

**INSIEME
È MEGLIO**

**L' ASSISTENZA
OSTETRICO-GINECOLOGICA
NEL CONSULTORIO
FAMILIARE**



consultori familiari della
ASL di Lecce

Vieni al consultorio! L'accesso è gratuito e non richiede ricetta medica

Potrai trovare risposta su quando effettuare una VISITA GINECOLOGICA CONSULTORIALE

È consigliabile effettuare una visita ginecologica una volta all'anno quando si sono superati i 18 anni, anche se non si hanno rapporti sessuali.

È necessario effettuare una visita ginecologica se:

- hai più di 16 anni e non hai avuto ancora il ciclo mestruale
- hai già avuto il primo rapporto sessuale
- sai, o hai il dubbio, di essere incinta
- hai prurito o bruciore agli organi genitali esterni (vagina e vulva)
- hai perdite vaginali diverse dal solito
- hai dolore al basso ventre
- il tuo ciclo mestruale è diventato irregolare e/o abbondante
- hai una mutilazione genitale femminile

Ricorda: è importante parlare con il ginecologo consultoriale anche del tuo seno.

**INSIEME
È MEGLIO**

**L'ASSISTENZA
OSTETRICO-GINECOLOGICA
NEL CONSULTORIO
FAMILIARE**



consultori familiari della
ASL di Lecce

Vieni al consultorio! L'accesso è gratuito e non richiede ricetta medica

Potrai trovare risposta su come effettuare i CONTROLLI IN GRAVIDANZA

In Italia la legge tutela la maternità dal punto di vista sociale e sanitario; per una donna incinta è importante rivolgersi al consultorio prima possibile. In consultorio potrai ricevere le seguenti prestazioni:

- visite ostetriche programmate
- controllo della pressione arteriosa
- controllo del peso e controllo del battito cardiaco fetale (BCF)
- prestazioni diagnostiche strumentali (ecografia)
- prescrizioni di esami di laboratorio (esami del sangue e delle urine) da effettuare presso strutture sanitarie pubbliche o private accreditate

Ricorda: è importante sapere che puoi partorire in ospedale anche se non hai permesso di soggiorno; nel caso tu non potessi tenere il bambino devi sapere che puoi affidarlo al personale dell'ospedale senza avere conseguenze legali e senza comunicare le tue generalità.

**INSIEME
È MEGLIO**

**L' ASSISTENZA
OSTETRICO-GINECOLOGICA
NEL CONSULTORIO
FAMILIARE**



**consultori familiari della
ASL di Lecce**

Vieni al consultorio! L'accesso è gratuito e non richiede ricetta medica

Potrai trovare risposta sulla CORRETTA ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

Durante la gravidanza è molto importante alimentarsi correttamente. È consigliabile:

- fare pasti piccoli e frequenti: n° 5 pasti, di cui due spuntini
- evitare periodi di digiuno
- mangiare lentamente
- avere una dieta ricca di proteine: mangiare legumi, carne, pesce, latte e uova
- avere una dieta ricca di vitamine: mangiare frutta e verdura di stagione
- preferire, fra i grassi, l'olio d'oliva
- bere acqua naturale; consumare caffè e the con moderazione
- usare con moderazione il sale ed evitare di usare dadi
- non consumare carne cruda, molluschi, alcoolici e dolcificanti

Ricorda: è importante sapere che una sana alimentazione in gravidanza aiuta tuo figlio a nascere sano e poi a crescere senza problemi.

**INSIEME
È MEGLIO**

**L' ASSISTENZA
OSTETRICO-GINECOLOGICA
NEL CONSULTORIO
FAMILIARE**



consultori familiari della
ASL di Lecce

Vieni al consultorio! L'accesso è gratuito e non richiede ricetta medica

Potrai frequentare GLI INCONTRI DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

Gli incontri di Accompagnamento alla Nascita (IAN) sono rivolti alle donne in gravidanza. Negli incontri si affrontano temi inerenti:

- la gravidanza
- il travaglio
- il parto
- il dopo parto
- l'allattamento

Si consiglia di frequentare gli incontri di Accompagnamento alla Nascita perchè:

- favoriscono il benessere psico-fisico della futura mamma, della coppia e del bambino
- informano la donna su gravidanza, parto, puerperio e allattamento
- permettono di aiutare altre donne che vivono la stessa esperienza ed attivano la funzione di sostegno del gruppo
- promuovono l'apprendimento di tecniche di rilassamento mirate e la gestione attiva del parto
- contribuiscono ad abbassare il livello di ansia e migliorano lo svolgimento del parto
- aiutano i neogenitori nella loro nuova funzione

Ricorda: è importante partecipare agli incontri di accompagnamento alla nascita per vivere il travaglio ed il parto come un evento felice e sereno della tua vita.

