

Srpski jezik



# Porodično planiranje



**Interreg**

**ITALIA-SLOVENIJA**



UNIONE EUROPEA  
EVROPSKA UNIJA



**INTEGRA**

Progetto standard co-finanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale  
Standardni projekt sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj

# Interreg

## ITALIA-SLOVENIJA



UNIONE EUROPEA  
EVROPSKA UNIJA



### INTEGRA

Progetto standard co-finanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale  
Standardni projekt sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj

Rete transfrontaliera per le donne migranti: integrazione sociale, salute sessuale e riproduttiva

Čezmejna mreža za priseljene ženske: socialna integracija, spolno in reproduktivno zdravje

Lead partner / Vodilni partner



Partner di progetto / Projektni partnerji



Partner associato / Pridruženi partner



Progetto finanziato a valere sul bando per progetti standard n. 4/2016 nell'ambito del Programma INTERREG V A Italia-Slovenia 2014-2020

Projekt je sofinanciran v okviru razpisa za standardne projekte št. 4/2016 - Programa INTERREG V A Italija-Slovenija 2014-2020



## Porodično planiranje

Usluge porodičnog planiranja spadaju u zdravstveno-vaspitne i društvene aktivnosti koje omogućavaju osobama da slobodno odluče o broju dece koju žele da imaju i da odaberu načine i sredstva uz pomoć kojih će to moći da ostvare. Porodično planiranje podrazumeva i odluku o starosnoj dobi u kojoj imati potomstvo, kao i odluku o nemanju potomstva. U Italiji i u Sloveniji svaka žena ima pravo da slobodno odabere odgovarajuće kontraceptivne metode, to jest da odluči kada želi da ima decu i da li želi da ih ima.

## Sadržaj

**Ženski reproduktivni sistem**

**Muški reproduktivni sistem**

**Oplodnja**

**Kontraceptivne metode**

Muški prezervativ - kondom

Ženski prezervativ - kondom

Spirala (IUD)

Estrogensko-progestinska pilula za kontracepciju

Progestinska pilula za kontracepciju - "mini-pilula"

Kontraceptivni flaster

Kontraceptivni vaginalni prsten

Potkožni implant

Ženska sterilizacija - podvezivanje jajovoda

Vazektomija - muška sterilizacija

**Urgentna kontracepcija**

**Namerni prekid trudnoće**

**Kontracepcija posle porođaja**

**Korisni telefoni**

Italija

Slovenija

# Ženski reproduktivni sistem

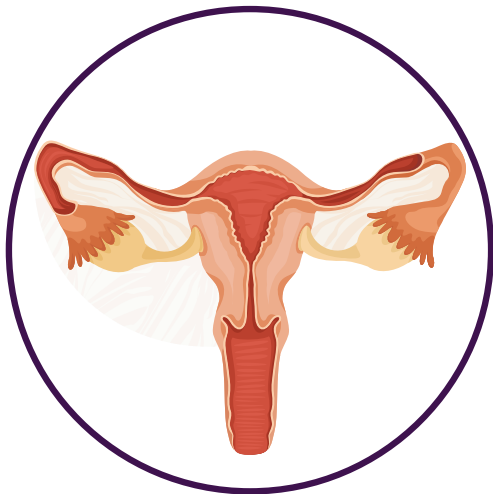
**Vagina:** mišićni kanal koji vodi od spoljnih polnih organa do materice.

**Materica:** mišićni organ koji prihvata plod, obezbeđuje mu prostor za život i hrani ga tokom trudnoće. Donji deo materice koji se završava u vagini zove se grlić ili vrat materice.

**Endometrijum:** unutrašnji sluzni sloj (membrana), osetljiv na hormone, koji u potpunosti prekriva unutrašnjost materice.

**Jajovodi:** dva tanka kanala cevastog oblika u kojima jajna ćelija (ženska polna ćelija) nailazi na spermu (semena tečnost muškarca koja sadrži spermatozoide - muške polne ćelije) i gde dolazi do oplodnje.

**Jajnici:** dve žlezde koje proizvode jajne ćelije i ženske hormone (estrogen i progesteron).



# Muški reproduktivni sistem

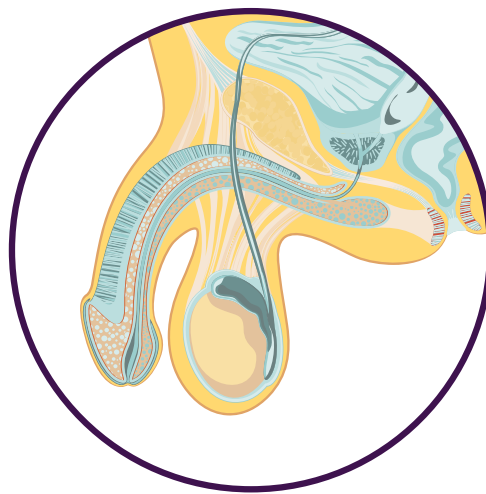
**Penis:** organ koji, u toku polnog odnosa, izlučuje spermu u vaginu.

