



SUNT GRAVIDĂ!

Care sunt drepturile mele?



Salvați Copiii
Save the Children România



Această broșură a fost editată în cadrul programului de reducere a mortalității infantile derulat de **Organizația Salvați Copiii**.

Coordonator: Conf. Univ. Dr. Venera Bucur

Autor: Silvia Burcea

Consultanți de specialitate:

Dr. Andreea Ruxandra Albu - Medic Primar
Obstetrică-Ginecologie Spitalul Universitar de
Urgență București, Doctor în Științe Medicale

Dr. Ruxandra Elena Năstase-Dide - Medic specialist
Obstetrică-Ginecologie Spitalul Clinic Dr. Ioan Cantacuzino

Mulțumiri pentru contribuție:

Maria Isabela Ciornoavă - *asistent social*

Maria Liță - *psiholog*

Loredana Tîrnăveanu - *asistent social*

Floarea Stancu - *mediator sanitar*

Nicoleta-Maria Pîrvu - *șef serviciu Primăria Săcele, județul Brașov*

Cuprins

Sfaturi medicale	6
Sfaturi juridice	20
Consiliere emoțională	42



Salvați Copiii



Dragă viitoare mămică,

Știm că așteți cu nerăbdare ziua în care îți vei cunoaște în sfârșit copilul. Mai știm și că până la acest moment magic, primii pași în postura de gravidă sunt cei mai grei și mai intensi. De aceea, noi îți suntem alături!

Acest ghid te va ajuta să afli care sunt drepturile tale în timpul sarcinii și mai târziu, când vei deveni mămică.

Până la naștere, pentru ca tu și bebelușul tău din burtică să nu aveți probleme de sănătate, este important să te îngrijești, să te hrănești sănătos și să și să mergi la medic în timpul celor 9 luni de sarcină.

Prezentul ghid îți va oferi informații cu privire la:

- *dezvoltarea sarcinii tale*
- *vizitele medicale pe care trebuie să le faci*
- *drepturile pe care le ai înainte și după naștere*
- *ajutoarele de care poți beneficia*

Ne bucurăm pentru tine și îți urăm succes!

Echipa Salvați Copiii România

Sfaturi medicale

Atunci când ești gravidă, ai dreptul la consultații și analize medicale gratuite!

Sarcina și nașterea reprezintă două situații naturale ale vieții unei femei. Este recomandat să ții o evidență a datei la care îți vine menstruația și atunci când aceasta a întârziat, să te gândești că ai putea fi gravidă. În acest caz, trebuie să te prezinți imediat la medicul de familie pentru a-ți spune dacă ești gravidă, pentru a te lua în evidență și pentru a-ți face analizele medicale gratuite în fiecare lună sau ori de câte ori îți recomandă medicul.

Medicul de familie îți va recomanda analize și consult la medicul specialist de obstetrică-ginecologie.

Dacă nu ai împlinit 18 ani, vorbește cu o persoană apropiată în care ai încredere (părinții tăi, sora, fratele, diriginta/ dirigințele, medicul școlar, asistentul social sau consilierul din școala ta).

Cere să primești ajutorul unui medic, care te va ajuta să găsești cea mai bună soluție pentru tine și copilul tău.



Informații pe care le vei primi la medicul de familie pentru că ești gravidă

- Să te hrănești sănătos pentru ca bebelușul să se dezvolte cât mai bine în burtica ta, ca tu să ai o naștere ușoară și să-ți poți alăpta copilul imediat după ce se naște.
- Nu uita ca, în fiecare zi să mănânci: legume proaspete, carne, ouă, lactate, pâine integrală, paste, cartofi, ulei de măsline și alte alimente recomandate de medicul tău de familie.
- **Nu consuma** carne crudă, fructe și legume nespălate, brânză mușcăită și nu sta în preajma pisicilor.
- Să porți îmbrăcăminte și încălțăminte cât mai comode și ușoare. Să faci mișcare cel puțin 30 de minute în fiecare zi. De exemplu: gimnastică sau mers pe jos fără să cari greutate mari. Nu ieși afară dacă este foarte frig ori foarte cald.
- Să bei multe lichide: apă, lapte, compoturi fără mult zahăr sau sucuri naturale din fructe.
- Să nu consumi alcool, să nu fumezi (să nu stai în spații închise în care se fumează), să nu consumi droguri.
- Să nu iei medicamente fără recomandarea medicului.
- Să nu efectuezi radiografii fără să-ți ceară medicul. Dacă trebuie să faci o radiografie, spune medicului că ești gravidă. El îți va spune dacă vei mai face sau nu radiografia.

Întreabă-ți medicul de familie care este greutatea normală pentru perioada sarcinii tale.



Ce pași trebuie să urmezi atunci când ești gravidă?

PASUL 1

Mergi la medicul de familie.

Acesta îți va recomanda un medic ginecolog.

Vei afla mai multe despre suplimentele și vitaminele pe care trebuie să le iei în timpul sarcinii. Printre suplimentele pe care ți le-ar putea recomanda medicul se numără: suplimentele cu fier, acidul folic, calciul sau magneziul. Este important să mergi la medic în timpul sarcinii deoarece s-ar putea să ai nevoie de tratament care să prevină contracțiile înainte de vreme sau tratament hormonal, care să te ajute să păstrezi sarcina până la vârsta la care bebelușul este pregătit pentru naștere. **Atenție! Acestea se iau doar la recomandarea medicului!**

Dacă ești gravidă ai dreptul să primești o trimitere gratuită către un centru/laborator pentru a face un set de analize gratuite: hemoleucograma, glicemie, probe hepatice, examen sumar de urină, urocultura, creatinina, acid uric, vdrl, HIV1/2. Ag HBs, AcHvC, Grup sangvin/Rh.

