

Partnerstvo Kontracepcija

HIV

Prava

Trudnoća



Sadržaj

Ženski polni organi	2
Muški polni organi	4
Kontracepcija	5
Vaša prava	13
Infekcije, koje se prenose putem polnog odnosa	14
HIV	16
Trudnoća	18
Prekid trudnoće	20

Način na koji se koriste kontraceptivna sredstva, kako se doživljava trudnoća i rođenje deteta, te način na koji se razgovara o seksualnosti, različit je od zemlje do zemlje.

Ova brošura je namenjena Vama, ženama koje su se doselile u Švajcarsku.

Želja nam je da Vam ona posluži da se lakše upoznate sa ovdašnjim običajima, i naročito, da Vam omogući da izaberete najpogodniji momenat za trudnoću, kako bi ova mogla da se odvija u najboljim uslovima za čitavu porodicu.

Širom Švajcarske postoje savetovališta za planiranje porodice i za prevenciju od side, gde možete razgovarati o ovim temama i informisati se.

Ukupna lista svih ovih centara, kao i usluge, koje oni nude, nalazi se na sajtu www.isis-info.ch

isis-info.ch
SEXUELLE GESUNDHEIT SANTE SEXUELLE SALUTE SESSUALE



Ženski polni organi

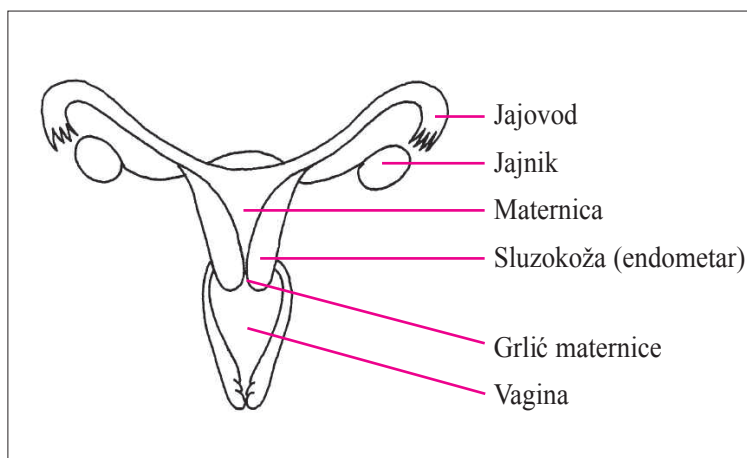
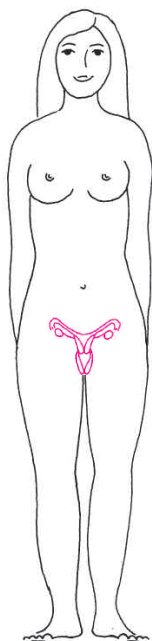
Spoljašnji ženski polni organ se naziva **vulva**. Nju sačinjavaju: sa spoljašnje strane dve velike, a sa unutrašnje strane dve male usne, koje okružuju vaginalni otvor i otvor mokraćnog kanala. Mokraćni kanal, koji je tanak, omogućava izbacivanje mokraće. Iznad otvora za mokraćni kanal nalazi se **klitoris**, koji igra važnu ulogu u seksualnom zadovoljstvu žene.

Vagina

Vagina je elastičan kanal dužine od 7 do 10 centimetara. U nju prilikom polnog odnosa prodire penis. Seksualna žudnja izaziva vlaženje vagine, koje olakšava prodiranje penisa. Vagina se može i proširiti, što omogućava, da prilikom porođaja novorođenčce lakše izadje. Menstrualno krvarenje takodje prolazi kroz vaginu.

Himen (devičanska opna)

Ako je žena devica, ulaz u vaginu je pokriven finom kožicom, koja je delimično otvorena i koja se naziva himen. Oblik himena je različit, od žene do žene. Ponekad je potpuno odsutan. Himen se uglavnom prekida prilikom prvog polnog odnosa. To može da izazove lagano krvarenje, koje se ne mora pojaviti kod svake žene.



Maternica

Materica (uterus) je organ u kome se razvija fetus. Može se uporedi sa kruškom, čiji je uži deo okrenut na dole. U toku svakog menstrualnog ciklusa, unutar materice se formira sluzokoža, koja se naziva **endometar**.

Ako je otpočela trudnoća, sluzokoža formira gnezdo za plod. Ako se nije desilo začeće, na kraju ciklusa se sluzokoža odvaja i to se naziva **menstruacija**.

Donji deo materice, koji dodiruje vaginu se naziva **grlić materice**. Njegov mali otvor omogućava prolaz spermatozoida i menstrualno krvarenje. Prilikom porođaja grlić materice i vagina se šire, kako bi novorođenče moglo da prodje.

Jajnici

Jajnici imaju oblik badema i veličinu oraha.

Oni imaju dve funkcije :

- ◆ Proizvode ženske seksualne hormone, koji regulišu mesečni ciklus.
- ◆ Izazivaju sazrevanje jednog jajašceta, otprilike jednom mesečno (ovulacija).

Jajovodi

To su dva tanka kanala dužine od 10 do 15 centimetara. Jajovodi polaze od materice i stižu do jajnika, kako bi prihvatili jajašce. Oplodnja (spajanje spermatozoida sa jajašcetom) se odvija u jajovodima. Ako je do toga došlo, oplodjeno jajašce silazi prema materici.

Mesečni ciklus kod žene

To je period koji počinje sa prvim danom menstruacije i traje do prvog dana sledeće menstruacije. Dužina ciklusa varira i on uglavnom traje od 21 do 35 dana. Mesečni ciklus počinje između 11. i 15. godine, a prestaje u menopauzi, zme između 45. i 55. godine života.

