

集体力量  
更加强大

## 妇科-产科援助 家庭顾问服务

敬请前来咨询! 咨询服务完全免费, 无需医生处方  
在此接受一项妇科咨询检查, 您即可找到所有答案

如您已年满18岁, 或您从未有过性行为, 建议您每年接受一次妇科检查。

如果符合以下条件, 则需要进行妇科检查:

- 您已年满16岁, 月经初潮尚未来临
- 您刚经历了第一次性行为
- 您了解或者怀疑自己怀孕
- 外生殖器官(阴道和外阴)存在瘙痒或灼热
- 阴道分泌物与平常不同
- 您觉得下腹疼痛
- 您的月经周期变得不规律和/或月经量大
- 您接受了女性割礼

**请记住: 与妇科咨询医生谈论乳房问题亦十分重要。**

集体力量  
更加强大

## 妇科-产科援助 家庭顾问服务

敬请前来咨询! 咨询服务完全免费, 无需医生处方  
在此接受妊娠检查, 您即可找到所有答案

在意大利共和国, 法律从社会和健康角度为产妇提供保护; 对于孕妇群体, 尽快联络顾问中心非常重要。在顾问室, 您可以获得下述服务:

- 产科检查规划
- 检查动脉血压
- 检查体重和胎儿心跳(BCF)
- 仪器诊断服务(超声波)
- 前往公共卫生或私人医疗机构接受实验室检测(血液和尿液测试)的处方单

**请记住: 即使您没有居留许可, 但您仍可在医院内分娩; 如果您无法抚养婴儿, 您可将其委托给医院工作人员。这一行为不会产生法律后果, 外界亦不会获得您的个人信息。**

集体力量  
更加强大

## 妇科-产科援助 家庭顾问服务

敬请前来咨询! 咨询服务完全免费, 无需医生处方  
您将获得有关孕期正确饮食的各类信息

在怀孕期间, 正确进食非常重要。建议:

- 小餐和日常餐: 每日5餐, 其中包括两顿小食餐
- 避免断食
- 缓慢进食
- 食用富含蛋白质的食品: 豆类、肉类、鱼类、牛奶和鸡蛋
- 使用富含蛋白质的食品: 时令水果和蔬菜
- 在各类脂肪补充食物中, 橄榄油为最佳
- 饮用矿泉水; 适量饮用咖啡和茶
- 少量摄入盐分, 避免食用坚果
- 切勿食用生肉、软体动物、烈酒和甜味剂

**请您务必谨记: 孕期健康饮食十分重要, 有助于您的孩子健康出生, 不会出现发育问题**

集体力量  
更加强大

## 妇科-产科援助 家庭顾问服务

敬请前来咨询!咨询服务完全免费,无需医生处方  
**您可以参与生育陪同会面活动**

生育陪同会面活动(IAN)专门针对孕妇而举办。会面活动涉及下述主题:

- 怀孕
- 分娩疼痛
- 分娩
- 产后事务
- 母乳喂养

建议您参与生育陪同会面活动,原因包括:

- 活动可促进准妈妈、情侣和幼儿的身心健康
- 向女性宣讲涉及怀孕、分娩、产褥期和母乳喂养等事项
- 活动可帮助其他拥有同等经历的女性,强化团队支持的功能
- 促进并学习针对性的放松技巧和分娩的积极管理
- 有助于降低焦虑水平并改善分娩状态
- 帮助准父母们学习新职能

**请谨记:体验分娩疼痛和分娩过程,是人生一项快乐而从容的经历,也是参与生育陪同会面活动期间的重要项目。**

集体力量  
更加强大

## 妇科-产科援助 家庭顾问服务

敬请前来咨询! 咨询服务完全免费, 无需医生处方  
**如何采取正确的私处卫生措施? 您在此可找到所有答案!**

为了采取正确的私处卫生措施, 您需要了解的是:

- 必须使用专用肥皂 (pH 3.5 - 5.5) 和水清洗外阴部 (阴道和外阴)
- 清洗方向必须从外阴开始延伸至肛门 (由前至后) 处, 切勿倒转方向
- 使用清洗剂后, 仍须以相同的方向 (由前至后) 使用自来水彻底冲洗
- 必须使用专用毛巾, 不可反向擦拭
- 不可在生殖器上使用喷雾式除臭喷雾

**请谨记: 洁净的阴毛是一道天然屏障, 能够防止细菌进入生殖器。了解这一特点十分重要。**

集体力量  
更加强大

## 妇科-产科援助 家庭顾问服务

敬请前来咨询!咨询服务完全免费,无需医生处方

如何预防阴道感染?您在此可找到所有答案!

