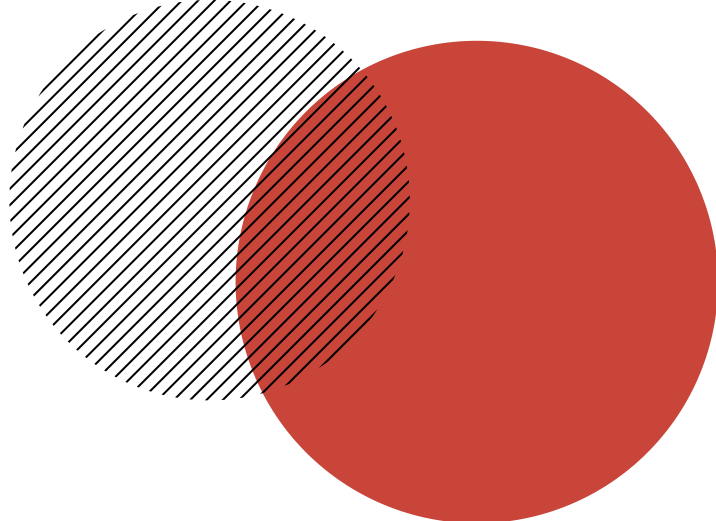
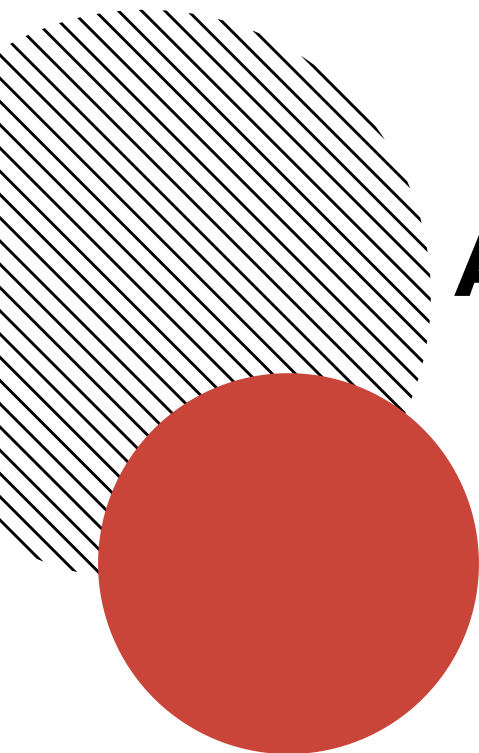




Sănătatea ta este importantă!

Ai grijă de tine!



Material informativ realizat de Centrul FILIA în cadrul proiectului "ACCESS - Advocacy, Capacitare, Consolidare pentru Egalitate în Sănătate și Siguranță", desfășurat de Centrul FILIA în parteneriat cu Rabea Movement, cu sprijinul financiar Active Citizens Fund România, program finanțat de Islanda, Liechtenstein și Norvegia prin Granturile SEE 2014-2021. Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Granturilor SEE și Norvegiene 2014-2021; pentru mai multe informații accesați www.eeagrants.org

Copyright Mai 2021, Centrul FILIA
Editoare: Adina Paun

Proiect derulat de



Cu sprijinul financiar

Cuprins:

- Când trebuie să mergi la doctor (înainte și după naștere)
- Cum te îngrijești corect în zona intimă
- Care sunt bolile cu transmitere sexuală și cum le poți evita
- Ce înseamnă ciclul menstrual
- Care sunt metodele de contracepție
- Ce este cancerul de sân și cum te aperi
- Ce este cancerul de col uterin și cum te aperi
- Informații despre sarcină
- Cum poți beneficia de analize gratuite în timpul sarcinii

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)

Mai multe informații despre proiectul "ACCESS - Advocacy, Capacitare, Consolidare pentru Egalitate în Sănătate și Siguranță": www.centrulfilia.ro/access

Proiect derulat de



Cu sprijinul financiar

Când să mergi la ginecolog

Este bine să mergi la ginecolog:

- O dată pe an pentru un control de rutină, mai ales dacă ai început să faci sex. Medicul poate face o analiză care să arate dacă ai o infecție vaginală care poate nu te supără, dar poate duce la probleme mai târziu. Unele infecții vaginale nu ustură sau dor, dar pot face ca femeile infectate să nu poată face copii atunci când își doresc.
- Pentru testul Papanicolau, ideal de la 21 ani, o dată la 3 ani. Testul se poate face și mai devreme de 21 ani sau mai des de 3 ani, la recomandarea medicului. **Toate femeile cu vârste între 25 și 64 de ani pot face GRATUIT testul Papanicolau, chiar dacă nu au asigurare de sănătate.**
- Când te gândești la contracepție. Este bine să vorbești cu ginecologul despre ce fel de contracepție ți s-ar fi potrivit, în funcție de sănătatea ta în general, de cât de mult timp vrei să nu faci copii, dacă mai vrei copii sau nu.

Trebuie să mergi la ginecolog:

- Când ai scurgeri vaginale care mănâncă, au un miros sau culoare ciudate; dacă te doare sau sângerezi în timp ce faci sex, dacă te ustură când faci pipi sau faci pipi cu sânge. Chiar dacă neplăcerile acestea dispar fără să faci nimic, este bine să mergi la doctor pentru un control. Orice infecție care nu este tratată cum trebuie poate rămâne în corp și poate duce la probleme mai mari mai târziu.
- Dacă ai dureri la ciclu foarte mari, dacă îți curge foarte mult sânge la ciclu sau dacă îți curge sânge și între cicluri.
- Dacă nu ai ciclu până la 16 ani sau ai cicluri foarte neregulate. De exemplu, ai ciclu la o lună, apoi 2-3 luni de pauză, deși nu ești însărcinată.

Tine minte! Este bine să mergi la doctor după ce s-a terminat menstruația (sângerarea). Două zile înainte de control este bine să nu faci sex, să nu te speli în vagin, să nu introduci nimic în vagin (ovule, tampoane, spălături cu medicamente sau ceaiuri).

