.

SĂPTĂMÂNILE 9-12

CE AI DE FĂCUT

- ✓ E timpul să-ți programezi prima investigație esențială pentru monitorizarea sarcinii care se face în săptămânile 12-13. Morfologia fetală de trimestru I verifică conformația corectă a fătului și poate depista unele anomalii majore de structură ale acestuia. În legătură strânsă cu aceasta este screeningul genetic (dublu test) care evaluează riscul anomaliilor cromozomiale.
- ✓ Tot acum poți face marele anunț către familie și prietenii!
- ✓ Fă o tură de shopping și caută haine lejere cu elastic moale în talie.
- ✓ Începe să îți masezi burtica, coapsele și șoldurile cu cremă pentru prevenția vergeturilor.
- ✓ Fii blândă cu tine și oferă-ți momente de răsfăț. Hormonii de sarcină te pot destabiliza în această perioadă.
- ✓ Gata cu dormitul pe spate până după naștere!
- ✓ Programează o vizită la dentist pentru o igienizare. În timpul sarcinii, gingiile tale pot fi iritate și inflamate.
- ✓ Discută cu șeful tău și pregătește o înștiințare pentru locul de muncă. Pe parcursul sarcinii ai numeroase drepturi legale. Ești protejată de ore suplimentare, de concediere și ai dreptul la timp pentru vizite la medic.

"O hidratare adecvată este esențială pentru a susține volumul crescut de sânge necesar pentru a alimenta bebelușul. Asigurați-vă că beți cel puțin 8 pahare de apă pe zi."



Dr. Cornelia Pascu

Medic primar obstetrică-ginecologie,
Medicină Materno-fetală

"Testele de screening genetic efectuate în acest trimestru pot oferi informații valoroase despre sănătatea fătului. Discutați cu medicul dumneavoastră despre opțiunile disponibile."



Dr. Diana-Elena Comandasu

Medic primar obstetrică-ginecologie,
Medicină Materno-fetală

LUNA 4



Ești pregătită să simți primele mișcări ale lui bebe? Începe luna a patra cu bucurie și entuziasm.

Este luna în care se simte tot mai mult anticiparea, cu pregătiri pentru camera lui bebe, aflarea sexului (dacă dorești) și idei pentru nume. Tot de acum scad considerabil riscurile de a pierde sarcina și e momentul pentru o petrecere de "Bun-venit, bebe"!

Bebelușul la 4 luni este de mărimea unei pere

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU BEBE

- 👶 Bebelușul tău începe să se miște și să înghită.
- 👶 Pielea lui este transparentă și roz.
- 👶 Prin placentă și cordonul ombilical primește nutrienții de care are nevoie, direct de la tine. Este în continuare important să mănânci sănătos și să eviți substanțele nocive.
- 👶 Bebelușul tău va avea aproximativ 15–18 cm lungime și va cântări între 110–140 grame.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU TINE

- 👶 Apetitul tău va crește, iar grețurile matinale vor dispărea.
- 👶 Ar trebui să începi să te simți mai energică. Pot apărea ocazionale dureri de cap.
- 👶 Spre sfârșitul lunii, pregătește-te să simți primele mișcări ale lui bebe (săptămânile 16-20).
- 👶 Burtica începe să vadă, poart-o cu mândrie.



SĂPTĂMÂNILE 13-17

CE AI DE FĂCUT

- ✓ Începe să faci o listă cu tot ce ai nevoie pentru bebelușul tău. Dar și un buget.
- ✓ Dacă te gândești să organizezi o petrecere pentru bebeluș, poți împărtăși lista de cadouri cu prietenii.
- ✓ Tot acum puteți afla dacă veți avea băiețel sau fetiță și începe să vă gândiți la numele perfect.
- ✓ Discută cu medicul tău despre testele neinvazive de detectare a aneuploidiilor fetale. Aceste teste determina și sexul copilului.

„Supravegherea tensiunii arteriale devine mai importantă începând cu al doilea trimestru. Hipertensiunea gestațională poate avea efecte negative asupra sarcinii.”



Dr. Iulian Tătaru

Medic primar obstetrică-ginecologie

„Asigurați-vă că suplimentele prenatale conțin fier pentru a preveni anemia, o problemă comună în sarcină. Consumul de alimente bogate în fier, cum ar fi spanacul și carnea roșie slabă, poate preveni această problemă.”



