

ПОНАШАЊЕ ЗА ОЧУВАЊЕ СЕКСУАЛНОГ И РЕПРОДУКТИВНОГ ЗДРАВЉА

ИЗБЕГАВАЊЕ РАНОГ СТУПАЊА У СЕКСУАЛНЕ ОДНОСЕ

(пре психофизичке зрелости и свакако пре 15 године живота).

ИЗБЕГАВАЊЕ ЧЕСТОГ МЕЊАЊА И ВЕЛИКОГ БРОЈА ПАРТНЕРА/-КИ И ИСТОВРЕМЕНОГ ПОСТОЈАЊА 2 ИЛИ ВИШЕ ПАРТНЕРА/-КИ.

КОРИШЋЕЊЕ КОНТРАЦЕПЦИЈЕ, А НАРОЧИТО КОНДОМА НА ПРАВИЛАН НАЧИН, КАДА НЕ ПОСТОЈИ СТАЛНИ СЕКСУАЛНИ ПАРТНЕР, НИТИ ЗАЈЕДНИЧКА ОДЛУКА О ПОТОМСТВУ.

ИЗБЕГАВАЊЕ НЕПОУЗДАНИХ МЕТОДА КОНТРАЦЕПЦИЈЕ

(као што су метода “плодних и неплодних дана” и “прекинутог односа”).

НЕ КОРИСТИТИ “ХИТНУ КОНТРАЦЕПЦИЈУ” (тзв. „пилулу за јутро после“) НИТИ АБОРТУСЕ КАО ПРЕТЕЖНЕ ОБЛИКЕ КОНТРОЛЕ РАЂАЊА.

ПЛАНИРАТИ РАЗМАКЕ ИЗМЕЂУ ТРУДНОЋА ОД 2 ГОДИНЕ,
ПРВО ДЕТЕ ПОЖЕЉЕНО ПОСЛЕ 18 А ПРЕ 35 ГОДИНЕ. ДОЈЕЊЕ
ОДОЈЧАДИ БАР 6 МЕСЕЦИ.

НЕПРИСТАЈАЊЕ НА НЕЖЕЉЕН И НЕБЕЗБЕДАН СЕКСУАЛНИ ОДНОС
(под дејством алкохола и дрога, без контрацепције итд).

ПРАВИЛНА ЛИЧНА ХИГИЈЕНА И ЗДРАВ СТИЛ ЖИВОТА
(правилна исхрана, редовна физичка активност, непушење и
неизлагање дуванском диму, избегавање или рационално
коришћење алкохолних пића...)

ПРАВИЛНО КОРИСТИТИ ЗДРАВСТВЕНЕ УСЛУГЕ:

Жене ♀

- **Прва посета гинекологу** – пожељно пре ступања у сексуалне односе а најкасније 3 године од почетка сексуалних активности; није потребан упут изабраног лекара, довољна је оверена здравствена књижица;
- **Редовне превентивне посете гинекологу** (прегледи, Папа-тест, упуту за мамографију);
- **Редовне посете гинекологу ради праћења трудноће и лечења било које врсте тегоба.**

Мушкарци ♂

- **Посета урологу** – увек када имају здравствене тегобе или недоумицу у вези са сексуалним и репродуктивним функцијама; упут се добија од изабраног лекара.

И жене и мушкарци

- **Посета ДПСТ саветовалиштима**, ради добровољног, поверљивог, анонимног саветовања и тестирања на ХИВ, након ризичних сексуалних односа или других ризика за пренос ХИВ и хепатитис инфекција (у Институту за јавно здравље Војводине/тел. 4897-840, а за студенте у Заводу за здравствену заштиту студената Нови Сад/тел 4870-578); није потребан упут, оверена здравствена књижица, нити лична карта;
- **Лабораторијско утврђивање присуства најчешћих сексуално преносивих инфекција/СПИ, по савету лекара:** хумани папилома вирус/ХПВ (високоризични типови за рак грилића материце – 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 56, 58, 59, 66, 68; нискоризични типови – 6, 11), херпес симплекс, хламидија, микоплазма, уреаплазма, трихомонас, гонореја, сифилис, бактеријске вагинозе, токсоплазма, рубела, цитомегало вирус, вируси хепатитиса (са лекарским упутом, у Институту за јавно здравље Војводине).

ПЛАНИРАЊЕ И ЖЕЉЕНО ГАЈЕЊЕ СВАКОГ ДЕТЕТА ОБЕЗБЕЂУЈЕ НАЈБОЉЕ УСЛОВЕ ЗА ПОЧЕТАК ЖИВОТА!

