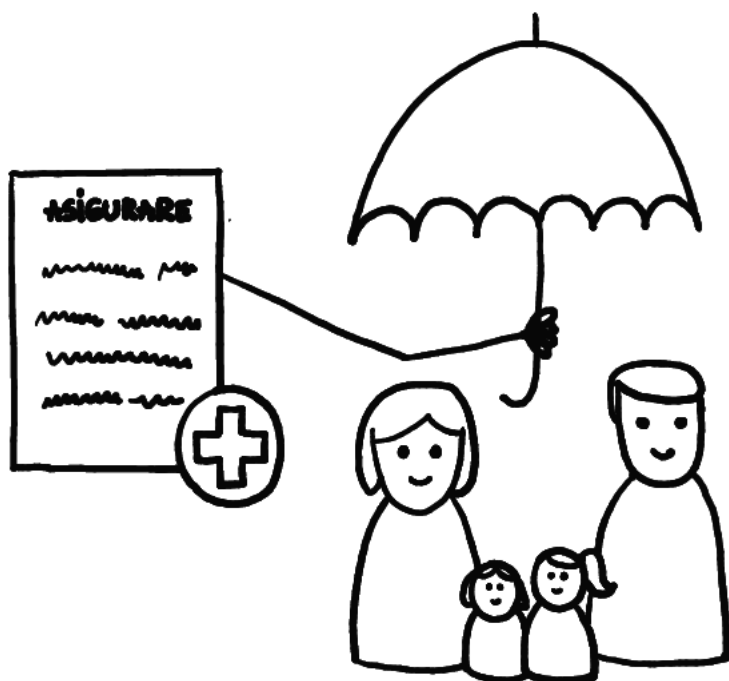


# INTRODUCERE

**Hai să vorbim despre cel mai important lucru din viața ta: sănătatea. Doar dacă ai grijă de ea, te poți ocupa liniștită de lucrurile care îți aduc bucurie și te fac să te simți împlinită.**

**Toate avem parte de încercări în viață. Uneori și controalele medicale pot fi una dintre ele. Tuturor ne este frică, rușine sau nu prea avem timp să le facem. E de înțeles. Dar sperăm că ce citești aici o să îți dea curaj și încredere să mergi la medic și să te asiguri că vei fi bine.**

# CUM MĂ ASIGUR?



## **Ai asigurare medicală dacă:**

- ești angajată cu contract de muncă
- ești în concediu de creștere copil (ai carte de muncă și ai muncit minim 12 luni înainte de a anunța sarcina)
- ai ajutor social
- ești însărcinată și te-ai înscris la medicul de familie după confirmarea sarcinii

- **suferi de o boală din programul național de sănătate: diabet, cancer, tuberculoză etc.**
- **ai indemnizație de handicap**
- **ești elevă sau studentă**

**Există și posibilitatea să plătești asigurarea (1980 de lei/an), în rate, timp de șase luni.**

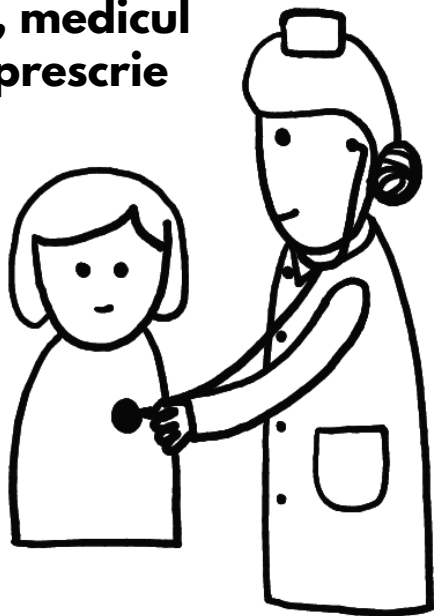
## **COASIGURARE**

**Dacă soțul sau copiii tăi adulți au asigurare medicală, poți să te coasiguri la ei.**

**Dacă nu ai asigurare medicală, nu poți beneficia de consultații sau tratamente gratuite, decât dacă ai o urgență – poți chema salvarea sau poți merge la camera de gardă a unui spital.**

# CÂND TREBUIE SĂ MERG LA MEDICUL DE FAMILIE?

**Dacă ești asigurată, medicul de familie îți poate prescrie în fiecare an gratuit un set de analize ca să vadă dacă ești sănătoasă (se numesc pachet de screening). Chiar dacă nu te simți rău, prin aceste analize poți afla la timp dacă ai o problemă de sănătate pe care trebuie să o urmărești.**



**Dacă te simți rău și ai simptome, du-te la medicul de familie să îți dea trimitere către un specialist pentru mai multe investigații.**

# **EȘTI ÎNSĂRCINATĂ? UITE CUM POȚI SĂ TE ASIGURI:**

**Poți deveni asigurată în 2 pași:**

- 1. Trebuie ca un medic ginecolog să confirme ecografic sarcina- de obicei va trebui să plătești această consultație.**
- 2. Cu adeverința dată de ginecolog, trebuie să mergi la Casa Județeană de Asigurări (CNAS Argeș: 0248285928), unde vei fi declarată asigurată pe durata sarcinii și patru săptămâni după naștere.**

