

**ENSEMBLE
C'EST MIEUX**

LES SOINS OBSTÉTRIQUES ET GYNÉCOLOGIQUES AU PLANNING FAMILIAL



consultori familiari della
ASL di Lecce

Venez au Planning ! L'accès est gratuit et ne nécessite pas de prescription médicale

Vous y trouverez des réponses sur les CONSULTATIONS EN GYNÉCOLOGIE

Il est conseillé de faire un examen gynécologique une fois par an lorsque vous avez plus de 18 ans, même si vous n'avez pas de rapports sexuels.

Un examen gynécologique est nécessaire si :

- vous avez plus de 16 ans et n'avez pas encore eu votre cycle menstruel
- vous avez déjà eu votre premier rapport sexuel
- vous savez, ou pensez, être enceinte
- vous avez des démangeaisons ou des brûlures au niveau des organes génitaux externes (vagin et vulve)
- vous avez des pertes vaginales inhabituelles
- vous avez des douleurs dans la partie inférieure du bas-ventre
- votre cycle menstruel est devenu irrégulier et/ou abondant
- vous avez subi une mutilation génitale féminine

N'oubliez pas : il est important de parler de vos seins à votre gynécologue

**ENSEMBLE
C'EST MIEUX**

LES SOINS OBSTÉTRIQUES ET GYNÉCOLOGIQUES AU PLANNING FAMILIAL



PugliaSalute



Ufficio relazioni
con il pubblico
ASL Lecce

consultori familiari della
ASL di Lecce

Venez au Planning ! L'accès est gratuit et ne nécessite pas de prescription médicale

Vous trouverez une réponse sur la façon d'effectuer votre SUIVI DE GROSSESSE

En Italie, la loi protège la maternité d'un point de vue social et sanitaire ; pour une femme enceinte, il est important de contacter le planning familial le plus rapidement possible. Dans la consultation, vous pourrez bénéficier des services suivants :

- examens obstétricaux programmés
- surveillance de la tension artérielle
- contrôle du poids et contrôle de la fréquence cardiaque fœtale
- services de diagnostic prénatal (échographie)
- les prescriptions relatives aux analyses de laboratoire (analyses de sang et d'urine) à effectuer dans des établissements de santé publics ou privés accrédités

Rappelez-vous : il est important de savoir que vous pouvez accoucher à l'hôpital même si vous n'avez pas de permis de séjour ; dans le cas où vous ne pouvez pas garder l'enfant, vous devez savoir que vous pouvez le confier au personnel de l'hôpital sans conséquences juridiques et sans communiquer vos données personnelles.

Venez au planning ! L'accès est gratuit et ne nécessite pas de prescription médicale

Vous y trouver des réponses sur une BONNE ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE

Pendant la grossesse, il est très important de bien manger. Nous vous conseillons :

- de faire des petits repas fractionnés : 5 repas dont deux collations.
- d'éviter les périodes de jeûne
- de manger lentement
- d'avoir une alimentation riche en protéines : manger des légumineuses, de la viande, du poisson, du lait et des œufs
- d'avoir une alimentation riche en vitamines : manger des fruits et légumes de saison
- de favoriser l'huile d'olive parmi les matières grasses
- de boire de l'eau plate ; de boire du café et du thé avec modération
- d'utiliser le sel modérément et d'éviter d'utiliser des cubes de bouillon
- de ne pas consommer de viande crue, de mollusques, de spiritueux ou d'édulcorants

Rappelez-vous : il est important de savoir qu'une alimentation saine pendant la grossesse aide votre enfant à naître en bonne santé et à grandir sans problèmes.

