



**BONA
DEA**



ACȚIONĂM PENTRU SĂNĂTATEA ȘI SIGURANȚA FEMEILOR!

**ROLUL SĂNĂȚII REPRODUCERII PENTRU
SĂNĂTATEA TA!**

**ÎN STARE
DE BINE**
Program pentru ONG-uri
susținut de Kaufland



Material informativ elaborat în cadrul proiectului “Bona Dea – Acționăm pentru sănătatea și siguranța femeilor”, finanțat prin programul „În stare de bine”, susținut de Kaufland România și implementat de Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile (www.instaredebine.ro). Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a programului „În stare de bine”.

Copyright @ August, 2018, Centrul FILIA
Editoare: Andreea Bragă

Centrul FILIA este o organizație non-profit, apolitică și feministă care luptă împotriva inegalităților de gen prin activism, advocacy și cercetare. Centrul FILIA sprijină egalitatea de șanse și de gen, respectarea drepturilor femeilor și combaterea tuturor formelor de violență împotriva femeilor și fetelor.

www.centrulfilia.ro
Email: office@centrulfilia.ro
Telefon: 0313138024

Aceste informații au rolul să te ajute să te îngrijești mai bine

Aceast material se adresează femeilor și a fost conceput astfel încât să te ajute să afli mai multe despre importanța vizitelor la medic, dar mai ales despre importanța îngrijirii sănătății tale sexuale și reproductive.

Materialul informativ te va ajuta să:

- 1.Cunoști ce informații despre tine îi sunt necesare medicului
- 2.Cunoști ce informații despre sănătate și despre comportamentul sănătos îți sunt necesare ție
- 3.Cum poți colabora cu medicul astfel încât să acționați împreună pentru sănătatea ta
- 4.Cum îți poate oferi medicul servicii mai bune legate de sănătatea reproducerii

Cuprins

I. Vizite periodice la medic.Cum mă ajută?.....	3
De ce am nevoie de un control periodic?.....	3
Când ar trebui să merg la doctor?.....	3
Care sunt drepturile și obligațiile tale ca pacientă?.....	3
Care sunt drepturile tale sexuale și reproductive?.....	4
Pregătirea pentru vizită.....	6
Vizita la medic: la ce să te aștepți?.....	6
II. Cum apare sarcina.....	7
Ce este ciclul menstrual?.....	7
Cum apare sarcina?.....	7
Nu poți rămâne însărcinată?.....	7
III.Alegerea unei metode de planificare familială.....	8
Când trebuie să folosești planificarea familială?.....	8
Cum alegi o metodă contraceptivă?.....	8
Metodele contraceptive.....	8
Avortul.....	10
IV.Sănătatea sexuală și reproductivă. Ce probleme pot să apară?.....	11
Sănătatea sânelui.....	11
Cancerul de col uterin – a doua cauză de îmbolnăvire a femeilor prin cancer.....	12
Bolile cu transmitere sexuală.....	14
V. Ingrijirea în timpul sarcinii și după naștere	15
Cum îmi dau seama că sunt însărcinată?.....	15
Când trebuie să merg la medic pentru îngrijirea prenatală?.....	15
Ce ar trebui să mănânc în timpul sarcinii?.....	15
Ce ar trebui să evit în timpul sarcinii?.....	15
Cum îmi pot da seama dacă ceva este în neregulă în timpul sarcinii?.....	15
Trebuie să alăptez?.....	16
Cum să mă îngrijesc după naștere?.....	16
După ce am născut, când trebuie să încep să folosesc metode de planificare familială?.....	16
Anexe	
Anexa1.Surse de informare online din domeniul sănătății sexuale și reproductive.....	18
Anexa. 2. Lista Cabinetelor de Planificare Familială.....	19
Bibliografie.....	22

I. Vizite periodice la medic. Cum mă ajută?

De ce am nevoie de un control periodic?

Toți adulții ar trebui să meargă la medic pentru un control anual al sănătății. Când femeile devin active sexual sau au atins vârsta de 18 ani trebuie să meargă anual la un control ginecologic. Controalele de rutină:

- Previn boala și disconfortul,
- Ajută la descoperirea și diagnosticarea cancerului de sân și de col uterin atunci când sunt la început și pot fi tratate mai ușor
- Contribuie la diagnosticarea bolilor care se transmit prin contact sexual numite boli cu transmitere sexuală (BTS)
- Contribuie la prevenirea sterilității
- Fac sarcina și nașterea mai ușoare.

Când ar trebui să merg la doctor?

Ar trebui să mergi la doctor o dată pe an pentru un control de rutină chiar dacă nu te simți bolnavă. A trebui să mergi la o clinică de planificare familială atunci când vrei să amâni următoarea sarcină sau atunci când crezi că ai numărul de copii dorit.

De asemeni trebuie să mergi la doctor atunci când apare unul dintre următoarele semne de alarmă în ceea ce privește sănătatea reproducerii:

- Scurgere vaginală modificată (urât mirositoare, gălbie sau verzuie, în cantitate mare)
- Dureri, arsuri, mâncărimi sau răni vaginale
- Noduli în sân
- Schimbări importante ale menstruației cum ar fi neregularitatea în timp sau sângerarea abundentă
- Crezi că ai putea avea o boală cu transmitere sexuală (BTS)
- Durere neobișnuită și persistentă în partea de jos a abdomenului
- Durere când urinezi sau ai contact sexual
- Oboseală sau slăbiciune nejustificată

sau atunci când crezi că ai putea fi însărcinată.

Care sunt drepturile și obligațiile tale ca pacientă?

Ca pacientă într-un dispensar, clinică sau spital ai dreptul:

- *Să primești o îngrijire de bună calitate.* Dacă te preocupă calitatea îngrijirilor medicale pe care le primești ai dreptul să vorbești cu persoana responsabilă de aceste îngrijiri.
- *Ai dreptul să fii tratată cu politețe, considerație și respect.*
- *Ai dreptul la intimitate și confidențialitate.* Trebuie să ai posibilitatea de a vorbi cu medicul între patru ochi și nici o informație din fișa ta medicală nu trebuie să fie comunicată unei alte persoane fără acordul tău.
- *Ai dreptul să iei propriile decizii privind viața ta sexuală și reproductivă.* Medicul trebuie să te ajute să iei o decizie în cunoștință de cauză și nu să ia decizii pentru tine.
- *Ai dreptul să primești informații actuale.* Medicul trebuie să îți explice testele pe care le vei face, posibilitățile pe care le ai și riscurile pe care le prezintă diferite proceduri și medicamente astfel încât să poți lua o decizie bună.
- *Ai dreptul să pui întrebări.* Medicul trebuie să se asigure că ai toate informațiile pe care le dorești și că ai înțeles ceea ce ți-a spus.
- *Ai dreptul să fii informată cum îți poți proteja sănătatea între vizite.* Atunci când este posibil cere numărul de telefon pentru a da telefon atunci când ai întrebări sau probleme.