Cum te îngrijești corect



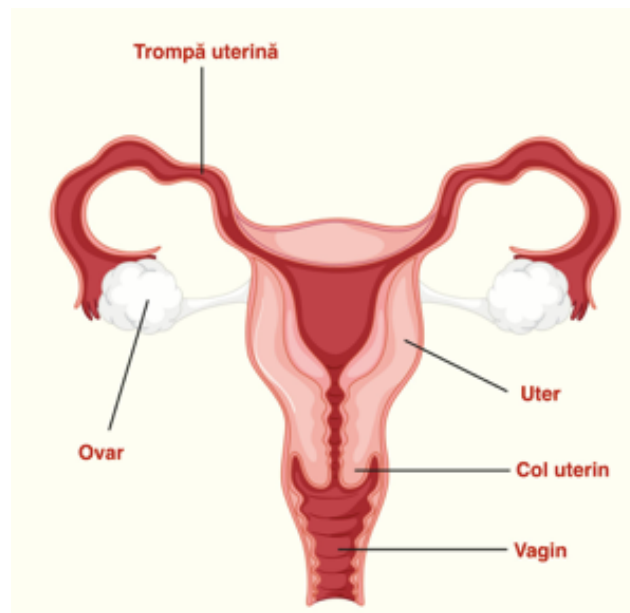
- Nu ne spălăm în interiorul vaginului, ci doar în afara lui. Nu face niciun fel de spălături în interiorul vaginului în afară de ce îți prescrie un medic.
- Nu face tratamente pe care le-au făcut alte femei. Pot să nu te ajute sau să îți facă mai rău.

Bolile cu transmitere sexuală

- Bolile cu transmitere sexuală sunt infecțiile care se pot lua prin orice fel de sex: vaginal, oral, anal.
- Multe dintre aceste boli nu au semne pe care să le vezi ușor. Nu crede că partenerul tău nu este infectat dacă pare sănătos- trebuie să te protejezi ca și când ar putea fi infectat.
- Ține minte că doar prezervativul este cel care te ferește și de sarcină și de bolile cu transmitere sexuală. Totuși, prezervativul nu te protejează de infecția cu HPV, virusul care, netratat, poate duce la cancer. Din această cauză, este foarte important să îți faci testul Papanicolau la maxim 3 ani sau la recomandarea medicului.
- Trebuie să mergi la doctor oricând ai simptome (când ai scurgeri vaginale care mănâncă, au un miros sau culoare ciudate; când te doare în timp ce faci sex, durere când faci pipi). Unele boli cu transmitere sexuală netratate sau prost tratate pot să ducă la probleme în a face copii dacă și când îi dorești. HIV/SIDA și sifilis pot merge până la a-ți pune viața în pericol.

Ciclul menstrual

- Ciclul menstrual începe din prima zi de sângerare (care se numește menstruație) și ține până când începe următoarea sângerare. De obicei, un ciclu ține între 25 și 40 de zile, și sângerarea/menstruația cam 3-6 zile.
- Ce este un ciclu menstrual? În fiecare lună, hormonii din corpul tău te pregătesc pentru o eventuală sarcină. În primele două săptămâni de când a început ciclul, unii hormoni cresc în ovar ovocitul- adică celula femeii care împreună cu cea a bărbatului, spermatozoidul, pot face un copil. Alții pregătesc culcușul pentru ca un embrion format din cele două celule să poată crește în uter.
- Cam la 2 săptămâni de când a început ultimul ciclu, ovocitul (celula femeii) pleacă prin trompa uterină către uter. Dacă femeia și bărbatul fac sex în acea perioadă, ovocitul se poate întâlni cu un spermatozoid. Copilul rezultat se face comod în culcușul din uter și crește acolo până la naștere. Îți poți da seama când ovocitul a pornit la drum pentru că scurgerea ta vaginală este alunecoasă și sticloasă ca un albuș de ou. Când ai o astfel de secreție, ai șanse mari să rămâi însărcinată.
- Dacă ovocitul nu întâlnește un spermatozoid pentru că femeia și bărbatul nu au făcut sex, ovocitul se pierde și culcușul este eliminat prin sângerare, adică începe menstruația, și tot procesul se reia. Ține minte că spermatozoizii pot trăi până la 5 zile în uterul femeii, și ovocitul 3 zile de când a ieșit din ovar. Asta înseamnă că perioada în care poți rămâne însărcinată este ziua 8 - ziua 16 de când a început ultima menstruație (sângerare).

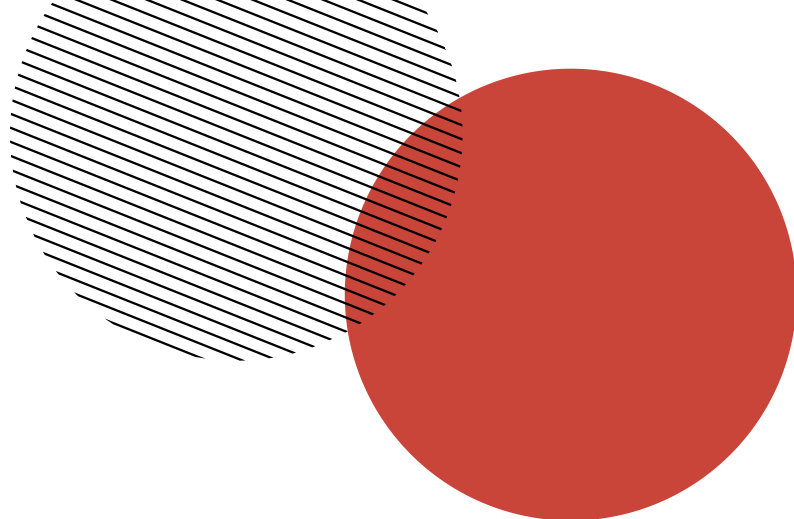


Sursa imaginii: www.freepik.ro

Proiect derulat de



Cu spijinul financiar



Contracepția

Sunt momente în viață în care nu îți dorești să rămâi însărcinată. Metodele contraceptive sunt moduri în care poți evita o sarcină până în momentul în care te hotărăști să ai un copil. Fiecare metodă contraceptivă are și avantaje și dezavantaje. Fiecare femeie trebuie să decidă ce fel de contraceptiv vrea să folosească, în funcție de ce este important pentru ea și partener.

Cum îmi aleg metoda contraceptivă?