Prilikom svakog ciklusa, žena se priprema za moguću trudnoću, tako što se u materici formira sluzokoža (endometar). Ovulacija (sazrevanje jajašceta) nastupa otprilike 15 dana pre sledeće menstruacije. Polni odnosi u danima koji su blizu ovulacije su najbolja prilika za začeće.

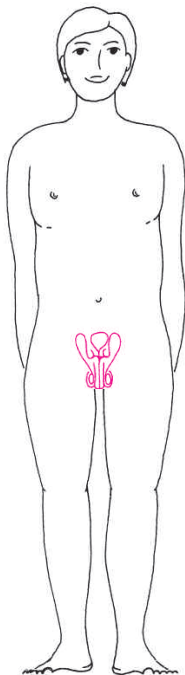
Do ovulacije ne dolazi uvek u isto vreme. To znači da se ne može osloniti na računanje plodnih dana kako bi se sptčila trudnoća.

Tokom menstruacije

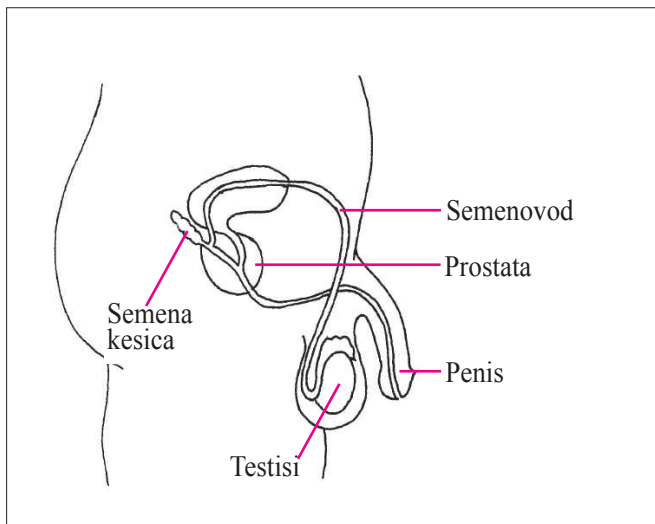
...

... žena može da se tušira, da se kupa i da pere kosu. Žena može da se bavi sportom, i da ide na bazen, ako koristi tampone.

Muški polni organi



Spoljašnji delovi muških polnih organa su penis (polni ud) i dva testisa, koji se nalaze u skrotumu (mošnicama). U unutrašnjosti se nalaze semenovodi, prostata i semene kesice.



Testisi

Testisi imaju dve funkcije:

- ◆ Proizvode spermatozoide bez prekida, počev od puberteta, pa do kraja života.
- ◆ Proizvode muški hormon, koji se zove testosteron.

Od svakog testisa polazi jedan kanal (semenovod), koji sprovodi spermatozoide do penisa.

Penis

Penis omogućava prolaz za mokraću ili za spermu. Pod uticajem seksualne žudnje, penis se ukružuje. To stanje se naziva erekcija, izazvano je jakim prilivom krvi, i omogućava ulazak penisa u vaginu.

Sperma

Sastoji se od spermatozoida i od tečnosti, koju proizvode prostata i semene kesice. Pri ejakulaciji se sperma, u više mahova, izbacuje iz penisa.

Važno je znati:

Čim je u erekciji, penis izlučuje malu količinu tečnosti, koja može da sadrži spermatozoide. To znači da prekid snošaja, «vodjenje računa», ili «izvlačenje u pravom trenutku», nije pouzdan kontraceptivni metod. Zbog toga je potrebno da se prezervativ stavi pre nego što penis i vagina dodju u dodir.

Kontracepcija

Idealan način za kontracepciju (sprečavanje začeća) ne postoji. Zbog toga je važno da sami odaberete onaj, koji Vam najviše odgovara i koji najbolje zadovoljava Vaše potrebe. U ovoj brošuri možete naći sažet pregled metoda, koje su dostupne u Švajcarskoj, kao i podatke o njihovoj ceni, njihovom stepenu efikasnosti, i načinu na koji možete da ih nabavite. Podrobnija obaveštenja možete dobiti besplatno u nekom od centara za planiranje porodice, ili od Vašeg lekara. Zabeležite Vaša pitanja i zakažite termin.

Vaginalni prsten

To je jedan gipki prsten, koji se postavlja u vaginu i koji sadrži dva hormona, slična onima, koje žena proizvodi prirodnim putem.

- ◆ Prsten se postavlja prvog dana menstruacije i odstranjuje se na isti dan, nakon tri sedmice.
- ◆ Nakon tri sedmice je potrebno napraviti pauzu, u toku koje se javlja menstruacija; zaštita od trudnoće je garantovana.
- ◆ Nakon sedam dana, neophodno je postaviti novi vaginalni prsten.
- ◆ Pažnja : pauza ne sme nikad da bude duža od sedam dana.

Gde može da se nabavi ?

U apoteci, i sa lekarskim receptom.

Koliko košta ?

Između 21 i 25 franaka mesečno.

Kontraceptivni flaster

Radi se o kontraceptivnom sredstvu, koji sadrži dva hormona, slična onima, koje žena proizvodi prirodnim putem. Upakovani su u kutiju, u kojoj se nalaze tri flastera (jedan sedmično), i koji se lepe na kožu.

- ◆ Nakon tri sedmice potrebno je napraviti pauzu, u toku koje se javlja menstruacija; zaštita od trudnoće je garantovana.
- ◆ Zalepiti novi flaster nakon sedam dana.
- ◆ Pažnja: pauza ne sme nikad biti duža od sedam dana.

Gde može da se nabavi ?

U apoteci, i sa lekarskim receptom.

Koliko košta ?

Između 21 i 25 franaka mesečno.