Pentru a avea cel mai mare folos posibil din vizita ta la medic trebuie să îți asumi unele responsabilități:

- *Să răspunzi cinstit și complet la întrebările medicului legate de problemele de sănătate pe care le-ai avut, despre ce simți acum și despre obiceiurile tale sexuale.* Doctorul are nevoie de aceste informații pentru a își da seama care sunt riscurile pentru sănătatea ta, să îți poată da cel mai bun sfat și să îți poată trata corect problemele de sănătate.
- *Să îți spui dorințele în mod clar.* Medicul trebuie să știe de ce ai venit (control anual, ești bolnavă, medicamentele îți fac rău, etc.) și ce dorești să obții (informații, ajutor pentru schimbarea stilului de viață, alegerea unei metode contraceptive).
- *Să pui întrebări, să îți exprimi îngrijorarea și să-i spui doctorului când nu înțelegi.*
- *Să urmezi instrucțiunile medicului.* Spune medicului dacă nu ai înțeles sau dacă nu poți urma prescripțiile din anumite motive. Spune medicului dacă nu ai urmat instrucțiunile date la vizitele anterioare.

Care sunt drepturile tale sexuale și reproductive?

Sănătatea sexuală și reproductivă a femeilor este legată de mai multe drepturi ale omului. Articolele de mai jos descriu drepturi ale omului care au legătura cu sănătatea sexuală și reproductivă. Privarea persoanelor de libertatea lor sexuală și reproductivă le blochează capacitatea de a-și trăi viața conform valorilor și sistemului de convingeri proprii.

Articolul 1: Dreptul la egalitate, protecție egală în fața legii și eliminarea tuturor formelor de discriminare bazate pe sex, sexualitate și gen.

Fără nici o excepție, sexualitatea este parte integrantă a fiecărei ființe umane. Fiecare are dreptul să beneficieze de toate drepturile sexuale pentru a putea fi parte activă în procesul economic, social, cultural și politic al societății sale.

Articolul 2: Dreptul la participare al tuturor persoanelor, indiferent de sex, sexualitate sau gen

Fiecare este îndreptățit să influențeze deciziile asupra aspectelor care afectează direct sănătatea și bunăstarea lui.

Articolul 3: Dreptul la viață, libertate, securitatea persoanei și integritate corporală

Serviciile medicale pentru femei nu trebuie să se bazeze pe nici un fel de alte considerente decât asigurarea bunăstării ei și nici o femeie nu trebuie obligată să aibă copii.

Articolul 4: Dreptul la intimitate

Fiecare are dreptul de a nu fi victima interferențelor subiective în intimitate proprie, inclusiv în cadrul accesului la servicii de sănătate reproductivă.

Articolul 5: Dreptul la autonomia personală și la recunoaștere în fața legii

Fiecare are dreptul să fie recunoscut în fața deții și să ia decizii cu privire la viața lui, într-un mediu fără discriminare, violență sau abuz.

Articolul 6: Dreptul la libertatea gândirii, opiniei și exprimării; dreptul la asociere

Fiecare are dreptul la libertatea de gândire, conștiință și religie fără amestecul altor persoane. Pe de alta parte, fiecare are dreptul de a avea acces la servicii de sănătatea reproductivă fără interferențe ale conștiinței personale și a religiei.

Articolul 7: Dreptul la sănătate și la beneficiile progresului științei

Fiecare are dreptul la servicii medicale de cea mai bună calitate posibilă, inclusiv totalitatea îngrijirilor în domeniul sănătății lor sexuale și reproductivă și să se bucure de beneficiile progresului științei.

¹ Tradus și adaptat după broșura "Sexual rights: an IPPF declaration", accesibil la data de 30.07.2018 pe:

https://www.ippf.org/sites/default/files/sexualrightsippfdeclaration_1.pdf

Declarația a fost creată pentru a se asigura că drepturile sexuale, ca drepturi ale omului, sunt respectate și îndeplinite astfel încât fiecare individ să aibă controlul, libertatea și opțiunea de a face alegeri în viața sa sexuală și reproductivă.

Articolul 8: Dreptul educației și informare

Fiecare are dreptul la educație și informare prezentate într-o manieră obiectivă, critică și pluralistă.

Articolul 9: Dreptul de a alege dacă să se căsătorească sau nu, să fondeze și să planifice o familie și de a decide dacă, când și unde să aibă copii

Fiecare are dreptul să decidă liber și responsabil dacă să se căsătorească sau să nu o facă și să decidă dacă și când să aibă copii.

Articolul 10: Dreptul de a trage la răspundere

Fiecare are dreptul la măsuri educative, legislative, judiciare și de alt tip, eficiente, adecvate și accesibile și de a cere ca cei care au responsabilitatea de garanta drepturile sexuale să fie trași la răspundere pentru sarcinile care le revin.

Legea drepturilor pacientului nr. 46/2003 prevede următoarele drepturi în domeniul reproducerii:

Art. 26. Dreptul femeii la viață prevalează în cazul în care sarcina reprezintă un factor de risc major și imediat pentru viața mamei.

Art. 27. Pacientul are dreptul la informații, educație și servicii necesare dezvoltării unei vieți sexuale normale și sănătății reproducerii, fără nici o discriminare.

Art. 28.

(1) Dreptul femeii de a hotărî dacă să aibă sau nu copii este garantat, cu excepția cazului prevăzut la art. 26.

(2) Pacientul, prin serviciile de sănătate, are dreptul să aleagă cele mai sigure metode privind sănătatea reproducerii.

(3) Orice pacient are dreptul la metode de planificare familială eficiente și lipsite de riscuri.

Pentru mai multe informații consultați **Legea drepturilor pacientului nr. 46/2003** disponibilă la data de 03.08.2018 la <http://www.cnas.ro/casmb/page/legea-drepturilor-pacientului.html>.

Pregătirea pentru vizită

Cel mai bun moment pentru vizita anuală este cât mai curând după menstruație.

Este recomandat să nu introduci nimic în vagin cu 24 de ore înaintea controlului medical. Aceasta înseamnă să nu faci spălături vaginale, să nu introduci tampoane vaginale și să nu ai contact sexual.

Este bine să aduci o listă cu numele medicamentelor pe care le iei.

Gândește-te la ce întrebări ai dori să-i pui medicului și discută acesta cu medicul sau asistenta, înainte de consult.

Vizita la medic: la ce să te aștepți?

Ce trebuie doctorul să știe despre tine?

Ceea ce spui tu medicului este foarte important pentru ca el să își dea seama ce se întâmplă cu sănătatea ta, dacă mergi pentru o eventuală boală, sau cum te poate ajuta să iei o decizie, dacă mergi pentru o metodă de planificare familială. Trebuie să fii gata să răspunzi la întrebări despre:

- "Istoria" ta medicală (boli, operații, alergii, etc.)
- "Istoria" medicală a familiei tale (diferite boli pe care rudele tale de sânge le-au avut în trecut sau pe care le au acum). Rudele despre care vei fi întrebată sunt părinții, frații / surorile și bunicii.
- Ce te-a făcut să vii acum la medic?
- Ce medicamente iei în prezent sau ai luat până de curând, fie că ți-au fost prescrise fie că le-ai luat din proprie inițiativă (aspirină, ceaiuri de plante, etc.)
- Dacă a fost vreun medicament care ți-a făcut vreodată rău.
- Dacă ai alergii la unele alimente sau medicamente.

