



Tekst łatwy
do czytania
i zrozumienia

Materiały edukacyjne



Moja wizyta u ginekologa

Zajęcia z funkcjonowania osobistego
i społecznego w szkole specjalnej
przysposabiającej do pracy

Aleksandra Kwiecień

Klaudia Majewska



Minister
Edukacji i Nauki



Ministerstwo
Edukacji i Nauki

Materiały edukacyjne/ćwiczeniowe dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną opracowano w ramach zadania zleconego i dofinansowanego przez Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „**Czytam i wiem – tekst łatwy do czytania i zrozumienia w szkole. Opracowanie i upowszechnienie materiałów edukacyjnych i ćwiczeniowych w wersji łatwej do czytania i zrozumienia, instrukcji dotyczącej ich tworzenia i wykorzystania w pracy z uczniami oraz rekomendacji dotyczących wdrożenia rozwiązań w praktykę szkolną**”.

Materiały edukacyjne i ćwiczeniowe zostały opracowane zgodnie z podstawą programową kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy.

Zadanie zrealizowało:



Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b
02-369 Warszawa

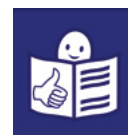


Wsparcie autorek przez Zespół ds. tekstu łatwego
do czytania i zrozumienia:

Specjalistka ds. tekstu łatwego	Dorota Tomaszewska
Konsultacja i redakcja	Barbara Ewa Abramowska Karolina Makowiecka
Konsultacja dostępności	Małgorzata Tyska
Projekt okładki i ilustracje	Elżbieta Grądziel
Skład i łamanie	MONDI Plus Sp. z o.o.

Rok opracowania 2021

ISBN 978-83-66940-33-8



Spis treści

Wstęp	4
Kiedy powinnaś pójść do ginekologa	5
Jak przygotować się do wizyty u ginekologa	7
Jakie pytania może zadać ginekolog	10
Badanie ginekologiczne	11
Badanie USG	12
Cytologia	13
Badanie piersi	14



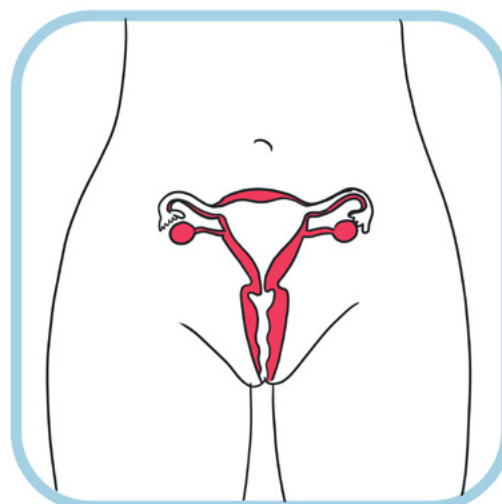
Wstęp

Każdy powinien dbać o swoje zdrowie.
To znaczy chodzić do lekarza i robić badania.
Każda dziewczyna po 15 roku życia
powinna iść do lekarza ginekologa.
Ginekolog bada i leczy narządy
płciowe u kobiet.



Narządy płciowe kobiet to:

- wzgórek łonowy
- wargi sromowe
- pochwa
- macica
- łechtaczka
- jajniki.



Lekarzem ginekologiem może być
mężczyzna lub kobieta.
Kobieta ginekolog to **ginekolożka**.
Możesz wybrać do którego lekarza
chcesz iść.





Kiedy powinnaś pójść do ginekologa

Do ginekologa powinnaś chodzić 1 raz w roku na wizytę kontrolną. Podczas **wizyty kontrolnej** ginekolog sprawdzi czy jesteś zdrowa.



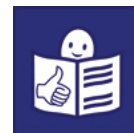
Do ginekologa powinnaś pójść też:

– gdy bolą cię narządy płciowe



– gdy jesteś w ciąży lub myślisz, że jesteś w ciąży





Do ginekologa powinnaś pójść:

– gdy masz infekcję narządów płciowych.

Infekcja to choroba. Powodują ją wirusy lub bakterie w organizmie.

Jeśli masz infekcję twoje narządy płciowe mogą swędzieć i brzydko pachnieć.



– gdy bardzo często masz miesiączkę.

Na przykład, gdy masz miesiączkę co 2 tygodnie.

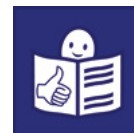
KWIECIEŃ						
Pn	Wt	Sr	Czw	Pt	Sb	Nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

– gdy długo nie masz miesiączki.

Na przykład, gdy nie masz miesiączki przez 2 miesiące.