为了预防阴道感染,必须遵循下述规范:

- 每天正确地清洗至少一次外生殖器(由前至后)
- 性行为之前和之后分别清洗一次,并要求伴侣同时照此保持个人卫生
- 每次排便后清洗外生殖器
- 不要穿着太紧的衣服(裤子)
- 使用并穿着天然面料(棉)用品和服装
- 不以怀孕为目的的性交活动,请始终使用避孕套
- 限制使用卫生护垫
- 经期时,经常更换吸收护垫或卫生棉条
- 若公共卫生间未配备一次性保护垫,请勿使用马桶

**请谨记:了解并遵守上述建议规则十分重要,这将帮助您保护自己的身体健康,避免药物的使用。**

集体力量  
更加强大

## 妇科-产科援助 家庭顾问服务

敬请前来咨询! 咨询服务完全免费, 无需医生处方  
如何正确避孕, 您在此可找到所有答案

避孕可以预防意外怀孕, 保护不想要孩子的妇女的健康。

已知的避孕方法包括:

- 自然避孕(中断性交、基础温度、在排卵期间禁欲)
- 屏障避孕(男/女用避孕套)
- 宫内避孕(螺旋式或IUD宫内节育器)
- 激素避孕(避孕药、避孕贴、阴道环、皮下避孕装置)

各类避孕方式的有效性均存在变化, 若使用适当, 避孕安全程度可分为以下几类:

自然避孕	约	75%
屏障避孕	约	85%
宫内避孕	约	98%
激素避孕	约	99%

若在排卵期间进行了非保护性行为, 可以采取紧急避孕措施, 例如避孕药。

**请谨记: 了解何时成为母亲十分重要, 因为每个孩子都有权成长为您心目中的理想子女。**

集体力量  
更加强大

## 妇科-产科援助 家庭顾问服务

敬请前来咨询! 咨询服务完全免费, 无需医生处方  
**如何预防性病传播? 您在此可找到所有答案。**

世界卫生组织(WHO)已经列出了涉及安全性行为的准则:

- 每当发生性关系时, 无论性交类型和持续时间几何, 请始终使用避孕套
- 无论是新伴侣、临时伴侣或是混交, 请始终避免无保护的性行为
- 避免暴力关系, 否则可能导致器官撕裂
- 肛门性交时, 请在避孕套上使用润滑剂
- 若出现分泌物异常或生殖器损伤, 请避免性交并联络医生
- 不建议摄取生物体液(精液或经血)

**请谨记: 知晓并预防是一种尊重自己和伴侣的行为。**



集体力量  
更加强大

## 妇科 - 产科援助 家庭顾问服务

敬请前来咨询! 咨询服务完全免费, 无需医生处方  
如您选择自愿终止妊娠, 在此期间将始终有人陪伴

意大利共和国1978年第194号法律规定: 允许未成年和成年女性自愿终止妊娠。终止妊娠手术可在公立医院或经核准的私立诊所进行。

女性自愿终止妊娠时, 家庭顾问将会提供医疗、心理和社会支持; 根据既定的法律规定帮助自愿终止妊娠的女性并与医院取得联系。

申请自愿终止妊娠 (IVG), 需在最近一次月经来潮的90日内进行且须具备下述条件:

- 确认怀孕状态的血液或尿液和/或超声波的检查结果
- 一份由申请者本人和医生签字的证明终止妊娠请求的文件
- 身份证件
- 国民医疗卡 (Tessera Sanitaria) 或 STP - ENI 代码文件

**请谨记: 您需要重点的是, 在咨询过程中, 您有机会接受免费的激素避孕措施。**

集体力量  
更加强大

## 妇科-产科援助 家庭顾问服务

敬请前来咨询!咨询服务完全免费,无需医生处方

如何面对更年期?您在此可找到所有答案!

更年期意指女性月经的停止。更年期的初始年龄因人而异;平均而言,绝经时间一般发生在50岁左右。

更年期的症状包括:潮热、盗汗、失眠、烦躁、抑郁、焦虑、阴道干涩、尿失禁、性欲降低、体重增加、肌肉量减少和脂肪增加、骨质疏松症。

医生提供的更年期预先检查建议包括:

- 妇科检查
- Pap-Test(子宫颈涂片检查)
- 盆腔超声检查
- 乳房影像和/或乳房超声检查
- 骨密度测定
- 血液检验

阻止更年期症状,尤其在情形严重时所采取的手段,须由医生根据实际情况决定。

**请谨记:为了提高更年期的生活质量,请务必采取正确的生活方式,注重日常饮食,限制饮酒、戒烟并定期参与体育锻炼。**