**ENSEMBLE
C'EST MIEUX**

LES SOINS OBSTÉTRIQUES ET GYNÉCOLOGIQUES AU PLANNING FAMILIAL



Ufficio relazioni
con il pubblico
ASL Lecce

consultori familiari della
ASL di Lecce

Venez au Planning ! L'accès est gratuit et ne nécessite pas de prescription médicale

Vous pourrez assister aux RÉUNIONS D'ACCOMPAGNEMENT À LA NAISSANCE

Les réunions d'accompagnement à la naissance s'adressent aux femmes enceintes. Au cours des réunions, des questions pertinentes sont abordées :

- la grossesse
- le travail
- l'accouchement
- les suites de couche
- l'allaitement

Il est conseillé d'assister aux Rencontres d'Accompagnement à la Naissance car :

- elles favorisent le bien-être psychophysique de la future mère, du couple et de l'enfant
- elles informent la femme sur la grossesse, l'accouchement, le post-partum et l'allaitement
- elles permettent d'aider les autres femmes qui vivent la même expérience et activent la fonction de soutien du groupe
- elles favorisent l'apprentissage de techniques de relaxation ciblées et la gestion active de l'accouchement
- elles aident à réduire le niveau d'anxiété et à améliorer le déroulement de l'accouchement
- elles aident les nouveaux parents dans leur nouveau rôle

Rappelez-vous : il est important de participer aux réunions d'accompagnement à la naissance pour vivre le travail et l'accouchement comme un événement heureux et paisible de votre vie.

**ENSEMBLE
C'EST MIEUX**

LES SOINS OBSTÉTRIQUES ET GYNÉCOLOGIQUES AU PLANNING FAMILIAL



consultori familiari della
ASL di Lecce

Venez au Planning ! L'accès est gratuit et ne nécessite pas de prescription médicale

Vous apprendrez les bons gestes pour l'HYGIÈNE INTIME

Pour une bonne hygiène intime, vous devez savoir que :

- les organes génitaux externes (vagin et vulve) doivent être lavés avec un savon spécifique (ph 3,5 - 5,5) et de l'eau
- le lavage doit être effectué avec un mouvement qui va de la vulve vers l'anus (avant - arrière) et non l'inverse
- après avoir utilisé le produit de nettoyage, rincer abondamment à l'eau courante avec le même mouvement (avant - arrière)
- il est nécessaire d'utiliser une serviette personnelle et de sécher sans frotter
- les déodorants parfumés ne doivent pas être utilisés sur les parties génitales

Rappelez-vous : il est important de savoir que les poils pubiens, s'ils sont nettoyés, ont une fonction de barrière pour empêcher l'entrée de germes de différentes sortes.

Venez au Planning ! L'accès est gratuit et ne nécessite pas de prescription médicale

Vous trouverez une réponse sur la façon de PRÉVENIR LES INFECTIONS VAGINALES

Pour prévenir les infections vaginales, il est essentiel de suivre certaines règles :

- laver correctement les organes génitaux externes (avant - arrière) au moins une fois par jour
- il faut toujours se laver avant et après les rapports sexuels et demandez à votre partenaire de respecter une certaine hygiène
- il faut toujours se laver après chaque évacuation
- ne portez pas de vêtements (pantalons) trop serrés
- n'utiliser que des sous-vêtements en fibres naturelles (coton)
- toujours utiliser des préservatifs pour les rapports sexuels occasionnels
- limiter l'utilisation des protège-slips
- pendant le cycle menstruel, changez souvent de protection, qu'elle soit externe ou interne
- dans les toilettes publiques, ne jamais s'asseoir sur les toilettes sans protection.

N'oubliez pas : Il est important de savoir que le fait de suivre quelques règles simples vous aide à protéger votre santé avant le recours aux médicaments.

Venez au planning ! L'accès est gratuit et ne nécessite pas de prescription médicale

Vous trouverez des réponses sur l'utilisation correcte des MÉTHODES CONTRACEPTIVES

La contraception est utilisée pour prévenir les grossesses non désirées et pour protéger la santé des femmes qui ne veulent pas avoir d'enfants.

Les méthodes contraceptives connues peuvent être distinguées en :

- naturelles (coït interrompu, température de base, abstinence les jours fertiles du cycle)
- de barrière (préservatif et diaphragme)
- intra-utérines (spirale ou DIU)
- hormonales (pilule, patch, anneau intravaginal, implant)

Leur efficacité est variable et, si elles sont utilisées correctement, la sécurité contraceptive peut être classée comme suit:

méthodes naturelles	environ 75 %
méthodes de barrière	environ 85 %
méthodes intra-utérines	environ 98 %
contraception hormonale	environ 99 %

S'il y a des rapports sexuels non protégés autour de la période fertile du cycle, la contraception d'urgence, appelée pilule du lendemain, peut être utilisée.