Mai mult, analizele obligatorii și gratuite din complexul TORCH depistează infecții ce se pot transmite foarte ușor de la mamă la făt (copilul din burtica ta). Ce infecții pot fi depistate? Toxoplasmoza, sifilis, varicelă, zona zoster, HIV, parvovirus B19, hepatita B, rubeola, citomegalovirus și infecția cu virusurile herpes simplex I și II.

Ce pași trebuie să urmezi atunci când ești gravidă?

PASUL 2

Mergi la medicul ginecolog.

Pentru a vedea dacă ești gravidă, ginecologul îți va lua o probă de secreție vaginală, îți va face un control vaginal și o ecografie pentru a vedea dacă este totul în regulă cu poziția în care este așezat bebelușul și pentru a stabili în câte săptămâni ești gravidă.

De asemenea, medicul îți va recomanda o serie de analize și planul după care va fi urmărită sarcina.

După ce ai primit rezultatul analizelor, mergi la medicul ginecolog sau la medicul de familie, iar aceștia îți vor spune ce pași trebuie să urmezi în continuare.

În timpul sarcinii trebuie să mergi la control la medicul de familie și la medicul ginecolog o dată pe lună!

La medic ți se vor face următoarele investigații: ți se va măsura tensiunea arterială, ți se vor măsura perimetrele abdominale, vei face ecografiile speciale și alte investigații pe care le recomandă medicul.

O dată la trei luni trebuie să mergi la medic pentru ecografiile obligatorii în timpul sarcinii.



Ecografiile obligatorii în timpul sarcinii

Ecografia de trimestrul I (primele 3 luni de sarcină)

Vei face această ecografie între 11 și 14 săptămâni de sarcină. În cadrul acestei vizite vei face și o analiză de sânge care măsoară valorile unor hormoni, pentru a ști dacă bebelușul se dezvoltă normal.

Ecografia de trimestrul II (primele 6 luni de sarcină)

Vei face această ecografie între 20 și 22 de săptămâni de sarcină și vei afla dacă totul este în regulă cu bebelușul tău.

Ecografia de trimestrul III (lunile 7, 8 și 9 din sarcină)

Vei face această ecografie între 30 și 32 de săptămâni de sarcină. Vei afla mai multe despre cum se dezvoltă bebelușul tău, ce greutate are sau dacă inima îi bate normal.



La ce consultații ai dreptul la medicul de familie atunci când ești gravidă?

- Luarea în evidență în primele 3 luni de sarcină de către medicul de familie.
- Supravegherea o dată pe lună de către medicul de familie, din luna a treia până în luna a șaptea de sarcină.
- Supravegherea de două ori pe lună de către medicul de familie, din luna a șaptea până în luna a noua de sarcină.
- După ce naști ar trebui să îți fie urmărită starea de sănătate în continuare de către medicul de familie, timp de patru săptămâni de la externarea din maternitate.

Analize și investigații la care ai dreptul, gratuit, dacă ești gravidă

- Determinarea grupului sanguin ABO și a grupului sanguin Rh
- Anticorpi specifici anti Rh
- Testarea HIV
- Hemoleucograma
- Analizele Anti-HAV IgM, Ag HBs (screening) și anticorpi Anti HCV
- VDRL (cel puțin de două ori pe perioada sarcinii)
- Analizele din complexul TORCH
- Glicemie
- Probe hepatice (GOT, GPT)
- Examen de urină
- Urocultura
- Acid uric
- Sideremie
- Creatinina
- Proteine totale
- TSH
- Calciu
- Magneziu

Ce riști dacă nu mergi la control când ești gravidă?

- Avort (pierderea sarcinii)
- Infecții cu bacterii care pot infecta bebelușul sau chiar și uterul
- Boli de care nu știai că suferi și pe care le poți transmite bebelușului (de exemplu: hepatita B sau C, Sifilis etc)
- Malformații la naștere ale bebelușului
- Hemoragii
- Anemie
- Hipertensiune de sarcină
- Diabet gestațional
- Întârzieri de creștere ale copilului
- Prematuritate și mortalitate infantilă: bebelușul tău se poate naște înainte să se dezvolte total și poate avea probleme grave de sănătate după naștere
- Depresie

„Pentru că nu am mers la control atunci când eram gravidă, nu am știut că era ceva în neregulă cu bebelușul meu. El s-a născut la 700 de grame și a suferit foarte mult în spital, a trebuit să stea internat 3 luni. A fost foarte dureros să îl vedem cum se luptă să trăiască. Dacă aș fi mers la doctor probabil că aș fi aflat din timp că sunt probleme și poate alta ar fi fost situația”

Maria, mamă de prematur

Trebuie să mergi la medic atunci când ești gravidă și:

- Ai temperatură
- Sângerezi prin vagin
- Ai vărsături frecvente și nu poți mânca
- Ai dureri în zona abdomenului
- Ai usturimi la urinare sau senzația de a urina des
- Ți se pare că bebelușul nu mai mișcă
- Te doare capul
- Ți se umflă picioarele sau mâinile
- Te miști greu

Dacă observi că pierzi apă (lichid amniotic) mergi de urgență la spital!

Nu uita să te speli des pe mâini când ești gravidă, dar și după ce naști și ești în prezența bebelușului, pentru a preveni infecțiile cu bacterii.