Iată câteva întrebări importante:

1. Cât de des vreau să mă gândesc la contracepție? Am un partener care e de acord să facă asta alături de mine?

- de fiecare dată când fac sex: prezervativ, diafragmă, spermicid, retragerea bărbatului înainte de ejaculare (coitus interruptus)
- câteva zile pe lună: metoda calendarului
- o dată la 3 luni: injectii hormonale- Depoprovera, sau câțiva ani: implanturi hormonale (5 ani), sterilet (5-7 ani)
- niciodată: legarea trompelor la femei, sau vasectomie la bărbați (sterilizare feminină sau masculină)

2. Numărul de parteneri sexuali. Riscul de a te infecta cu o boală cu transmitere sexuală crește o dată cu numărul de parteneri- ai tăi și/sau ai partenerului tău. Doar prezervativul protejează și împotriva unei sarcini nedorite, și împotriva transmiterii bolilor sexuale;

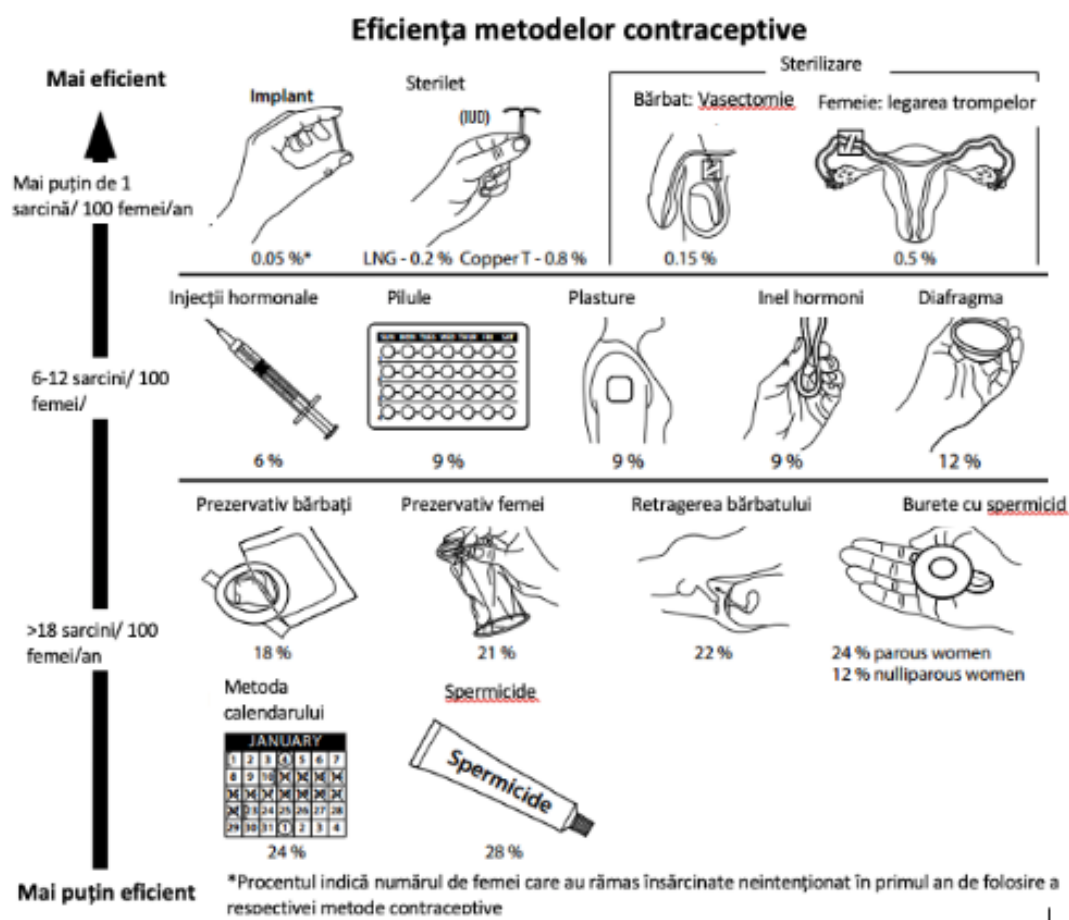
3. Cât de repede pot avea un copil o atunci când am hotărât că vreau unul? Toate metodele contraceptive îți permit să ai copii la puțin timp după ce le-ai întrerupt, mai puțin injectiile hormonale (fertilitatea se reia după 2-3 luni)

4. Cât de mult vreau să evit o sarcină? Există metode contraceptive mai eficiente sau mai puțin eficiente. Dacă vrei să eviți o sarcină, dar nu te supără mult dacă se întâmplă, poți alege o metoda din josul listei. Dacă vrei cu orice chip să eviți o sarcină, trebuie aleasă una dintre primele metode.

Proiect derulat de



Cu sprijinul financiar



Sursa: Center for Disease Control and Prevention

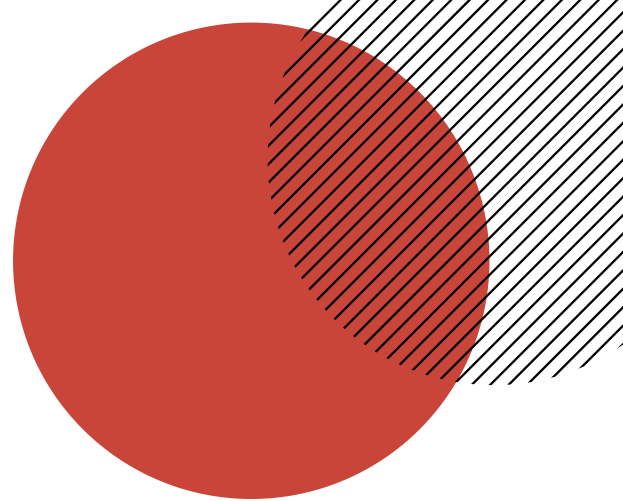
5. Ce îmi pot permite, și pentru cât timp? Metodele naturale (metoda calendarului, retragerea bărbatului) nu costă nimic, dar sunt și cele mai periculoase: una din patru femei va rămâne însărcinată pe perioada unui an folosind aceste metode. Steriletul, implantul hormonal intradermic sunt metode mai scumpe dar foarte eficiente, care te ajută să eviți o sarcină timp de 5-7 ani.

