

Pentru mai multe informații

“Sănătatea și bunăstarea femeilor. Ghid privind sănătatea sexuală și reproductivă”

Resursă: www.hse.ie/eng/services/list/1/ho/dublinsocialinclusion/

HSE Dublin and South East Social Inclusion Service

Dacă doriți să aveți acces la produse sau sesiuni educative, sau mai multe informații despre sănătatea sexuală, sexul protejat și BTS, vă rugăm să ne contactați.



Trimiteți-ne un e-mail:
che.socialinclusion@hse.ie

Pentru părinți

HSE a elaborat o serie de broșuri pentru a vă ajuta să discutați cu copiii dvs. despre relații și sexualitate pe măsură ce cresc.

Descărcați broșura “Making the ‘Big Talk’ many small talks”.



Descărcați resursa

www.sexualwellbeing.ie/for-parents/resources/booklets/making-the-big-talk-many-small-talks-13-to-18.pdf

HSE Dublin and South East Social Inclusion Service

Echipa proiectului Demnitate în perioada menstruației:

Linda Latham

Director asistență medicală, Responsabil de proiect

Eimear Costello

Manager administrativ

Elaine Pardy, Shauna Quilty

Administratori

www.create.ie



Period Dignity for all

Și informații privind sănătatea sexuală

HSE Dublin and South East Social Inclusion Service

Ce este demnitatea în perioada menstruației?

Demnitatea în perioada menstruației este un termen folosit pentru a explica cât de multe femei și fete sunt afectate de lipsa produselor pentru menstruație. Acest lucru înseamnă că ele nu dispun de produsele, facilitățile sau educația necesare pentru a depăși menstruația cu demnitate.

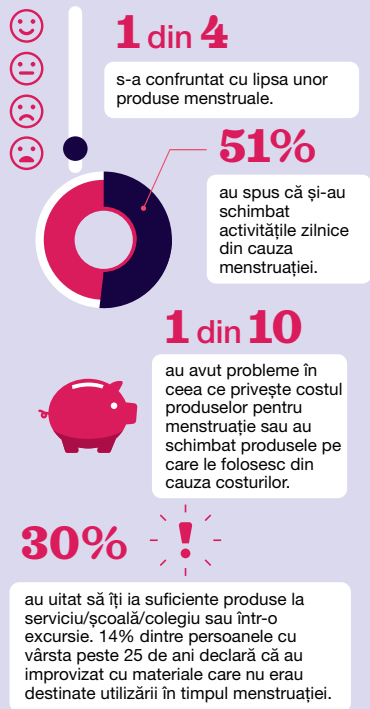
Aceste restricții au diferite forme, cum ar fi:

- Dacă nu aveți suficienți bani pentru a cumpăra produse pentru menstruație (absorbante, tampoane etc.).
- Dacă cineva vă face să vă simțiți rușinată sau jenată.
- Dacă partenerul sau un membru al familiei controlează suma de bani pe care o primiți, produsele pe care le cumpărați sau ce faceți când sunteți la menstruație.

Ce facem în legătură cu demnitatea în perioada menstruației?

HSE și alte organisme publice au început să furnizeze produse pentru menstruație **gratuit** celor care au nevoie. De asemenea, oferim sesiuni educative persoanelor interesate, astfel încât să înțeleagă mai bine și să scăpăm de unele dintre sentimentele negative legate de menstruație! Dacă doriți să aveți acces la produse sau la o sesiune educativă, vă rugăm să ne contactați (vedeți pe spate).

Lipsa produselor pentru menstruație este mai frecventă decât ați putea crede!



(Healthy Ireland Survey, 2022)

Vârsta medie a primei menstruații

Nu există o vârstă exactă, dar, în multe cazuri, prima menstruație va apărea între 9 și 13 ani.

Ce se întâmplă în timpul ciclului menstrual?

Un ciclu menstrual mediu are o durată de 28 de zile, dar la unele persoane va fi mai lung sau mai scurt. Este important să știți ce înseamnă 'normal' pentru dvs. Vă puteți monitoriza un ciclu ca '**Ziua 1**' fiind prima zi a menstruației dvs., iar '**ultima zi**' fiind ziua dinaintea următoarei menstruații.

Ovulația este un proces care are loc, de obicei, între zilele '**12-16**'. Acesta este momentul în care ovulul este eliberat din ovar. În acest moment, dacă ovulul nu este fertilizat de un spermatozoid, mucoasa uterină se va desprinde (aceasta este menstruația).

Simptome care ar putea însoți o menstruație

Durerile menstruale sunt frecvente și majoritatea femeilor le vor experimenta la un moment dat în viața lor. Acestea se simt, de obicei, ca o cramă musculară în partea inferioară a abdomenului. Este important să știți ce este normal pentru dvs., iar dacă aveți orice modificare sau disconfort intens, este întotdeauna bine să vă adresați medicului dvs. de familie.