Estro- progestinska pilula

Pilula je jedno hormonalno sredstvo za kontracepciju. Ona je veoma efikasna, kada se uzima redovno, **svaki dan u isto vreme**. Ako ste zaboravili da je uzmete duže od 12 sati u odnosu na vreme u koje je obično uzimate, zaštita od trudnoće više nije garantovana.

- ◆ Jedna pauza od 7 ili 6 dana je predviđena nakon što ste uzeli 21 ili 22 pilule (takodje, postoje vrste pilula, koje se uzimaju bez prekida). U toku pauze će doći do menstruacije.
- ◆ Pažnja: pauza ne sme nikad biti duža od sedam dana.

Gde može da se nabavi ?

U apoteci, i sa lekarskim receptom.

Koliko košta ?

Između 12 i 20 franaka mesečno.

Progestinska pilula

- ◆ Kad se potroši jedno pakovanje, treba odmah da se otpočne sa sledećim, bez pauze, čak i ako krvarite.
- ◆ Menstruacije mogu postati manje obilne, neredovne, mogu i da izostanu.
- ◆ Ovu pilulu možete uzimati i ako dojite.
- ◆ Ako ste zaboravili da je uzmete duže od 12 sati, zaštita od trudnoće više nije garantovana.

Gde može da se nabavi ?

U apoteci, i sa lekarskim receptom.

Koliko košta ?

15 franaka mesečno.

Intra- uterinski umetak

Intrauterinski umetak (spirala) je mala plastična sprava, čija je dužina između 2,5 i 3,5 cm, i koja je ili obmotana bakarnom žicom, ili sadrži progesteron. Spiralu lekar postavlja u matericu. Na umetku se nalazi najlonski konac, koji služi za njeno odstranjivanje.

- ◆ Umetak koji sadrži progesteron se menja svakih 5 godina.
- ◆ Umetak od bakra se menja svakih 3,5, ili svakih 8 godina.
- ◆ Ovo sredstvo se uglavnom predlaže ženama, koje su već bile u drugom stanju.
- ◆ Obratite se lekaru u slučaju da ste zabrinuti, da imate infekciju, da osećate neuobičajene bolove, ili ako je menstruacija izostala.
- ◆ Ovo sredstvo se postavlja i odstranjuje kod ginekologa.

Gde može da se nabavi ?

U apoteci, i sa lekarskim receptom.

Koliko košta ?

Od 80 do 250 franaka je cena spirale, plus troškovi ginekoloških usluga, za njeno postavljanje i odstranjivanje.

Tromesečna injekcija

Tromesečna injekcija se uzima kod lekara ili u ginekološkoj poliklinici, i to svakih 12 sedmica.

- ◆ Tromesečna injekcija povremeno izaziva neredovna krvarenja, koja se postepeno smanjuju, do potpunog prestanka menstruacije.
- ◆ Kad se prestane sa uzimanjem tromesečne injekcije, menstruacija i oplodna moć se spontano uspostavljaju, ali mogu i da kasne nekoliko meseci.

Gde može da se nabavi ?

U apoteci, i sa lekarskim receptom.

Koliko košta ?

35 franaka za injekciju.

Kontraceptivni implant

Kontraceptivni (potkožni) implant se postavlja i odstranjuje kod ginekologa, i to pod lokalnom anestezijom. Efikasan je u trajanju od tri godinea počinje da deluje osam sati nakon što je postavljen.

- ◆ To je mali štapić od plastike, koji sadrži jedan progestinski hormon. Ginekolog ga postavlja na unutrašnju stranu ruke, i to direktno ispod kože. Implant je praktično nevidljiv, ali ga se može napipati pod kožom.
- ◆ Implant može da izazove neredovna krvarenja ili odsustvo menstruacije.
- ◆ Povratak oplodne moći je praktično momentalan, čim se implant odstrani.

Gde može da se nabavi ?

U apoteci, i sa lekarskim receptom.

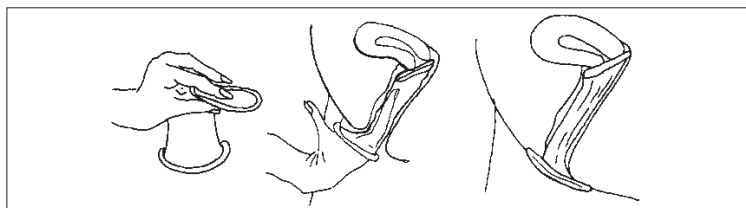
Koliko košta ?

330 franaka za implant, plus troškovi za postavljanje i odstranjivanje kod ginekologa.

Ženski prezervativ

Ženski prezervativ je fina opna koja oblaže vaginu. Može se postaviti nekoliko sati pre polnog odnosa.

- ◆ Koristite ga prilikom svakog polnog odnosa, pre penetracije.



Gde može da se nabavi ?

Ženski prezervativ je u slobodnoj prodaji u apotekama.

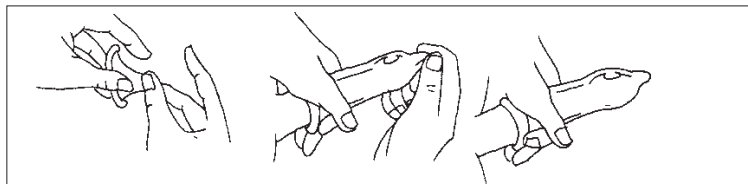
Koliko košta ?

Otrpriklike 10 franaka (pakovanje od tri komada).

Muški prezervativ

Postoje različiti modeli i veličine muškog prezervativa. Samo oni prezervativi, koji imaju zaštitne znake «OK» i «CE» su pouzdani.

- ◆ Koristite prezervativ pri svakom polnom odnosu, čak i ako imate menstruaciju.
- ◆ Ako se prezervativ pocepa, ako se pomeri tokom polnog odnosa, ili pak ostane na dnu vagine, možete potražiti hitnu kontracepciju, kako biste sprečili trudnoću.
- ◆ Za osobe koje su alergične na lateks postoje prezervativi od poliuretana.



