

**ÎMPREUNĂ
E MAI BINE**

**ASISTENȚA
OBSTETRICO-GINECOLOGICĂ
ÎN CABINETUL DE CONSILIERE
FAMILIALĂ**



PugliaSalute



Ufficio relazioni
con il pubblico
ASL Lecce

consultori familiari della
ASL di Lecce

Vino la cabinetul de consiliere! Accesul este gratuit și nu necesită prescripție medicală

Vei găsi răspuns la întrebările privind un CONSULT GINECOLOGIC ÎN CADRUL CABINETULUI DE CONSILIERE FAMILIALĂ

Se recomandă să efectuezi un consult ginecologic o dată pe an după vârsta de 18 ani, chiar dacă nu întreții raporturi sexuale.

Este necesar un consult ginecologic dacă:

- ai peste 16 ani și nu ai avut încă menstruație
- ai avut deja prima relație sexuală
- știi sau suspectezi că ești însărcinată
- ai mâncărimi sau arsuri în zona organelor genitale externe (vagin și vulvă)
- ai o secreție vaginală diferită de cea obișnuită
- resimți durere în abdomenul inferior
- ciclul menstrual a devenit neregulat și/sau abundent
- ai o mutilare genitală feminină

Reține: este important să discuți cu ginecologul din cadrul cabinetului de consiliere și despre sâni.

**ÎMPREUNĂ
E MAI BINE**

**ASISTENȚA
OBSTETRICO-GINECOLOGICĂ
ÎN CABINETUL DE CONSILIERE
FAMILIALĂ**



PugliaSalute



Ufficio relazioni
con il pubblico
ASL Lecce

consultori familiari della
ASL di Lecce

Vino la cabinetul de consiliere! Accesul este gratuit și nu necesită prescripție medicală

Vei găsi răspuns la întrebările privind CONTROLULELE DIN TIMPUL SARCINII

În Italia, legea protejează maternitatea din punct de vedere social și sanitar; pentru o femeie însărcinată, este important să se adreseze cabinetului de consiliere familială cât mai curând posibil. În cabinetul de consultații poți beneficia de următoarele servicii:

- consultații obstetrice programate
- controlul tensiunii arteriale
- controlul greutateii și controlul ritmului cardiac fetal (RCF)
- servicii de diagnosticare cu instrumente (ecografie)
- prescripții privind testele de laborator (teste de sânge și urină) care trebuie efectuate la instituții de sănătate publice sau private acreditate

Reține: este important să știi că poți naște în spital, chiar dacă nu deții permis de ședere; în cazul în care nu poți ține copilul, trebuie să știi că îl poți încredința personalului spitalului fără a suferi consecințe juridice și fără a-ți comunica datele personale.

Vino la cabinetul de consiliere! Accesul este gratuit și nu necesită prescripție medicală

Vei găsi răspuns la întrebările privind ALIMENTAȚIA CORECTĂ ÎN TIMPUL SARCINII

Este foarte important să mănânci corect în timpul sarcinii. Se recomandă:

- să mănânci mese mici și dese: 5 mese, dintre care, două gustări
- să eviți perioade lungi fără mâncare
- să mănânci încet
- să ai o dietă bogată în proteine: mănâncă leguminoase, carne, pește, lapte și ouă
- să ai o dietă bogată în vitamine: mănâncă fructe și legume de sezon
- dintre grăsimi, să alegi uleiul de măsline
- să bei apă naturală; să bei cafea și ceai cu moderație
- să folosești cu moderație sarea și să eviți folosirea cubulețelor de concentrat
- să nu consumi carne crudă, moluște, băuturi spirtoase și îndulcitori

Reține: este important să știi că alimentația sănătoasă în timpul sarcinii ajută copilul să se nască sănătos și să crească fără probleme.