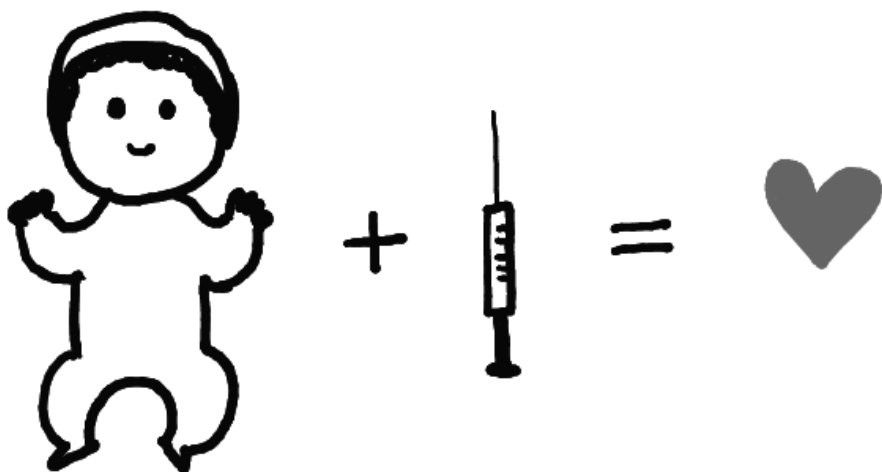
**De acum înainte, poți merge la medicul de familie, care îți poate da trimiteri la analize și consultații ginecologice gratuite.**

**Ca femeie însărcinată, ai dreptul la analize de sânge și urină gratuite oricând, nu doar când are laboratorul fonduri de la stat.**

**Dacă un laborator spune că nu are fonduri, găsește altul- e important să îți faci analizele date de medici cât mai curând.**

**Copiii sunt asigurați până la 18 ani chiar dacă părinții nu au asigurare, cât timp sunt înscriși la școală.**

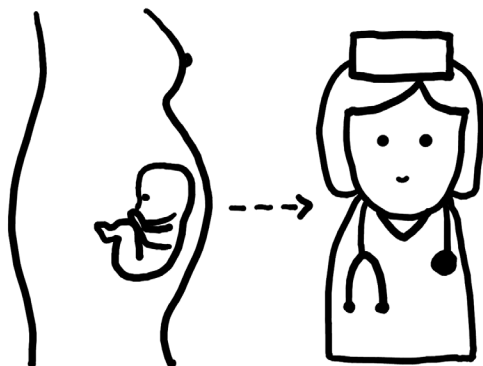
**Vaccinurile sunt foarte importante – apără copiii de boli foarte grave, din cauza cărora pot uneori și muri. Dacă vrei să îți vaccinezi copiii, du-te la medicul de familie.**



# CE TREBUIE SĂ FAC ÎNAINTE SĂ MERG LA GINECOLOG?

- Te duci cu trimitere de la medicul de familie.
- Nu trebuie să faci sex cu 2-3 zile înainte.
- Nu pui nimic în vagin, nu te speli înăuntru.
- Nu te duci dacă ești la menstruație (în afara cazului în care sângerezi foarte tare și de asta vrei să te duci la medic).

**E bine să faci un control ginecologic măcar o dată pe an.**



**N-am nevoie de doctor în sarcină.  
(FALS)**

**Toată lumea are nevoie de doctor în sarcină. E foarte important să te duci la doctor chiar dacă ai mai născut copii. Trebuie să ajungi la doctor cel puțin o dată la trei luni.**

**După ce ai confirmat sarcina și te-ai asigurat, ai dreptul la monitorizarea gratuită a sarcinii și a lehuziei, până la patru săptămâni după naștere.**

## **Atenție!**

**Nu ne spălăm în interiorul vaginului, ci doar în afara lui. Nu face niciun fel de spălături în interiorul vaginului în afară de ce îți prescrie un medic.**

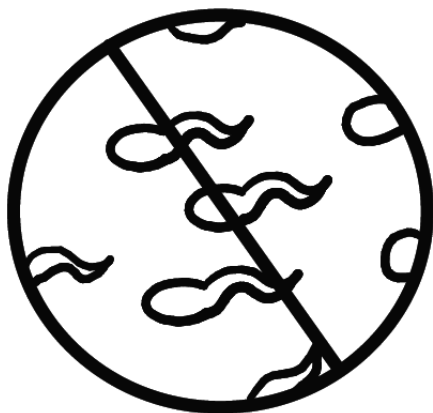




**Nu face tratamente pe care le-au făcut alte femei. Pot să nu te ajute sau să îți facă mai rău.**

**Contracepție și avort. Nu face sex fără să fii protejată de sarcină și de infecții cu transmitere sexuală!**

**Doar tu decizi dacă vrei să faci copii, când și câți copii. Pentru asta, trebuie să știi ce metodă de contracepție ți se potrivește ție.**