**INSIEME
È MEGLIO**

**L'ASSISTENZA
OSTETRICO-GINECOLOGICA
NEL CONSULTORIO
FAMILIARE**



**consultori familiari della
ASL di Lecce**

Vieni al consultorio! L'accesso è gratuito e non richiede ricetta medica

Potrai trovare risposta su come effettuare una CORRETTA IGIENE INTIMA

Per una corretta igiene intima bisogna sapere che:

- i genitali esterni (vagina e vulva) devono essere lavati con acqua e sapone specifico (ph 3,5 - 5,5)
- il lavaggio va effettuato con movimento che dalla vulva scende verso l'ano (davanti - dietro) e non viceversa
- dopo l'uso del detergente è necessario risciacquare abbondantemente con acqua corrente usando lo stesso movimento (davanti - dietro)
- è necessario usare un asciugamano personale ed asciugare senza strofinare
- sui genitali non si devono usare deodoranti spray profumati

Ricorda: è importante sapere che i peli pubici, se puliti, hanno una funzione di barriera per impedire l'ingresso a germi di vario genere.

**INSIEME
È MEGLIO**

**L'ASSISTENZA
OSTETRICO-GINECOLOGICA
NEL CONSULTORIO
FAMILIARE**



PugliaSalute



Ufficio relazioni
con il pubblico
ASL Lecce

consultori familiari della
ASL di Lecce

Vieni al consultorio! L'accesso è gratuito e non richiede ricetta medica

Potrai trovare risposta su come PREVENIRE LE INFEZIONI VAGINALI

Per prevenire le infezioni vaginali è indispensabile seguire alcune regole:

- lavare i genitali esterni in modo corretto (davanti - dietro) almeno una volta al giorno
- lavarsi sempre prima e dopo un rapporto sessuale e richiedere l'igiene del partner
- lavarsi sempre dopo ogni evacuazione
- non utilizzare indumenti (pantaloni) troppo stretti
- utilizzare solo biancheria in tessuto naturale (cotone)
- utilizzare sempre il profilattico nei rapporti sessuali occasionali
- limitare l'uso di salvaslip
- durante il ciclo mestruale, cambiare spesso l'assorbente, che sia esterno o interno
- nelle toilettes pubbliche non sedersi mai sul water senza una protezione

Ricorda: è importante sapere che il rispetto di poche e semplici regole ti aiuta a salvaguardare la tua salute prima ancor più dell'uso di farmaci.

**INSIEME
È MEGLIO**

**L'ASSISTENZA
OSTETRICO-GINECOLOGICA
NEL CONSULTORIO
FAMILIARE**



PugliaSalute



Ufficio relazioni
con il pubblico
ASL Lecce

**consultori familiari della
ASL di Lecce**

Vieni al consultorio! L'accesso è gratuito e non richiede ricetta medica

Potrai trovare risposta sull'uso corretto dei METODI CONTRACCETTIVI

La contraccezione serve per evitare una gravidanza indesiderata e per tutelare la salute della donna che non vuole avere un figlio.

I metodi contraccettivi conosciuti si distinguono in:

- naturali (coito interrotto, temperatura basale, astinenza nei giorni fertili del ciclo)
- di barriera (preservativo e diaframma)
- intrauterini (spirale o IUD)
- ormonali (pillola, cerotto, anello intravaginale, dispositivo sottocutaneo)

La loro efficacia è variabile e, se usati correttamente, la sicurezza contraccettiva può essere così classificata:

metodi naturali	circa	75 %
metodi barriera	circa	85 %
metodi intrauterini	circa	98 %
contraccezione ormonale	circa	99 %

Qualora, intorno al periodo fertile del ciclo, vi sia un rapporto sessuale non protetto dalla contraccezione, si può ricorrere alla contraccezione di emergenza, la così detta pillola del giorno dopo.