De asemenea vei fi întrebată despre sănătatea ta reproductivă:

- Cum este ciclul menstrual,
- Numărul sarcinilor și al nașterilor (dacă este cazul)
- Numărul și data avorturilor spontane (sarcini pierdute) sau al avorturilor (dacă este cazul)
- Dacă și ce tipuri de contracepție ai folosit (pilule, sterilet, metode tradiționale cum ar fi calendarul, coitul întrerupt)
- Dacă ai avut vreo boală cu transmitere sexuală (boală venerică)

Ce este un tușeu vaginal?

În timpul unui tușeu vaginal medicul verifică organele genitale externe și organele genitale interne ale femeii. Vei fi așezată pe o masă ginecologică, pe spate, cu genunchii îndoiți și picioarele depărtate. Medicul va introduce în vagin unul sau două degete până atinge colul uterin. Cu cealaltă mână medicul va apăsa ușor abdomenul. În acest fel medicul simte dacă există noduli sau excrescențe anormale pe uter sau ovar.

II. Cum apare sarcina

Ce este ciclul menstrual?

O dată pe lună unul din cele două ovare eliberează un ovul, printr-un proces numit ovulație; ovulul ajunge prin trompele uterine în ovar. În timp ce ovulul crește în ovar, mucoasa uterină ("căptușeala" uterului) începe să se îngroașe astfel încât să poată hrăni un posibil embrion. Dacă ovulul nu este fertilizat el este eliminat împreună cu mucoasa uterină și cu cantitate mică de sânge (menstruația), un nou ciclu menstrual începând după aceea.

Cele mai multe femei au un ciclu menstrual constant, dar acesta diferă de la femeie la femeie. Sângerarea durează între 3 și 7 zile, iar durata dintre sângerări poate fi între 25 și 40 zile.

Multe femei observă unele schimbări de-a lungul ciclului menstrual. În mod obișnuit scurgerea vaginală este mai consistentă și albicioasă după menstruație, transparentă și alunecoasă în timpul ovulației și apoi în cantitate mai mică și elastică înaintea menstruației. Unele femei își simt sânii mai grei și mai sensibili în săptămâna dinaintea menstruației. Pe durata menstruației unele femei au dureri în partea de jos a abdomenului, dureri de spate, dureri de cap, diaree sau au o dispoziție schimbătoare.

Cum apare sarcina?

În fiecare lună unul dintre ovare eliberează un ovul care ajunge prin trompa uterină în uter. Ovulul poate fi fecundat imediat după eliberare și trăiește 1-3 zile.

În timpul actului sexual spermatozoizii sunt depozitați în vagin. În 90 de secunde ajung în trompele uterine după ce au trecut de colul uterin și prin uter. Dacă spermatozoidul se unește cu un ovul apare un embrion care se fixează pe peretele uterului și sarcina începe.

Nu poți rămâne însărcinată?

În România 1 cuplu din 6 au probleme când încearcă să conceapă un copil (Asociația de Reproducere Umană din România „Starea fertilității și infertilității, iunie 2018”). Cele mai dese cauze de sterilitate sunt boli ale trompelor uterine rezultate în urma unor infecții netratate, anomalii hormonale și vârsta înaintată. Uneori bărbații produc prea puțini spermatozoizi sau aceștia nu se pot deplasa prin uter către trompele uterine.

Dacă vrei să rămâi însărcinată trebuie să ai un contact sexual în perioada fertilă a ciclului menstrual, adică între zilele a 9-a și a 19-a pentru un ciclu de 28 de zile. Dacă ai un ciclu neregulat sau nu știi cum să calculezi perioada fertilă mergi la un cabinet de planificare familială pentru a învăța cum să faci aceasta.

III. Alegerea unei metode de planificare familială

Când trebuie să folosești planificarea familială?

Planificarea familială îți dă posibilitatea să hotărăști dacă vrei să ai copii și când să se întâmple aceasta. Îți dă posibilitatea să hotărăști la ce interval și câți copii să ai. Planificarea familială contribuie la bunăstarea familiei tale prin aceea că:

- Te ajută să ai copii atunci când poți avea grijă de ei
- Ai doar atâți copii câți poți crește,
- Nu vei fi nevoită să îți abandonezi copii
- Contraceptivele moderne sunt mai sigure decât avortul

Cum alegi o metodă contraceptivă?

În prezent ai la dispoziție o mulțime de metode contraceptive sigure. Medicul tău te va ajuta să alegi care este cea mai bună metodă pentru tine dar **tu** ești persoana care trebuie să decidă. Înainte de a lua decizia consultă-te cu partenerul tău și răspundeți la următoarele întrebări:

- Vei putea folosi această metodă cu ocazia fiecărui contact sexual?
- Este nevoie de colaborarea partenerului? Este el de acord să coopereze?
- Cum va afecta folosirea acestei metode viața ta sexuală?
- Produce metoda efecte secundare pe care nu le poți tolera (schimbări ale ciclului menstrual)?
- Dacă ești expusă riscului de a te îmbolnăvi de o BTS, te protejează metoda și față de acest risc?
- Îți poți permite să folosești permanent această metodă?
- Este această metodă temporară sau permanentă? Cât va trebui să aștepti sarcina dacă te decizi să ai un copil?
- Alăptezi în prezent?
- Ai o boală cronică sau altă problemă de sănătate care îți limitează alegerea?

Metodele contraceptive

Ce sunt contraceptivele orale combinate (pilulele)?

Contraceptivele orale combinate sunt tablete care conțin mici cantități de hormoni sintetici (estrogen și progestin). Contraceptivele orale împiedică ovarul să elibereze ovule și îngroașă mucusul din zona colului uterin și spermatozoizii nu mai pot intra în uter.

Contraceptivele orale sunt foarte eficiente când sunt utilizate corect și nu sunt periculoase. Pilulele reduc riscul unor boli cum ar fi anemia (la femeile care pierd mult sânge în timpul menstruației), cancerul ovarian sau uterin. Poți folosi pilulele oricât timp dorești fără să faci pauză. Te poți opri când vei dori să ai un copil și poți rămâne însărcinată curând.

Pilulele nu interferă cu actul sexual. Menstruația este mai scurtă, se pierde mai puțin sânge și durerile dispar.

Cum diferă pilulele cu progestin de contraceptivele orale combinate?

Contraceptivele doar cu progestin au un singur fel de hormon și într-o cantitate mai mică decât cele combinate. Acționează în același mod ca și contraceptivele orale combinate. Ele sunt foarte eficiente pentru femeile care alăptează deoarece nu afectează în nici un fel bebelușul. Ele pot fi luate începând cu a șasea săptămână după naștere.

Pilulele monohormonale previn bolile benigne ale sânelui, cancerul ovarian și uterin și bolile inflamatorii pelvine.

Ce sunt injectabilele?

Contraceptivele injectabile conțin hormoni sintetici similari cu hormonul natural numit progesteron. O injecție la fiecare trei luni previne sarcina prin împiedicarea ovulației. Injecția este făcută de medic sau de asistentă.

Ce este dispozitivul intrauterin (DIU) sau steriletul?

Dispozitivul intrauterin (DIU) este o mică bucată de plastic flexibil care frecvent are pe ea foițe sau fire de cupru. El este inserat în uterul femeii, pe cale vaginală și are ca scop prevenirea sarcinilor. În

principiu DIU acționează prin împiedicarea întâlnirii dintre spermatozoizi și ovul. Trebuie inserat și extras de medic.

DIU are o eficiență mare. Odată inserat oferă o protecție de până la 10 ani față de apariția unei sarcini.