Gde može da se nabavi ?

U slobodnoj prodaji, u apotekama i u skoro svim velikim prodavnicama.

Koliko košta ?

Cena varira od 0,50 do 2 franka po komadu, za najčešće korišćene modele.

Muški i ženski prezervativ su jedina kontraceptivna sredstva, koja štite od side i od ostalih infekcija, koje se prenose putem polnog odnosa.

Hitna kontracepcija

Takodje poznata pod nazivom pilula za sutradan, ona predstavlja sredstvo za hitnu zaštitu od trudnoće, a omogućava da se izbegne neželjena trudnoća:

- ◆ Ako se prezervativ pocepao ili ako je skliznuo.
- ◆ U slučaju da ste zaboravili da uzmete kontraceptivnu pilulu, a imali ste polni odnos.
- ◆ Nakon polnog odnosa bez kontracepcije, dobrovoljnog kao i u slučaju silovanja.
- ◆ Nakon upotrebe nedovoljno pouzdanih metoda za kontracepciju.

Hitnu kontracepciju treba uzeti što je moguće pre, najkasnije 72 sata (3 dana, eventualno 5 dana) nakon nezaštićenog polnog odnosa.

Gde može da se nabavi ?

U apoteci, i bez lekarskog recepta za osobe, koje su starije od 16 godina.

Takodje, možete se obratiti hitnim službama, bolnicama, Vašem lekaru ili centru za planiranje porodice.

Koliko košta ?

Između 12 i 30 franaka.

Spermicid na bazi benzalkonijuma

Spermicid je vrsta hemijskog sredstva, koje uništava spermatozoide. Stavlja se u dno vagine pre polnog odnosa. Spermicid ima samo lokalno dejstvo.

Spermicid ima oblik tampona. Poštujte uputstvo za upotrebu, koje je priloženo.

Gde može da se nabavi ?

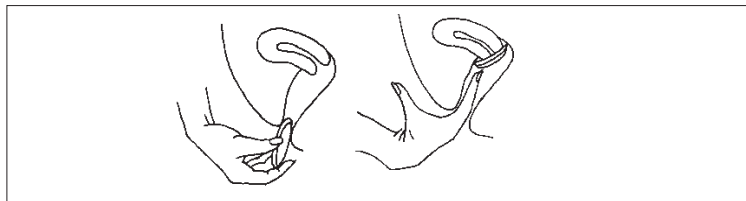
U slobodnoj prodaji, u apotekama.

Koliko košta ?

Pakovanje od 6 tampona: oko 30 franaka

Dijafragma

Dijafragma je izradjena od kaučuka i ima oblik polulopte (plitke kape), koja je postavljena na jedan savitljivi prsten. Žena je lično stavlja u vaginu, tako da sa njom potpuno prekrije grlić materice. Dijafragma se uvek koristi sa spermicidom. Može se koristiti u više navrata.



Gde može da se nabavi ?

Kako bi se odredila dobra veličina dijafragme, i kako biste naučili da je ispravno postavite, kao prvo, neophodan je lekarski pregled.

Koliko košta ?

Dijafragma košta od 30 do 50 franaka.

Metod samo-osmatranja

On se zasniva na tome, da žena osmatra znakove, koji prate plodni i neplodni period ciklusa.

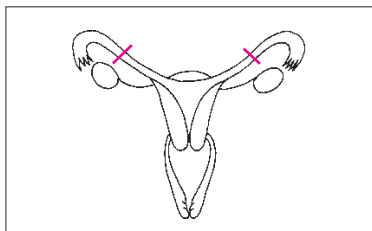
Tokom plodnog perioda partneri se uzdržavaju od polnih odnosa, ili koriste privremeno neko kontraceptivno sredstvo.

Za ovaj metod je neophodno da oba partnera budu uvežbana i da su motivisani.

Podvezivanje jajovoda
(sterilizacija kod žene)

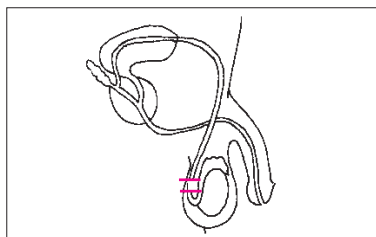
Vazektomija
(sterilizacija kod muškarca)

Podvezivanje jajovoda i vazektomija su jedina dva metoda, koja su definitivna. To su istovremeno veoma pouzdane metode. Preporučuju se osobama ili parovima, koji su sigurni da više ne žele imati decu. Centar za planiranje porodice im stoji na raspolaganju, kako bi mogli diskutovati o ovoj važnoj odluci.



- ◆ Kod žene se ciklus nastavlja i dolazi do menstruacije. Seksualni život žene ne trpi promene.

- ◆ Kod muškarca vazektomija ne menja ni kvalitet polnog odnosa, ni erekcije, ni orgazma ni ejakulacije. Nekoliko sedmica nakon intervencije u spermi više nema spermatozoida. U međuvremenu je neophodno da se koristi neka druga efikasna kontracepcija.



Gde može da se izvrši podvezivanje jajnika ili vazektomija ?

Kod žene se radi o hirurškoj intervenciji koja zahteva uglavnom bolnički smeštaj. Ovu operaciju obavljaju hirurg ili ginekolog. Kod muškarca je intervencija ambulantne prirode, i obavlja se ili u lekarskoj ordinaciji, ili u bolnici. Ovu operaciju obavlja urolog ili hirurg.

Nedovoljno pouzdana metode

Ako morate ili želite da izbegnete trudnoću, nemojte koristiti sledeće metode. **One nisu pouzdane.**

Ogino ili metoda « računanja »...

