

Rzeżączka – objawy w okolicach intymnych, ropne upływy i pieczenie przy oddawaniu moczu. Może także prowadzić do rzeżączkowego zapalenia gardła po seksie oralnym. Ryzykowne jest używanie ręcznika i gąbki należących do osoby zakazanej – bakteria przeżywa od 3 do 24h.

Masz pytanie do ginekologa? Zeskanuj kod QR i napisz



Chlamydia – pojawiają się ropno-słuzowe upływy, świąd okolic intymnych, ból w podbrzuszu, pieczenie w trakcie oddawania moczu, ból podczas stosunku czy krwawienie między miesiączkami. Nieleczona chlamydia prowadzi do uszkodzeń narządu rozrodczego, a nawet do bezpłodności.

Wirus brodawczaka ludzkiego (HPV) – do objawów zalicza się zmiany brodawkowe występujące w okolicy błon śluzowych, okolicy odbytu oraz układu moczowo-płciowego.

Jak się zabezpieczyć przed zarażeniem?

- + bezpieczny seks z zabezpieczeniem (prezerwatywa),
- + obserwacja swojego ciała i regularne badania kontrolne u ginekologa (minimum raz do roku),
- + unikanie zachowań ryzykownych, stały partner, zrobienie badań przed rozpoczęciem współżycia z nowym partnerem

PAMIĘTAJ: jeśli pojawia się pieczenie w okolicach intymnych, upływy lub jakiegokolwiek inne niepokojące objawy, zgłoś się do ginekologa. Chodzi o Twoje zdrowie!

BEZPIECZEŃSTWO

PAMIĘTAJ: nigdy nie jesteś sama.

Jeśli padłaś ofiarą przemocy fizycznej lub psychicznej, molestowania, hejtu czy innych podobnych działań, skontaktuj się z osobami, które pomogą ci poradzić sobie w danej sytuacji. Pod numerem 116 111 czekają gotowi do pomocy specjaliści. Porozmawiaj z Tobą o każdej ważnej dla Ciebie sprawie. Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę! Rozmowy i korespondencja są poufne.



Nie wahaj się

– zadzwoń lub zadaj pytania na naszym anonimowym forum

TELEFON
ZAUFANIA



116 111

7 dni w tygodniu,
24 godziny na dobę



akademia-dojrzewania.pl/forum

MAT-6265

AKADEMIA
DOJRZEWANIA LACTACYD

PROGRAM EDUKACYJNY DLA DZIEWCZĄT



Między nami nastolatkami

HIGIENA W AKCJI: JAK DBAĆ O SIEBIE W CZASIE DORASTANIA

Okres dorastania to czas wielu wyzwań oraz mierzenia się z dużymi życiowymi zmianami. W tym szczególnym okresie warto dbać o swój komfort fizyczny, psychiczny i emocjonalny, poczucie bezpieczeństwa, a także szukać odpowiedzi na dręczące nas pytania w rzetelnych źródłach. Choć niektóre zmiany mogą się wydawać trudne, ponieważ są czymś nieznanym, niosą ze sobą wiele pozytywów: dojrzałość, samoświadomość i młodą kobietę w miejsce dziewczynki. W okresie dojrzewania zmienia się ciało, a więc i jego potrzeby.

Higiena intymna

Higiena intymna to istotny aspekt życia każdej kobiety. Dlatego:



Codziennie bierz prysznic. Wybieraj go częściej niż kąpiele w wannie, ponieważ długie kąpiele mogą wysuszać delikatną śluzówkę okolic intymnych. Do higieny intymnej używaj płynów zawierających kwas mlekowy (np. płyny Lactacyd®). Dlaczego? Zwykłe mydła mają odczyn zasadowy, a pH twoich stref intymnych jest bardziej kwaśne niż reszty skóry. Kwas mlekowy pozwala utrzymać odpowiedni odczyn pH, a kwaśne środowisko stanowi barierę dla chorobotwórczych drobnoustrojów. Lepiej zapobiegać infekcjom, niż je leczyć.

PAMIĘTAJ: Nie stosuj płynów w pochwie. Sama się oczyszcza.



Do higieny intymnej nie korzystaj z gąbek i myjek. Z łatwością osadzają się na nich bakterie i grzyby, co może prowadzić do infekcji.



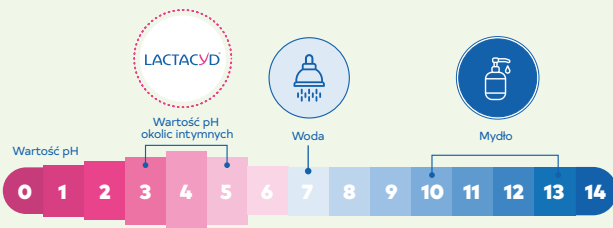
Nie bój się wizyt u ginekologa, zwłaszcza jeśli zauważysz niepojące objawy, jak zmieniona wydzielina z pochwy, pieczenie czy swędzenie. Wizyta u lekarza to nie powód do wstydu, a przejaw dojrzałości i dbania o siebie. Pamiętaj też o regularnym samobadaniu piersi. To najlepsza profilaktyka.