## **Ține minte:**

- **Poți rămâne însărcinată dacă faci sex când alăptezi.**
- **Poți rămâne însărcinată dacă faci sex când ești la menstruație.**
- **Poți rămâne însărcinată chiar și prima dată când faci sex, dacă nu ești protejată.**

- **Poți rămâne însărcinată de la un singur contact neprotejat.**
- **Poți rămâne însărcinată înainte să intri la menopauză.**

**Nu lua contraceptive de capul tău, discută cu un doctor.**

**Este important să ții minte că, indiferent dacă ai sau nu asigurare, ai dreptul la două consultații gratuite pentru planificare familială pe an, la medicul tău de familie.**

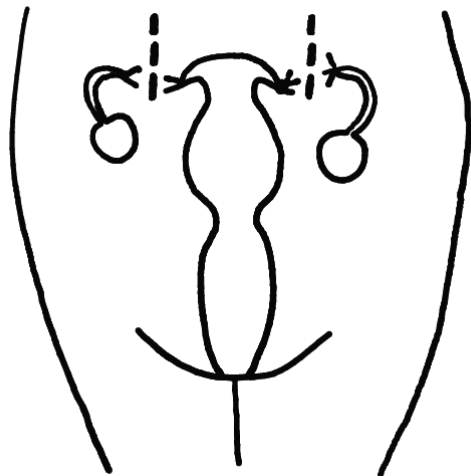
# CE METODĂ DE CONTRACEPȚIE POTI SĂ FOLOSEȘTI?

**Este important să alegi metoda de contracepție după o discuție cu un cadru medical (medic de familie, ginecolog, moașă, asistent medical comunitar). Nu lua pastile care au fost prescrise altcuiva pentru că îți pot face rău.**

## Legarea trompelor

**Poți să îți legi trompele în timpul nașterii prin cezariană.**

**Vorbește cu doctorul tău și cere-i să îți lege trompele.**



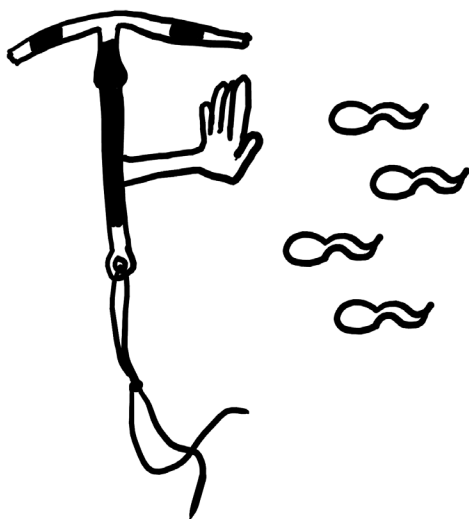
**Dacă doctorul îți spune că nu vrea sau că ești prea tânără să îți legi trompele, insistă. Este dreptul tău, dacă vrei să faci asta.**

**Dacă ți-ai legat trompele nu o să mai poți face copii niciodată.**

## **Steriletul**

**Dacă nu vrei să mai faci copii în următorii 5-10 ani, folosește steriletul.**

**Steriletul e un dispozitiv mai mic decât degetul tău mic, pe care doctorul îl pune în uter.**



## **Există două tipuri de sterilet:**

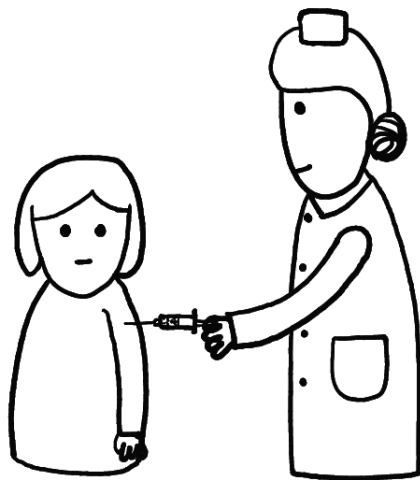
- **sterilet de cupru, fără hormoni, care te protejează de sarcină 10 ani.**
- **steriletul cu hormoni (cum e Mirena de exemplu) care te protejează de sarcină 5-8 ani.**

## **Câteva lucruri importante despre sterilet:**

- **Pentru a-ți putea pune sterilet, medicul trebuie să te testeze (și la nevoie să te trateze) de infecții vaginale, inclusiv cea cu HPV (ai nevoie de un test Papanicolau făcut în ultimele 6 luni).**
- **Poți rămâne însărcinată imediat după ce îți scoți steriletul**
- **Steriletul cu sau fără hormoni se poate folosi în alăptare**
- **Steriletul poate fi folosit ca și contracepție de urgență (ca pilula de a doua zi) dacă este montat în primele 5 zile de când ai făcut sex neprotejat. În plus, te ferește de sarcină în continuare, 5-10 ani.**
- **Steriletul nu te ferește de infecții cu transmitere sexuală**