... nije pouzdana, jer žensko telo nije časovnik; ovulacija može da porani ili da zakasni zbog bolesti, emocionalnog šoka, ili zbog umora.

Prekinut snošaj ili «izvlačenje u pravom trenutku» ili «čuvati se»...

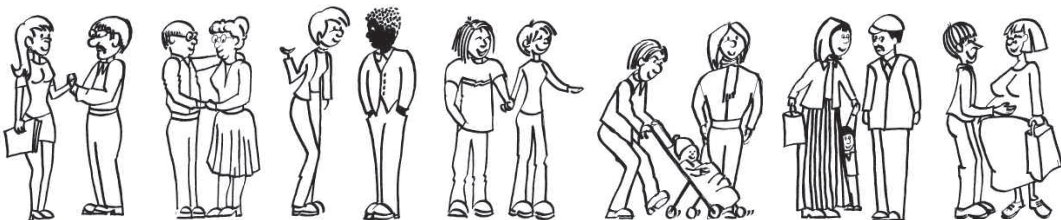
... nije pouzdan način, jer muškarac može zakasni sa «povlačenjem». Pri erekciji, prisutna je i mala količina tečnosti, koja može već da sadrži spermatozoide.

Spermicid upotrebljen sam za sebe...

... nije pouzdan, jer je njegova efikasnost ograničena. Treba uvek da se koristi ili uz prezervativ, ili uz dijafragmu.

Vaginalno ispiranje...

... nije pouzdano, jer su spermatozoidi vrlo brzi. Oni mogu da stignu u matericu za nekoliko sekundi.



Pitanja - odgovori

Ako prestanem da koristim kontracepciju, da li mogu da ostanem u drugom stanju ?

Podvezivanje jajovoda i vazektomija su jedina dva načina, koja su definitivna. Kod ostalih metoda je plodnost u principu moguća, i to odmah nakon što je njihova upotreba prestala.

Što se tiče tromesečne injekcije, plodnost je moguća otprilike pet meseci nakon poslednje injekcije. Jedan broj žena, međutim, mora čekati duže od godinu dana, kako bi ponovo bile plodne.

Koji su efikasni metodi ?

Nijedan metod nije 100% siguran. **Efikasnost zavisi u velikoj meri od pravilne upotrebe bilo kog načina.** Raspitajte se detaljno o pravilima za njihovu upotrebu i pridržavajte ih se.

✓ **Izrazito pouzdane metode:** podvezivanje jajnika kod žene ili vazektomija kod muškarca, tromesečna injekcija, spirala sa progesteronom, kontraceptivni implant.

✓ **Pouzdan metode:** pilula, spirala od bakra, minipilula.

✓ **Dovoljno pouzdane metode:** muški i ženski prezervativ, dijafragma, spermicid na bazi benzalkonijuma.

✗ **Nedovoljno pouzdane metode:** metoda samoosmatranja, metoda «Ogino-Knauss» ili metoda «računanja», prekid snošaja, vaginalno ispiranje.

Ja dojim. Koju vrstu kontracepcije mogu da koristim ?

U periodu nakon porodjaja moguće je da dodje do ovulacije i shodno tome, postoji rizik od trudnoće, i to pre nego što se menstruacija povrat.

Ako nova trudnoća nije odmah poželjna, koristite neko sredstvo za kontracepciju !

Sledeći načini ne umanjuju količinu mleka i nisu opasni za novorođenče :

- ◆ prezervativ
- ◆ progestinska pilula (mini-pilula)
- ◆ tromesečna injekcija
- ◆ 6 nedelja nakon porodjaja, spirala od bakra ili sa progesteronom i implant
- ◆ spermicid na bazi benzalkonijuma

Vaša prava

Nezavisno o Vašoj nacionalnosti ili zakonskom statusu, Vi imate pravo da budete obavješteni i da se lečite. Takođe imate pravo na objašnjenje i informacije od strane lekara ili medicinskog osoblja, sve dok ih potpuno ne razumete. Postavite Vaša pitanja i ako je potrebno, zabeležite ih pre posete lekaru. Ako imate problema sa jezikom, možete da dodjete u pratnji osobe, koja je u stanju da osigura prevod. Izvesne institucije saradjuju sa prevodiocima. Raspitajte se ! Tokom posete lekaru ili nekom od centara za planiranje porodice, možete, ako to želite, biti u pratnji osobe koja Vam je bliska.

Za svaku ženu, koja ima polne odnose, poželjno je da jednom godišnje ide na kontrolu kod ginekologa. Godišnja kontrola je takođe neophodna kad se koristi kontracepcija. Ako Vam je teško da idete kod muškog ginekologa, Vi možete nesumnjivo da nadjete ženskog ginekologa u regiji u kojoj živite.

Što se tiče kontracepcije, na Vama je da odlučite koji način Vam odgovara, da li ćete da promenite metodu, shodno promenama do kojih može da dodje u Vašem životu i shodno Vašem religioznom uverenju.

Zdravstveno osiguranje je u Švajcarskoj obavezno. To omogućuje da i osobe bez dozvole boravka, takođe budu zdravstveno osiguranje.

Ako imate zdravstveno osiguranje...

- ...pokriveni su Vam sledeći troškovi:
- ✓ **Pregledi:** lekarski pregledi i kontrole kod ginekologa će biti pokriveni, izuzev obavezne franšize (obaveznog godišnjeg priloga od strane osigurane osobe) i procenta za učešće u troškovima.
 - ✓ **Materinstvo:** kontrole kod ginekologa tokom trudnoće, do 7 kontrola kod babice, troškovi porođaja, posete od strane babice tokom 10 dana, od dana porođaja, kao i kontrola od strane babice i 3 konsultacije za dojenje su u potpunosti pokriveni zdravstvenim osiguranjem.
 - ✓ **Prekid trudnoće:** troškovi izazvani prekidom trudnoće su pokriveni od strane zdravstvenog osiguranja, sa izuzetkom franšize i procenta za učešće u troškovima.
 - ✗ **Sredstva za kontracepciju:** sredstva za kontracepciju (prezervativi, pilule, spirala itd.) su o Vašem trošku.