6. Există o problemă de sănătate de care ar trebui să țin cont în această alegere?

Proiect derulat de



Cu sprijinul financiar



Câteva lucruri importante:

1. Este bine să alegi o metodă care ți se potrivește discutând cu un cadru medical. În unele boli nu trebuie folosite anumite metode contraceptive, așa că cel mai bine este să discuți cu un medic de familie, ginecolog sau cu o moașă care este cea mai buna alegere pentru tine.
2. Alăptarea nu este o metodă sigură de a te feri de o nouă sarcină! Chiar dacă alăptezi, trebuie să folosești încă o metodă contraceptivă ca să te ferești de o nouă sarcină. Poți folosi fie prezervativ sau diafragm, sau poți lua pilule (Cerazette), implant intradermic sau injectii hormonale.
3. Bolile cu transmitere sexuală sunt foarte periculoase pentru femei și bărbați (pot duce la sterilitate, cancer, SIDA, hepatite) dar și pentru copii lor (care se pot îmbolnăvi din timpul sarcinii sau în timpul nașterii). Singura metoda care protejează și împotriva acestor boli este prezervativul.
4. Pentru o femeie activă sexual și care nu a intrat încă în menopauză, lipsa menstruației trebuie să ne ducă în primul rând cu gândul la o sarcină. Dacă femeia nu este însărcinată, se continuă cu alte analize și consulturi.

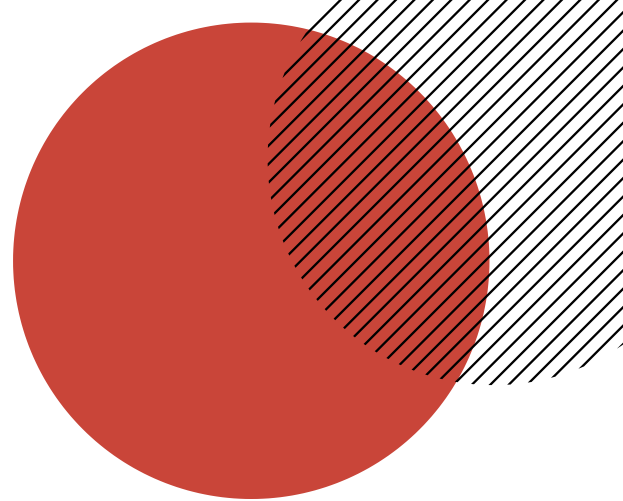
Câteva lucruri despre metodele de contracepție cele mai des folosite:

- Rata de eșec a unei metode contraceptive înseamnă câte femei din 100 care folosesc o anumită metodă de contracepție rămân însărcinate într-un an de folosire corectă a respectivei metode. Cu cât numărul este mai mare, cu atât ai șanse mai mari să rămâi însărcinată cu acea metodă.
- De exemplu, rata de eșec a metodei calendarului este 25. Asta înseamnă că din 100 de femei care folosesc metoda calendarului timp de un an, 25 vor rămâne însărcinate.
- Rata de eșec a steriletului este 1. Asta înseamnă că într-un an, din 100 de femei cu sterilet, doar una va rămâne însărcinată.

Proiect derulat de



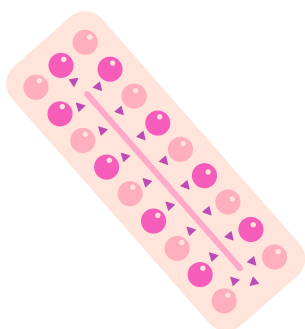
Cu sprijinul financiar



- Cea mai sigură metoda contraceptivă: să nu faci sex. Rata de eșec 0. Singura metodă contraceptivă 100% sigură.
- Cea mai nesigură metodă contraceptivă: contact sexual fără nici un fel de protecție: rata de eșec: 85. La sfârșitul unui an, 85 de femei din 100 vor fi însărcinate în cazul în care nu folosesc nicio metodă contraceptivă.

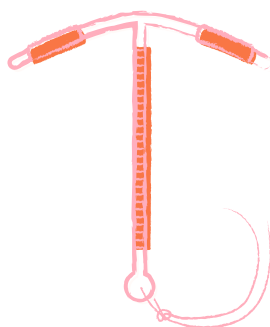
Metode contraceptive cu rată de eșec mică

Pastilele sau pilulele anticoncepționale



- Conțin hormoni care împiedică ovocitul (celula mamei) să iasă din ovar. Există pastile cu două tipuri de hormoni, care se numesc combinate, și unele care conțin doar un hormon.
- Cele cu un hormon (cum e Cerazette) pot fi folosite și de femeile care alăptează începând cu șase săptămâni de la naștere.
- Luate corect (în fiecare zi la aceeași oră), pilulele au o rată de eșec de 1. Pentru că din păcate nu sunt întotdeauna luate la timp, în realitate au o rată de eșec de 8.

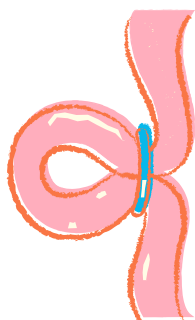
Steriletul



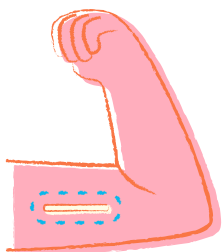
- Este un "T" mic de plastic sau cupru care se introduce în uter prin vagin. El împiedică ovocitul (celula femeii) să se întâlnească cu cea a bărbatului.
- El trebuie introdus și scos în/din uter de către un medic. Medicul se va asigura la fiecare control că steriletul este la locul lui.
- O dată introdus în uter, steriletul te poate proteja între 5 și 10 ani, în funcție de tip.
- Are o rată de eșec foarte mică: 1. Într-un an, din 100 de femei cu sterilet, doar una va rămâne însărcinată.



Legarea trompelor



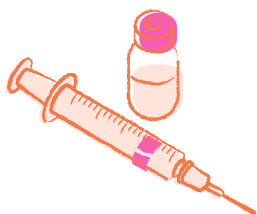
- Este o metodă contraceptivă care presupune închiderea trompelor uterine cu un fir chirurgical. Trompele nu mai permit întâlnirea celulei mamei cu cea a tatălui și astfel nu poate începe o sarcină.
- Legarea trompelor este o metodă contraceptivă permanentă. O dată făcută, șansele ca o femeie să mai rămână însărcinată sunt foarte mici. Rata de eșec a acestei metode este mai mică de 1.
- Există zvonuri cum că legarea trompelor dă dureri de cap sau te poate face să te îngrași. Dar legarea trompelor este pur și simplu o piedică pusă între celula mamei și a tatălui, fără să schimbe uterul, ovarele, fără să folosească hormoni. Dacă o femeie este hotărâtă să nu mai aibă alți copii, legarea trompelor este o soluție foarte bună și sigură, care te protejează pe viață.