Dacă ești gravidă ești automat asigurată în sistemul public de sănătate, fie că lucrezi sau nu

În timp ce ești gravidă ai dreptul la servicii medicale gratuite: controale sau analize, urmărirea sarcinii de către medic și internarea fără costuri și fără bilet de trimitere (doar în situații de urgență).

Dacă vrei să mergi la consultații, trebuie să treci pe la medicul de familie pentru bilet de trimitere. Ai aceleași drepturi și imediat după ce ai născut. În spital ai dreptul la consultații, investigații, diagnosticare, tratamente medicale gratuite.

Atunci când mergi la medicul de familie vei primi următoarele informații:

- Cum să hrănești copilul corect la sân
- Cât este de sănătos și de important să hrănești copilul doar cu laptele tău până la 6 luni
- Cu ce alimente trebuie să începi să îți hrănești copilul după ce împlinește 6 luni
- Cât este de important ca și după diversificare să continui să îți hrănești copilul la sân cel puțin până la 12 luni
- Cum se dezvoltă bebelușul în funcție de vârstă (el va fi cântărit, va fi măsurat)
- Care este calendarul vaccinarilor copiilor și când trebuie vaccinați aceștia
- Dacă copilul este sănătos sau dacă are nevoie de consultații și monitorizări în plus

Ce documente trebuie să ai la tine atunci când mergi la spital să naști:

- Certificatul tău de naștere
- Buletinul tău
- Dosarul medical din timpul sarcinii sau carnetul de gravidă
- Buletinul tatălui
- Certificatul de căsătorie (dacă ești căsătorită)
- Cardul de sănătate



ATENȚIE! Dacă ai sub 18 ani, pentru a merge la analize în timp ce ești gravidă și apoi la spital pentru a naște, trebuie să fii însoțită de tutorele legal, adultul din familia ta care te are în îngrijire.

O să primești un bilet de externare de la medicul din maternitate, în care sunt scrise toate datele legate de nașterea copilului și despre zilele petrecute în maternitate, bilet pe care trebuie să îl duci la medicul de familie și pe care trebuie să îl păstrezi, pentru a avea istoricul medical al copilului.

Mergi la medicul de familie după ce ai născut, chiar dacă nu ești asigurată și nu ai card de sănătate, pentru a-ți înscrie gratuit copilul la medicul de familie. Este important ca medicul de familie să te vadă pe tine și pe bebeluș în maxim câteva zile de la externarea din maternitate.

După naștere, vaccinează-ți gratuit copilul conform schemei obligatorii, astfel:

PRIMELE 24 DE ORE, 2-7 ZILE (în Maternitate):

- Vaccin antihepatita B în primele 2 ore după naștere
- Vaccin antituberculoză în primele 3 zile după naștere, cu condiția ca bebelușul să aibă greutate peste 2.500 de grame

LA 2 LUNI (Medic de familie):

- Vaccinare antidifterie, antitetanos, antituse convulsivă, antipoliomielită, antihaemophilus influenzae B, antihepatita B, antipneumococică

LA 4 LUNI (Medic de familie):

- Vaccinare antidifterie, antitetanos, antituse convulsivă, antipoliomielită, antihaemophilus influenzae B, antihepatita B, antipneumococică

LA 9-11 LUNI (Medic de familie):

- Vaccinare antirujeolă, antirubeolă, antioreion - prima doză

LA 11 LUNI (Medic de familie):

- Vaccinare antidifterie, antitetanos, antituse convulsivă, antipoliomielită, antihaemophilus influenzae B, antihepatita B, antipneumococică

LA 12 LUNI (Medic de familie):

- Vaccinare antirujeolă, antirubeolă, antioreion - a doua doză

LA 5 ANI (Medic de familie):

- Vaccinare antirujeolă, antirubeolă, antioreion - doza rapel

LA 6 ANI (Medic de familie):

- Vaccinare antidifterie, antitetanos, antituse convulsivă, antipoliomielită

LA 14 ANI (Medic de familie):

- Vaccinare antidifterie, antitetanos, antituse convulsivă

Boli care pot fi prevenite prin vaccinare:

- Tuberculoza
- Difteria
- Tetanosul
- Tusea convulsivă
- Poliomielita
- Hepatita B
- Hepatita A
- Gastroenterita cu rotavirus
- Meningita pneumococică
- Septicemia
- Pneumonia pneumococică
- Otita medie
- Rujeola
- Rubeola
- Oreionul
- Varicela



După naștere, trebuie să mergi urgent la spital cu copilul, dacă:

- Are febră peste 39°C mai mult de două zile
- Nu mănâncă mai multe zile la rând
- Are dureri de ureche cu scurgere de sânge sau puroi
- Doarme foarte mult
- Respiră greu
- Are diaree încontinuu
- Îi apar pete sau bube pe piele
- I se umflă buzele, pleoapele sau limba
- Are convulsii, tremură
- Se intoxică cu substanțe chimice sau medicamente
- Are arsuri grave
- Îi curge sânge pe nas sau pe gură



Ce spune legea?

Chiar dacă nu ești asigurată și nu ai card de sănătate, vei fi asigurată cât timp ești gravidă și o lună după ce naști. Trebuie să mergi la Casa Națională de Asigurări de Sănătate sau la Casa Județeană de Asigurări de Sănătate cu o adeverință de la medicul de familie sau de la medicul ginecolog, prin care demonstrezi că ești gravidă, pentru a fi luată în evidență.

Ordinul Ministerului Sănătății și Casei Naționale de Asigurări de Sănătate (CNAS) nr. 397/836/2018 privind aprobarea Normelor metodologice de aplicare în 2018 a pachetelor de servicii medicale pentru 2018-2019.