Svaka žena, koja radi najmanje 9 meseci pre porođaja ima pravo na materinski dodatak, u visini od 80% u odnosu na poslednju platu, a koji se isplaćuje tokom 14 sedmica.

Ako nemate zdravstveno osiguranje...

prethodno se možete raspitati, koje su cene medicinskih usluga, a koje su o Vašem trošku. U slučaju da imate novčane teškoće, možete se obratiti nekom od centara za socijalnu pomoć, ili nekom od centara za planiranje porodice.

Naknade isplaćene u slučaju da nemate dovoljna primanja...

U pojedinim kantonima predviđene su naknade nakon porođaja za majke ili za roditelje, koji nemaju dovoljna primanja. Obratite se nekom od centara za planiranje porodice ili za konsultacije u oblasti trudnoće, ili nekom od centara za socijalnu pomoć.

Infekcije, koje se prenose polnim putem

Šta je to ?

- ◆ To su infekcije, koje se prenose naročito u toku polnog odnosa i koje mogu da zaraze polne organe, ali i ostale delove tela.
- ◆ Ako se ne leče, ove infekcije mogu ostaviti ozbiljne posledice na zdravlje uopšte, kao i na plodnost zaraženih osoba. Za većinu ovih zaraza postoje efikasni tretmani.
- ◆ I prezervativ za muškarce, kao i prezervativ za žene predstavljaju efikasnu zaštitu protiv infekcija koje se prenose polnim putem.

Kako se nazivaju ove infekcije ?

- ◆ Gonoreja (kapavac), kondilomi (polne bradavice), infekcije izazvane prisustvom hlamidija, mokraćna infekcija ili kandidijaza, sida, sifilis, hepatisi, genitalni herpes, trihomonijaza, stidne vaši, šuga...

Neke od njih su dobroćudne, neke su veoma ozbiljne.

Kako može da se izbegne prenošenje infekcije ?

Ako je jedna od ovih infekcija ustanovljena od strane Vašeg lekara, obavestite odmah Vašeg partnera(re) ili partnerku(ke). Čak i ako kod njih nema vidljivih znakova, trebali bi se obratiti lekaru radi kontrole i tretmana, ako je potreban.

Izbegnite polne odnose do kraja tretmana protiv infekcije, koja se prenosi polnim putem. Kako biste izbegli prenošenje HIV primenite pravila «SAFER SEX-a», koja su opisana u ovoj brošuri.

I kod žene i kod muškarca znaci infekcije mogu da budu veoma neupadljivi, a ponekad čak i odsutni. Ako primetite neki od sledećih znakova, odmah se obratite Vašem lekaru ili u polikliniku, u centar za planiranje porodice, ili u neki od centara za savet po pitanju HIV/side.

Kod žena

- ◆ Bubljičice, plihovi, bradavice na vulvi ili na vaginalnom otvoru.
- ◆ Svrab, crvenilo, peckanje u zoni genitalnih organa.
- ◆ Neuobičajeno vaginalno lučenje, ili lučenje koje neprijatno miriše.
- ◆ Peckanje pri mokrenju.
- ◆ Neuobičajeno krvarenje mimo menstruacije, čak i ako nije naročito obilno.
- ◆ Bolovi u donjem delu stomaka, koji nisu uzrokovani menstruacijom.

Kod muškarca

- ◆ Bubljičice, plihovi i bradavice na glaviću penisa.
- ◆ Svrab i crvenilo na glaviću penisa
- ◆ Lučenje gnoja iz penisa, čak i ako je u maloj količini.
- ◆ Peckanje pri mokrenju.

Koristite prezervative

- ◆ Ako ste promenili partnera (partnerku)
- ◆ Ako imate više partnera (partnerki)

i to nezavisno od toga koje sredstvo za kontracepciju uobičajeno koristite



HIV

Sida je posledica infekcije izazvane jednim virusom, koji se zove HIV. On slabi odbrambeni sistem u telu i sprečava ga, da se odupre infektivnim i ostalim bolestima. Protiv njega još ne postoji vakcina, i aktuelni tretmani ne odstranjuju u potpunosti ovaj virus. Prevencija je jedino sredstvo za zaštitu od infekcije HIV.

Kako se prenosi HIV ?

- ◆ Putem nezaštićenih polnih odnosa (vaginalnih, analnih, oralnih) sa osobom koja ima virus.
- ◆ Ako se koriste špricevi ili igle koji su zaraženi HIV-om.
- ◆ Tokom trudnoće, porodjaja i dojenja, majka koja je seropozitivna može da prenese HIV na svoje dete.
- ◆ Prilikom transfuzije, putem zaražene krvi ili njenih derivata. Ova vrsta rizika praktično više ne postoji u Švajcarskoj.

Kako može da se izbegne prenošenje HIV-a ?

Uz poštovanje pravila «SAFER SEX-a»:

- ◆ Stavite prezervativ prilikom svake penetracije, vaginalne i analne
- ◆ Odustanite od kunilingusa (milovanje vulve sa ustima) dok traje menstruacija
- ◆ Nemojte da stavljate spermu u usta, niti da je gutate.

Za osobe koje koriste drogu putem injekcije: odustanite od korištenja špriceva, koji su već bili upotrebljeni.

Važno je da znate!

