



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății  
-pentru distribuție gratuită-



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE  
ȘI PROMOVARE STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ IASI

# Campania “Protejează-ți sănătatea! Sănătatea reproducerii – dreptul și responsabilitatea ta!”

Februarie 2020



**Recomandări pentru adolescenți**

## Ce este sănătatea reproducerii?

O bună stare fizică, mentală și socială, nu doar în sensul absenței bolii sau a infirmității, ci în toate aspectele referitoare la sistemul reproducător.

Sănătatea reproductivă se referă la faptul că oamenii sunt capabili să aibă o viață sexuală fără consecințe negative și că au dreptul și capacitatea de a decide ei înșiși cu privire la aceasta.

### Sănătatea reproducerii este importantă în egală măsură pentru femei și bărbați

Pe măsura trecerii de la copilărie la vârsta adultă, adolescenții și adolescențele suferă o serie de schimbări fizice, emoționale și sociale. De cele mai multe ori, ei sunt nepregătiți pentru aceste schimbări.

Adolescenții au nevoie de cunoștințe și abilități pentru:

- A-și proteja sănătatea,
- A preveni îmbolnăvirile,
- A lua decizii bine informate despre viața lor,
- A învăța cum să evite și să facă față problemelor,
- A ști unde să solicite ajutor și asistență medicală de specialitate, dacă este necesar.

Pentru o bună sănătate reproductivă, înainte de a începe viața sexuală, este necesar și foarte important să fiți informați corect despre:

1. Contracepție
2. Prevenirea bolilor cu transmitere sexuală
3. Avort
4. Noțiuni de planificare familială

## CONTRACEPȚIA

Este o măsură temporară și reversibilă de evitare a sarcinii, constând în utilizarea unei metode contraceptive sau folosirea unui produs contraceptiv.

### CE TREBUIE SĂ ȘTIM DESPRE METODELE DE CONTRACEPȚIE?

Există o gamă largă de metode contraceptive, cu grade diferite de siguranță. Dintre acestea, **singurele metode** care oferă **protecție atât pentru sarcină cât și pentru bolile cu transmitere sexuală** sunt **prezervativul masculin și abținerea**.

Printre alte metode care oferă protecție doar pentru sarcina sunt:

- Contraceptivele orale;
- Contraceptivele injectabile;
- Dispozitivul intrauterin(sterilet);
- Plasturele hormonal;
- Pilula de a 2-a zi;
- Diafragma feminină, etc.

### AVORTUL

Este procesul medical de întrerupere a cursului unei sarcini, astfel încât aceasta nu se finalizează cu nașterea unui copil.

Sarcina este întreruptă fie prin luarea de medicamente, fie prin intervenții chirurgicale. Avortul poate fi însoțit de riscuri precum:

- Infecții uterine
- Hemoragie excesivă
- Resturi embrionare restante în uter (avort incomplet)
- Leziuni ale colului uterin
- Deces, etc.

**Avortul nu este o metodă de contracepție. Consecințele pot fi dezastruoase. După unul sau mai multe avorturi, șansele de a avea un copil pot diminua considerabil.**

## PLANIFICAREA FAMILIALĂ

**Permite persoanelor să decidă asupra numărului dorit de copii și asupra intervalului dintre sarcini.**

Pentru prevenirea consecințelor negative pentru dvs. și copil, înainte de debutul vieții sexuale vă puteți adresa:

- unui medic din cabinetul de planificare familială;
- medicului specialist obstetrică-ginecologie, medicului de familie, asistentului medical, asistentului medical comunitar, mediatorului sanitar.

**Informații despre locația celui mai apropiat cabinet de planificare familială, găsiți la adresa:**

<https://www.planificaneprevazutul.ro/cabinetepianificare-familiala/>

La cabinetul de planificare familială beneficiați de:

- acces și fără trimitere de la medicul de familie;
- informații și fără a fi însoțiți de părinți, chiar dacă aveți vârsta sub 16 ani;
- consiliere gratuită pentru alegerea unei metode contraceptive adecvate;
- recomandări pentru prevenirea bolilor cu transmitere sexuală.

## RISCURI ALE SARCINII ȘI/ SAU NAȘTERII ÎN ADOLESCENȚĂ

- nou-născut cu greutate mică;
- copil decedat;
- avort și complicații;
- naștere prematură;
- decesul mamei;
- abandon al copiilor;
- izolare socială;
- absenteism și abandon școlar.

## RECOMANDĂRI PENTRU ADOLESCENȚI ȘI ADOLESCENTE!

Ai grijă de sănătatea ta reproductivă. Aceasta are un impact direct și asupra sănătății partenerei/partenerului tău!

Nu te baza doar pe sfaturile cunoștințelor, prietenilor sau sfaturi aflate pe internet!

Înainte de începerea vieții sexuale, discută cu partenerul/partenera ta despre dorința de a folosi o metodă de contracepție și consultați împreună un profesionist (medicul, asistentul medical, asistentul medical comunitar sau mediatorul sanitar);

Nu uitați că unica metoda contraceptivă care vă protejează atât de sarcinile nedorite cât și de bolile cu transmitere sexuală este prezervativul masculin. Acesta poate fi folosit împreună cu alte metode contraceptive.