„Femeile însărcinate care nu au niciun venit sau care obțin venituri mai mici decât salariul minim brut național de bază, vor beneficia de asigurare de sănătate fără plata contribuției.”

Serviciile medicale decontate: supravegherea femeii însărcinate de medicul de familie (înregistrarea în primul trimestru, supravegherea o dată pe lună, din luna a treia până în luna a șaptea, supravegherea de două ori pe lună din luna a șaptea în luna a noua, urmărirea femeii care a născut, de către medic, după părăsirea maternității și la 4 săptămâni după aceea).

Sfaturi juridice

Pentru că ești gravidă ai dreptul la următoarele:

- Să nu fii concediată pentru că ești gravidă de la locul tău de muncă.
- Să îți poți lua concediu înainte și după naștere până când copilul va împlini 2 ani (această perioadă este considerată veche în câmpul muncii).
- Să primești indemnizație (o sumă de bani) în perioada de după naștere, cât stai acasă cu nou-născutul, în timpul concediului de creștere.
- Să te întorci din concediul de maternitate la ultimul loc de muncă, ori la un post asemănător, în condiții de muncă asemănătoare.
- Să muncești mai puține ore pe baza unui certificat eliberat de medicul de familie, în cazul în care ai o sarcină cu probleme.
- Să ceri schimbarea condițiilor de muncă dacă locul unde muncești poate pune în pericol sănătatea ta sau a copilului (dacă lucrezi într-un mediu toxic sau trebuie să faci un efort fizic deosebit: să ridici greutatea sau să stai în picioare).
- Să mergi la consultație la medic în timpul orelor de muncă (16 ore pe lună).
- Să te întorci pe același post sau pe unul plătit la fel atunci când revii din concediul de maternitate.



ATENȚIE! Pentru a beneficia de aceste drepturi, trebuie să îți anunți șeful/șefa în scris că ești gravidă și trebuie să lucrezi legal, cu contract de muncă.

Dacă ești gravidă și muncești legal, poți să primești o sumă de bani (indemnizație) după ce naști, precum și concediu, astfel încât să poți avea grijă de bebelușul tău

„OUG nr. 111/2010 privind concediul și indemnizația lunară pentru creșterea copiilor” este legea care ne spune în ce condiții se acordă indemnizația și concediul

Indemnizația lunară pentru creșterea și îngrijirea copilului reprezintă 85% din banii câștigați în ultimele 12 luni din ultimii 2 ani anteriori datei nașterii copilului și nu poate fi mai mică de 85% din cuantumul salariului minim brut pe țară garantat în plată.

În cazul în care copilul tău are dizabilități, concediul și indemnizația lunară se acordă până la împlinirea vârstei copilului de 3 ani, iar stimulentele de inserție (suma de bani pe care o primești când te întorci la serviciu înainte de terminarea concediului de creștere a copilului) se acordă până la împlinirea vârstei de 4 ani a copilului.



Ce trebuie să știi dacă ai sub 18 ani și ai rămas gravidă?

Atunci când rămâi gravidă, vei trece printr-o serie de schimbări la nivel fizic și la nivel social. De aceea, trebuie să te asiguri că nu îți pui sănătatea în pericol și nici pe cea a copilului tău. Îți recomandăm să rămâi însărcinată după 18 ani, atunci când vei fi suficient de dezvoltată din punct de vedere fizic și emoțional pentru a susține o sarcină. Totuși, dacă ai sub 18 ani și ai rămas însărcinată, trebuie să știi că ai o serie de drepturi ca mamă minoră.

În cazul în care ești mamă minoră (ai sub 18 ani), ai dreptul să beneficiezi de indemnizație de creștere a copilului (în valoare de 1.250 de lei).*

Pentru a primi această sumă de bani trebuie să mergi la școală fără întrerupere sau în cadrul programului „A doua șansă”, timp de 12 luni înainte să naști și să nu ai absențe nemotivate.

** Potrivit Ordonanței nr. 111/2010, indemnizația lunară pentru creșterea copilului se stabilește în quantum de 85% din media veniturilor nete realizate în ultimele 12 luni din ultimii doi ani anteriori datei nașterii copilului. Indemnizația nu poate fi sub 1.250 de lei și nici peste 8.500 de lei (indiferent cât de mari ar fi veniturile părintelui care intră în concediu creștere copil).*



Ce trebuie să știi dacă ai sub 18 ani și ai rămas gravidă?

Vei primi alocația copilului de 300 de lei până împlinește 2 ani și alocația ta de 150 de lei până împlinești vârsta de 18 ani. Acestea vor fi încasate de părinți sau tutorele tău (un adult din familia ta care are grijă legal de tine).

După ce împlinești 14 ani ai nevoie de acordul reprezentantului tău legal, adultul din familia ta care te are în îngrijire (tutore), să poți încasa tu alocația ta și înseamnă că vei deveni titular.

În cazul în care ești mamă și ai până în 18 ani, ai nevoie de un tutore legal care să semneze documentele în numele tău (adultul din familia ta care te are în îngrijire). El va încasa alocația pentru tine și alte beneficii în bani pe care le primești de la Stat, până împlinești vârsta de 18 ani.

**Noul Cod Civil - Drepturile și îndatoririle părintești
– Drepturile părintelui minor - Articolul 490.**

(1) Părintele minor care a împlinit vârsta de 14 ani are numai drepturile și îndatoririle părintești cu privire la persoana copilului.

(2) Drepturile și îndatoririle cu privire la bunurile copilului revin tutorelui, sau, după caz, altei persoane, în condițiile legii.

Ce trebuie să știi dacă ai sub 18 ani și ai rămas gravidă?