Pazite da Vas Vaš prvi utisak ne prevari.
Voditi ljubav bez zaštite sa osobom koju poznajete, koja deluje čisto, koja je dobro obučena i ima visok društveni nivo, ne znači da ste zaštićeni od HIV-a.

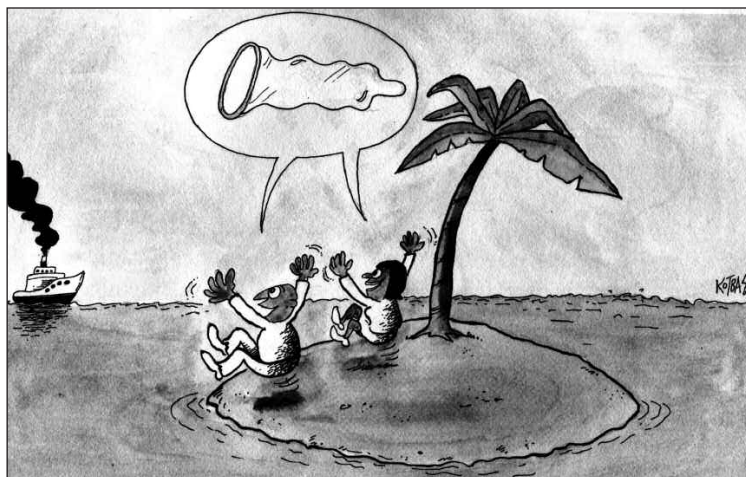
Kako otkriti infekciju putem HIV-a ?

Putem testa, koji se može napraviti tri meseca nakon poslednjeg nezaštićenog polnog odnosa. Izvestan broj centara daje mogućnost za anonimni test. Pored toga, test možete napraviti kod Vašeg lekara, u nekom od savetovališta za zaštitu od side, u bolnicama, u nekim od centara za planiranje porodice.

Trenutno postoji test koji daje brz odgovor. Ovaj test mora, takodje, da se napravi tri meseca nakon poslednjeg nedovoljno zaštićenog polnog odnosa, ili polnog odnosa bez zaštitnog sredstva.

Cena testa varira od 30 do 90 franaka.

Ako pravite anonimni test, onda je on o Vašem trošku. Ako nije anonimnan, pokriven je od strane zdravstvenog osiguranja.



Muammer Kotbaş / AIDS Savaşım Derneği / Istanbul

I muški i ženski prezervativ štite od HIV-a
i od seksualno prenosljive infekcije!

Muški prezervativ Stavite ga pre penetracije.

Pažljivo otvorite pakovanje, kako ne biste oštetili prezervativ. Postavite prezervativ na glavič penisa pritiskajući njegov krajnji deo (rezervoar) sa palcem i kažiprstom, tako da u njemu ne ostane vazduh.

Pazite da postavite prezervativ u dobrom pravcu, tako što je obruč okrenut na spoljašnu stranu, kako biste bez problema mogli razmotati prezervativ po čitavoj dužini penisa. Stavite na prezervativ sredstvo za podmazivanje, koje je proizvedeno specijalno u tu svrhu, a koje ne sadrži ni masnoće ili ulja (lubrikat). Nemojte nikad koristiti sredstva, kao što su losioni za telo, ulja za masažu ili vazelin.

Prezervativ ne sme da sklizne. U trenutku kad izvlačite penis, držite prezervativ čvrsto na njegovom kraju.

Prezervative, koje čuvate u rezervi, nemojte izlagati izvoru toplote, ni suncu, niti ih držati u novčaniku. Nakon upotrebe, bacite prezervativ u kantu za smeće i koristite uvek nov prezervativ.

Trudnoća

Vaša menstruacija je zakasnila i Vi mislite da ste u drugom stanju. Test za trudnoću će Vam pomoći da saznate, da li ste upravo, nakon što Vaša menstruacija kasni već nekoliko dana. Test može da otkrije, da li se u mokraći nalaze hormoni, koji prate trudnoću. Test možete kupiti u apoteci, ili u nekoj većoj prodavnici, te ga sami kod kuće napraviti. Možete, takođe, da odete kod lekara ili u neki od centara za planiranje porodice.

Tokom trudnoće...

... poželjno je da imate redovne kontrole kod ginekologa ili sa nekom babicom. Babica će Vas obavestiti o tome kako se odvija trudnoća, koja je odgovarajuća ishrana, kako se odvija porodaj i odgovoriće na Vaša pitanja. Nakon porodjaja, ona će Vam dati savete u vezi sa negom novorodjenčeta, sa dojenjem i odgovarajućom ishranom. Ona takođe dolazi u posetu mami i bebi kod kuće.

Vi možete, ako želite, da se pripremate za porodaj i za dolazak Vašeg novorodjenčeta tako, što ćete u vezi s tim, pratiti grupni tečaj sa drugim budućim roditeljima.

Izvesni lekovi nisu odgovarajući za žene, koje su u drugom stanju. Raspitajte se po tom pitanju kod Vašeg lekara. Alkohol i cigarete nisu poželjni tokom trudnoće i dojenja.

Možete da imate seksualne odnose...

... tokom čitave trudnoće, ako se ova odvija bez problema. U slučaju da ste u nedoumici, možete porazgovarati sa babicom ili lekarom. Seksualna žudnja može da se promeni kod oba partnera. Uzajamna razmena mišljenja omogućava da se trudnoća odvija na skladan način i da se seksualni odnosi prilagode trudnoći.



Ako imate pitanja ili neki problem...

... tokom trudnoće po pitanju Vašeg posla, različitih osiguranja, po pitanju zdravlja, odnosa u Vašem paru, po pitanju novca itd., obratite se nekom od centara za planiranje porodice ili nekom od savetovališta za trudnoću, gde možete da se poverite i da dobijete savet. Usluge su besplatne.

Ako ste neplanirano u drugom stanju...