Ce este prezervativul?

Prezervativul este o foiță destinată învelirii penisului aflat în erecție. Folosit în mod corect reține spermatozoizii din spermă pentru a nu ajunge în vagin. Prezervativele previn bolile cu transmitere sexuală inclusiv HIV-SIDA deoarece împiedică trecerea oricărui agent patogen de la nivelul vaginului la nivelul penisului

Prezervativele sunt eficiente doar atunci când sunt folosite corect în timpul contactului sexual. Se va folosi un nou prezervativ la fiecare contact sexual

Ce sunt spermicidele?

Spermicidele sunt tablete sau ovule spumante, supozitoare, spume, filme, geluri și creme. Ele sunt inserate adânc în vagin cu ajutorul degetelor sau cu un aplicator. Spermicidele distrug spermatozoizii sau afectează motilitatea lor în așa fel încât afectează întâlnirea lor cu ovulul. Spermicidele de asemenea distrug organisme ce provoacă BTS. Sunt mai puțin eficiente în prevenirea sarcinii decât alte metode contraceptive.

Ce este diafragma?

Diafragma este o cupolă moale din cauciuc care acoperă colul uterin. Trebuie utilizată împreună cu un gel sau o cremă spermicidă. Diafragma blochează pătrunderea spermatozoizilor în uter și trompe unde s-ar putea întâlni cu ovulul. Ca și spermicidele diafragma ajută la prevenirea BTS. Necesită stabilirea dimensiunii de către medic. Diafragma este eficientă doar dacă este folosită corect.

Ce este contracepția de urgență?

Prin administrarea de contraceptive orale combinate după un contact sexual neprotejat se pot preveni până la 75% din sarcini. Împiedică apariția sarcinii prin împiedicarea ovarului de a elibera un ovul. Contracepția de urgență nu trebuie folosită în locul unei metode regulate de planificare familială.

O femeie poate lua contracepția de urgență până la 72 de ore de la un contact sexual neprotejat. Cu cât mai repede se apelează la această metodă cu atât mai mari sunt șansele de prevenire a sarcinii.

Ce este sterilizarea feminină?

Sterilizarea feminină (numită și ligatura trompelor) este o metodă contraceptivă permanentă pentru femeile care sunt sigure că nu mai doresc copii. Este o intervenție chirurgicală simplă prin care medicul blochează trompele. Aceasta împiedică spermatozoizii să fertilizeze ovulul.

Sterilizarea este foarte eficientă, nu afectează viața sexuală, ajută la prevenirea cancerului ovarian.

Ce este sterilizarea masculină?

Sterilizarea masculină (numită vasectomie) este o metodă contraceptivă permanentă pentru bărbații care sunt siguri că nu își mai doresc copii. Este o procedură chirurgicală simplă ce poate fi făcută în câteva minute. Medicul efectuează o incizie mică la nivelul scrotului și blochează cele două tuburi care transportă spermatozoizii de la nivelul testiculului. Vasectomia nu are efecte asupra performanțelor sexuale și nu se cunosc efecte secundare.

Ce este metoda coitului întrerupt?

În cazul metodei coitului întrerupt (coitus interruptus) bărbatul își retrage complet penisul din vaginul femeii înainte de a ejacula. Acest lucru ține sperma în afara vaginului și împiedică spermatozoizii să ajungă la ovul.

Înainte de contactul sexual cuplul trebuie să discute în legătură cu intenția de a folosi coitul întrerupt pentru a mări cooperarea și a evita neînțelegerile. Înainte de ejaculare bărbatul trebuie să fie sigur că aceasta va avea loc în afara zonei genitale a partenerei sale.

Ce sunt metodele bazate pe cunoașterea perioadei fertile?

Cunoașterea perioadei fertile înseamnă că o femeie este capabilă să identifice zilele fertile din timpul ciclului menstrual, adică zilele când poate rămâne însărcinată. Femeia are la dispoziție mai

multe modalități de a-și da seama de momentul în care începe și de cel în care sfârșește perioada fertilă a ciclului ei menstrual: calculele bazate pe baza calendarului, urmărirea secrețiilor cervicale, urmărirea temperaturii bazale, palparea colului.

Pentru prevenirea sarcinii o femeie nu trebuie să aibă contacte sexuale, sau partenerul trebuie să folosească prezervativul în zilele fertile (de la a 8a la a 16 a zi a ciclului menstrual). Cunoașterea perioadei fertile este de asemenea folositoare pentru femeile care doresc să rămână însărcinate. Pentru a rămâne însărcinate trebuie să aibă contact sexual în zilele cu fertilitate maximă.

Metodele de cunoaștere a perioadei fertile nu au efecte secundare, dar sunt eficiente numai dacă femeile și bărbații urmează regulile foarte precis și dacă femeia are un ciclu menstrual regulat. Există un risc mare de sarcină dacă metoda nu este folosită corect.

Ce este metoda amenoreei de lactație (MAL)?

MAL este o metodă naturală de prevenire a sarcinii pe care o femeie care alăptează la sân o poate folosi în timpul primelor 6 luni de la o naștere. MAL este bazată pe schimbările din corpul femeii în timpul alăptării, care opresc eliberarea de hormoni care provoacă ovulația.

Această metodă este eficientă dacă femeia:

- Hrănește copilul numai cu lapte de la sân,
- Alăptează la cel puțin 4 ore în timpul zilei și la fiecare 6 ore în timpul nopții, și
- Menstruația încă nu au revenit.

Avortul—ultima posibilitate

Avortul pune capăt unei sarcini prin îndepărtarea ovulului implantat în uter. Dacă o femeie recurge la avort, acesta trebuie făcut cât mai devreme posibil și după aceea trebuie folosită o metodă contraceptivă. O nouă sarcină poate apărea la 11 zile de la un avort – chiar înaintea reapariției menstruației.

IV. Sănătatea sexuală și reproductivă. Ce probleme pot să apară?

Sănătatea sânelor

Cancerul de sân este cel mai frecvent tip de cancer în rândul femeilor din România.

Sunt patru lucruri pe care trebuie să le știi și să aplici în legătură cu sănătatea sânelor:

- Să-ți cunoști riscul de a face cancer de sân
- Să faci periodic examene mamografice și clinice ale sânelor (la medicul de familie sau medicul specialist)
- Să știi care e starea normală a sânelor tăi
- Să ai un stil de viață sănătos

Cunoaște-ți riscul!

Următorii factori de risc nu cauzează cancerul de sân și nu toți cei care prezintă acești factori vor dezvolta cancer la sân. Însă, prezența unora dintre acești factori crește riscul ca o persoană să dezvolte cancer de sân comparativ cu altă persoană care nu prezintă acești factori:

- ✓ Simplul fapt de a fi femeie și de a înainta în vârstă
- ✓ Existența în familie a unor membri care au avut cancer de sân,, cancer ovarian sau cancer de prostată
- ✓ Densitatea mare a sânelor
- ✓ Situația în care o femeie are deja ori a avut cancer de sân ori ovarian
- ✓ Faptul de a nu fi născut niciodată
- ✓ Nașterea primului copil după vârsta de 35 de ani
- ✓ Greutatea excesivă la femeile adulte sau după menopauză
- ✓ Începerea menopauzei după vârsta de 55 de ani

² Sursa: Pliantul “Descoperit din timp, cancerul de sân poate fi învins”, material adaptat de Societatea de Educație Contraceptivă și Sexuală după broșura Komen, Breast Health – What Every Women Should Know la data de 13.09.2011.