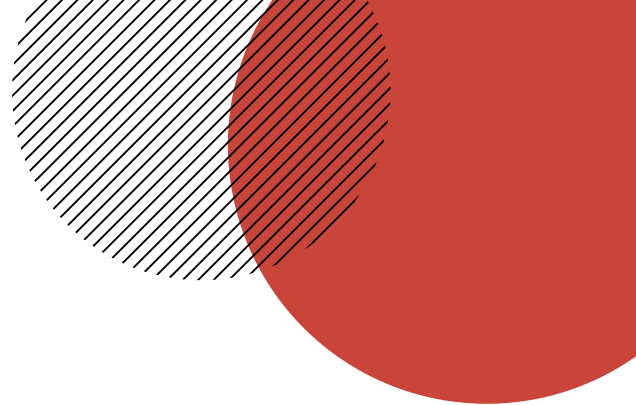
Implantul contraceptiv

- Este un betigaș de metal care conține hormoni.
- Se introduce sub piele pe interiorul brațului, funcționează exact ca pilulele contraceptive și te protejează de sarcină timp de 5 ani. Rata de eșec este redusă, mai mică de 1
- Se poate folosi în alăptare.
- Implantul contraceptiv nu există în acest moment în România.

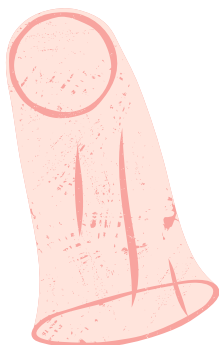
Contraceptivele injectabile



- Sunt injecții cu hormoni ca cei din pilulele contraceptive.
- se fac în braț o dată la trei luni de către un medic sau asistentă.
- Au o rată de eșec mică: într-un an de făcut injecția la timp, la fiecare 3 luni, doar 6 femei din 100 rămân însărcinate.
- Contraceptivele injectabile nu se găsesc în acest moment în România.



Prezervativul



- Este singura metodă de contracepție care te apără și de bolile cu transmitere sexuală.
- Presupune că partenerul tău vrea să folosească un prezervativ de fiecare dată când faceți sex
- Trebuie folosit corect: trebuie pus înainte ca penisul să intre (ideal să se apropie) de vagin. Aveți grijă să nu se rupă/ zgârie cu unghiile etc.
- Are o rată de eșec între 2 și 15, în funcție de cât de corect este folosit.

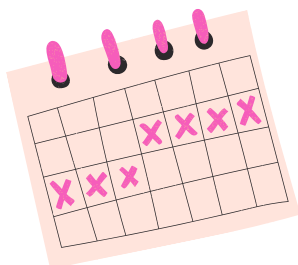
Pastila de a doua zi (contracepția de urgență)



- Sunt pilulele care pot fi luate pentru a împiedica o sarcină în primele 3 zile (72 ore) de când ai făcut sex fără să folosești o metodă contraceptivă sigură.
- Cu cât este luată mai repede pastila, cu atât mai bine. Luată în primele 2 zile, rata ei de eșec este 13. Dacă o iei în primele 3 zile, rata de eșec este 25.
- Deși te poate ajuta din când în când, pastila de a doua zi nu este o metodă de contracepție pe care să te poți baza tot timpul.

Metode contraceptive cu rată de eșec mai mare

Metoda calendarului



- Presupune ca femeia să știe care sunt zilele în care poate rămâne însărcinată, și să evite să facă sex în acea perioadă, sau să folosească prezervativ/diafragma cu spermicide/spermicide.
- Deși în teorie zilele în care o femeie poate rămâne însărcinată sunt de la a 8-a la a 16-a zi de la începutul ultimei menstruații/sângerări, sunt multe lucruri care pot schimba când începe și se termină această perioadă într-o anumită lună. De aceea, metoda calendarului are o rată de eșec de 25: din 100 de femei care folosesc metoda calendarului timp de un an, 25 vor rămâne însărcinate.

Proiect derulat de

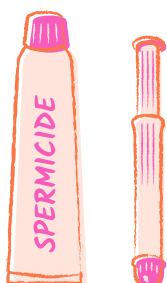


Cu sprijinul financiar



Metoda retragerii bărbatului (coitus interruptus)

- Presupune că bărbatul retrage complet penisul din vaginul femeii înainte de a ejacula. Această metodă presupune multă coordonare și înțelegere între parteneri, însă chiar practică corect are o rată de eșec de 25.



Spermicide

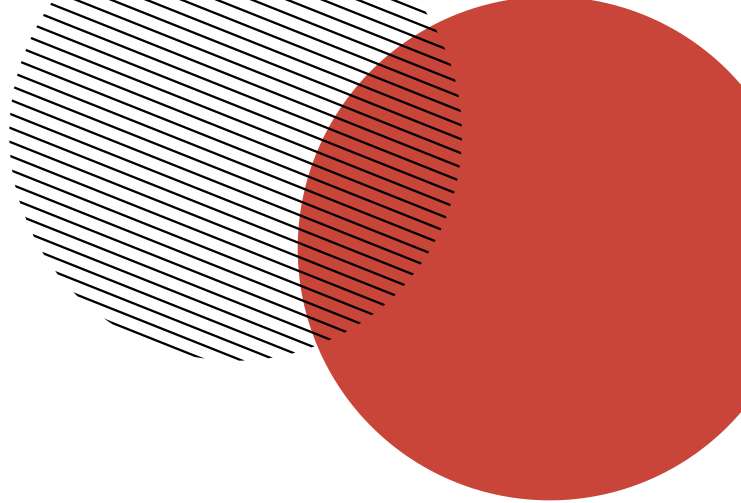
- Sunt substanțe care se pun adânc în vagin înainte de a face sex. Ele distrug spermatozoizii (celula bărbatului) și astfel nu se mai poate începe o sarcină.
- Modul de introducere în vagin variază: ovule, foiețe, creme, geluri.
- Chiar folosite corect (de fiecare dată, suficient de adânc în vagin) au o rată de eșec mare: 28 de femei din 100 vor rămâne însărcinate într-un an dacă ele și partenerul lor folosesc spermicide.