KWIECIEŃ						
Pn	Wt	Sr	Czw	Pt	Sb	Nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAJ						
Pn	Wt	Sr	Czw	Pt	Sb	Nd
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Jak przygotować się do wizyty u ginekologa

Gdy planujesz wizytę u ginekologa musisz najpierw się umówić. Możesz pójść do poradni ginekologicznej lub zadzwonić.



Pamiętaj!

W dniu wizyty u ginekologa nie możesz mieć miesiączki.

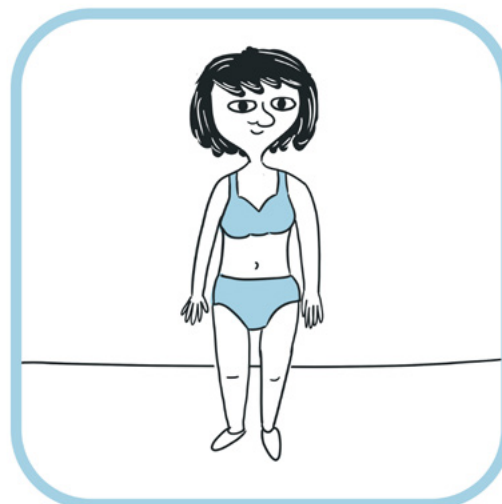


Przed wizytą u ginekologa umyj się. Zwłaszcza miejsca intymne.





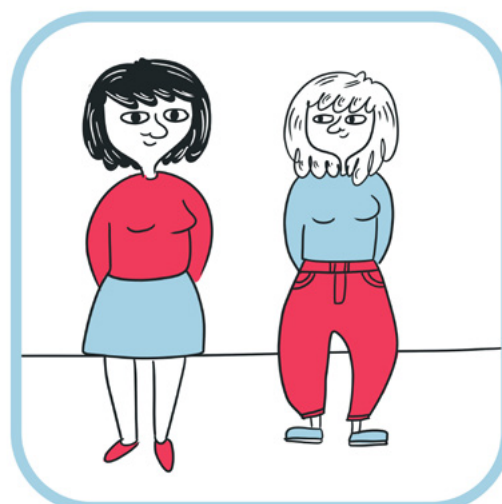
Przed wizytą u ginekologa załóż
czystą bieliznę.
To znaczy majtki i biustonosz.



Na wizytę u ginekologa lepiej ubrać się
w spódnicę.
Spódnicy nie musisz zdejmować
w czasie badania.
Będziesz musiała zdjąć tylko majtki.



Na pierwszą wizytę idź z zaufaną osobą.
Na przykład z mamą lub siostrą.





Kalendarzyk miesięczkowy

Na wizytę u ginekologa zabierz ze sobą kalendarzyk miesięczkowy.

W kalendarzyku miesięczkowym zaznaczasz dni miesiączki.

Rok 2021 Kalendarzyk miesięczkowy					
Styczeń	Luty	Marec	Kwiecień	May	Czerwiec
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Lipiec	Sierpień	Wrzesień	Pozdruernik	Listopad	Grudniach
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Kalendarzyk miesięczkowy możesz zrobić sama. Kup notes z kalendarzem.

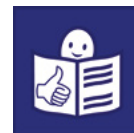
W każdym miesiącu zaznaczaj w nim dni miesiączki.

Możesz też zainstalować aplikację w telefonie.

Rok 2021 Kalendarzyk miesięczkowy					
Styczeń	Luty	Marec	Kwiecień	May	Czerwiec
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Lipiec	Sierpień	Wrzesień	Pozdruernik	Listopad	Grudniach
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

W kalendarzyku miesięczkowym możesz też napisać:

- jak się czujesz
- czy w czasie miesiączki było dużo czy mało krwi
- czy bolał cię brzuch.

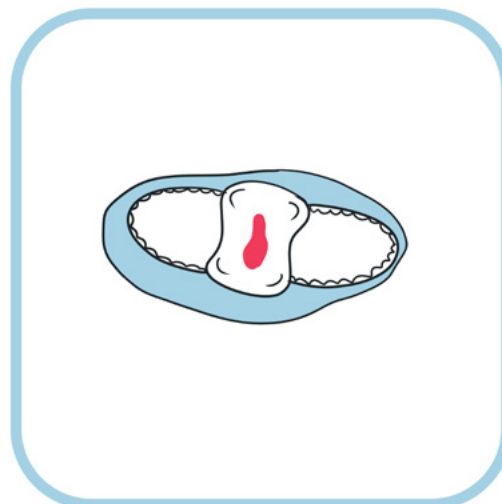


Jakie pytania może zadać ginekolog

Ginekolog może cię zapytać o miesiączkę.