**ÎMPREUNĂ
E MAI BINE**

ASISTENȚA OBSTETRICO-GINECOLOGICĂ ÎN CABINETUL DE CONSILIERE FAMILIALĂ



PugliaSalute



Ufficio relazioni
con il pubblico
ASL Lecce

consultori familiari della
ASL di Lecce

Vino la cabinetul de consiliere! Accesul este gratuit și nu necesită prescripție medicală

Vei putea participa la ÎNTÂLNIRILE PENTRU ÎNSOȚIREA LA NAȘTERE

Întâlnirile pentru însoțirea la naștere (ÎÎN) sunt destinate femeilor însărcinate. În cadrul întâlnirilor se abordează teme legate de:

- sarcină
- travaliu
- naștere
- post-partum
- alăptare

Se recomandă să participi la întâlnirile privind însoțirea la naștere deoarece:

- promovează bunăstarea psihofizică a viitoarei mame, a cuplului și copilului
- informează femeia despre sarcină, naștere, perioada post-partum și alăptare
- permite ajutorarea altor femei care trec prin aceeași experiență și activează funcția de suport din partea grupului
- promovează învățarea tehnicilor de relaxare dedicate și gestionarea activă a nașterii
- contribuie la scăderea nivelului de anxietate și îmbunătățesc procesul nașterii
- ajută noii părinți în noul lor rol

Reține: este important să participi la întâlnirile de însoțire la naștere pentru a trăi travaliul și nașterea ca pe un eveniment fericit și liniștit al vieții tale.

**ÎMPREUNĂ
E MAI BINE**

**ASISTENȚA
OBSTETRICO-GINECOLOGICĂ
ÎN CABINETUL DE CONSILIERE
FAMILIALĂ**



PugliaSalute



Ufficio relazioni
con il pubblico
ASL Lecce

consultori familiari della
ASL di Lecce

Vino la cabinetul de consiliere! Accesul este gratuit și nu necesită prescripție medicală

Vei găsi răspuns la întrebările privind IGIENA INTIMĂ CORECTĂ

Pentru o igienă personală corectă este necesar să știi că:

- organele genitale externe (vaginul și vulva) trebuie spălate cu apă și săpun specifice (pH 3,5 - 5,5)
- spălarea trebuie efectuată cu o mișcare de la vulvă înspre anus (față-spate), și nu invers
- după folosirea detergentului, este necesar să clătești din abundență cu apă curentă, utilizând aceeași mișcare (față - spate)
- este necesar să folosești un prosop personal și să ștergi fără frecare
- pe organele genitale nu trebuie utilizate deodorante spray parfumate

Reține: este important să știi că părul pubian, dacă este curat, are o funcție de barieră pentru a împiedica intrarea diferitelor tipuri de germeni.

**ÎMPREUNĂ
E MAI BINE**

**ASISTENȚA
OBSTETRICO-GINECOLOGICĂ
ÎN CABINETUL DE CONSILIERE
FAMILIALĂ**



Ufficio relazioni
con il pubblico
ASL Lecce

consultori familiari della
ASL di Lecce

Vino la cabinetul de consiliere! Accesul este gratuit și nu necesită prescripție medicală

Vei găsi răspuns la întrebările privind PREVENIREA INFECȚIILOR VAGINALE

Pentru a preveni infecțiile vaginale, este esențial să respecti anumite reguli:

- să speli corect organele genitale externe (față - spate) cel puțin o dată pe zi
- să te speli întotdeauna înainte și după actul sexual și soliciți partenerului să mențină igiena personală
- să te speli după fiecare defecație
- să nu folosești îmbrăcăminte (pantaloni) prea strâmtă
- să utilizezi numai lenjerie din țesătură naturală (bumbac)
- să utilizezi întotdeauna prezervativul în relațiile sexuale ocazionale
- să limitezi utilizarea absorbantelor zilnice
- în timpul ciclului menstrual, să schimbi frecvent absorbantul, fie că este extern sau intern
- în toaletele publice, să nu te așezi niciodată pe toaletă fără protecție

Reține: este important să știi că respectarea câtorva reguli simple te ajută să-ți protejezi sănătatea, mai mult decât utilizarea medicamentelor.

Vino la cabinetul de consiliere! Accesul este gratuit și nu necesită prescripție medicală

Vei găsi răspuns la întrebările privind utilizarea corectă a METODELOR CONTRACEPTIVE

Contracepția are rolul de a preveni o sarcină nedorită și de a proteja sănătatea femeilor care nu doresc să aibă un copil.