## Injecții (Depo-Provera)

**Injecțiile cu hormoni se fac o dată la 3 luni și sunt foarte bune în a preveni o sarcină, dar nu te apără de infecții cu transmitere sexuală (doar prezervativul te apără de amândouă).**

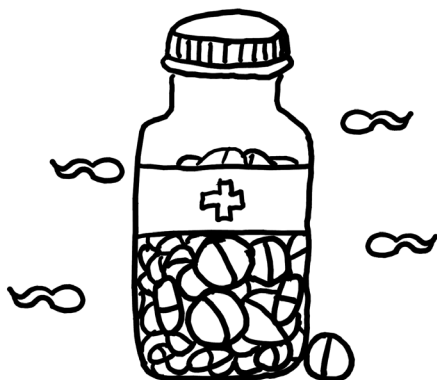


**Este foarte important să nu uiți să faci următoarea injecție la timp, adică la 3 luni.**

**Multe femei nu mai au ciclu după 3-6 luni cu injecții, ceea ce este normal. O dată ce te decizi să nu mai folosești injecțiile, îți poate lua de la 2-3 luni până la un an să rămâi însărcinată. Dacă vrei să ai posibilitatea să rămâi însărcinată mai repede, alege o altă metodă (prezervativ, pastile, sterilet).**

## Contraceptive orale cu 1 sau 2 hormoni

**Pastilele  
contraceptive  
sunt de două  
feluri:  
cu un hormon sau  
cu doi hormoni.  
Sunt multe feluri  
de pastile, și  
trebuie să discuți  
cu un medic care  
ți se potrivește ție.**



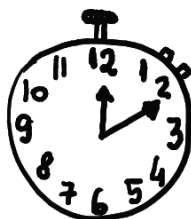
**Nu lua pastile prescrise altcuiva!**

**Pastilele contraceptive cu un hormon  
pot fi folosite și în alăptare.**

**Este foarte important să iei pastila  
contraceptivă la aceeași oră în fiecare  
zi.**

## Pastila de a doua zi

Se ia în primele 48 de ore după ce ai făcut sex neprotejat și ți-e frică că s-ar putea să rămâi însărcinată.



Pastila de a doua zi nu poate înlocui o metodă de contracepție obișnuită. E folosită doar în situații de urgență!

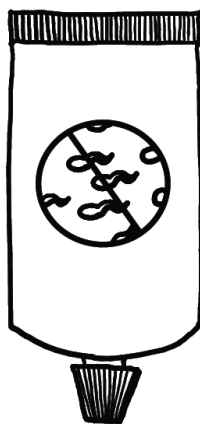
După ce iei pastila de a doua zi s-ar putea să îți afecteze stările sau menstruația.

Nu îți face bine dacă iei pastila de a doua zi mai des de două ori pe an. Dacă te găsești în această situație, e momentul să te gândești la o soluție de contracepție pe care să o folosești pe termen mai lung (sterilet, pastile sau injecții contraceptive).



## Spermicide

Spermicidele sunt foite, geluri sau capsule care se pun în vagin înainte de sex. Este important să citiți instrucțiunile pentru că nu se folosesc toate la fel. În general ele se pun în vagin cu 10-15 minute înainte de sexul cu penetrare.



Te protejează de sarcină (nu de infecțiile care se iau prin sex) cam o oră, și trebuie să folosiți o altă doză de spermicid de fiecare dată când aveți un nou contact (o nouă penetrare).

Spermicidele nu sunt foarte bune în a preveni o sarcină (una din 5 femei rămâne însărcinată într-un an de folosire) de aceea e bine să le folosiți în combinație cu o altă metodă de protecție: metoda retragerii (nu își dă drumul înăuntru) sau, și mai bine, prezervativ, care te ferește și de infecțiile care se iau prin sex.

# ATENȚIE!

**Metoda calendarului și retragerea nu te feresc de sarcini nedorite.**

- !** 1 din 4 femei rămâne însărcinată într-un an dacă folosește doar aceste metode.
- !** poți rămâne însărcinată și când ești la menstruație.
- !** dacă faci sex și folosești metoda retragerii (nu îți dai drumul înăuntru), poți să rămâi însărcinată și nu ești protejată de bolile cu transmitere sexuală.

**Doar prezervativul te protejează și de sarcină și de bolile care se pot transmite când facem sex.**



# AVORTUL

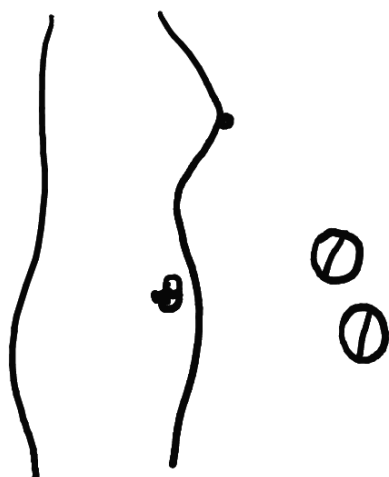
Poți să faci avort până la 12 săptămâni de sarcină, cu pastile sau chirurgical.