- Kiedy miałaś pierwszą miesiączkę?
- Kiedy miałaś ostatnią miesiączkę?
- Ile dni zazwyczaj trwa miesiączka?
- Czy miesiączka jest regularna?

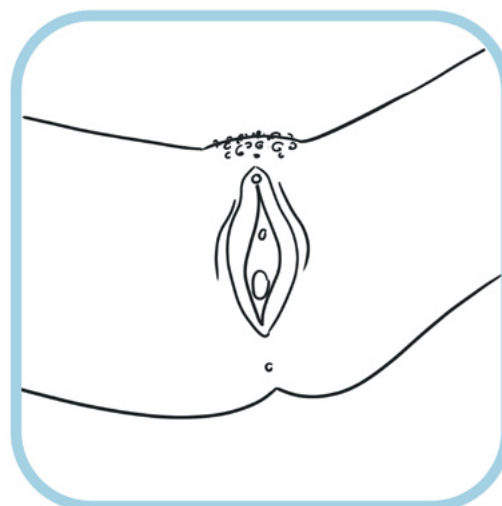
Regularna miesiączka jest 1 raz w miesiącu.



Ginekolog może cię zapytać o narządy płciowe.

- Czy bolą cię narządy płciowe?
- Czy masz upławy?

Upławy to śluz z pochwy, który brzydko pachnie. Może być żółty lub brązowy. Zdrowy śluz jest przezroczysty.



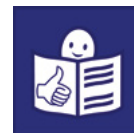
Ginekolog może cię zapytać o stosunki seksualne.

Stosunek seksualny polega na wkładaniu penisa do pochwy.

Ginekolog może zapytać na przykład:

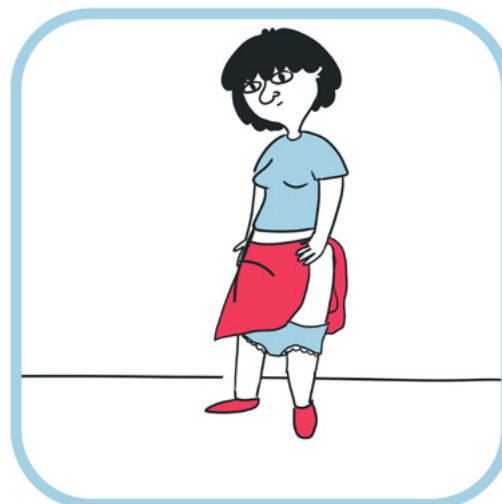
- Czy miałaś już stosunek seksualny?
- Czy regularnie uprawiasz seks?





Badanie ginekologiczne

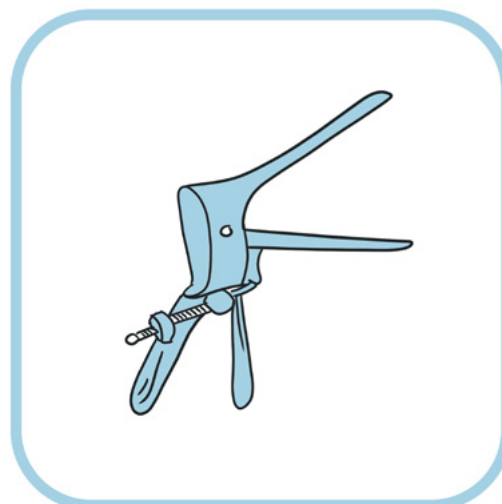
W czasie wizyty ginekolog poprosi cię, żebyś się rozebrała. Ginekolog pokaże ci gdzie jest przebieralnia. Zdejmij tam majtki.



Później ginekolog pokaże ci fotel ginekologiczny. Usiądź na fotelu ginekologicznym. Oprzyj nogi szeroko na podpórkach.



Ginekolog zbada twoje narządy płciowe. Do pochwy włoży wziernik. **Wziernik** to specjalny przyrząd do badania narządów płciowych w środku ciała. Dzięki wziernikowi ginekolog może zobaczyć pochwę i początek macicy.





Ginekolog sprawdzi czy twoje narządy
płciowe są zdrowe.
Badanie może być nieprzyjemne.
Czasami może trochę boleć.
Powiedz o tym lekarzowi.

