

CUIDA LA TEVA SALUT ÍNTIMA, CONSULTA LA LLEVADORA O GINECÒLOGA

Què vol dir cuidar de la teva salut íntima?

Vol dir que tens dret a tenir sexe plaent, satisfactori i segur. També vol dir que tens dret a anar als serveis de salut i rebre una atenció adequada i adaptada a les teves necessitats.

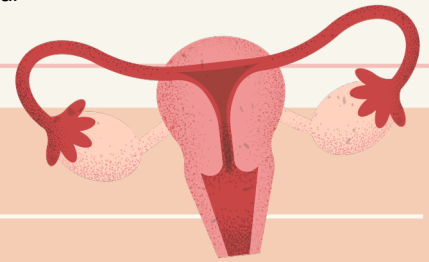


Quins són els professionals de la salut que es dediquen a cuidar la salut sexual i reproductiva* de les dones?

Al CAP** hi ha diversos professionals de salut que es dediquen a cuidar la salut de les dones. Hi ha la llevadora i la ginecòloga o ginecòleg. Primer et rebrà un d'ells o elles. Després, si cal, et dirà que consultis un o una altre professional com per exemple: el o la fisioterapeuta de sòl pelvià, el dermatòleg o dermatòloga, el sexòleg o sexòloga, entre d'altres.

**Salut sexual i reproductiva vol dir que tens dret a estar sa i feliç amb el teu cos i les teves relacions.*

***El CAP vol dir Centre d'Atenció Primària.*



Quan has de consultar?

Demana una visita a la llevadora o al ginecòleg o ginecòloga:

1. Si el teu cicle menstrual és irregular, si sagnes molt, o si el teu període és molt dolorós.
2. Si tens dubtes sobre quin mètode de recol·lecció menstrual* és el més adequat per tu, si tens dificultats o dolor per posar-te un tampó o la copa menstrual.
3. Si tens flux vaginal amb mala olor, picor, cremor o notes canvis en el olor o la quantitat del flux.
4. Si tens dolor abans, durant o després de tenir relacions sexuals, o qualsevol altra preocupació relacionada amb la teva vida sexual.
5. Si no pots controlar el pipí, els pets o la caca quan fas un esforç, o sents molta urgència en anar al lavabo.
6. Si tens sensació que tens un pes a la vagina.
7. Si vols quedar-te embarassada o necessites orientació sobre planificació familiar**. 8. Si estàs embarassada és important consultar un cop al mes per assegurar-se que tot va bé.
9. Si comences a tenir símptomes de la menopausa, com calors forts, canvis en l'estat d'ànim o irregularitats en el teu període.
10. Encara que no et trobis en cap d'aquestes situacions, et recomanem consultar una vegada l'any per assegurar-te que tot està bé. És una manera de prevenir i detectar possibles problemes a temps. **Anar a consulta és important per a cuidar la teva salut sexual i reproductiva i sentir-te bé amb el teu cos!**

**Un mètode de recol·lecció menstrual és un objecte que utilitzes per recollir la sang quan tens la regla. Alguns exemples són les compreses, els tampons i la copa menstrual.*

***Planificació familiar vol dir decidir si vols tenir fills o no.*