**Prepucijum:** Komad nabrane kože koja obavija glavić (glans ili vrh penisa) i prekriva ga kao kapuljača.

U nekim kulturama praktikuje se obrezivanje, odnosno odstranjivanje prepucijuma. U tim slučajevima intervenciju treba da izvrši lekar kako bi se izbegle infekcije i krvarenje koje može biti i veoma ozbiljno.

**Testisi:** dve žlezde koje stvaraju spermatozoide, odnosno muško seme.

**Uretra:** kanal kroz koji prolaze i kroz koji se ispuštaju urin i sperma.

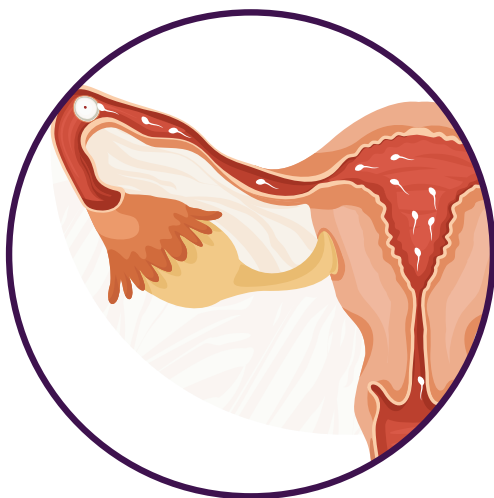


# Oplodnja

U toku snošaja odnosno seksualnog odnosa sperma (semena tečnost) se izlučuje u vaginu. Spermatozoidi iz semene tečnosti se penju u matericu i odatle putuju do jajovoda, gde se susreću sa jajnom ćelijom. Spajanje spermatozoida i jajne ćelije zove se oplodnja, nakon koje započinje trudnoća.

Jajna ćelija se kod žena formira obično na sredini menstrualnog ciklusa (taj deo ciklusa zove se ovulacija), što znači da je period u kojem postoje najveće mogućnosti da dođe do trudnoće period između 8.og i 20.og dana ciklusa.

Ponekad se, međutim, dešava da žena ovulira i u nekom drugom i nepredvidljivom trenutku.



# Kontraceptivne metode

## Muški prezervativ - kondom

Spada u kontraceptivne metode barijere.

Prezervativ ili kondom je tanka gumena navlaka, uglavnom od lateksa, koja sprečava ulazak sperme u vaginu i pomaže u izbegavanju neželjenih trudnoća.

**To je jedina kontraceptivna metoda koja garantuje zaštitu od seksualno prenosivih bolesti (kao što su sifilis, gonoreja, razni tipovi hepatitisa, SIDA).**

Efikasan je samo ako se stavi pre seksualnog odnosa.



## Kako se koristi muški prezervativ - kondom?

Otvorite pakovanje bez upotrebe makaza ili nekih drugih oštih predmeta, tako da ne oštetite prezervativ.

Stavite prezervativ na penis u erekciji, lagano ga razvijajte i prevucite preko penisa do samog kraja. Nakon toga stisnite palcem i kažiprstom rezervoar za spermu na vrhu prezervativa kako biste istisnuli vazduh, jer taj vazduh može da dovede do pucanja prezervativa ili da smanji osetljivost penisa. Odmah nakon ejakulacije (izlučivanja sperme) izvucite penis iz vagine dok je još u erekciji pridržavajući rub prezervativa prstima da slučajno ne bi skliznuo i iz njega iscurila sperma.

## Da li jedan isti prezervativ može da se koristi više puta?

Apsolutno ne, prezervativ ne sme višekratno da se upotrebljava niti sme da se pere. Kad je jednom iskorišćen najbolje je da se veže u čvor kako bi se sprečio izlazak sperme i da se nakon toga baci na neko sigurno mesto.

## Da li je to sigurna kontraceptivna metoda?

Da, ako se pravilno koristi, iako je manje efikasan od kontraceptivne pilule ili spirale u sprečavanju trudnoće, **ali je jedina metoda koja može da vas zaštiti od seksualno prenosivih bolesti.**

Zapamtite da prezervativ ne treba da bude izložen visokim temperaturama i uvek proverite rok trajanja pre upotrebe.