În cazul în care ai sub 18 ani și ești gravidă, ai dreptul să rămâi la școală în timpul sarcinii și să te întorci la școală după nașterea copilului, iar orice comportament care te împiedică să faci asta, din partea profesorilor, a colegilor sau a părinților, reprezintă discriminare și este interzis prin lege.

Legea 202/2002 privind egalitatea de șanse și de tratament între femei și bărbați.

Articolul 10. Interzicerea concedierii.

Articolul 10 (1). Maternitatea nu poate constitui un motiv de discriminare.

Articolul 60, alin. (1) din Codul Muncii.



Indemnizații, alocații și ajutoare de care poți beneficia

Copiii între 0-2 ani primesc lunar o alocație de 300 de lei.

Copiii și adolescenții între 2 și 18 ani primesc lunar o alocație de 150 de lei.

În cazul în care ai până în 18 ani și ai născut, vei primi suma de 1.250 de lei pe lună, dacă ai mers la școală 12 luni înainte să naști și nu ai avut absențe nemotivate.

Stimulentul de inserție este o sumă de bani (care se primește în același timp cu salariul) ce se acordă părinților care se întorc mai repede la muncă din concediul creștere a copilului. Valoarea actuală a stimulentului de inserție este de 650 de lei (în 2019). Ai dreptul la stimulentul de inserție până la împlinirea de către copil a vârstei de 3 ani, respectiv 4 ani pentru copilul cu dizabilități.



Instituții cărora te poți adresa ca mamă sau mamă minoră dacă te afli într-o situație de urgență

Dacă ești mamă/gravidă singură, dacă nu ai unde să locuiești sau familia nu te susține, te poți adresa unui centru maternal. În centrul maternal, vei primi servicii potrivite pentru tine și nevoile tale.

Te poți adresa Direcției Generale de Asistență Socială și Protecția Copilului (DGASPC) din județul de care aparții pentru a primi ajutor din partea centrelor maternale și centrelor de consiliere pentru părinți.

Te poți adresa Centrelor maternale dacă ești mamă care riscă să își piardă copiii sau ești gravidă în ultimul trimestru și te afli în una din situațiile următoare:

- nu ai unde să locuiești și ai probleme la locul de muncă, ai probleme financiare sau ai probleme cu o rudă;
- ești mamă sau gravidă care provine dintr-o familie dezorganizată și nu beneficiezi de niciun sprijin;
- ești mamă sau gravidă și ești victimă a violenței domestice (primești lovituri și bătăi în familie, îți este constant frică să nu fii abuzată fizic);
- ești mamă sau gravidă, ai până în 18 ani și te afli în sistemul de protecție specială a copilului.

Instituții cărora te poți adresa ca mamă sau mamă minoră dacă te afli într-o situație de urgență

Centrul maternal te poate găzdui între 6 luni și maxim 2 ani iar acolo vei beneficia de: un loc unde să dormi și să îți crești copilul/copiii, îngrijire, educație, vei învăța cum să te pregătești să te poți întreține singură după cei 2 ani și cum să îți găsești un loc de muncă după aceea.

Poți întreba la primăria de care aparții sau la Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului despre centrele de consiliere pentru părinți. Aici poți beneficia de următoarele:

- consiliere, sprijin și informare;
- consiliere înainte de a te căsători dacă ești adolescentă și ai vârsta minimă pentru căsătorie (18 ani);
- consiliere și informare juridică și medicală cu privire la copil și familie;
- informații despre cum să-ți crești copilul și despre educația lui;
- participare la programul de educare a părinților/ viitorilor părinți - „Școala părinților”;
- Poți participa la grupuri de sprijin pentru părinți, la cerere.

Ordinul nr. 81/2019 privind aprobarea standardelor minime de calitate pentru serviciile sociale organizate ca centre maternale, emis de Ministerul Muncii și Justiției Sociale.

Instituții cărora te poți adresa ca mamă sau mamă minoră dacă te afli într-o situație de urgență

Te poți adresa Primăriei de pe raza comunei/
sectorului de care aparții pentru a beneficia de:

- Indemnizație de creștere a copilului
- Stimulentul de inserție
- Alocația de creștere a copilului
- Venitul minim garantat
- Ajutor social
- Alocația de susținere a familiei

**În cazul în care te confrunți cu violență în
familie, poți suna la linia telefonică gratuită:**

0800 500 333*

* Call-center național pentru victimele violenței domestice al Agenției
Naționale pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați.

Pași de urmat pentru obținerea beneficiilor sociale

Denumire act

Documente necesare și pași de urmat

**Certificat
medical
constatator al
nou-născutului**

**(eliberat numai
în maternitate)**

1. Buletinul și certificatul de naștere
2. Declarația de stabilire a numelui de familie, dacă părinții copilului nu au același nume
3. Buletinul tatălui (dacă este recunoscut) și certificat de căsătorie



ATENȚIE! În cazul în care ai buletinul expirat sau nu ai buletin deloc, contactează asistentul social al primăriei din cadrul maternității sau un reprezentant al Direcției Generale de Asistență Socială și Protecția Copilului (DGASPC) iar aceștia te vor ajuta să îți faci un buletin.

Pași de urmat pentru obținerea beneficiilor sociale

Denumire act

Documente necesare și pași de urmat

Certificat de naștere

1. Buletinul și certificatul de naștere
2. Certificatul constatator al nou-născutului (obținut în maternitate, spitalul județean)
3. Carte de identitate a tatălui (dacă este recunoscut)
4. Certificat de casătorie (doar dacă soții sunt căsătoriți legitim)

Cu actele de mai sus trebuie să mergi la Starea Civilă (aparține de Direcția de Evidență a Persoanelor, Primărie), pentru a obține certificatul de naștere al copilului.

