



www.italy-ontheroad.it

C r o a t e

Woman's health



ZDRAVLJE ZA ŽENU

Za ženu znači mnogo da nakon 21 godine svake 3 godine ide u **CONSULTORIO** uraditi ezame za rak na vratu maternice svaka opština ima consultorio.

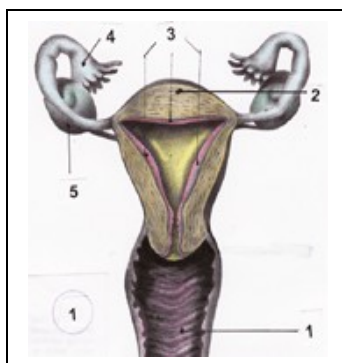
Iako si bez dokumenata imaš pravo na zdravlje možeš da ideš u consultorio jer znači mnogo da ideš na kontrolu i da spriječiš rak koji se pojavlja na vratu maternice.

Za sprečavanje raka na maternici kontrola se radi svakih 3 godine jer ako imaš raka se otkrije na vrijeme dok je male dimenzije, može da se bez problema liječi, jer ako se već razvio teško se je liječiti. Rak na maternici nosi smrt puno žena.

Druga velika količina smrti žena je rak na sivi – da se zaštiti smrti treba se uraditi poslije 40 godine svake 2 godine mamografija poslije 50 godine treba uraditi pregled svake godine.

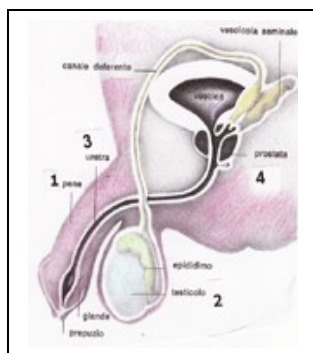
Ženski organi za reprodukciju

1. **VAGINA** je mišićni kanal koji ide od vanjskih genitalnih organa do maternice i prima penis tokom seksualnog odnosa.
2. **MATERICA** je šuplji mišić u obliku kruške naopako okrenute koji štiti i hrani plod tokom trudnoće. Donji deo, koji završava u vagini, zove se cerviks ili vrat maternice.
3. **ENDOMETRIJA** je sluznica koja pokriva unutrašnji deo maternice i koja je osetljiva na hormone.
4. **JAJOVODI** su dva kanala u obliku tube koji povezuju jajnike i maternicu. Tu dolazi do spajanja jajne ćelije i spermatozoida usled čega dolazi do oplodnje.
5. **JAJNICI** su dve žlezde koje proizvode jajne ćelije i ženske hormone (estrogen i progesteron).



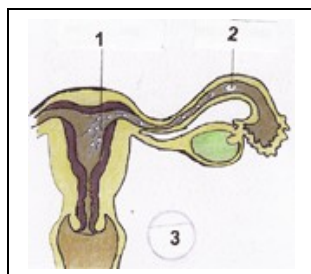
Muški organi za reprodukciju

1. **PENIS:** je organ koji unosi spermatozoide u vaginu tokom polnog odnosa.
2. **TESTISI:** su dve žlezde koje sadrže spermatozoide .
3. **URETRA:** je cev koja odvodi mokraću i semenu tekućinu.
4. **PROSTATA:** je žlezda koja zajedno sa testisima proizvodi semenu tekućinu.



Oplodnja

Tokom seksualnog odnosa, muškarac unosi sjeme u vaginu. Spermatozoidi se iz vagine penju u maternicu a zatim do jajnika gdje se spajaju sa jajnim ćelijama, spajanjem dolazi do oplodnje od tog momenta dolazi do trudnoće.



1 spermatozoidi

2 oplodjena jajna ćelija

Porodično planiranje

Prezervativ (kondom)

Prezervativ je tanka prozirna navlaka uragena od gume sprečava prolaz spermatozoida u vaginu-sprečavajući na taj način trudnoću.

Prezervativ je jedini kontracepcijski metod koji štiti od zaraznih bolesti (sifilisa hepatitisisa, side) efikasan je samo ako se koristi prije seksualnog odnosa.



Kako se koristi prezervativ.

Otvori se prezervativ bez oštih predmeta da se nebi poderao.

Stavi prezervativ na penis u erekciji odmotavajući ga lagano i pazeći da se ne formira višak vazduha koji može prouzrokovati njegovo pucanje.

Nakon snošaja izvadite penis iz vagine, dok je još u erekciji, i držite prezervativ za rub kako bi izbjegli ispadanje sjemena.

Upotrebljen prezervativ si baci u kantu za smeće.

Korišteni prezervativ ne upotrebljava se više. Od jednog puta. Sa prezervativom ne upotrebljavaju se ovlaživači (ulje, vazelin, itd.) jer prezervativ bi mogao pući.

Prezervativ je siguran ako se koristi na ispravan način je manje siguran od pilule i spirale.



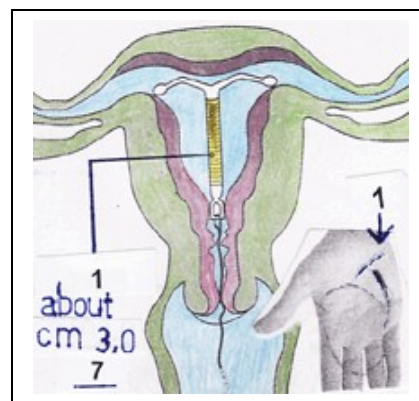
- 1_ neodmotani prezervativ
- 2_ odmotani prezervativ



Spirala (IUD)

Spirala je napravljena od plastike i stavlja se u maternicu gdje sprečava trudnoću spirala ne mjenja menstrualni ritam u maternicu je stavlja doktor u danima kad se dobije menstruacija. U vagini ostaje samo jedan mali končić koji služi doktoru da je izvadi kad više nije potrebna.