Dr. Rareș Gherai

Medic primar obstetrică-ginecologie, Asistent universitar

LUNA 5



Simți că ai început să strălucești? Bucură-te de luna a cincea, perioada VIP a sarcinii tale.

Arăți mai bine ca niciodată și în sfârșit te poți bucura de micile plăceri pe care le aduce viitoarea maternitate (cum ar fi să mănânci carbohidrați și să porți colanți la orice). Iată la ce te poți aștepta în această lună.

Bebelușul la 5 luni este de mărimea unui grapefruit

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU BEBE

- 👶 Bebelușul poate lovi, se mișcă pe o parte și pe alta și poate face și tumble.
- 👶 Oasele mici din interiorul urechii încep să se fixeze și poate începe să audă sunete.
- 👶 Încep să-i crească sprâncene, gene și părul de pe cap.
- 👶 Bebe doarme și se trezește la intervale regulate.
- 👶 La sfârșitul celei de-a cincea luni, bebelușul tău are aproximativ 25 de centimetri lungime și cântărește între 225 și 450 de grame.



CE SE ÎNTÂMPLĂ CU TINE

- 👩 Părul, tenul și unghiile tale arată mai bine ca niciodată.
- 👩 Pe lângă durerile de abdomen, e posibil ca gleznele să ți se umfle ușor și să apară crampe musculare și varice.
- 👩 Inima ta bate mult mai repede și poți experimenta palpitații.
- 👩 Fluctuațiile de hormoni pot duce la pigmentarea pielii, în special în zona frunții, pomeților și nasului.
- 👩 Ca un amănunt amuzant, e posibil ca buricul tău să iasă în evidență în această lună.



SĂPTĂMÂNILE 18-22

CE AI DE FĂCUT

- ✓ E momentul să investești într-o pernă de sarcină.
- ✓ Caută cursuri de naștere la care să te poți înscrie.
- ✓ Decide unde vrei să naști, fie că este vorba de un spital sau o clinică privată.
- ✓ Mergi la medic pentru morfologia fetală de trimestru II (săptămânile 21-22).
- ✓ Alege să-ți protejezi familia pe viață, prin prelevarea celulelor stem din placenta și cordonul ombilical la naștere. Peste 85 de boli pot fi tratate în prezent cu ajutorul celulelor stem

"Ecografiile detaliate din această lună pot oferi informații importante despre dezvoltarea organelor și structurilor fetale. Participați la toate controalele recomandate."



Dr. Alexandra Pîrvu
Medic specialist obstetrică-ginecologie



Dr. Andreea Boianjiu
Medic primar obstetrică-ginecologie

"Masajul prenatal poate ajuta la reducerea edemelor și la ameliorarea durerilor de spate. Consultați un terapeut certificat în masaj prenatal."

LUNA 6

Te apropii de finalul celui de-al doilea trimestru de sarcină și aceasta este cea mai confortabilă perioadă a aventurii tale.

Răul matinal a trecut, ai puțin mai multă energie, te poți bucura de mâncărurile tale preferate și încă îți poți lega singură șireturile. Iată ce alte lucruri uimitoare îți aduce această lună.



Bebelușul la 6 luni este de mărimea unui fruct de papaya

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU BEBE

- ☹️ Pielea lui bebe este roșie și ridată, acoperită acum cu păr fin și moale.
- ☹️ Pleoapele închise încep să se deschidă.
- ☹️ Bebelușul continuă să crească rapid. La sfârșitul celei de-a șasea luni, el are aproximativ 30 de centimetri lungime și cântărește între 700 și 900 de grame.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU TINE

- ☹️ Vei simți că bebe lovește din ce în ce mai puternic.
- ☹️ Pielea de pe abdomenul în creștere poate începe să te mănânce. Ține loțiunea aproape.
- ☹️ Poti simți dureri, în special în zona spatelui, șoldurilor și în zona pelviană, precum și pe lateralele burticii.
- ☹️ Poți avea amețeli, pentru că circulația sanguină e orientată în primul rând spre irigarea uterului.
- ☹️ Îți este foame. TOT timpul.