Termenul pentru declararea și înregistrarea nașterii copilului este de 30 zile de la data nașterii.

Pași de urmat pentru obținerea beneficiilor sociale

Denumire act

Documente necesare și pași de urmat

Carte de identitate (Buletin)

1. Actul care face dovada adresei de domiciliu (contractul de cumpărare/închiriere a locuinței)
2. Completarea cererii tip de la Evidența Persoanelor (Serviciul Public Comunitar Local de Evidența Persoanelor – Direcția de Evidență a Persoanelor din Județ)
3. Certificat de naștere al solicitantului (original și copie), certificat de căsătorie dacă este cazul (original și copie), certificat copii sub 14 ani dacă este cazul (original și copie)
4. Sentință de divorț dacă este cazul (original și copie)
5. Se plătește taxa de 1 leu pentru buletinul provizoriu sau 7 lei pentru buletinul permanent.

Actele se depun la Evidența Persoanelor

În cazul în care ai sub 18 ani, vei fi însoțită în cadrul instituțiilor, la depunerea actelor, de un adult din familie care te are în îngrijire, tutorele legal.

Pași de urmat pentru obținerea beneficiilor sociale

Denumire act

Documente necesare și pași de urmat

Alocație pentru susținerea familiei

1. Dosar plic
2. Completarea cererii tip în două exemplare
3. Buletin de identitate al tuturor membrilor familiei
4. Certificat de naștere al ambilor părinți inclusiv al copiilor
5. Certificat de căsătorie
6. Livret de familie completat la zi
7. Sentință judecătorească rămasă definitivă, hotărâre de încredințare sau plasament sau hotărâre de încredințare a copilului
8. Adeverință de elev, din care să rezulte că frecventează cursurile școlare precum și numărul absențelor nemotivate (de pus la dosar din 3 în 3 luni)
9. Acte doveditoare din care să rezulte veniturile familiei din luna precedentă: adeverință de salariu, talon de pensie, talon de șomaj, talon de plată – pensie de întreținere, adeverință eliberată de Serviciul Public Direcția Impozite și Taxe, pentru toți membrii familiei care sunt majori (din 3 în 3 luni).

Alocație pentru susținerea familiei

10. Adeverință eliberată de Biroul Agricol din cadrul Serviciului Public Direcția de Administrare a Domeniului Public și Privat al municipiului, pentru toți membrii familiei care sunt majori (din 3 în 3 luni)

11. Extras de cont (opțional)

**PLAFONUL DE ACORDARE -
530 LEI/PERSOANĂ**

Toate actele trebuie depuse în original și copie.

Actele se depun la ghișeul Direcției de Asistență Socială (Consiliul Local al Municipiului).

Dacă soții nu sunt căsătoriți și trăiesc în concubinaj, vor fi prezentate și documente referitoare la componența familiei și venituri pentru partenerul celui care solicită alocația pentru susținerea familiei.



Pași de urmat pentru obținerea beneficiilor sociale

Denumire act

Documente necesare și pași de urmat

Alocația de stat

1. Certificat de naștere al copilului (original și copie) și cerere completată și semnată
2. Dacă copilul este născut în altă țară trebuie completat un chestionar de informații suplimentare
3. Buletinele părinților
4. Copie după actul de rezidență al unuia dintre părinți, buletinul reprezentantului legal, opțional extras de cont
5. După caz, orice acte care să dovedească identitatea sau calitatea solicitantului în original și copie: sentință de divorț, certificat de căsătorie, hotărâre de încredințare a minorului

Actele se depun la ghișeul Direcției Generale de Asistență Socială și Protecția Copilului (DGASPC)

Pași de urmat pentru obținerea beneficiilor sociale

Denumire act

Documente necesare și pași de urmat

Ajutorul social

1. Acte de identitate ale tuturor membrilor familiei (original și copie)
2. Sentință judecătorească de divorț rămasă definitivă, hotărâre de încredințare
3. Acte doveditoare din care să rezulte veniturile familiei din luna precedentă
4. Adeverință eliberată de AJOFM (Agenția Județeană pentru Ocuparea Forței de Muncă), din județul respectiv din care să rezulte că sunt în căutarea unui loc de muncă
5. Certificat medical de constatare a capacității de muncă Adeverință eliberată de la Administrația Financiară a Finanțelor Publice din care să rezulte veniturile impozabile
6. Adeverință eliberată de Serviciul Public Direcția de Taxe și Impozite
7. Adeverință de elev din care să rezulte că frecventează școala
8. Declarație pe propria răspundere privind componența familiei

Actele se depun la Direcția de Asistență Socială (Consiliul Local al Municipiului)

Pași de urmat pentru obținerea beneficiilor sociale

Denumire act

Documente necesare și pași de urmat

**Indemnizația
de creștere
a copilului /
stimulentului
de inserție /
indemnizației
lunare**

1. Cerere
2. Actul de identitate al solicitantului (copie și original)
3. Actul de identitate al celuilalt părinte (copie și original)
4. Livret de familie complet
5. Certificatul de naștere al copilului pentru care se solicită dreptul (copie și original) și al celorlalți copii dacă este cazul
6. Certificat de căsătorie (copie și original)
7. Adeverință eliberată de angajator din care să rezulte că persoana îndreptățită:
 - a realizat venituri salariale supuse impozitului pe venit, potrivit Codului Fiscal, timp de 12 luni consecutiv, în ultimele 24 luni anterior datei nașterii copilului
 - nivelul lunar al acestora (se va trece separat și valoarea bonurilor de masă)
 - prima și ultima zi de concediu de maternitate
 - data împlinirii celor 42 de zile reprezentând concediul de lăuzie
 - prima zi de concediu de creșterea copilului

8. Decizia de suspendare a activității
9. Dacă solicitantul optează pentru primirea indemnizației sau stimulentei în cont personal se solicită extras de cont, contul IBAN de la bancă

Dacă o persoană se află în plată cu indemnizație pentru creștere copil și a născut un alt copil, pentru prelungirea concediului se întocmește dosar nou.