Dacă crezi că ești însărcinată, prima dată du-te să îți faci o ecografie. Așa vei putea afla numărul de săptămâni de sarcină.

## Avort cu pastile (medicamentos)

Poți face avort cu pastile până la 9 săptămâni de sarcină.

Ginecologul îți va da o rețetă pentru două pastile cu care o să faci avort. Ți le iei de la farmacie și revii la cabinet (uneori le găsești și la spital), unde o să iei prima pastilă alături de



**medic. lei a doua pastilă acasă, cum ți-a spus medicul (la 1-3 zile distanță).**

**Cel mai bine e să stai acasă, cu cineva care să aibă grijă de tine o zi sau două. Avortul o să se simtă ca o menstruație mai puternică și mai dureroasă: o să sângerezi și o să ai crampe.**

**Peste o săptămână te duci înapoi la medic să verifici că totul e bine.**

**O să te coste între 400 și 800 de lei.**

## **Avort chirurgical (chiuretaj sau avort prin aspirație)**

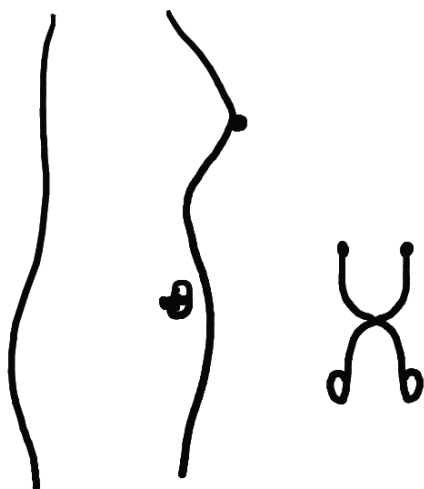
**Poți să faci până la 12 săptămâni de sarcină.**

**După ce faci o ecografie, caută un medic care face avort, la spital sau la un cabinet privat.**

**Avortul se face cu anestezie totală sau parțială. Nu ar trebui să te doară.**

**S-ar putea să îți petreci o noapte la spital și să te simți slăbită o zi sau două.**

**O să te coste între 400 și 1200 de lei.**

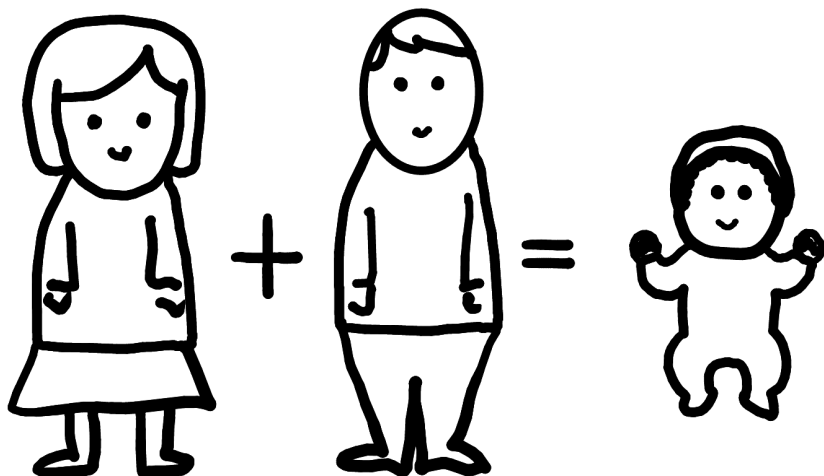


## **Atenție!**

- !** Nu accepta să îți faci avort fără anestezie.
- !** Nu ești obligată să te uiți la ecografie sau să asculți bătaile inimii dacă nu vrei.
- !** Nimeni nu are dreptul să te judece că faci avort.

**Nu mori din cauza unui avort făcut alături de un medic. Vei mai putea face copii după avort.**

# SARCINA



**Toate femeile sunt asigurate în sarcină și au dreptul la consultații și analize gratuite pe perioada sarcinii și patru săptămâni după naștere.**

**Este foarte important să mergi la doctor de cum ai aflat că ești însărcinată, să mergi din nou la control atunci când spune medicul, și să faci analizele pe care acesta ți le dă. Așa suntem siguri că și tu și copilul sunteți bine.**

**Dacă nu ești deja asigurată când afli că ești însărcinată, trebuie să mergi cât mai repede la un medic ginecolog.**

**Medicul îți va face o ecografie pe care va trebui de obicei să o plătești, și pe baza ei îți va da o adeverință că ești însărcinată. Această adeverință trebuie dusă la Casa de Asigurări Județeană (CNAS Argeș: 0248285928).**