SĂPTĂMÂNILE 23-27

CE AI DE FĂCUT

- ✓ Poartă încălțăminte confortabilă — pantofi cu tocuri joase, eventual cu jumătate de număr mai mari — și nu sta în picioare pentru perioade lungi de timp.
- ✓ Începe să îți organizezi casa și camera lui bebe. Nu vei avea prea mult timp pentru acest gen de activitate după ce va veni bebelușul și îți va fi mai greu în ultimele luni de sarcină.
- ✓ Fă un test pentru diabetul gestațional. Dacă testul este pozitiv, va trebui să iei măsuri pentru a scădea nivelul zahărului din sânge.
- ✓ Caută opțiuni de creșă, dacă intenționezi să revii la lucru după naștere.
- ✓ Alege o bancă de celule stem de încredere. Ține cont de experiența pe piață, tehnologia de stocare sigură și pachetele pe care le oferă.

"Discutați cu medicul despre opțiunile de naștere și elaborați un plan de naștere personalizat care să reflecte preferințele și nevoile dumneavoastră."



Dr. Alin Piciu

Medic primar obstetrică-ginecologie

"În ultimul trimestru, monitorizarea mișcărilor fetale este importantă. Acordă suficient timp în fiecare zi pentru a te concentra asupra mișcărilor bebelușului tău și discută cu medicul obstetrician orice anomalie."



Dr. Tudor Iacovache

Medic primar obstetrică-ginecologie, Competențe în Chirurgie laparoscopică ginecologică, Histeroscopie, Ultrasonografie obstetricală și ginecologică, Managementul serviciilor de sănătate

LUNA



Bine ai venit în ultimul trimestru al sarcinii!
Multe schimbări se întâmplă luna aceasta,
atât cu bebe, cât și cu tine.

În timp ce tu îți comanzi pantofi mai largi și încă îți cauți cea mai confortabilă poziție de somn, bebe începe să simtă când se luminează de ziua și face gimnastică în burtică. Mai aveți puțin și pare că deja ați început să vă împrieteniți.

Bebelușul la 7 luni
este de mărimea unui
ananas

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU BEBE

- 👶 Bebelușul tău poate să clipească și își sugă degetul mare.
- 👶 Acum face deja mișcare, lovind și întinzându-se.
- 👶 Începe să răspundă la lumină și sunete.
- 👶 Bebelușul are acum aproximativ 38-40 cm lungime și cântărește aproximativ 1,1-1,4 kg.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU TINE

- 👩 Picioarele umflate provoacă mai mult disconfort și poate fi nevoie să te oprești din ce faci și să te întinzi.
- 👩 Pe măsură ce abdomenul și sânii cresc simțitor, e posibil să apară vergeturi.
- 👩 Poți simți primele contracții Braxton Hicks. Acestea sunt așa zisele contracții de antrenament și nu sunt un motiv de îngrijorare. Sună-ți medicul dacă ai mai mult de cinci astfel de contracții într-o oră.
- 👩 Pe măsură ce abdomenul devine mai proeminent, centrul tău de echilibru se mută și va fi nevoie să fii mai atentă la mers și eventuale accidente.



SĂPTĂMÂNILE 28-31

CE AI DE FĂCUT

- ✓ Monitorizează-ți tensiunea și sună-ți medicul dacă ai dureri de cap bruște și tulburări de vedere sau o creștere bruscă în greutate.
- ✓ Pregătește-ți geanta pentru spital, în caz că naști mai devreme decât te aștepti sau dacă așteptați gemeni.
- ✓ Gândește-te cum dorești să se desfășoare nașterea și pune totul în scris.
- ✓ Programează-ți ecografia fetală de trimestru III.
- ✓ Începe să cauți un medic pediatru pentru bebelușul tău. Cere recomandări de la prieteni și asigură-te că este acoperit de asigurarea ta.
- ✓ Începe un curs de naștere și află cum se recoltează celulele stem, care îți pot proteja familia pe viață.

"Evaluările periodice ale dezvoltării fetale devin esențiale. Asigurați-vă că toate organele vitale se dezvoltă corect prin ecografiile de rutină."



Dr. Alexandru Ciulcu

Medic primar obstetrică-ginecologie. Competențe în Ultrasonografie Obstetricală și Ginecologică, Chirurgie Laparoscopică Ginecologică, Histeroscopie

"Începeți să citiți despre îngrijirea nou-născutului și alăptare. Oferind educație timpurie, veți reduce anxietatea și veți fi mai pregătită pentru primele zile după naștere."



Dr. Bianca Stanciu

Medic primar obstetrică-ginecologie

DE CE SĂ ALEGI CORD BLOOD CENTER



Suntem prima și cea mai mare bancă de celule stem din România



În cei peste 18 ani de experiență, aproape de **100.000 de părinți** din țară ne-au ales serviciile



Suntem singura bancă cu **două laboratoare de procesare și două bănci de stocare**, pe teritoriul României – la București și Cluj.