Dacă persoana aflată în concediu pentru creșterea copilului optează pentru plata stimulentei, se întocmește dosar nou și se depune cerere în vederea acordării stimulentei.

Începând cu data de 1 martie 2012 cel puțin o lună din perioada totală a concediului de creștere a copilului este alocată uneia dintre persoanele care nu a solicitat acest drept.

Prin urmare, indiferent de situație, părintele care se află în concediu pentru creșterea copilului sau în stimulent de inserție, cu excepția cazurilor pentru care aplicabilitatea art. 11 din OUG nr. 111/2010 nu este obligatorie, va pierde o lună de drept, indiferent dacă acesta este de indemnizație sau stimulent, dacă celălalt părinte nu accesează propriul drept la concediu.

Noua reglementare se aplică pentru copiii născuți după 1 martie 2012 aceasta fiind impusă în virtutea principiului că responsabilitatea îngrijirii copilului revine ambilor părinți.

Pași de urmat pentru obținerea beneficiilor sociale

Denumire act

Documente necesare și pași de urmat

Documente în plus în cazul elevilor sau studentelor pentru obținerea indemnizației de creștere a copilului

1. Foaie matricolă și adeverință eliberată de învățământ care să ateste frecventarea cursurilor de zi și fără întrerupere în ultimele 12 luni
2. Actul doveditor care atestă calitatea de reprezentant legal a persoanei minore lipsite de capacitatea deplină de exercițiu a drepturilor civile, îndreptățită să beneficieze de indemnizație pentru creșterea copilului, respectiv părinte, tutore, curator, altă persoană desemnată ca reprezentant legal
3. Adeverință eliberată de medicul de familie care să ateste că minora nu a beneficiat de concedii medicale
4. Dovadă eliberată de medicul de familie sau, după caz, de medicul specialist, în situația în care cursurile au fost întrerupte din motive medicale – în original
5. Adeverință care să ateste că unitatea de învățământ frecventată este autorizată în condițiile legii
6. Dosar

Actele se depun la Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului.



Ce drepturi ai la locul de muncă dacă ești gravidă?

Pentru a beneficia de drepturi la locul de muncă este obligatoriu să îți anunți în scris angajatorul că ești gravidă printr-o declarație și să atașezi și o adeverință de la medic din care să reiasă că ești gravidă. Când duci documentele angajatorilor tăi, nu uita să le ceri și un număr de înregistrare.

În termen de 10 zile lucrătoare de la data la care ai anunțat angajatorul în scris că ești gravidă, acesta are obligația să înștiințeze medicul de medicina muncii, precum și inspectoratul teritorial de muncă pe a cărui rază îți desfășoară activitatea.

Angajatorul nu are dreptul să te expună ca fiind gravidă la riscuri ce îți pot afecta sănătatea și sarcina. Angajatorul nu te poate obliga să desfășori munci fizice grele.

În cazul în care prestezi o muncă ce ți-ar putea pune în pericol sănătatea și sarcina, angajatorul este obligat să îți modifice condițiile și/sau orarul de muncă ori, dacă nu este posibil, să te mute într-un loc de muncă fără riscuri, conform recomandării medicului de medicina muncii sau a medicului de familie. Angajatorul nu are dreptul să îți scadă salariul în acest caz.

La recomandarea medicului de familie, dacă nu poți munci 8 ore pe zi din motive de sănătate în timp ce ești gravidă, ai dreptul să lucrezi doar 6 ore pe zi, fără să ți se micșoreze salariul.

Ce drepturi ai la locul de muncă dacă ești gravidă?

Poți lipsi de la serviciu pentru a merge să faci consultații în timpul sarcinii, în cazul în care consultațiile se pot face doar în timpul programului de lucru, fără ca aceste ore libere să ți se scadă din salariu și dacă aduci o adeverință de la medic.

Nu poți fi obligată să desfășori muncă de noapte, în condiții de murdărie sau greu de suportat. Angajatorul trebuie, în aceste cazuri, să te transfere la un loc de muncă de zi sau cu condiții mai bune, cu menținerea salariului.

Poți cere mutarea ta pe un alt post pe baza unei solicitări scrise, care să fie însoțită de un document medical care să menționeze perioada în care sănătatea ta și a fătului este afectată de munca de noapte sau de condițiile nepotrivite.

Dacă angajatorul nu te poate transfera sau nu îți poate îmbunătăți condițiile de muncă, atunci poți intra în concediu, care se numește concediu de risc maternal. Acesta se poate acorda, în întregime sau fracționat, pe o perioadă ce nu poate depăși 120 de zile, de către medicul de familie sau de medicul specialist, care va elibera un certificat medical în acest sens.

Pe durata concediului de risc maternal, ai dreptul la indemnizație de risc maternal, care se suportă din bugetul asigurărilor sociale de stat.

Nu poți fi concediată după ce ți-ai anunțat șeful/șefa în scris, pe motiv că ești gravidă.

Consiliere emoțională în timpul sarcinii

Cum se numesc emoțiile și stările cu care te confrunți înainte și după naștere?