Ricorda: è importante scegliere come e quando diventare madre perchè ogni figlio ha diritto ad essere un figlio desiderato.

**INSIEME
È MEGLIO**

**L'ASSISTENZA
OSTETRICO-GINECOLOGICA
NEL CONSULTORIO
FAMILIARE**



consultori familiari della
ASL di Lecce

Vieni al consultorio! L'accesso è gratuito e non richiede ricetta medica

Potrai trovare risposta su come PREVENIRE LE MALATTIE A TRASMISSIONE SESSUALE

L'Organizzazione Mondiale della Sanità' (OMS) ha indicato alcune regole per un sesso sicuro:

- usare sempre il profilattico ogni volta che si fa sesso, per ogni tipo di rapporto e per tutta la durata del rapporto
- evitare sempre i rapporti non protetti, soprattutto se con partner nuovi oppure occasionali, ed i rapporti promiscui
- evitare i rapporti violenti perchè possono provocare lacerazioni
- lubrificare con gel il profilattico nei rapporti anali
- in caso di secrezioni anomale o di lesioni genitali evitare i rapporti e rivolgersi al medico
- è sconsigliato ingerire i liquidi biologici (sperma o sangue mestruale)

Ricorda: è importante sapere che la prevenzione è un atto di rispetto verso sè stessi e verso gli altri.

**INSIEME
È MEGLIO**

**L'ASSISTENZA
OSTETRICO-GINECOLOGICA
NEL CONSULTORIO
FAMILIARE**



consultori familiari della
ASL di Lecce

Vieni al consultorio! L'accesso è gratuito e non richiede ricetta medica

Potrai essere accompagnata nel percorso di INTERRUZIONE VOLONTARIA DI GRAVIDANZA

In Italia la legge n. 194 del 1978 consente di interrompere volontariamente la gravidanza, su richiesta della donna, anche se minore di età. L'intervento avviene in un ospedale pubblico o in una clinica privata accreditata.

Il Consultorio Familiare, in caso di interruzione volontaria della gravidanza, offre un supporto medico, psicologico e sociale; aiuta la donna nelle procedure previste della legge e nel contattare la struttura ospedaliera.

Per effettuare una interruzione volontaria di gravidanza (IVG), entro il 90° giorno dall'ultima mestruazione, è richiesto:

- un test di laboratorio su sangue o urine, e/o un'ecografia, che confermi lo stato di gravidanza
- un documento, firmato dalla interessata e dal medico, che attesta la richiesta di interruzione di gravidanza
- un documento d'identità
- la tessera sanitaria o documento STP - ENI

Ricorda: è importante sapere che in Consultorio hai la possibilità di accedere alla contraccezione ormonale gratuita.

Vieni al consultorio! L'accesso è gratuito e non richiede ricetta medica

Potrai trovare risposta su come affrontare la MENOPAUSA

La menopausa è l'assenza, nella donna, delle mestruazioni naturali. L'età di inizio della menopausa è variabile; mediamente la scomparsa delle mestruazioni avviene intorno ai 50 anni.

I sintomi della menopausa sono: vampate di calore, sudorazioni notturne, insonnia, irritabilità, depressione, ansia, secchezza vaginale, incontinenza urinaria, calo del desiderio sessuale, aumento del peso con diminuzione della massa muscolare e aumento di quella grassa, osteoporosi.

I controlli da effettuare in menopausa, previo consiglio del medico, sono:

- visita ginecologica
- Pap -Test
- ecografia pelvica
- mammografia e/o ecografia mammaria
- densitometria ossea
- esami del sangue

La terapia, per contrastare i sintomi della menopausa, soprattutto quando sono gravi, deve essere scelta dal medico caso per caso.

Ricorda: per una buona qualità della vita in menopausa è importante adottare un corretto stile di vita, curare l'alimentazione, limitare il consumo di alcolici, eliminare il fumo di sigaretta e svolgere una regolare attività fisica.