Alăptarea

- Nu este o metodă sigură de a te feri de o nouă sarcină!
- Chiar dacă alăptezi, trebuie să folosești încă o metodă contraceptivă ca să te ferești de o nouă sarcină
- Poți începe de când ai cu șase săptămâni de când ai născut
- Poți folosi fie prezervativ sau diafragm, sau poți lua pilule (Cerazette), implant intradermic sau injectii hormonale.

Ține minte că prezervativul este singura metodă care te ferește și de sarcină și de bolile cu transmitere sexuală!



Cancerul de sân

În România, dintre femeile care au cancer, una din patru are cancer de sân. Pentru că femeile ajung târziu la doctor, din păcate, prea multe femei mor de cancer de sân: una din patru femei va muri la maxim 5 ani de când a aflat că are cancer de sân.

Ca să te aperi de cancerul de sân, este bine: să nu fumezi; să limitezi consumul de alcool; să mănânci cât mai multe fructe și legume, și cât mai puțină mâncare care vine dintr-o fabrică și să alăptezi dacă poți.

Este important să știi cum arată sânii tăi în mod normal: mai toate avem un sân sau sfârc mai mare și unul mai mic. Unele femei au un sfârc înăuntru și unul în afară.

După menstruație (ciclu) fă-ți obiceiul să te uiți dacă ceva s-a modificat:

- Înainte să te ridici dimineața din pat, pune un braț sub cap și cu două-trei degete de la cealaltă mână masează apăsând sânul, de la bază către sfârc, cu răbdare, pe toată suprafața, ca razele de soare. Este bine să faci masaj și la subraț. Fii atentă dacă găsești umflături, zone mai aspre, schimbări de mărime a sânelui sau a unei zone din sân.
- Stai în fața oglinzii o dată cu mâinile în șold și o dată cu mâinile ridicate și vezi dacă observi ceva schimbat la sânii:
 - 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 sfârcul este retras deși înainte nu era așa
 - o parte din sân este roșie, tare, pielea de pe sân te mănâncă sau are o eczemă.

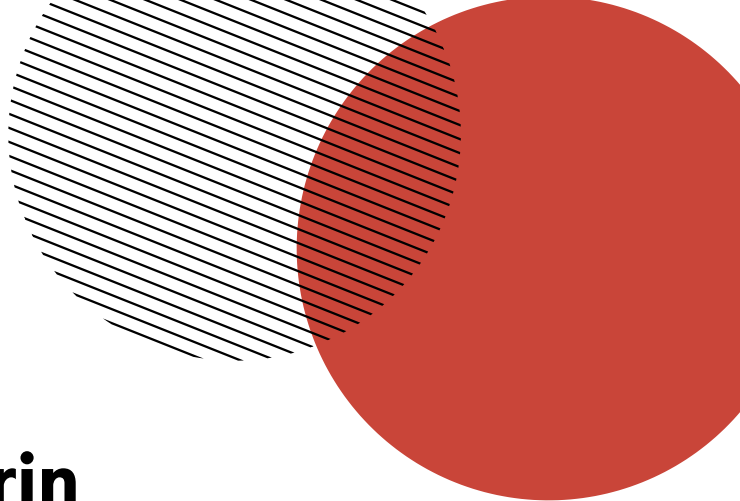
Discută cu medicul orice schimbare din cele de mai sus. Dacă ai în familie femei care au avut cancer de sân sau ovarian, este important să vorbești cu medicul de familie despre cum trebuie să îți urmărești sânii.

De obicei, o femeie ar trebui să facă o ecografie a sânilor o dată la 3 ani până la 40 ani, și o mamografie o dată pe an începând cu 40 ani. Medicul poate desigur hotărî dacă ai nevoie de ecografie sau mamografie mai des sau mai rar.

Proiect derulat de



Cu sprijinul financiar



Cancerul de col uterin

România are cel mai mare număr de femei care mor de cancer de col uterin din Europa. Asta se întâmplă pentru că femeile află foarte târziu că au cancer de col, când nu mai pot fi salvate. Există însă o metodă simplă care te ajută să afli devreme dacă ai vreun motiv de îngrijorare: testul Papanicolau făcut o dată la trei ani sau mai des, dacă medicul o recomandă.

Cancerul de col uterin este cauzat de infecția cu virusul Papiloma Uman (HPV). El se ia atunci când intri în contact cu organele genitale ale partenerului, fie că faci sex vaginal, oral sau anal. Și prezervativul, care este foarte eficient în a te feri de boli cu transmitere sexuală, te apără doar în parte de HPV. De aceea, marea majoritate a oamenilor care fac sex se infectează cu HPV pe parcursul vieții. Infecția cu HPV nu ustură, nu doare, și de multe ori trece de la sine.

Există însă tipuri de HPV care nu trec și care rămân în corp putând duce în timp la cancer. De aceea, este foarte important să aflăm dacă o femeie are un risc de a face cancer de col prin testul Papanicolau. **Testul Papanicolau este gratuit pentru toate femeile cu vârste între 25 și 64 de ani, cu sau fără asigurare.**

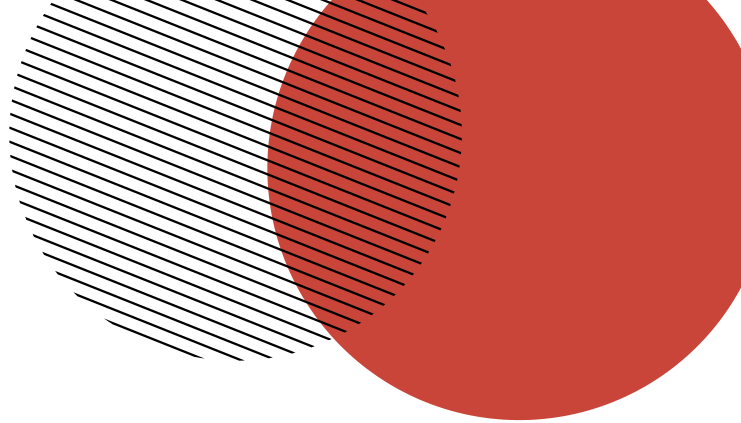
Testul Papanicolau nu doare. El analizează celule din col pe care medicul le-a recoltat cu o periută, prin vagin. Dacă aceste celule sunt schimbate față de normal, medicul îți va indica mai multe teste ca să afle dacă este într-adevăr un început de cancer (biopsie endocervicală, colposcopie, ecografie). Este foarte important să faci aceste teste atunci când medicul ți le indică: este șansa ta de a te feri de ceva mult mai grav!