Înainte de naștere și după naștere, poți avea diverse emoții și stări pe care nu îți le poți explica singură. Acestea sunt normale.

După naștere poți simți o stare de tristețe. Aceasta poate apărea în primele ore după naștere și poate dispărea după primele 10-15 zile.

Ce poți simți? Poți să îți schimbi brusc starea de spirit, te poți simți iritată, că îți este frică, poți să simți panică, poți respira neregulat sau poți să ai probleme cu somnul. Aceste emoții apar imediat după naștere sau la câteva zile și durează până la două, trei săptămâni. Ele sunt reacții normale pentru că ai nevoie să te adaptezi la noua ta situație. Este nevoie să iei în serios aceste stări, iar dacă observi că nu mai poți face față, mergi la medicul de familie și îți va recomanda un specialist care te va ajuta.

Cum se numesc emoțiile și stările cu care te confrunți înainte și după naștere?

Ce este depresia după naștere? Este un tip de depresie care afectează femeile în primul an după nașterea copilului. Această depresie este o stare de tristețe care durează mai mult timp. Nu este normal, să te simți în fiecare zi, sau aproape în fiecare zi tristă, abătută, să nu-ți mai faci plăcere nimic din ceea ce faci acum sau ce făceai înainte.

Ce poți simți? Tulburări de somn, nervozitate, crize de plâns și sentimentul că nu mai ai nicio soluție. Aceste stări sunt întâlnite în primele zile după naștere (la mai mult de jumătate dintre femei): schimbări de apetit (nu ai poftă de mâncare sau îți vine să mănânci foarte des și/sau foarte mult), stări de anxietate, schimbări bruște de dispoziție. Aceste stări ating de obicei un maxim în ziua a patra după naștere și dispar în mai puțin de 2 săptămâni, când modificările hormonale se atenuază.



Cum poți primi ajutor atunci ești gravidă și emoțiile te copleșesc?

În cazul în care ai mai multe zile la rând în care te simți foarte tristă și simți că nu mai poți face față singură, mergi la medicul de familie, el îți va recomanda un specialist care te va ajuta să depășești această perioadă.

De asemenea, este important să vorbești cu soțul sau tatăl copilului și familia ta despre stările tale. Ei te pot ajuta să depășești depresia.

Dacă dorești, ai dreptul să știi doar tu ce discuți cu medicul, iar el trebuie să îți respecte decizia. Cu toate acestea, este bine să discuți tratamentul pe care îl primești cu partenerul tău sau cu o persoană de încredere, care te poate ajuta să treci prin această perioadă mai ușor.



Cum poți primi ajutor ca mamă minoră?

Consiliere în școală - dacă ești gravidă sau mamă minoră și te hotărăști să urmezi școala în timpul sarcinii sau să revii după naștere, este bine să știi că în școala ta există un consilier școlar, psiholog sau asistent social, care te poate ajuta să te reintegrezi și să faci față problemelor cu care te-ai putea confrunta.

Nu ezita să cauți ajutor!

Aceste persoane te pot ajuta: să înțelegi stările prin care treci, să te cunoști mai bine, să ai încredere în tine, să ai relații pozitive cu cei din jur, să faci față stresului, să adopți un stil de viață sănătos, să decizi ce dorești să faci mai departe cu viața ta, să-ți gestionezi mai bine timpul, să previi consumul de droguri, alcool, tutun, să previi conflictele cu cei din jur.

Este nevoie ca tu să te simți sigură și să ai încredere în tine, ca la rândul tău să poți transmite aceste stări copilului tău.

Suport psihologic în comunitate - în zona în care locuiești există mai multe instituții care te pot ajuta să depășești situațiile mai grele în timp ce ești gravidă sau după ce ai născut. Poți să vorbești cu medicului de familie, asistentul social din cadrul primăriei sau asistentul medical comunitar.

Telefon gratuit dacă dorești să stai de vorbă cu un specialist: 0800 0800 20*

* Call-center gratuit dezvoltat de Asociația Happy Minds.

Prezentul ghid este dezvoltat în cadrul Programului de reducere a mortalității infantile.

Începând din 2010, Salvați Copiii a inițiat programul Fiecare Copil Contează prin care și-a propus să-și concentreze eforturile pe dotarea maternităților cu echipamente medicale performante și pe dezvoltarea programelor de suport parental adresate familiilor din comunitățile defavorizate.

În cadrul programului, Salvați Copiii a creat o rețea de incluziune socială și combatere a sărăciei prin asigurarea de servicii integrate (medicale, sociale, educaționale) la nivel local, astfel ajutând la creșterea accesului la servicii sustenabile și de calitate pentru mame, gravide, gravide minore și copii până în 5 ani, din 59 de comunități rurale defavorizate.

Peste 46.595 de gravide, mame tinere și copii au beneficiat de intervenția Salvați Copiii în cadrul programului.

Salvați Copiii promovează din 1990 drepturile copilului, în acord cu prevederile Convenției Națiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului. Peste 2.200.000 de copii au fost incluși în programe educative, de protecție și asistență medico-socială, de stimulare a participării lor în acțiuni de promovare și recunoaștere a drepturilor lor.

Salvați Copiii este membru al Save the Children International, cea mai mare organizație independentă din lume de promovare a drepturilor copiilor, care cuprinde 28 de membri și desfășoară programe în peste 120 de țări.



Secretariatul General

Intr. Ștefan Furtună nr. 3, sector 1,
010899, București, România

telefon: +40 21 316 61 76

e-mail: secretariat@salvaticopiii.ro

web: www.salvaticopiii.ro