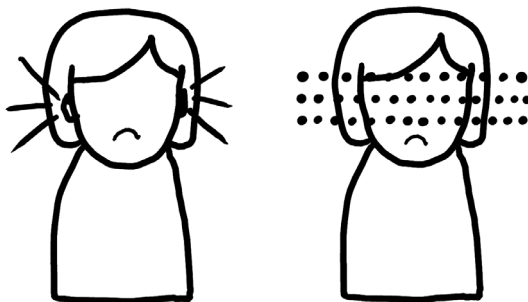
**O dată înscrisă la CNAS, ai dreptul la consultații și analize gratuite pe perioada sarcinii și patru săptămâni după naștere.**

**Ca femeie însărcinată, ai dreptul la analize de sânge și urină gratuite oricând, nu doar când are laboratorul fonduri de la stat.**

**Dacă un laborator spune că nu are fonduri, găsește altul – e important să îți faci analizele date de medici cât mai curând.**

## Semne de pericol în sarcină

- ! **semne de tensiune mare: durere de cap care nu trece, țiuitori în urechi, puncte negre pe ecran, mâini și picioare umflate care rămân așa și peste noapte**



- ! **mâncărime puternică în palme și tălpi**



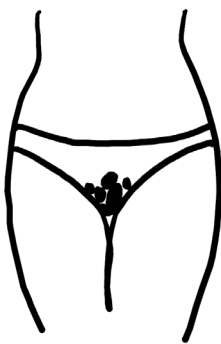




**dureri înainte de vreme (șapte luni)**

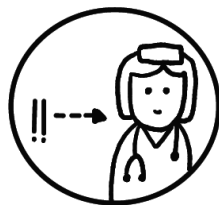


**infecții urinare și/sau vaginale:  
usturime când faci pipi, pipi cu  
sânge, o secreție/ scurgere care  
are miros sau culoare ciudate, care  
mănâncă sau ustură**





**sângerare puternică: mai mult de  
2 linguri de sânge**



# ALĂPTAREA

Laptele de mamă este foarte important pentru bebeluși. Ei se îmbolnăvesc mai rar, sunt apărați de bolile celor din jur, și sunt ajutați de suptul la sân atunci când au dureri de burtică sau când le iese dinții.



## Câteva lucruri de ținut minte despre alăptare:

- copilul nu trebuie să sugă din sfârc ca din pai, ci să aibă gurița larg deschisă pe sân.
- poate fi puțin mai greu la început, dar de obicei după 2-3 săptămâni, și mama și copilul se descurcă de minune.
- în primele săptămâni de viață, copiii care mănâncă doar lapte de mamă fac mult pipi și caca (6-7 caca pe zi). Dacă asta nu se întâmplă, mergi la medic să vezi dacă ia în greutate.

- **este bine ca bebelușul să primească doar lapte de mamă, dar dacă nu se poate, oricât de mult lapte de mamă e foarte bine, chiar dacă primește și lapte praf.**
- **dacă mama nu are suficient lapte, e bine să adăugăm și lapte praf, nu lapte de vacă sau capră. Medicii de familie pot da lapte praf gratuit.**
- **laptele praf se face cu apă plată sau cu apă fiartă 5 minute.**
- **alăptarea durează câtă vreme mama și copilul își doresc. Laptele e la fel de bun și după un an al copilului, și după doi.**
- **când alăptezi, poți mânca ce vrei (inclusiv ceapă, usturoi, fasole, ciocolată, fructe, legume). Dacă observi că după ce ai mâncat ceva bebelușul nu se simte bine, mai încearcă încă o dată peste câteva zile. Dacă iar nu îi e bine, nu mânca acea mâncare câteva săptămâni.**

# SĂNĂTATEA SÂNULUI



**Când vine vorba despre tumori (cancer) la sâni, timpul este foarte important: cu cât le descoperi mai devreme, cu atât șansele să te vindeci sunt mai mari.**

**Dacă ești asigurată, medicul de familie îți dă trimitere să faci mamografie.**

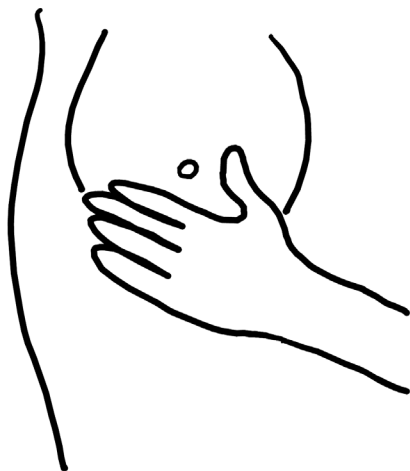
**Dacă mama, bunica sau altă femeie din familia ta a avut cancer la sân înainte de 45 de ani, ar trebui să îți faci ecografiile la sân începând cu 25-30 de ani.**

**E bine să îți faci prima mamografie la 40 de ani. Dacă ai între 50 și 69 de ani și ești asigurată, ai dreptul la o mamografie gratuită o dată la 2 ani, cu bilet de la medicul de familie.**