Metodele contraceptive cunoscute sunt:

- naturale (coitus interruptus, temperatura bazală, abținerea în zilele fertile ale ciclului)
- de barieră (prezervativ și diafragmă)
- intrauterine (spirală sau DIU)
- hormonale (pilulă, plasure, inel intravaginal, dispozitiv subcutanat)

Eficacitatea lor este variabilă și, dacă sunt utilizate corect, siguranța contraceptivă poate fi clasificată după cum urmează:

metode naturale	circa	75 %
metode de barieră	circa	85 %
metode intrauterine	circa	98 %
contracepție hormonală	circa	99 %

Dacă, în perioada fertilă a ciclului, au loc raporturi sexuale neprotejate prin contracepție, se poate folosi contracepția de urgență, așa-numita pilulă de a doua zi.

Reține: este important să alegi cum și când să devii mamă, deoarece fiecare copil are dreptul să fie un copil dorit.

Vino la cabinetul de consiliere! Accesul este gratuit și nu necesită prescripție medicală

Vei găsi răspuns la întrebările privind PREVENIREA BOLILOR CU TRANSMITERE SEXUALĂ

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a emis câteva reguli pentru sexul sigur:

- utilizează întotdeauna prezervativul ori de câte ori faci sex, pentru orice fel de raport și pe întreaga durată a raportului
- evită întotdeauna relațiile neprotejate, mai ales dacă ai parteneri noi sau ocazionali și relații promiscue
- evită relațiile violente, deoarece acestea pot provoca răni
- lubrifiază prezervativul cu gel pentru rapoartele anale
- în cazul secrețiilor anormale sau al leziunilor genitale, evită contactul sexual și contactează medicul
- nu este recomandat să înghiți fluide biologice (spermă sau sânge menstrual)

Reține: este important să știi că prevenția este un act de respect față de sine și de ceilalți.

**ÎMPREUNĂ
E MAI BINE**

**ASISTENȚA
OBSTETRICO-GINECOLOGICĂ
ÎN CABINETUL DE CONSILIERE
FAMILIALĂ**



PugliaSalute



Ufficio relazioni
con il pubblico
ASL Lecce

consultori familiari della
ASL di Lecce

Vino la cabinetul de consiliere! Accesul este gratuit și nu necesită prescripție medicală

Vei putea fi însoțită pe durata traseului de ÎNTRERUPERE VOLUNTARĂ A SARCINII

În Italia, legea nr. 194 din 1978 permite întreruperea voluntară a sarcinii, la cererea femeii, chiar dacă aceasta este minoră. Intervenția are loc într-un spital public sau într-o clinică privată acreditată.

În cazul întreruperii voluntare a sarcinii, cabinetul de consiliere familială oferă asistență medicală, psihologică și socială; ajută femeia în procedurile prevăzute de lege și la contactarea spitalului.

Pentru a efectua o întrerupere voluntară a sarcinii (IVS), până la cea de-a 90-a zi de la ultima menstruație, sunt necesare:

- un test de laborator de sânge sau de urină și/sau o ecografie, care confirmă starea sarcinii
- un document, semnat de către persoana interesată și de medic, care certifică cererea de încetare a sarcinii
- un document de identitate
- cardul de sănătate sau documentul STP - ENI

Reține: este important să știi că în cadrul cabinetului de consiliere poți beneficia de contracepție hormonală gratuită.

Vino la cabinetul de consiliere! Accesul este gratuit și nu necesită prescripție medicală

Vei găsi răspuns la întrebările privind modul de abordare a MENOPAUZEI

Menopauza este absența, la femei, a menstruației naturale. Vârsta de apariție a menopauzei variază; în medie, dispariția menstruației are loc în jurul vârstei de 50 de ani.

Simptomele menopauzei sunt: bufeuri, transpirații nocturne, insomnie, iritabilitate, depresie, anxietate, uscăciune vaginală, incontinență urinară, scăderea apetitului sexual, creșterea în greutate cu scăderea masei musculare și creșterea masei de grăsime, osteoporoză.

Controalele care trebuie efectuate la menopauză, la recomandarea medicului, sunt:

- examen ginecologic Pap -Test
- test Papanicolau
- ecografie pelviană
- mamografie și/sau ecografie mamară
- densitometrie osoasă
- analize de sânge

Pentru combaterea simptomelor menopauzei, mai ales atunci când sunt severe, tratamentul trebuie ales de către medic, de la caz la caz.

Reține: pentru o bună calitate a vieții la menopauză este important să adopți un stil de viață corect, să ai grijă la alimentație, să limitezi consumul de băuturi alcoolice, să renunți la fumat și să desfășori activități fizice regulate.