- ✓ Apariția menstruației înainte de vârsta de 12 ani
- ✓ Consumul a mai mult de un pahar de alcool pe zi
- ✓ Folosirea curentă sau recentă a anticoncepționalelor.
- ✓ prezența cancerului de sân sau a altor tipuri de cancer în istoricul medical al familiei
- ✓ o mutație genetică moștenită
- ✓ afecțiunile benigne ale sânilor (hiperplazie)
- ✓ istoric personal de cancer (inclusiv carcinom ductal in situ)
- ✓ expunere la radiații la o vârstă tânără

Examene mamografice și clinice ale sânilor

- ✓ Dacă prezentați un risc crescut, întrebați-vă medicul ce teste de screening îți sunt potrivite!
- ✓ Faceți câte o mamografie pe an începând cu vârsta de 40 de ani iar între 20-40 de ani câte o ecografie la 3 ani!
- ✓ Faceți câte o examinare clinică a sânilor cel puțin o dată la trei ani, începând cu vârsta de 20 de ani și o dată pe an, începând cu vârsta de 40 de ani!

Cunoaște ce este normal pentru tine

Este important să știi cum arată sânii tăi în mod normal. Dacă observi vreo modificare adresează-te medicului de familie. Modificările care trebuie semnalate, includ:

Tumori, noduli tari
 Retragera mamelonului
 Umflătură, căldură sau roșeață a pielii
 Adâncitură sau cută a pielii
 Modificări ale mărimei sau formei sânilor
 Mâncărimi, erupție, descumare
 Secreții ale mamelonului apărute brusc
 Durere într-un punct fix, care nu dispare

4. Alege un stil de viață sănătos:

- Menține greutatea corporală în limite normale
- Fă zilnic exerciții fizice
- Limitează consumul de alcool
- Limitează tratamentul cu hormoni de substituție în menopauză
- Alăptează, dacă poți

Cancerul de col uterin – a doua cauză de îmbolnăvire prin cancer a femeilor din România

Anual, în România sunt diagnosticate aproximativ 4.300³ de cazuri noi de cancer cervical, care după cancerul de sân, reprezintă a doua cauză de îmbolnăvire prin cancer la femei.

Ce este cancerul de col uterin?

Cancerul de col uterin apare la nivelul colului uterin, care este partea uterului ce se continuă cu vaginul. Apare atunci când celulele ale colului uterin devin anormale și încep să se înmulțească în mod necontrolat. Este cancerul cel mai ușor de prevenit prin screening (Testul Papanicolau) și vaccinare.

Ce cauzează cancerul de col uterin?

Cancerul de col uterin este cauzat de câteva tipuri de virus Papiloma Uman (HPV). Există peste 100 de tipuri de viruși HPV și aproximativ 15 dintre aceștia determină apariția celulelor de col anormale care pot să se transforme într-un cancer de col uterin.

³International Agency for Research on Cancer, GLOBOCAN 2012, disponibil la 3.08.2018 pe: http://globocan.iarc.fr/Pages/summary_table_pop_sel.aspx

⁴Buletin Informativ nr. 12, Cauzele de deces în România, Anul 2016 comparativ cu anul 2015, Institutul Național de Sănătate Publică, 2016, disponibil la 3.08.2018 pe: <https://cnsisp.insp.gov.ro/wp-content/uploads/2018/03/BI-Cauze-Deces-an-2016.pdf>

Pentru a fi infectat cu virusul HPV care cauzează cancerul de col uterin trebuie să fi avut contact sexual sau să fi intrat în contact cu organele genitale ale unui partener infectat.

Infecția cu HPV este cea mai frecventă și mai răspândită infecție virală a tractului genital.⁵ Aproape fiecare persoană activă sexual este infectată cel puțin o dată pe parcursul vieții.⁶

Simptome ale cancerului de col uterin

În stadii incipiente, cancerul de col uterin NU prezintă simptome. Însă un cancer de col uterin avansat poate cauza sângerări după actul sexual, sângerări între ciclurile menstruale sau scurgeri vaginale anormale.

Cum vă puteți proteja?

Împreună - screening-ul și vaccinarea - vă oferă cea mai eficientă protecție împotriva cancerului de col uterin.

Deși prezervativele sunt foarte eficiente în prevenirea altor boli cu transmitere sexuală, ele nu sunt atât de eficiente în prevenirea HPV, probabil din cauză că acest virus se găsește și pe pielea neacoperită de prezervativ.

Există trei tipuri de vaccinuri, care pot preveni apariția leziunilor precanceroase și a verucilor genitale:

- vaccin HPV bivalent - protejează împotriva a 2 tulpini ale virusului HPV (16 și 18),
- vaccin HPV tetravalent - împotriva tulpinilor a 4 tulpini ale virusului HPV 6,11,16 și 18 și
- vaccin HPV nonavalent - asigură protecție împotriva a 9 tulpini ale virusului HPV (6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52, 58).

Ideal, vaccinul trebuie administrat înaintea începerii vieții sexuale sau a infectării cu virusul, deoarece efectele vaccinului scad pe măsura creșterii numărului de parteneri sexuali.

În România, vaccinarea anti-HPV este inclusă în Calendarul Național de Imunizare, pentru fetele din grupa de vârstă 11 - 14 ani. Vaccinarea se realizează la solicitarea părinților sau a reprezentanților legali care vor formula o cerere la medicul de familie.⁷

Contra cost, se pot vaccina și fetele și femeile cu vârsta peste 14 ani. Vaccinul tetravalent (SILGARD) și nonavalent (GARDASIL) se pot achiziționa cu prescripție medicală din farmacie și costă aproximativ 490 lei o doză, respectiv 625 lei pentru cel nonavalent. Sunt necesare 3 doze pentru imunizarea persoanelor peste 14 ani.

Chiar dacă ați fost vaccinată, trebuie să participați la screening.

În România, femeile cu vârsta cuprinsă între 25 și 64 de ani sunt incluse în programul de screening al cancerului de col uterin prin efectuarea testului Babeș-Papanicolaou.⁸

Ce este testul Babeș - Papanicolaou?

În mod normal corpul uman pierde o parte din celule care mor și sunt înlocuite de altele tinere. Un test Papanicolaou constă în analiza la microscop a unor astfel de celule din colul uterin. Celulele sunt studiate pentru a se descoperi dacă există semne de modificare a lor, modificare ce poate însemna apariția unui cancer de col uterin. În plus pot fi văzute unele semne de infecție.

În România, femeile cu vârste între 25 – 64 de ani, care au sau nu asigurare de sănătate, pot beneficia de GRATUITATE pentru efectuarea testului Babeș – Papanicolaou.

⁵ Comprehensive Cervical Cancer Control: A Guide to Essential Practice. 2nd edition. Geneva: World Health Organization; 2014. Disponibil la: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK269619/>. Data accesării: 03.08. 2018.

⁶ "HPV vaccination against cervical cancer in women above 25 years of age: key considerations and current perspectives", Xavier Castellsagué, Achim Schneider, Francisc Xavier Bosch, publicat în 2009 în Gynecologic Oncology.