**În plus, la orice vârstă, ți se decontează prin Casa de Asigurări, la recomandarea medicului ginecolog, ecografii și/sau RMN la sân, dacă rezultatul ecografiei/mamografiei este suspect.**

## **Atenție!**

**E important să ne pipăim sânii o dată la 2-3 luni. Dacă simți că s-a schimbat ceva, sau e ceva tare în sân sau la subraț, du-te la doctor.**



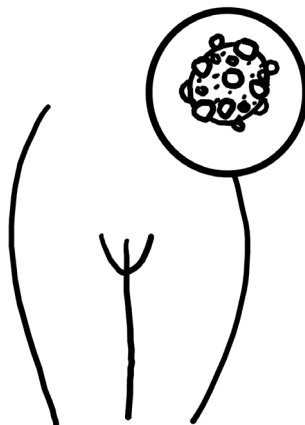
## La ce trebuie să fii atentă când te palpezi?

- dacă sunt zone tari care dor timp mai multe săptămâni
- dacă se întâmplă să curgă un lichid din sfârc deși nu ai alăptat de curând
- dacă sfârțul este retras deși înainte nu era așa
- o parte din sân este roșie, tare, pielea de pe sân te mănâncă sau are o eczemă.



## Cancer de col

Cancerul de col e cauzat de virusul HPV. Virusul mănâncă din colul uterin, formează răni și, în timp, se poate transforma în cancer.



## Vaccinarea HPV

**Singurul mod în care ești sigură că te-ai protejat pe tine și copiii tăi e vaccinarea împotriva HPV.**

**Vaccinarea e gratuită pentru băieți și fete între 11 și 18 ani. Copiii până la 15 ani fac două doze de vaccin. După 15 ani se fac trei.**

**Între 18 și 45 de ani femeile pot face vaccinul la jumătate de preț.  
(trei doze = 900 de lei)**

## Testul Papanicolau

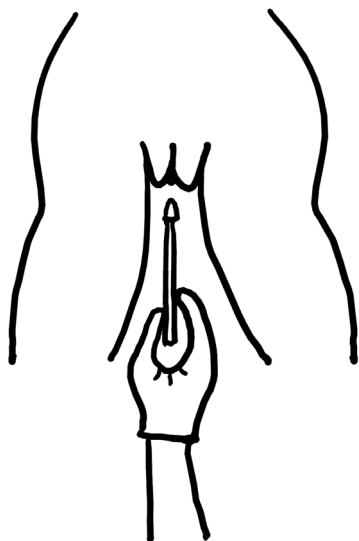
**Fă-ți testul Papanicolau începând cu 20 de ani. Dacă iese bine, fă-l din nou o dată la trei ani. Dacă nu iese bine, fă-l când îți spune doctorul.**

**Testul e gratuit între 25 și 65 de ani, cu trimitere de la medicul de familie.**



**Chiar dacă ești vaccinată, trebuie să îți faci testul Babeș-Papanicolau.**

**După 30 de ani e bine să îți faci alt test: genotiparea HPV. Așa afli dacă ai virusul HPV și dacă ești la risc de a face cancer de col uterin. Testul ăsta se plătește (300 de lei). Dacă iese bine, fă testul ăsta o dată la 5 ani.**



## **Infecții în vagin**

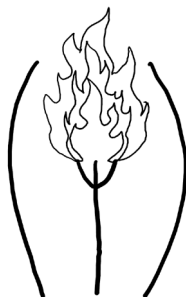
**E normal să avem secreții de-a lungul ciclului. Ele pot fi mai groase și albicioase sau mai subțiri și transparente, ca un albuș de ou. Sunt femeile care au mai multe secreții, și altele care au mai puține.**

## **Dacă secreția:**

- **te mănâncă**



- **te ustură sau te arde**



- **miroase ciudat**



- **are o culoare ciudată**

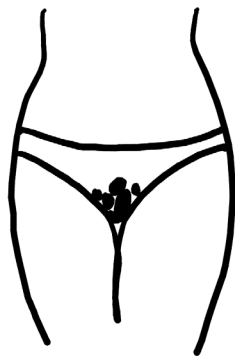
- ai dureri când faci sex
- îți vine ciclul de mai multe ori pe lună

**te duci la medicul ginecolog cu trimitere de la medicul de familie.**

## **Infecția urinară**

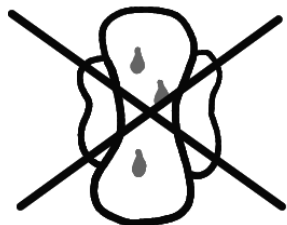
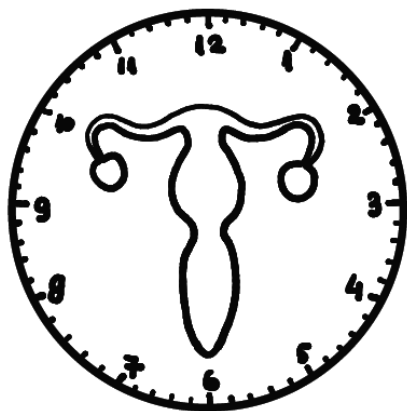
- te ustură când faci pipi
- faci pipi cu sânge
- faci pipi puțin și des