Podczas miesiączki podmywaj się przynajmniej dwa razy dziennie. Korzystaj też z nawilżanych chusteczek do higieny intymnej. Regularnie zmieniaj podpaski i tampony; tych drugich nie używaj, jeśli występują objawy infekcji intymnej. To, czy wybierzesz tampony, podpaski, kubeczki menstruacyjne czy bieliznę menstruacyjną to wyłącznie sprawa twoich preferencji i wygody.



Jeśli twoje miesiączki są bolesne, sięgnij po ćwiczenia fizyczne, jogę, ciepłe okłady, masaż relaksacyjny, a jeśli ból jest szczególnie dokuczliwy – po leki przeciwbólowe lub rozkurczowe. Jeżeli ból są regularne, skonsultuj się z ginekologiem. Pomoże ustalić przyczynę i znaleźć rozwiązanie.



ANTYKONCEPCJA

Dlaczego należy się zabezpieczać?

Jeśli zdecydowałaś się na współzycie, nie powinien towarzyszyć ci lęk przed niechcianą ciążą czy chorobami przenoszonymi drogą płciową. Pomyśl o odpowiednim zabezpieczeniu. Jeśli masz pytania czy wątpliwości, porozmawiaj z zaufaną dorosłą osobą lub ginekologiem.

Po jakie metody antykoncepcji możesz sięgnąć?

Metody mechaniczne:

Prezerwatywy – są polecane nie tylko z uwagi na wysoką skuteczność zapobiegania ciąży, chronią także przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. Ważne, aby wielkość prezerwatywy była dobrze dobrana, a sama prezerwatywa prawidłowo założona. Kupisz je w każdej aptece i w wielu drogeriach.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje stosowanie prezerwatyw przez nastolatki nawet wówczas, gdy stosują one antykoncepcję hormonalną.

Wkładki domaciczne (inaczej spirala), **błony pochwowe** (inaczej diafragma), **kapturki naszyjkowe** – nie są zalecane dla młodych kobiet, gdyż mogą wystąpić trudności w ich prawidłowym założeniu, co z kolei może prowadzić do powstania zrostów wewnątrzmacicznych.

Metody hormonalne:

PAMIĘTAJ: Rodzaj antykoncepcji hormonalnej powinien być dobrany do Twojego stanu zdrowia i trybu życia, dlatego decyduje o nim ginekolog. Jeśli masz mniej niż 16 lat, do ginekologa musisz się zgłosić z rodzicem lub opiekunem prawnym; jeśli między 16 a 18 lat, możesz pójść sama i poprosić o przepisanie środków antykoncepcyjnych, ale rodzice lub opiekunowie prawni muszą wyrazić na to zgodę.

Tabletki antykoncepcyjne – na rynku istnieją dwa rodzaje tabletek: jedno- i dwuskładnikowe. Ginekolodzy najczęściej zalecają nastolatkom dwuskładnikowe tabletki z niską dawką hormonów. Trzeba je zażywać codziennie, co wymaga samodyscypliny, ale są wygodne w stosowaniu.

Plastry hormonalne – zawierają te same hormony co tabletki, ale są naklejane na skórę i wymieniane co tydzień. Podczas kąpieli należy uważać, aby plaster się nie odkleił. Musisz się także liczyć z tym, że plastry są widoczne.

Podskórne implanty antykoncepcyjne – to małe plastikowe wkładki zawierające hormony; umieszczane są pod skórą ramienia, skąd hormony uwalniają się przez kilka lat.

Zastrzyki antykoncepcyjne – mają wysoką skuteczność, jednak nie są zalecane dla młodych kobiet poniżej 18. roku życia z uwagi na niekorzystny wpływ na gęstość kości.

Metody naturalne:

Wymagają dużej samodyscypliny i dobrej znajomości własnego ciała. Nie poleca się ich nastolatkom z uwagi na ich nieregularne miesiączkowanie, brak ustabilizowanego życia seksualnego i częste pomyłki podczas obserwacji śluzu czy pomiarów temperatury.

PAMIĘTAJ: Stosunek przerywany lub współzycie w ciągu kilku pierwszych dni po miesiączce to nie jest antykoncepcją! Metody naturalne **NIE CHRONIĄ** przed zarażeniem się chorobą weneryczną. O wiele lepiej używać prezerwatyw.

CHOROBY WENERYCZNE

Są przenoszone drogą płciową przez kontakty seksualne (dopochwowy, analny, oralny). Dzielenie się gadzetami erotycznymi również może prowadzić do zakażenia.

Czym można się zarazić?

AIDS – choroba spowodowana przez wirus HIV, do zakażenia dochodzi także przez krew osoby zakażonej. Sam wirus HIV nie daje objawów, dlatego osoba chora może nie wiedzieć, że jest zakażona. Pewność mogą dać badania krwi.

Kiła – pierwsze objawy występują po 3 tygodniach od zakażenia; w okolicach narządów płciowych, odbytu lub jamie ustnej pojawia się owrzodzenie, powiększają się węzły pachwinowe. Po 3-4 miesiącach występują zmiany skórne.

Rzęzistkowica – daje objawy w postaci żółto-zielonych silnych upławów, uczucia pieczenia w pochwie, silnego parcia na mocz.