Spirala je dobra za žene koje ne mogu ili ne žele pilolu. Spirale su urađene od malih dimenzija tako da ih mogu koristiti žene koje su rodile djecu i žene koje nisu rodile djecu.



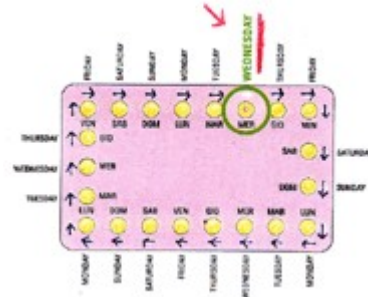
1 spirala

Kad si mete spiralu treba nakon mjesec dana napraviti kontrolu, a zatim u prvoj godini svakih 6 mjeseci u navodnim godinama jedna kontrola godišnje. Spirala može ostati u maternici od 3 do 5 godina zavisi od tipa =. koje probleme može stvariti spirala = menstruacija može biti duže i obilnije a nekad i bolnije. Može doći do malih krvarenja izvan ciklusa. Spirala ne može izaći iz maternice i doći do stomaka. Sa spiralom se može imati odnose u svim danima mjeseca. Kad se skinu spiralu može se imati djecu.

Hormonska kontracepcija

Pilula

Radi se o niskodozažnoj hormonskoj supstanci djeluje na jajnike žene sprečavajući ovulaciju i trudnoću. Kad se prestane uzimati pilulu može se imati djecu. Pilulu se uzima samo ako ti savjetuje doktor.



Kako se uzima pilula.

Uzeti pilulu prvog dana menstruacije u kutiji svakoj piloli odgovara jedan dan u sedmici. Ako je, na primjer prvi dan menstruacije srijeda uzmi pilulu koja u kutiji odgovara danu srijeda.

Pilola se uzima jedna na dan u isto vrijeme nakon večere.

Na kutiji imaju strelice, sljedi smijer strelica.

Nakon 21 dana prestani uzimat pilulu tokom 7 dana dobit ćeš menstruaciju.

Osmi dan uzmi novu kutiju pilula i započni ponovo uzimanje pilola uvijek od istog dana u sedmici od kojeg si počela.

Svakog mjeseca na isti način.



Pažnja

Dok uzimaš pilolu krvarenje može biti slabije.

Može doći do glavobolje prvih mjesec dana, a ti simptomi brzo prolaze.

Ako krvariš dan kojeg bi trebala uzeti pilolu ti je isto uzmi, ciklo će ti prestati.

Ako zaboraviš uzeti pilolu, uzmi je čim se prije sjetiš, ako je prošlo više od 12 sati ovaj metod trudnoće više nije siguran u tom mjesecu.

Drugi mjesec započni drugu kutiju pilola, na isti način.

Kontracepcijski flaster – kako funkcionira

Stavlja se na kožu – djeluje kako pilola jednostavni za korištenje zbog toga je rado prihvaćen.

Kako funkcionira-

Hormoni se u jednakoj dozi svaki dan putem kože, oslobađaju direktno u kru sprečavajući ovulaciju a tako trudnoću.



Kontracepcijskog flastera

Koji problemi možeš i mati mučnina glavobolja, napetos u prsima blaga krvarenja.

Kako se u potrebljava flaster

Stavi flaster prvi dan ciklusa bilo na koji dio tjela samo ne na grudi.

Flaster se mjenja jednom sedmično zatim prestani uzimat flaster tokom te sedmice dobit ćeš menstruaciju.

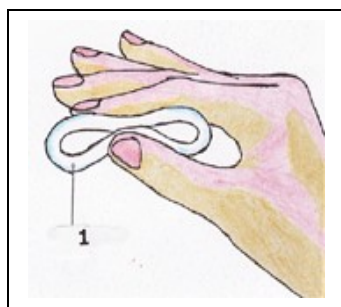
Vaginalni prsten

Prsten je napravljen od fleksibilnog materijala kojeg se stavlja u vaginu sadrži iste hormone kao i pilola.

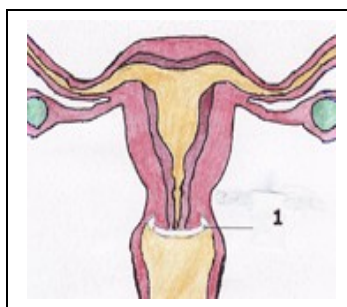
Djeluje isto kad pilola i flaster dešava se vrlo rijetko da bude izbačen iz vagine ako se izbaciti mora se odmah vratiti u vaginu.

Ako prsten bude više od 3 sata izvan vagine, poret toga što se mora vratit nazat u vaginu, savjetuje se korištenje u sledećih sedam dana prezervativ.

Može se desiti da odregeni partner osijeti prisutnost prstena, ali ne osijeća nikakvu nelagodu.



1 vaginalni prsten



1 vaginalni prsten

ZAPAMTI

Flaster I vaginalni prsten sličie piloli imaju istu funkciju da zaštite od trudnoće treba da ti je da doktor.

Za sve informacije koje ti trebaju za zdravije žene idi u **consultorio** n.p. za hitne sviri ako se podcijepao prezervativ, za abortus, za dojenje.

U **consultorio** imaju sve podatke i slike koje objasne sviri, su besplatne i prevedene na puno jezika.

Thanks to: Mirjana Matijašic and Natascia Russo

Up dated: April 2007