**Nu se ia de la un om la altul, dar dacă bănuiești că ai infecție urinară trebuie neapărat să te duci la doctor.**



**De obicei medicul îți va zice să faci o urocultură (analiză din urină). Înainte de analiza asta nu lua antibiotic sau alte tratamente (Urinal, Merişor) dacă duci urină la doctor.**

# MENOPAUZA



**O femeie este la menopauză când nu a mai avut în mod natural ciclu de un an (de obicei în jur de 50 de ani) sau dacă i se scot ambele ovare (anexectomie totală) sau dacă face anumite tratamente care blochează estrogenul, un hormon legat de ciclu, cum sunt cele pentru cancerul de sân sau de uter (endometrial).**

**Chiar când menopauza vine la timpul ei, în jur de 50 de ani, tu poți să ai de fapt simptome cu 4-6 ani înainte.**

**Ciclul începe să se schimbe: nu mai vine regulat, vine ba mult sânge, ba puțin, uneori te sare o lună sau mai multe și începe din nou. Poți să ai valuri de căldură sau transpirație, durere când faci sex, infecții urinare mai dese, inima care începe să bată mai repede fără să știi de ce, tristețe sau frică fără motiv. Toate acestea se pot prelungi la unele femei și 3-5 ani după ce nu mai au ciclu.**

**Multe din femeile care au sterilet, implant sau fac injecții contraceptive nu mai au ciclu și le e greu să își dea seama dacă se apropie de menopauză.**

**Dacă te supără tare oricare din semnele de mai sus, cere medicului de familie o trimitere la medicul endocrinolog sau ginecolog. Ei te pot ajuta să afli dacă te apropii de menopauză.**

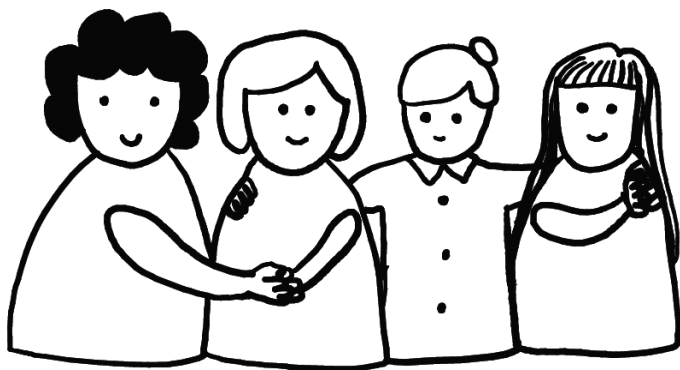
**Dacă menopauza se întâmplă înainte de 40 de ani, din orice motiv, medicul de familie te trimite la un endocrinolog**

**(medic care se ocupă de hormoni) ca să îți dea un tratament pe care îl vei lua până la cel puțin 50 de ani. Este important să discuți cu un endocrinolog pentru că menopauza venită așa de devreme poate să îți afecteze inima, oasele și multe altele.**

**Dacă unele din aceste schimbări te supără foarte tare, vorbește cu medicul de familie să îți dea trimitere la medicul ginecolog sau endocrinolog. Deși sunt femei care trec prin perioada aceasta foarte ușor, pentru altele toate cele de mai sus pot fi extrem de supărătoare. Nu suferi degeaba și mergi la medic.**

**Chiar dacă nu mai ai ciclu, poți rămâne însărcinată! Dacă ai intrat la menopauză înainte de 50 de ani, este important să folosești o metodă de contracepție timp de 2 ani de la ultimul ciclu. Dacă intri la menopauză după 50 ani, folosește o metodă de contracepție timp de un an de la ultimul ciclu.**

## SFATURI DE LA ALTE FEMEI



**Să se ducă la control mult mai din timp și să nu stea până în ultima sută de metri. De exemplu la fata mea, i-aș da sfatul să se ducă, să o duc mult mai repede decât să aibă o anumită vârstă și să fie prea târziu.**

**Fetele să nu facă copii repede. Să se protejeze. Să-și continue copilăria, să-și continue studiile. Să facă ceva în viață. Ele trebuie să ia un exemplu din greșelile noastre.**

**Nu ne mai e frică, trebuie să mergem!  
Trebuie să ai curaj și să te duci!**

**Trebuie să mergi să descoperi dacă  
ai acolo ceva, că după poate se  
tratează, dar dacă nu te duci, ce faci.**

**Să stea mamele de vorbă cu fetele lor.  
Eu una nu am stat de vorbă cu mama,  
să-mi explice „mamă, vezi că trebuie  
așa”...**

**Cel mai rău e de frica asta pe care o  
avem. Dar nu trebuie să ne fie frică.  
Nu suntem singure.**

**Să meargă să se caute, să nu aștepte  
până e prea târziu.**