Inovăm constant: doar Cord Blood Center oferă opțiunea recoltării, procesării și stocării placentei în întregime, alături de sângele și țesutul de cordon ombilical.



Familia ta va avea cea mai mare cantitate și cea mai variată gamă de celule stem cu potențial în **tratarea a zeci de boli grave**.



Avem o **experiență de aproape 30 de ani** la nivel european.



Am eliberat sute de unități utilizate pentru **tratarea diferitelor boli**, atât în unele dintre cele mai prestigioase spitale din lume, cât și pe plan local, în România.



Transparență: pe www.cordcenter.ro vei putea vedea întotdeauna prețurile standard ale pachetelor, împreună cu contractul.



RECOLTEAZĂ ȘI STOCHEAZĂ CEA MAI MARE CANTITATE ȘI VARIETATE DE CELULE STEM

Pachetul Red Diamond



Permite recoltarea:

Placentei în întregime



Sânge din placentă



Sânge ombilical



Țesut de cordon ombilical



În urma procesării se obțin zeci de unități de celule stem, păstrate în condiții de criogenie.

Ce îți oferă pachetele de recoltare celule stem Cord Blood Center

- ◆ Recoltare completă: **toată placenta**, sânge din placentă, sângele și țesutul ombilical
- ◆ Cea mai mare cantitate de celule stem recoltabilă la naștere
- ◆ Cea mai mare varietate de celule
- ◆ Celule imuno-evașive: pot fi utilizate pentru orice membru al familiei
- ◆ Peste 85 de boli pot fi tratate în prezent cu ajutorul celulelor stem
- ◆ Alte 30-50 de terapii pot fi aprobate până în 2030
- ◆ Procesare și stocare în cea mai mare bancă din România, singura cu două laboratoare
- ◆ Avans zero, totul inclus în preț, posibilitate de plată în rate

Vezi preț pachet

Solicită ofertă personalizată

CORD
BLOOD CENTER

LUNA 8

Bine ai venit în ultimul trimestru al sarcinii!
Multe schimbări se întâmplă luna aceasta,
atât cu bebe, cât și cu tine.

În timp ce tu îți comanzi pantofi mai largi și încă îți cauți cea mai confortabilă poziție de somn, bebe începe să simtă când se luminează de ziuă și face gimnastică în burtică. Mai aveți puțin și pare că deja ați început să vă împrieteniți.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU BEBE

- 👶 Creierul bebelușului tău se dezvoltă foarte rapid.
- 👶 Bebe nu mai are loc de prea multe mișcări, dar poți observa forma unui cot sau călcâi pe burtică.
- 👶 Oasele capului sunt moi și flexibile pentru a permite trecerea bebelușului prin canalul de naștere.
- 👶 Unghiile de la mâini au crescut până la vârful degetelor. Plămânii pot fi încă imaturi.
- 👶 Bebelușul tău are acum aproximativ 45-48 cm lungime și cântărește aproximativ 1,8-2,3 kg.

Bebelușul la 8 luni este de mărimea unui pepene galben

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU TINE

- 👶 Contractiile de antrenament devin mai puternice.
- 👶 Ar trebui să iei în greutate cam jumătate de kilogram pe săptămână.
- 👶 Ai putea observa scurgeri de colostru (lichidul care va hrăni bebelușul până când îți va veni laptele) din sânii tăi.
- 👶 Resimți mai mult disconfort în timpul somnului. Poți avea senzația de lipsă de aer dacă bebe îți presează plămânii sau stomacul.
- 👶 Vârful uterului tău se află chiar sub coaste.



SĂPTĂMÂNILE 32-35

CE AI DE FĂCUT

- ✓ Numără mișcările lui bebe. Ar trebui să simți minimum 10 mișcări la fiecare două ore.
- ✓ Consumă multe fibre ca să previi hemoroizii și constipația provocată de fierul din vitaminele prenatale.
- ✓ Învață să recunoști semnele travaliului. Acestea pot include contracții, dureri la baza spatelui, presiune în zona pelviană, senzație de crampe menstruale și diaree.
- ✓ Fă o listă cu responsabilitățile de serviciu pe care altcineva va trebui să le preia în timpul concediului de maternitate.
- ✓ Spală toate cearșafurile, păturile și hainele de bebe.
- ✓ Asigură-te că ai kit-ul de prelevare de celule stem la îndemână, în caz ca trebuie să pleci de urgență la spital.