Există și un vaccin anti-HPV, care este gratuit pentru fetele de 11-14 ani, prin medicul de familie. Întreabă medicul de familie dacă vaccinul este disponibil în această perioadă.

Proiect derulat de



Cu sprijinul financiar

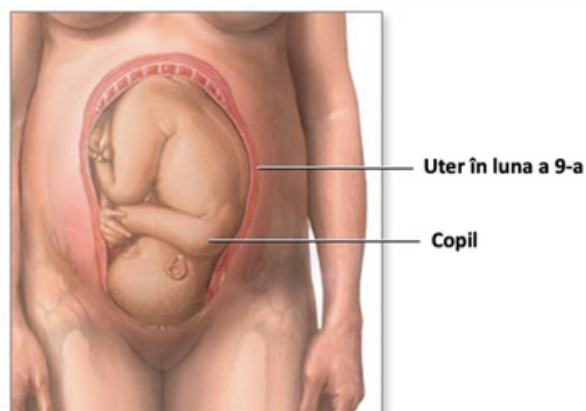


Sarcina

Este bine ca o femeie să rămână însărcinată pentru prima dată după 16 ani. Și copilul și mama vor fi mai sănătoși și în sarcină și după naștere.

Mergi la medicul de familie imediat după ce ai aflat că ești însărcinată. Chiar dacă nu ești asigurată, consultațiile și analizele legate de sarcină, naștere, primele 4 săptămâni după naștere, și toate consultațiile legate de copil sunt gratuite! Găsești actele de care ai nevoie la sfârșitul acestui material.

Ține minte că poți rămâne însărcinată chiar dacă alăptezi! Folosește contracepție (pastile, sterilet, prezervativ) ca să ai cel puțin doi ani între două nașteri. Ca o grădină care trebuie îngrijită, și corpul mamei are nevoie de timp pentru a se reface după sarcină și alăptare.



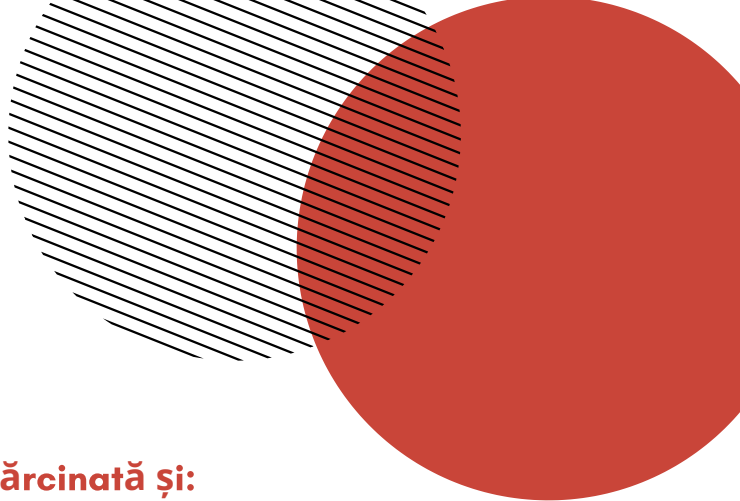
Este bine să mergi la doctor:

- Când ai aflat că ești însărcinată. Dacă ești deja în două luni, medicul poate face o ecografie ca să verifice că bebelușul este în uter, acolo unde îi e locul, nu în afara uterului, adică nu este o sarcină extra (în afara) uterului. Sarcina extrauterină te poate lăsa fără o trompă, cu șanse mai mici de a putea face un copil atunci când îți dorești. În cel mai rău caz, sângerarea dată de o sarcină extrauterină îți poate pune în pericol viața.
- O dată la trei luni pentru un control de rutină, ca medicul să vadă că totul merge bine.
- Este important să ajungi la spitalul în care știi că vei naște măcar în luna a șaptea sau a opta. Medicul te va lua în evidență și îți va face niște analize care vor ajuta la naștere.

Proiect derulat de



Cu spijinul financiar



Trebuie să mergi la doctor dacă ești însărcinată și:

1. te doare capul și nu îți trece mai multe ore sau zile și nu îți trece cu paracetamol.
2. ai mâinile și picioarele umflate, care nu se dezumflă de seara până dimineața
3. când te ustură când faci pipi sau faci pipi cu sânge
4. când ai o secreție vaginală care miroase urât, ustură sau te manâncă tare
5. dacă sângerezi mai mult de una-două lingurițe de sânge oricând în sarcină
6. dacă te manâncă tare palmele, tălpile sau pielea de pe tot corpul
7. dacă nu ai simțit copilul mișcând 3-4 ore după luna a 7-a de sarcină.

Când să mergi la doctor după ce ai născut:

BEBELUȘ

- Dacă nu face pipi mai mult de 8 ore sau face pipi de culoare mai închisă decât uleiul de floarea soarelui
- Dacă nu se trezește deloc să sugă. Copii trebuie să mănânce la maxim 4 ore în primele săptămâni de viață
- Dacă nu face caca și pare din ce în ce mai somnoros
- Dacă e mai galben decât atunci când ați venit din maternitate, mai ales dacă nu face caca
- Dacă are febră (măsurată cu termometrul în funduleț) mai mare de 38 grade
- Dacă are multe scaune ca apa și e din ce în ce mai somnoros