⁷ Ministerul Sănătății- Anexa nr. 2 la Ordinul nr. 377/2017 - aprobarea Normelelor tehnice de realizare a Programelor Naționale de Sănătate Publică pentru anii 2017 și 2018, pag. 34, disponibil la 3.08.2018 pe https://www.hosptm.ro/files/pn-screening-cancer-col/ordin_377_2017_full.pdf

⁸ Ministerul Sănătății- Anexa nr. 2 la Ordinul nr. 377/2017 - aprobarea la Normelelor tehnice de realizare a Programelor Naționale de Sănătate Publică pentru anii 2017 și 2018, pag. 94, disponibil la 3.08.2018 pe https://www.hosptm.ro/files/pn-screening-cancer-col/ordin_377_2017_full.pdf

Bolile cu transmitere sexuală

Ce sunt bolile cu transmitere sexuală?

Bolile cu transmitere sexuală (BTS) sunt infecții transmise prin contact sexual vaginal, anal, oral. Oricine a făcut sex s-a expus riscului la BTS.

Majoritatea BTS pot fi vindecate prin tratament. Lăsate netratate toate BTS pot avea efecte serioase asupra organismului. Cele mai grave BTS sunt sifilisul și HIV/SIDA care pot fi fatale.

Cum știu dacă am o boală cu transmitere sexuală?

Când ai o boală cu transmitere sexuală poți observa o scurgere neobișnuită din vagin, durere în regiunea pelviană, arsuri, mâncărimi, iritație în jurul vaginului, sângerări în afara perioadei tale menstruale sau durere când urinezi sau la contact sexual. Uneori simptomele dispar de la sine. Chiar dacă simptomele au dispărut, BTS rămâne în corp până când este tratată. Dacă observi simptome mergi la medic cât mai repede. Nu uita că nu toate infecțiile vaginale sunt boli cu transmitere sexuală deci nu întârzia vizita la medic.

Cum pot lua o boală cu transmitere sexuală?

Nu poți lua o boală cu transmitere sexuală prin îmbrățișare, strângerea mâinii, sau stând lângă o persoană infectată. Nici de la toaletă. Cel mai des BTS sunt răspândite prin contact sexual vaginal, oral, sau anal. Mulți oameni cu o boală transmisibilă sexual nu prezintă simptome, deci nu poți spune dacă partenerul tău sexual are sau nu o BTS.

Dacă folosești în comun ace cu o persoană poți fi infectat. Dacă faci sex cu cineva care folosește în comun ace poți fi infectat. HIV poate fi de asemeni transmis de la o mamă infectată la copilul ei.

Ce pot face să previn o boală cu transmitere sexuală (BTS)?

Cea mai sigură metodă de prevenire a bolilor transmisibile sexual este să nu faci sex. Dacă faci sex poți reduce șansele BTS dacă:

- Ai doar un singur partener sexual,
- Folosești prezervative la fiecare act sexual,
- Alegi un partener care nu are alți parteneri sexuali,
- Nu folosești ace pentru injectarea drogurilor și dacă nu faci sex cu cineva care face acest lucru

Ce trebuie să fac dacă am o BTS?

Dacă consideri că ai o boală transmisibilă sexual, mergi la medic imediat astfel încât să îți se facă analize și să fi tratat. Dacă testele arată că ești infectat cu o boală transmisibilă sexual:

- spune partenerilor tăi sexuali astfel încât să fie tratați, altfel există riscul agravării, al reinfectării tale, sau infectării altora,
- Urmează tratamentul conform prescrierii chiar dacă simptomele au dispărut,
- Nu face sex decât la 3 zile de la terminarea tratamentului și când toate simptomele au dispărut.

Tratarea BTS este în mod special importantă mai ales dacă ești gravidă deoarece BTS pot afecta copilul.

V. Ingrijirea în timpul sarcinii și după naștere

Cum îmi dau seama că sunt însărcinată?

Semnele sarcinii includ:

- Lipsa sau întârzierea menstrui,
- Sâni dureroși sau măriți,
- Senzație de oboseală sau de somnolență,
- Urinare frecventă,
- Senzație de balonare
- Greață sau vomă

Dacă crezi că ai putea fi însărcinată, fă-ți un test de sarcină. Acum există în farmacii teste de sarcină pe care le poți face acasă, printr-un test de urină. Majoritatea testelor de urină pot fi făcute din prima zi de întârziere a menstruației. Un medic poate confirma sarcina printr-un examen medical.

Când trebuie să merg la medic pentru îngrijirea prenatală?

Poți preveni complicațiile și să te asiguri că, copilul tău este sănătos prin îngrijirea prenatală de cum ai aflat că ești însărcinată. Femeile însărcinate merg la medic de obicei o dată pe lună în timpul primelor 7 luni de sarcină, apoi de două ori pe lună, apoi o dată pe săptămână când se apropie nașterea. În timpul acestor vizite medicul poate urmări creșterea copilului tău, identifica orice problemă apărută și te poate sfătui cum să rămâi sănătoasă.

Prima vizită este cea mai lungă. Medicul îți va pune o serie de întrebări pentru a calcula data la care vei naște și dacă există riscuri în legătură cu sarcina. Întrebările vor include data ultimei menstrue, existența unor sarcini anterioare, folosirea de medicamente sau alcool, expunerea la boli cu transmitere sexuală. Medicul îți va face un examen ginecologic complet.

În timpul fiecărei vizite, medicul îți va verifica tensiunea arterială, va ține evidența creșterii tale în greutate, va recomanda un test de urină pentru diabet și infecții și analize ale sângelui pentru anemie, BTS și probleme ale rinichilor. Medicul va urmări de asemenea creșterea copilului prin măsurarea uterului, examinarea abdomenului și ascultarea inimii fătului.

Ce ar trebui să mănânc în timpul sarcinii?

O dietă sănătoasă este vitală pentru o sarcină sănătoasă. Este lucrul cel mai bun pe care îl poți face pentru mintea și corpul copilului tău. Te va face de asemenea mai puternică și gata de travaliu, naștere și alăptare.

Mănâncă sănătos, echilibrat și bea apă multă. Limitează dulciurile. Nu încerca să slăbești, s-ar putea să fie dăunător. Te poți aștepta să iei în greutate 10-15 Kg în timpul sarcinii⁹. Ia vitamine și fier pentru a preveni anemia.

Ce ar trebui să evit în timpul sarcinii?

Încearcă să stai departe de tot ce ar putea să afecteze negativ copilul tău. Trebuie evitate fumatul, alcoolul, sau alte medicamente. Acestea pot determina o naștere prematură sau să dezvolte probleme fizice sau mentale încă din timpul cât este în uter.

Cum îmi pot da seama dacă ceva este în neregulă în timpul sarcinii?

Majoritatea sarcinilor încep fără probleme, dar acestea pot apare neașteptat. Dacă observi oricare din aceste semne de alarmă mergi imediat la medic.

- Creșterea bruscă în greutate
- Umflarea gleznelor, picioarelor

⁹ Good Maternal Nutrition The best start in life, WHO, Regional Office Europe, 2016, pag. 26. Disponibil la data de 3.08.2018 la http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/313667/Good-maternal-nutrition-The-best-start-in-life.pdf?ua=1.