“Informați-vă despre recoltarea placentei la naștere. Când vine vorba de celule stem, cu cât avem o cantitate mai mare de celule, cu atât mai bine. Din fericire, de câțiva ani, recoltarea placentei, alături de sângele și țesutul ombilical, este posibilă și în România”



Dr. Costin Bogdan Gheorghe

Medic primar obstetrică-ginecologie,
Atestat în Medicină Materno-Fetală,
Colposcopie laparoscopică ginecologică,
ultrasonografie

“Asigură-te că dieta ta rămâne echilibrată și bogată în nutrienți, acordând o atenție specială aportului de proteine, calciu și omega-3, esențiale pentru dezvoltarea creierului și a oaselor copilului.”



Prof. Univ. Dr. Claudia Mehedințu

Medic primar obstetrică-ginecologie

LUNA 9



În luna a noua de sarcină, ți se pare deja că așteptarea durează de o veșnicie.

E perfect normal să nu mai ai răbdarea până la marea întâlnire, dar și să-ți dorești să scapi de această "burtică", dacă mai putem folosi diminutive în acest moment. Ai citit toate cărțile, ai urmat cursurile și probabil te-ai înduișat mângâind niște botoșei mici-mici. Și, deși așteptarea sosirii bebelușului a fost plăcută, probabil ești pregătită să începi aventura mămiciei.

Bebeluşul la 9 luni este de mărimea unui pepene roşu

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU BEBE

- 👶 Bebeluşul tău este gata de naștere la 37-40 de săptămâni.
- 👶 Plămânii bebeluşului sunt maturi și sunt pregătiți să funcționeze singuri.
- 👶 Câștigă în greutate cam un sfert de kilogram pe săptămână.
- 👶 Luna aceasta bebe se va poziționa cu capul în jos și va coborî mai jos în abdomen.
- 👶 Bebeluşul tău măsoară 48-53 de centimetri și cântărește între 2,7 și 4,1 kilograme.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU TINE

- 👶 Respiri mai ușor odată ce bebe coboară, dar vei simți nevoia să urinezi mai des din cauza presiunii asupra vezicii urinare.
- 👶 Picioarele ți se pot umfla mai tare.
- 👶 Colul uterin se va dilata și se va subția pe măsură ce se pregătește pentru naștere.
- 👶 Poți să te simți inconfortabil din cauza presiunii și greutateii din abdomen. Odihnește-te cât de mult posibil.



SĂPTĂMÂNILE 36-40

CE AI DE FĂCUT

- ✓ Asigură-te că ai completat și predate toate formularele necesare pentru concediul medical. Certificatul de naștere se eliberează de către serviciul public comunitar local de evidență a persoanelor pe baza certificatului constatator al nașterii, pe care îl vei primi la spital.
- ✓ Cumpără ultimele articole pentru bebe și pentru maternitate.
- ✓ Ridică-ți picioarele umflate și bucură-te de cât mai multe momente de relaxare.
- ✓ Bucură-te de lucruri pe care s-ar putea să nu ai ocazia să le faci pentru o vreme, cum ar fi o seară liniștită cu partenerul, o vizită la salon sau un prânz cu prietenii.
- ✓ Fă provizii de gustări neperisabile și mese congelate. Vor fi utile în primele zile cu bebe.
- ✓ Cronometrează-ți contracțiile, mergi la spital când medicul îți spune că e necesar și nu uita să contactezi banca de celule stem pentru a anunța nașterea.

„Pregătiți-vă din timp bagajul pentru maternitate, cu cele necesare atât pentru dumneavoastră, cât și pentru bebe. Dacă ați optat pentru recoltarea placentei la naștere, nu uitați acasă kit-ul de recoltare.”



Dr. Cotarcea Smărăndița
Medic primar obstetrică-ginecologie



Dr. Daniel Tutunaru

Doctor în medicină, medic primar cu competența în reproducere umană asistată, laparoscopie, histeroscopie, medicină materno-fetală și ecografie obstetricală și ginecologică

“Discutarea planului de naștere cu echipa medicală și pregătirea pentru eventualele intervenții necesare pot reduce anxietatea asociată cu travaliul și nașterea.”

CORD[®] B L O O D C E N T E R



0364 710 206



office@cordcenter.ro



cordcenter.ro