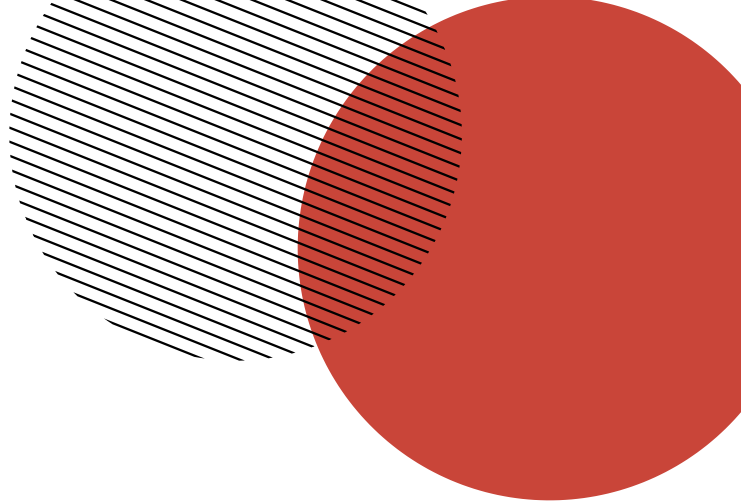
MAMA

- Dacă faci febră mai mare de 38,5 grade
- Dacă nu mai ai lohii după câteva zile de la naștere - ele se opresc în mod normal între 14 zile și 4 săptămâni
- Dacă lohiile au o culoare sau miros ciudate
- Dacă tăietura de pe burtă sau de jos s-a umflat și/sau are puroi
- Dacă te ustură când faci pipi sau faci pipi cu sânge
- Dacă te doare capul mai multe ore sau zile și nu îți trece cu paracetamol

Proiect derulat de



Cu spijinul financiar

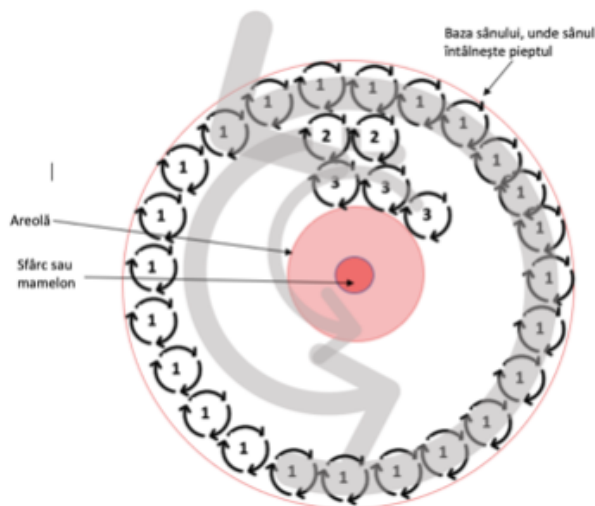


Furia laptelui

- Ai colostru, sau primul lapte, în sâni din luna a 4-a de sarcină, și este important să pui bebelușul la sân cât mai repede și mai des după naștere.
- La 3-4 zile de la naștere, multe mame încep să își simtă sâni fierbinți, tari, și dureroși. Asta înseamnă că a venit laptele, adică ai brusc mult mai mult lapte în sân. Pentru că sânul este tare, bebelușul nu poate apuca sânul și nu poate scoate laptele dinăuntru.

Ca să îl ajuți, înainte de fiecare masă:

- Pune un prosop înmuiat în apă caldă pe sân câteva minute
- Fă un masaj ușor care să nu doară: cu două degete, faci cercuri mici, unul lângă altul, la baza sânelor, cerc lângă cerc, până te întorci de unde ai plecat, apoi te apropii puțin de sfârc, și faci din nou un cerc de cercuri, până la marginea sfârcului.
- Repeți mișcarea până când sânul este moale ca pulpa piciorului, apoi pui copilul la sân.

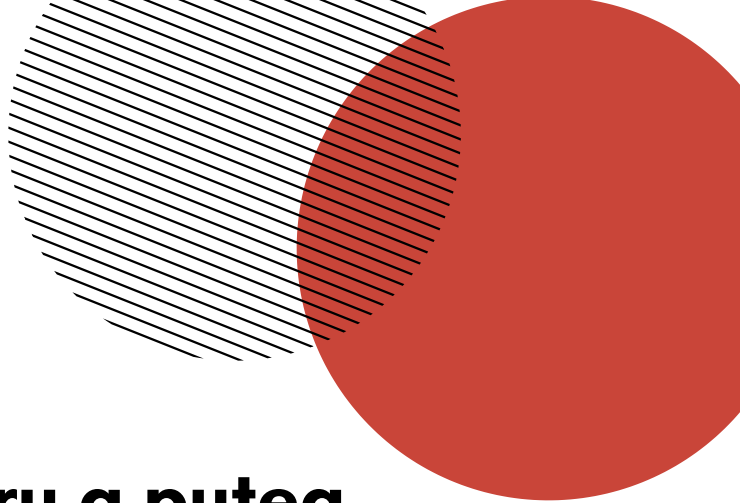


- Când sânul se întărește din nou între mesele copilului, pune din nou compresă caldă și fă din nou masaj. Dacă sânul este foarte dureros și pare că după masaj se întărește foarte repede, poți pune frunze de varză verde proaspătă foarte bine zdrobite pe sâni între alăptări. Frunzele trebuie schimbate după fiecare alăptare.
- Când sâni sunt tari, poți bea apă câtă vrei, dar nu mai bea ceai de anason sau fenicul câteva zile.
- Dacă bebelușul sugă bine, nu scoate lapte în plus cu pompa- lasă-l pe el să își ia cât îi trebuie din sân.

Proiect derulat de



Cu sprijinul financiar



Acte necesare pentru a putea face analize gratis în sarcină

- act de identitate valabil la data solicitării - original+copie
- adeverința medicală emisă de medic familie/medic ginecolog privind vârsta sarcinii (în cazul femeilor gravide)- original+copie
- copie certificat de naștere copil pentru lăuze;
- declarație pe propria răspundere că nu realizează venituri peste valoarea salariului de bază minim brut pe țară (conform anexa)

Proiect derulat de



Cu spijinul financiar

DECLARAȚIE

Subsemnatul(a), având
CNP..... domiciliat(ă) în localitatea
.....
strada..... nr., bl., sc.
....., et., apt., sector/județdeclar pe proprie
raspundere ca la data prezentei nu realizez venituri impozabile.

Sub sancțiunile aplicate faptei de fals în acte publice conform prevederilor
art.326 din Noul Cod penal, declar ca datele din declaratie sunt corecte si
complete.

CASMB respectă prevederile Regulamentului European nr. 679/2016 privind
protecția persoanelor fizice în ceea ce privește prelucrarea datelor cu
caracter personal și privind libera circulație a acestor date.

Data:

Semnătura,