... i ako ste u nedoumici, da li da prekinete trudnoću, poverite se bez oklevanja osobi u koju imate poverenja. Brojne su žene, koje su se našle u toj situaciji i gde je teško doneti odluku, da li da se trudnoća nastavi ili da se prekine. Centri za planiranje porodice ili savetovališta za trudnoću, Vam nude potrebna obaveštenja po tom pitanju, a i mogućnost da se poverite. Obaveštenja na tu temu možete naći u sledećem poglavlju.



Prekid trudnoće

Shodno švajcarskom zakonodavstvu, svaka žena u drugom stanju, može da prekine trudnoću do koje je došlo 12 sedmica nakon početka poslednje menstruacije. Ako nameravate prekinuti trudnoću, zakažite što je moguće pre, lekarski pregled ili sastanak u centru za planiranje porodice. Vi morate potvrditi Vašu odluku, time, što ćete potpisati zahtev za prekid trudnoće, navodeći kao razlog opasnost po Vaše zdravlje.

Ako ste u drugom stanju i ne možete ili ne želite da čuvate Vašu trudnoću, obratite se, što je pre moguće, nekom od centara za planiranje porodice ili Vašem lekaru.

Bolnički smeštaj traje od jednog do tri dana. Kad je trudnoća na samom početku, postoje lekarske ordinacije, bolnički i zdravstveni centri koji vrše prekid trudnoće, bez obaveze bolničkog smeštaja.

Gde možete da se raspitate i da dobijete pomoć ? U nekom od centara za planiranje porodice ili u savetovalištu za trudnoću, gde ćete naći stručne osobe, kojima možete da se poverite i da dobijete podršku i potrebna obaveštenja. Usluge su besplatne.

Kako se odvija prekid trudnoće ? Prekid trudnoće se odvija uglavnom u bolnici. Trudnoća može, takodje, da se prekine bez bolničkog smeštaja, odnosno ambulantnim putem. Najčešće se koristi hirurška metoda aspiracije. Postoji takodje metoda putem lekova, koja se može primeniti tokom prvih 7 nedelja trudnoće. Ovaj način podrazumeva uzimanje, ambulantnim putem, leka koji se zove Myfégine i koji sadrži hormon prostaglandin. Kad uzmete lek, potrebno je da nakon deset dana odete na kontrolu kod lekara.

Koliko košta ? Prekid trudnoće je medicinski zahvat, i pokriven je od strane lekarskog osiguranja. Ako niste osigurani, raspitajte se o ceni u nekom od savetovališta za trudnoću, u nekom od centara za planiranje porodice, ili u socijalnoj službi bolnice.

Impressum



Izdavač

Broschüre für Migrantinnen in der Schweiz
PLANeS, Schweizerische Stiftung für sexuelle und
reproduktive Gesundheit

Brochure pour femmes migrantes en Suisse
PLANeS, Fondation suisse pour la santé sexuelle et
reproductive
Neuaufgabe / Edition 2010

Tekst i idejni koncept

Catherine Stangl
In Begleitung der Redaktionsgruppe
Avec l'accompagnement du comité de rédaction

Grafička izrada

Atelier Diaphane, Anne Monard

Kontakt

PLANeS, av. de Beaulieu 9
Case postale 1229, 1001 Lausanne
Tél. +41 (0)21 661 22 33
info@plan-s.ch
www.plan-s.ch

Büro Bern
Marktgasse 36, 3011 Bern
Tel. +41 (0)31 311 44 08

Ponovljeno izdanje

Mit finanzieller Unterstützung durch migesplus im
Rahmen des Nationalen Programms *Migration und
Gesundheit 2008-2013* des Bundesamtes für
Gesundheit.

Avec le soutien financier de migesplus dans le cadre
du programme national *migration et santé 2008-2013*
de l'Office fédéral de la santé publique.

BAG
Aids-Hilfe Schweiz
Loterie romande

Narudžbe

Brošure možete dobiti besplatno, ako se obratite na:

www.plan-s.ch
PLANeS
021 661 22 33

www.shop.aids.ch
shop@aids.ch
Aids-Hilfe Schweiz
044 447 11 13, fax 044 447 11 14

www.migesplus.ch
Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen,
Schweizerisches Rotes Kreuz, Departement
Gesundheit und Integration.
Informations multilingues sur la santé, Croix Rouge
Suisse, Département Santé et intégration.

Broschüre für Migrantinnen in der Schweiz
Brochure pour les femmes migrantes
Opuscolo per le donne immigrate in Svizzera

Albanisch / albanais	Çiftet, Mbrojtja nga shtatzënia...
Arabisch / arabe	حقوق الطرفين، في العلاقة الجنسية، ومنع الحمل...
Deutsch / allemand	Partnerschaft, Verhütung, HIV...
Englisch / anglais	Couple, Contraception, HIV...
Französisch / français	Couple, Contraception, VIH...
Italienisch / italien	Coppia, Contraccezione, HIV...
Serbisch / Kroatisch / Bosnisch serbe / croate / bosniaque	Partnerstvo, Kontracepcija, HIV...
Portugiesisch / portugais	Casal, Contraceção, VIH...
Russisch / russe	Мужчина и женщина, Контрацепция...
Spanisch / espagnol	Pareja, Anticoncepción, VIH-Sida...
Tamil / tamoul	தாம்பத்தியம், கருத்தடைமுறைகள்...
Türkisch / turc	Birlikte yaşam, Doğum kontrolü...



PLANES

Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive
Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproductive Gesundheit
Fondazione svizzera per la salute sessuale e riproduttiva
Swiss Foundation for Sexual and Reproductive Health

migesplus



AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA
AIDS-HILFE SCHWEIZ
AIUTO AIDS SVIZZERO

Avec le soutien de la

Loterie Romande