Unele simptome pot apărea și în timpul ciclului, înainte de începerea menstruației. Adesea, poartă numele de TPM/SPM. Apariția sa este cauzată de modificarea nivelului hormonilor. Din această cauză este posibil să vă simțiți mai balonată, iritabilă, să aveți schimbări de dispoziție, sensibilitate la nivelul sânilor sau modificări ale pielii și părului. Nu toată lumea va experimenta aceste simptome și, de obicei, dispar după o zi sau două.

Ciclu menstrual

1-7 zile

Mucoasa uterului se descompune, apare menstruația

8-11 zile

Mucoasa uterului se îngroașă, pregătindu-se pentru implantarea ovulului

12-17 zile

Are loc ovulația (de obicei cu 12-16 zile înainte de următoarea menstruație)

18-25 de zile

Dacă ovulul nu este fertilizat de un spermatozoid, este reabsorbit în organism

26-28 de zile

Mucoasa uterină se desprinde, determinând apariția menstruației

Vă confrunțați cu modificări ale menstruației?

Este important să știți ce înseamnă „normal” pentru dvs., deoarece unele modificări ale menstruației sunt complet normale. Uneori pot apărea modificări ale menstruației pentru care ar trebui să cereți sfatul unui profesionist.

Acestea includ:

- Sângerare între menstruații, după sex sau după menopauză.
- Lipsa menstruației.
- Orice modificări pe care le observați și care nu sunt „normale” pentru dvs. și care vă îngrijorează.

Nu uitați că niciodată nu trebuie să vă faceți griji sau să vă fie rușine să discutați cu o asistentă medicală, medicul de familie sau un alt medic cu privire la orice aspect care vă îngrijorează!

Resursă: www.hse.ie/eng/services/list/1/ho/dublinse/social-inclusion/



Ce produse pentru menstruație ar trebui să folosesc?

Acest lucru va depinde de preferințele dvs. și există o mulțime de opțiuni pe piață.

Principalele tipuri sunt absorbantele și tamponatele menstruale. Acestea trebuie schimbate în mod regulat și aruncate într-un coș de gunoi pentru produse sanitare sau deșeuri. Printre produsele mai noi și mai durabile se numără cupa menstruală reutilizabilă și lenjeria intimă pentru menstruație care poate fi purtată, spălată și reutilizată. Folosiți orice produse cu care vă simțiți confortabil!

Sindromul șocului toxic (SST)

SST este o afecțiune rară, dar care pune viața în pericol, cauzată de o infecție. Aceasta poate să apară dacă tamponatele sau cupele menstruale sunt lăsate în vagin prea mult timp sau din cauza unei răni infectate. Simptomele se dezvoltă rapid și aveți nevoie de tratament urgent.

Simptomele includ:

Temperatură ridicată, dureri musculare, o erupție cutanată care se simte ca șmirghelul, simptome asemănătoare gripei.

Prevenție:

Schimbați tamponul/cupa la 4–6 ore.

Stresul

Dacă sunteți stresată, ciclul menstrual poate:

- Să devină mai lung sau mai scurt
- Să se oprească complet
- Să devină mai dureros

Încercați să evitați stresul, asigurându-vă că aveți timp să vă relaxați. Exercițiile fizice regulate vă pot ajuta să vă relaxați. Exercițiile de respirație pot fi, de asemenea, utile.

Dacă vă este greu să faceți față stresului, terapia cognitiv-comportamentală (TCC) vă poate veni în ajutor. TCC este o terapie verbală care vă poate ajuta să vă gestionați problemele prin schimbarea modului în care gândiți și acționați.

Îngrijirea personală în timpul menstruației

O mulțime de fete și femei constată că starea lor de spirit se schimbă chiar înainte și în timpul menstruației. Unele descoperă că sunt mai sensibile sau că plâng mai ușor. Poate fi util să faceți o activitate care vă place sau să vorbiți cu un prieten.

Dacă starea dvs. de depresie vă împiedică să vă desfășurați activitatea de zi cu zi sau durează mai mult de câteva zile, este important să cereți ajutor. Cereți sfatul medicului dvs. cu privire la opțiunile de suport. Dacă sunteți o persoană tânără, discutați cu adulții de încredere, cum ar fi părinții și consilierii/asistentele medicale școlare, care vă pot ajuta.

Exercițiile fizice

Exercițiile fizice sunt benefice, cu toate acestea, o creștere dramatică a intensității poate provoca întreruperea menstruației. Activitatea fizică intensă poate supune corpul dvs. la stres. Acest lucru poate afecta hormonii responsabili cu menstruația.

Pierderea unei cantități prea mari de grăsime corporală prin exerciții intense poate opri ovulația. Vi se va recomanda să reduceți nivelul de activitate fizică dacă exercițiile excesive au cauzat întreruperea menstruației.