- Dureri de cap severe și repetate care durează mai mult de 2-3 ore și care nu trec cu medicație
- Leșinuri
- Vedere în ceață, puncte de lumină între ochi
- Durere sau arsuri la urinare
- Sete exagerată și urinare deficitară
- Secreții vaginale urât mirositoare
- Sângerări ușoare din vagin

Dacă ai oricare din aceste manifestări foarte grave mergi de urgență la un spital sau clinică.

- Sângerări masive din vagin
- Dureri severe abdominale sau crampe
- Vedere în ceață sau întunecată ce durează mai mult de 2-3 ore
- Amețeală sau vedere dublă
- Vărsături severe sau continui
- Frisoane și/sau febră
- Febră și durere sau arsură la urinare
- Umflarea bruscă a feței, mâinilor, picioarelor, gleznelor mai ales dacă ai avut o schimbare a vederii
- După 6 luni de sarcină, credeți că fătul nu s-a mișcat în 8 ore sau mai mult
- Conracțiunile încep devreme (conracții uterine la fiecare 10 minute sau mai des, crampe abdominale, presiune pelviană cu senzația de coborâre a fătului, creșterea sau schimbarea secrețiilor vaginale, sau eliminarea bruscă a unui flui apos din vagin)

Trebuie să alăptez?

Alăptarea la sân este unul din cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru copilul tău

Alăptarea:

- Este cea mai hrănitoare hrană pentru copilul tău,
- Poate proteja copilul tău față de diaree față de orice altă hrană sau apă contaminată ce o poate provoca,
- Va ajuta la imunizarea copilului tău care îl va ajuta proteja față de boli infecțioase ca pojarul,
- Ajută la crearea unei relații apropiate între tine și copilul tău, și
- Te poate chiar proteja împotriva cancerului de sân mai târziu.

Poți începe alăptarea la sân imediat ce copilul s-a născut.

În primele zile sânii tăi vor produce un lichid gros, gălbui numit colostru. Colostrul oferă copilului tău toate substanțele nutritive de care are nevoie. La sfârșitul celei de a doua sau a treia zile, laptele începe să curgă în mod obișnuit din sânii.

Cum să mă îngrijesc după naștere?

Majoritatea femeilor pot relua activitățile normale după o săptămână de la naștere. Numai dacă nu ai suferit o operație este bine pentru tine să fii activă; aceasta îți va îmbunătăți circulația sângelui, respirația și tonusul muscular.

Fii atentă la semnele complicațiilor – infecții și sângerări puternice. Cheamă medicul sau mergi la spital imediat.

După ce am născut, când trebuie să încep să folosesc metode de planificare familială?

Este important să lași corpul tău să se odihnească după sarcină și naștere. Ai nevoie de timp și energie pentru a avea grijă de tine și copilul tău. Îți poți recăpăta fertilitatea și poți rămâne însărcinată după 6 săptămâni de la naștere chiar înainte de a avea menstruație. Alăptarea la sân va întârzia perioada fertilă. Va trebui să începi să te gândești la planificare familială înainte de naștere. Dacă intenționezi să alăptezi va trebui să alegi o metodă care să nu afecteze laptele de la sân. Acestea sunt: metoda amenoreei de lactație, prezervativele, contraceptivele orale numai cu progestageni, un DIU sau injectabilele. Dacă nu poți alăpta la sân copilul, poți de asemenea folosi contraceptivele orale combinate începând cu 3 – 6 săptămâni de la naștere.

Două metode contraceptive nu sunt indicate după naștere. Metodele bazate pe recunoașterea perioadei fertile nu sunt ușor de folosit după naștere sau în timpul alăptării. Este dificil de prevăzut perioada fertilă înainte de prima menstruație.

Diafragma de asemeni nu poate fi utilizată 12 săptămâni după naștere, timp în care uterul și cervixul revin la normal.

Dacă nu ai probleme medicale după naștere tu și partenerul tău puteți începe să aveți relații sexuale atunci când consideri că este confortabil pentru tine.

ANEXE

Anexa 1

Surse de informare online din domeniul sănătății sexuale și reproductive

1. <https://secsromania.wordpress.com/> - Site-ul Societății de Educație Contraceptivă și Sexuală.
2. <http://elearning.secs.ro> – Platforma e-learning a Societății de Educație Contraceptivă și Sexuală, include un curs online cu privire la cancerul de sân.
3. <http://www.sexulvsbarza.ro/> - Platformă de educație sexuală în format video.
4. <http://www.y4y.ro/> - Site-u organizației Tineri pentru Tineri care activează în domeniul sănătății sexuale și reproductive.
5. www.arasnet.ro/ - Asociația Română Anti Sida – Site ca sursă de informare și documentare.
6. <https://unopa.ro/> - Site-ul Uniunii Naționale a Organizațiilor Persoanelor Afectate de HIV/SIDA.
7. <http://www.planificarefamiliala.ro/> - Asociația de Planificare Familială din România.
8. <http://www.insp.gov.ro/> - Institutul Național de Sănătate Publică
9. <https://www.planificaneprevazutul.ro/> - Planifică Neprevăzutul – Site și campanie de conștientizare pe teme privind sănătatea sexuală și reproductivă.
10. www.salvaticopiii.ro – site-ul Asociației Salvați Copiii.

Anexa 2
LISTA CABINETELOR DE PLANIFICARE FAMILIALĂ¹⁰

Tabel cu Cabinetele de Planificare familială – întocmit în aprilie 2014.

Nr.crt	Județ	Localitate	Adresa Cabinet	Nume medic	Telefon
1	Argeș	Pitești	Cabinet Universitar de Planificare Familială, Str. Gh. Doja nr. 41, Pitești	Dr. Ilinca Ionela	0722847181
2	Argeș	Pitești	Str. Nicolae Bălcescu, nr. 28, Pitești		0248/624143
2	Argeș	Câmpulung	Cabinet Planificare Familială Câmpulung, Str. Negru Voda		0248/ 510200
3	Argeș	Mioveni	Cabinet Planificare Familială Mioveni, str. Pieții, nr.1	Dr. Neacsu Daniela	
4	Argeș	Costești	Cabinet Planificare Familială Costești, Str. Calea București, nr.6, Bl.26, Sc.C, ap.3, Costesti	Dr. Necula Mihail	0745045321
5	Argeș	Curtea de Argeș	Cabinet Planificare Familială, Str. Cuza Voda nr.121, Curtea de Arges		0248/722150, int. 2156 0248/722156
	Bacău	Bacău	Cabinet PF Spitalul Județean de Urgență Bacău, Str. Spiru Haret nr. 2-4, Bacău	Dr. Irina Frunză	0234/580043
3	Bacău	Podu Turcului	Cabinet PF Podu Turcului, Str. Tudor Vladimirescu nr. 133, Podu Turcului	Dr. Miron Manuela	0234/289257
4	Bacău	Onești	Cabinet PF Onești Spitalul Municipal Onești, Str. Perchiului nr.1 Onești	Dr. Ganea Ramona	0234/323111 int. 239
5	Bacău	Buhuși	Cabinet PF Spitalul Orășenesc Buhuși, Str. Voioaga nr. 3, Buhuși	Dr. Necula Luminița	0234/262220 int. 154
6	Bacău	Moinești	Cabinet PF Spitalul Municipal de Urgență Moinești, Str. Zorilor nr. 1, Moinești	Dr. Petreanu Dumitru	0234/362520 int. 230