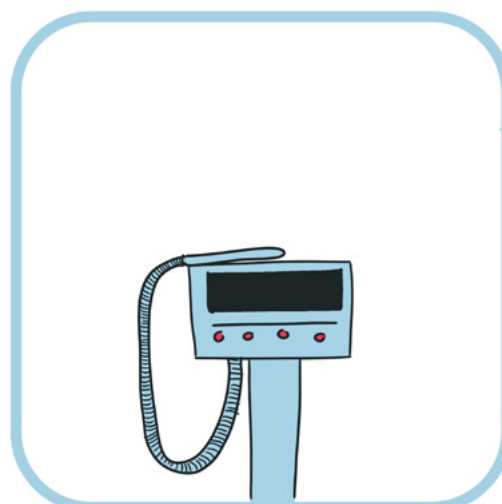


Ginekolog może wykonać też inne badania.
Na przykład **USG** albo **cytologię**.



Badanie USG

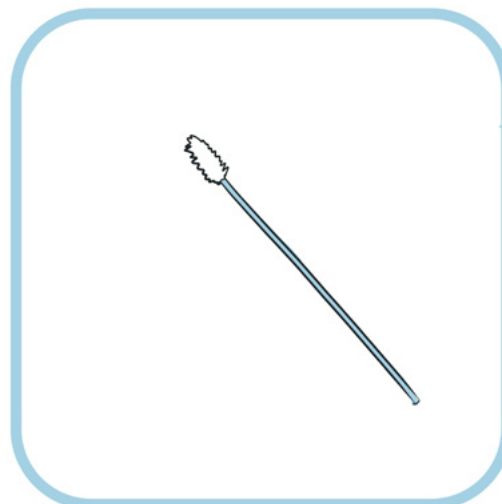
W czasie USG ginekologicznego
lekarz włoży do pochwy głowicę.
Głowica wygląda jak gruby pisak.
Dzięki temu lekarz sprawdza jak wyglądają
twoje narządy płciowe i czy są zdrowe.





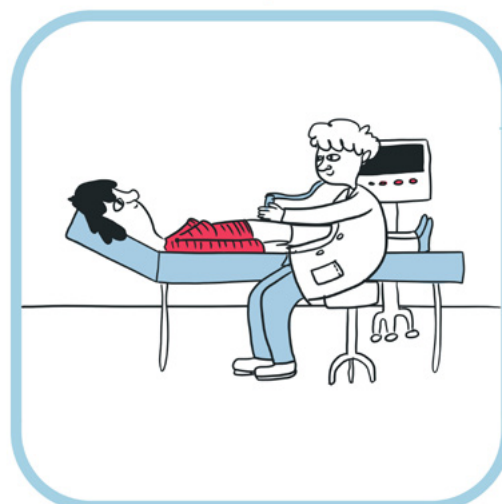
Cytologia

W czasie **cytologii** ginekolog wkłada do pochwy patyczek ze szczoteczką. Pobiera wymaz z pochwy. Potem wymaz bada się pod mikroskopem. Badanie sprawdza czy nie zaczyna się rak.



Jeśli jesteś dziewicą ginekolog może zrobić prześwietlenie podbrzusza.

Dziewica to kobieta, która nigdy nie miała stosunku seksualnego.



Kiedy ginekolog skończy badanie zejść z fotela.

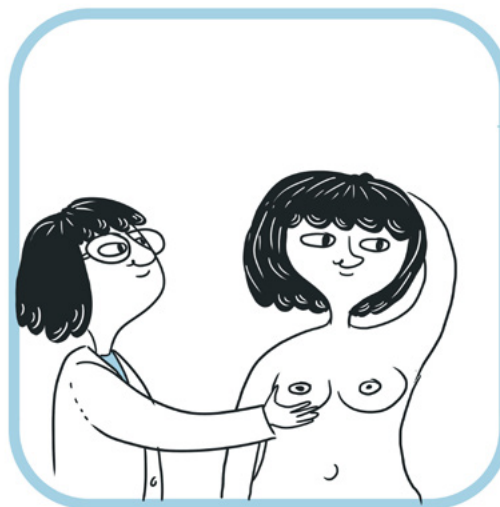
Idź do przebieralni i ubierz się.





Badanie piersi

Ginekolog może poprosić cię
żebyś zdjęła bluzkę i biustonosz.
Ginekolog zbada twoje piersi.
Będzie dotykał piersi, żeby sprawdzić
czy są zdrowe.
Po badaniu ubierz się.



Jeśli czegoś nie wiesz, zapytaj ginekologa.
Poproś, żeby ci wytłumaczył jeśli czegoś
nie rozumiesz.
Ginekolog odpowie na wszystkie twoje pytania.