Rappelez-vous : il est important de choisir comment et quand vous devenez mère parce que chaque enfant a le droit d'être un enfant désiré.

Venez au Planning ! L'accès est gratuit et ne nécessite pas de prescription médicale

**Vous pourrez trouver des réponses sur la façon de PRÉVENIR LES MALADIES
SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES**

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a indiqué certaines règles pour les rapports sexuels protégés :

- toujours utiliser des préservatifs à chaque fois que vous avez des rapports sexuels, pour chaque type de relation et pour toute la durée de la relation
- toujours éviter les relations non protégées, en particulier avec des partenaires nouveaux ou occasionnels, et les relations de promiscuité
- éviter les relations violentes parce qu'elles peuvent causer des lacérations
- lubrifier le préservatif avec du gel dans les rapports anaux
- en cas de sécrétions anormales ou de lésions génitales, éviter les rapports sexuels et consulter un médecin
- Il n'est pas recommandé d'ingérer des liquides biologiques (sperme ou sang menstruel).

Rappelez-vous : il est important de savoir que la prévention est un acte de respect de soi-même et des autres.

**ENSEMBLE
C'EST MIEUX**

LES SOINS OBSTÉTRIQUES ET GYNÉCOLOGIQUES AU PLANNING FAMILIAL



consultori familiari della
ASL di Lecce

Venez au Planning ! L'accès est gratuit et ne nécessite pas de prescription médicale

Vous pourrez être accompagnée dans le parcours d'INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE

En Italie, la loi n° 194 de 1978 permet l'interruption volontaire de grossesse, à la demande d'une femme, même si elle est âgée de moins de 18 ans. L'intervention a lieu dans un hôpital public ou dans une clinique privée accréditée.

Le Planning Familial, en cas d'interruption volontaire de grossesse, offre un soutien médical, psychologique et social ; il aide la femme dans les démarches légales et dans ses contacts avec l'hôpital.

Pour procéder à une interruption volontaire de grossesse (IVG), dans les 90 jours suivant la dernière menstruation, il est nécessaire:

- un test fait en laboratoire sur un échantillon de sang ou d'urine et/ou une échographie confirmant la grossesse
- un document signé par la personne concernée et par le médecin attestant qu'il a été mis fin à la grossesse
- une pièce d'identité
- la carte de santé ou un document STP - ENI

N'oubliez pas : il est important de savoir que le Planning offre la possibilité d'accéder à la contraception hormonale gratuite.

Venez au Planning ! L'accès est gratuit et ne nécessite pas de prescription médicale

Vous trouverez des réponses sur la façon d'aborder la MÉNOPAUSE

La ménopause est l'absence, chez les femmes, de menstruations naturelles. L'âge auquel commence la ménopause varie ; en moyenne, les menstruations disparaissent vers l'âge de 50 ans.

Les symptômes de la ménopause sont : les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, l'insomnie, l'irritabilité, la dépression, l'anxiété, la sécheresse vaginale, l'incontinence urinaire, la diminution du désir sexuel, la prise de poids avec diminution de la masse musculaire et l'augmentation de la graisse, l'ostéoporose.

Les contrôles à effectuer en ménopause, après consultation du médecin, sont :

- examen gynécologique
- rottis de dépistage
- échographie pelvienne
- mammographie et/ou échographie mammaire
- densitométrie osseuse
- analyses de sang

Pour combattre les symptômes de la ménopause, surtout lorsqu'ils sont graves, la thérapie doit être choisie par le médecin au cas par cas.

Rappelez-vous : pour une bonne qualité de vie pendant la ménopause, il est important d'adopter un mode de vie sain, de prendre soin de son alimentation, de limiter sa consommation d'alcool, d'éliminer le tabagisme et de faire régulièrement de l'activité physique.