¹⁰ Lista cabinetelor de Planificare Familială o puteți accesa online și pe site-ul:
<https://new.planificaneprevazutul.ro/cabinete-planificare-familiala/> - date disponibile la 3.08.2018

7	Bacău	Comănești	Cabinet PF Spital Orășenesc "Ioan Lascăr" Ambulatoriul Integrat, Str. Vasile Alecsandri nr. 1, Comănești	Dr. Kanabe Francisc	0234/374215
11	București	București	Complexul Multifunctional Caraiman, Str. Caraiman 33, sector 1, București	Dr. Iuliana Balteș	021/2244029
12	București	București	Centrul Național de Referință în PF, Spitalul Clinic de Obstetrică-Ginecologie "Prof. Dr. Panait Sârbu", Str. Giulesti nr. 5, Sect. 6, București	Dr. Constantin Adrinana	021/3161279
13	București	București	Cabinet de PF, Spitalul Clinic Nicolae Malaxa, Șos. Vergului Nr 12, București	Dr. Camburov Mihaela	021/2555405 Int. 306
14	București	București	Cabinet de PF Ambulatoriul SUUB Splaiul Unirii nr.169, Sect.5, Bucuresti	Dr. Andronescu Gabriela Dr. Sporean Călin	021/2026150
15	București	București	Cabinet de PF Ambulatorul de specialitate Spitalul Clinic de Urgență "Sfântu Pantelimon", Șos. Pantelimon nr. 340, sector 2, București	Dr. Chirculescu Rodica Dr. Burlacu Cecilia Dr. Tănăsescu Irina	021/2554090 Int. 122
16	București	București	Cabinet de PF, Spitalul Clinic Filantropia, B-dul Ion Mihalache Nr. 11-13, sector1, București	Dr. Karimzadeh Ana	021/3188930 Int. 264
17	București	București	Cabinet de PF, Spitalul clinic "Sfântu Ioan", Maternitatea Bucur, Str. Între Gârle nr.10, București	Dr. Dinulescu Beatrice	021/3305715
18	București	București	Cabinet de PF Spitalul Clinic "Dr. I. Cantacuzino" Str.Ion Movila, nr.5-7, sector 2, București	Dr. Svasta Simona	021/2107100 Int. 124

19	București	București	Cabinet de PF, Spitalul Clinic "Sfânta Maria", B-dul Ion Mihalache Nr. 37-39, sector 1, București	Dr. Varlan Maria	021/2223550 Int. 157
20	București	București	Cabinet de PF, Spitalul Clinic "Colentina" Șos. Ștefan cel Mare Nr. 19-21, sector 2, București	Dr. Prisăcăriu Anca	021/3167320 Int. 572
21	București	București	Cabinet de PF Spitalul Clinic "Polizu", Str. Gheorghe Polizu Nr. 38-52, sector 1, București	Dr. Pascu Raluca Mihaela	021/3168912
22	București	București	Cabinet OG Spitalul Clinic "Gomoiu", B-dul Basarabia nr.21, Sector 2, București	Dr. Zamfirescu Liliana	021/3232230 Int. 237
23	Buzău	Buzău	Cabinetul PF Spitalului de Urgență Județean Buzău, Str. Stadionului nr. 7, Buzău	Dr. Nistor Silvia	0238/720689
24	Buzău	Râmnicu Sărat	Cabinet PF Spital Municipal Râmnicu Sărat, str. N. Balcescu, nr. 2, Râmnicu Sărat	Dr. Cristea Radu	0238/562488 inter.172
25	Prahova	Ploiești	Spitalul Județean de Urgență Ploiesti, Str. Gageni 100, Ploiesti	Dr. Tudorancea Maria	0244/537711
26	Prahova	Ploiești	Spitalul Obstetrica si Ginecologie – Ploiesti, Str. Mihai Bravu nr.116, Ploiesti	Dr. Topolog Constantin	0244/ 409100
27	Prahova	Vălenii de Munte	Spitalul Orășenesc Vălenii de Munte, B.dul. Iorga Nicolae nr. 10 Valenii de Munte,	Dr. Gajman Doru	0244/283629; 0244/282525
28	Prahova	Câmpina	Spitalul Municipal Câmpina, B.dul. Carol I nr. 117, Campina	Dr. Stan Daniela	0244/ 337351, 0244/ 337352
29	Vrancea	Focșani	Cabinet PF Ambulator de Specialitate, Spital Judetean Focsani, Str. Cuza Voda, Nr 50-52, cod 620034, Focsani	Dr. Moise Felicia Dr. Groza Cătălin	0237/625000 Int. 288

Bibliografie

1. Broșura “Sexual rights: an IPPF declaration”, IPPF, 2008, accesibil la data de 30.07.2018 la: https://www.ippf.org/sites/default/files/sexualrightsippfdeclaration_1.pdf
2. Pliantul „Descoperit din timp, cancerul de sân poate fi învins”, Societatea de Educație Contraceptivă și Sexuală, 2015.
3. Broșura „De vorbă cu doctorul!”, Societatea de Educație Contraceptivă și Sexuală.
4. Buletin Informativ nr. 12, Cauzele de deces în România, Anul 2016 comparativ cu anul 2015, Institutul Național de Sănătate Publică, 2016, disponibil la 3.08.2018 pe: <https://cnsisp.insp.gov.ro/wp-content/uploads/2018/03/BI-Cauze-Deces-an-2016.pdf>
5. “Comprehensive Cervical Cancer Control: A Guide to Essential Practice”, 2nd edition. Geneva: World Health Organization; 2014. Disponibil la data de 3.08.2018 la <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK269619/>.
6. “HPV vaccination against cervical cancer in women above 25 years of age: key considerations and current perspectives”, Xavier Castellsagué, Achim Schneider, Francisc Xavier Bosch, publicat în Gynecologic Oncology (2009).
7. Broșura “Ce ar trebui să știi despre infecția cu HPV și cancerul de col uterin?”, Institutul Național de Sănătate Publică, disponibilă la data de 03.08.2018 pe <https://www.insp.gov.ro/sites/INSP%20documente/Brosura%20MSD%20Romana%202.pdf>
8. Broșura „Fiecare mamă și copil contează!”, Societatea de Educație Contraceptivă și Sexuală, 2005.
9. Good Maternal Nutrition - The best start in life, WHO, Regional Office Europe, 2016, pag. 26. Disponibil la data de 3.08.2018 la http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/313667/Good-maternal-nutrition-The-best-start-in-life.pdf?ua=1.
10. „Manual pentru sensibilizarea intermediarilor cu privire la drepturile sexuale și reproductive ale tinerilor cu dizabilități sexuale”, Societatea de Educație Contraceptivă și Sexuală, 2016, disponibil pe <https://secsromania.wordpress.com/2015/01/09/manual-pentru-sensibilizarea-intermediarilor-cu-privire-la-drepturile-sexuale-ale-tinerilor-cu-dizabilitati-de-invatare/>.
11. Ordinul nr. 377/2017 - aprobarea Normelelor tehnice de realizare a Programelor Naționale de Sănătate Publică pentru anii 2017 și 2018, disponibil la 3.08.2018 pe https://www.hosptm.ro/files/pn-screening-cancer-col/ordin_377_2017_full.pdf