Recomandări privind exercițiile fizice (minim):

Persoanele cu vârsta cuprinsă între 2 și 18 ani, 60 de minute, de 3 ori pe săptămână
Persoanele cu vârsta cuprinsă între 18 și 64 de ani, 30 de minute, 5 zile pe săptămână
Persoanele cu vârsta peste 65 de ani, 30 de minute, 5 zile pe săptămână

Tipuri de exerciții:

Este important să faceți toate tipurile de exerciții, de la aerobic, forță la flexibilitate. Pentru persoanele cu risc de osteoporoză (în special femeile), este important să facă exerciții de susținere a greutateii, care ajută la creșterea densității osoase.



Informații privind sănătatea sexuală

Consimțământul sexual

Nu este în regulă ca o persoană să forțeze pe altcineva să facă sex.

Aveți întotdeauna dreptul legal de a alege: **dacă faceți sex, când faceți sex și ce tip de sex doriți să practicați.** Acest lucru se aplică indiferent dacă aveți relații sexuale cu un partener nou sau cu cel existent.

În orice moment, atât dvs., cât și partenerul dvs. aveți dreptul să vă răzgândiți și să vă retrageți consimțământul.

Drogurile și alcoolul pot afecta capacitatea unei persoane de a lua decizii, inclusiv dacă dorește sau nu să întrețină relații sexuale; aceasta înseamnă că nu își poate da consimțământul.

Care este vârsta legală pentru consimțământ?

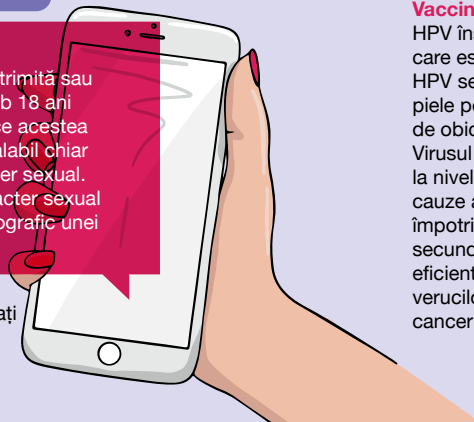
Legea prevede că o persoană trebuie să aibă 17 ani pentru a fi în măsură să își dea acordul privind implicarea într-un act sexual.

Resursă: www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/

Sextingul sau trimiterea de mesaje cu poze nud

Este ilegal pentru oricine (indiferent de vârstă) să posteze, să trimită sau să partajeze fotografiile cu organele genitale ale persoanelor sub 18 ani sau imagini cu acestea implicate în activități sexuale, deoarece acestea sunt clasificate drept pornografie infantilă. Acest lucru este valabil chiar dacă o persoană sub 18 ani trimite personal o poză cu caracter sexual. De asemenea, este ilegal ca cineva să trimită imagini „cu caracter sexual explicit” unei persoane sub 17 ani sau să arate conținut pornografic unei persoane sub 18 ani.

De asemenea, este ilegal să efectuați, să distribuiți, să publicați sau să amenințați cu distribuirea/publicarea de imagini intime ale unei persoane (de orice vârstă) fără consimțământ.



Bolile cu transmitere sexuală

O boală cu transmitere sexuală (BTS) este o infecție care se transmite prin contact sexual cu o persoană infectată. Cea mai bună protecție o reprezintă utilizarea corectă a prezervativelor de fiecare dată când faceți sex vaginal, anal sau oral (utilizați prezervative normale sau orale).

Dacă aveți simptome specifice unei BTS sau aveți nevoie de sprijin urgent, trebuie să contactați clinica locală pentru BTS sau medicul de familie.

Resursă: www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/hse-sti-services-in-ireland.html

Vaccinul HPV

HPV înseamnă “virusul papiloma uman”, care este un grup cu peste 100 de virusuri. HPV se răspândește, în principal, prin contact piele pe piele. Infecțiile genitale cu HPV sunt, de obicei, asociate cu contactul sexual. Virusul HPV cauzează 1 din 20 de cancere la nivel mondial. Este una dintre principalele cauze ale cancerului de col uterin. Vaccinarea împotriva HPV oferită în primul an de școală secundară (9-13 ani) este o modalitate foarte eficientă de a reduce riscul de apariție a verucilor genitale și de a dezvolta în viitor cancer cauzat de HPV.

Testarea BTS

- Testare BTS gratuită la domiciliu
- Comandați online
- Efectuați testul la domiciliu
- Asistență clinică prin telefon

Resursă: www.sh24.ie

Ce este screeningul cervical? (Testul Papanicolaou)

Un test de screening cervical este un test gratuit pentru verificarea sănătății colului uterin. Odată ce vă înscrieți la Cervical Check, veți primi o scrisoare la vârsta de **25 de ani**. Vi se va solicita să sunați medicul de familie pentru a vă programa în vederea efectuării testului gratuit. În cadrul procedurii se utilizează un specul și o periută/spatulă. Acesta nu este un test pentru depistarea cancerului, ci mai degrabă pentru a determina dacă sunteți expusă riscului de a dezvolta cancer.

Resursă: www.cervicalcheck.ie

Contracepția gratuită

Contracepția gratuită este disponibilă pentru femeile, fetele, persoanele trans și non-binare care îndeplinesc anumite criterii.

Resursă: www.sexualwellbeing.ie