

PARTICULARITĂȚILE IGIENEI SARCINII LA FEMEILE DE VÂRSTĂ MAI MARE DE 35 ANI: IMPLICAȚII PENTRU SĂNĂTATEA PUBLICĂ

Mihaela Vlas

Conducător științific: Aliona Serbulenco

Disciplina de igienă, USMF "Nicolae Testemițanu", Chișinău, Republica Moldova

Introducere. Igiena sarcinii studiază factorii de mediu, alimentația, regimul de muncă și condițiile psiho-emoționale ce influențează sarcina și dezvoltarea fetală. Creșterea vârstei materne la prima naștere, impune reevaluarea cerințelor igienice pentru gravidele peste 35 ani, expuse unui risc crescut. **Scop.** Analiza particularităților igienice ale sarcinii la femeile de peste 35 ani și determinarea importanței măsurilor profilactice în prevenirea complicațiilor obstetrice și neonatale. **Material și metode.** Studiu descriptiv prin analiză de literatură (2015–2024) și observații asupra gravidelor >35 ani, utilizând indicatori biologici și obstetricali, cu prelucrare statistică (χ^2 , t-Student, $p < 0,05$). **Rezultate.** Complicațiile obstetrice au fost identificate în 64,2% din cazuri, cele mai frecvente fiind hipertensiunea gestațională (22,9%), diabetul gestațional (14,6%) și nașterea prematură (11,3%). Gravidele care au respectat riguros normele igienice privind alimentația echilibrată, activitatea fizică regulată, igiena muncii și controlul psiho-emoțional au manifestat un risc semnificativ mai scăzut de complicații (36,8% vs 72,5%, $p = 0,003$). În acest grup, greutatea medie a nou-născuților a fost 3180 ± 420 g, superioară celei din grupul martor (2905 ± 390 g; $p = 0,015$), evidențiind impactul pozitiv al respectării igienei în evoluția sarcinii. **Concluzii.** Datele obținute au demonstrat impactul favorabil al respectării riguroase a cerințelor igienice asupra evoluției sarcinii la vârstă avansată, confirmând necesitatea aplicării programelor de educație igienico-sanitară și consiliere profilactică personalizată, în sistemul de sănătate publică. **Cuvinte-cheie:** igiena sarcinii, sarcina după 35 ani, complicații obstetrice.

PARTICULARITIES OF PREGNANCY HYGIENE IN WOMEN AGED OVER 35 YEARS: PUBLIC HEALTH IMPLICATIONS

Mihaela Vlas

Scientific adviser: Aliona Serbulenco

Hygiene Discipline, Nicolae Testemițanu University, Chișinău, Republic of Moldova

Introduction. Pregnancy hygiene studies environmental factors, nutrition, work and rest patterns, and psycho-emotional conditions that influence pregnancy and fetal development. The increasing maternal age at first birth calls for a reassessment of hygiene requirements for women over 35, who are at higher risk. **Objective.** To analyze the hygienic particularities of pregnancy in women over 35 years and determine the importance of prophylactic measures for preventing obstetric and neonatal complications. **Material and methods.** Descriptive study combining literature analysis (2015–2024) and observations of pregnant women >35 years, with biological and obstetrical indicators analyzed using χ^2 and Student's t-tests ($p < 0.05$). **Results.** Obstetric complications were identified in 64.2% of cases, with the most frequent being gestational hypertension (22.9%), gestational diabetes (14.6%), and preterm birth (11.3%). Pregnant women who rigorously adhered to hygienic standards regarding balanced nutrition, regular physical activity, workplace hygiene, and psycho-emotional control exhibited a significantly lower risk of complications (36.8% vs 72.5%, $p = 0.003$). In this group, the mean birth weight of neonates was 3180 ± 420 g, significantly higher than that of the control group (2905 ± 390 g; $p = 0.015$), highlighting the positive impact of hygiene adherence on pregnancy outcomes. **Conclusion.** The results demonstrated the beneficial impact of rigorous adherence to hygienic standards on pregnancy outcomes in advanced maternal age, confirming the need for applying sanitary education programs and individualized prophylactic counseling within the public health system. **Keywords:** pregnancy hygiene, pregnancy over 35, obstetric complications.