## Ženski prezervativ - kondom

Ženski prezervativ je mehanička kontraceptivna metoda (ili metoda barijere). Koristi ga žena kako bi izlučena sperma ostala unutar tankog gumenog umetka, cevastog oblika, postavljenog u unutrašnjost vagine sa po jednim elastičnim prstenom na svakom kraju (prsten na strani prezervativa koji se postavlja u vaginu je zatvoren). Na ovaj način, ženski prezervativ nudi duplu zaštitu: štiti od neželjene trudnoće i smanjuje mogućnost od zaraze seksualno prenosivim bolestima (kao što su sifilis, gonoreja, razni tipovi hepatitisa, SIDA)

## Da li je njegovo korišćenje komplikovano?

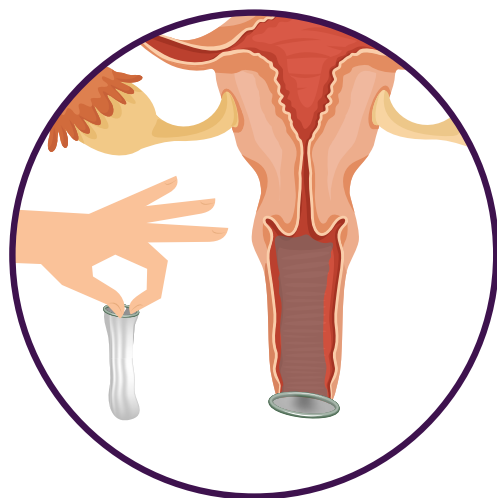
Ne, ali zahteva malo strpljenja i prakse da bi se naučilo da se pravilno postavi.

## Da li istovremeno mogu da se koriste ženski i muški prezervativ?

Ne. Muški i ženski prezervativi ne bi trebali nikada da se koriste zajedno. To bi moglo da dovede do trenja i do pucanja prezervativa.

## Da li ženski prezervativ može da se upotrebljava za vreme menstrualnog ciklusa?

Da, može da se upotrebljava za vreme menstrualnog ciklusa, ali je potrebno da, pre nego što ga postavite, izvadite tampon ukoliko ga imate.



# Spirala

Spirala ili unutarmaterični umetak (od engleskog IUD - Intrauterine device) je mala naprava od meke i elastične plastike u obliku slova T koju ginekolog postavlja direktno u unutrašnjost materice za vreme menstrualnog ciklusa.

Za razliku od svih ostalih hormonalnih kontraceptivnih metoda ne sprečava ovulaciju i održava normalan ritam mesečnih ciklusa kod žene; deluje tako što modifikuje okruženje u materičnoj šupljini.

Na tržištu su dostupne dve vrste unutarmateričnih umetaka: hormonska spirala koja sadrži mali rezervoar sa progesteronom (IUS - Intrauterine system) i bakarna spirala (IUD - Intrauterine device).

## ***U čemu se razlikuju dva tipa spirale? Koju spiralu odabrati?***

Bakarna spirala vrši svoju kontraceptivnu funkciju tako što uništava spermatozoide: bakar, koji je štetan za spermatozoide, u materičnoj šupljini ispušta svoje jone (sitne čestice) sprečavajući oplodnju jajne ćelije, ometajući pokretljivost i loše utičući na njihovo preživljavanje; ovaj tip spirale može da izazove obilnije menstrualno krvarenje.

Progesteronska spirala (sadrži levonogestrel) deluje tako što ispušta u matericu male količine hormona progesterona i ima prednost, u odnosu na drugi tip spirale (IUD), da prilično smanjuje menstrualno krvarenje.

Ginekolog će vam savetovati tip spirale koji bi za vas bio najprikladniji.

## ***Da li je postavljanje spirale bolno?***

Ne, imaćete blag osećaj neprijatnosti. Postavljanje spirale traje svega nekoliko minuta i nije potrebna nikakva anestezija.

## ***Ja sam se tek porodila, da li je spirala preporučljiva za mene?***

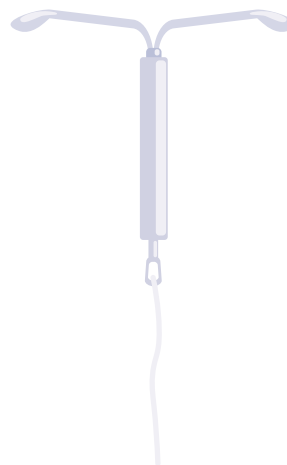
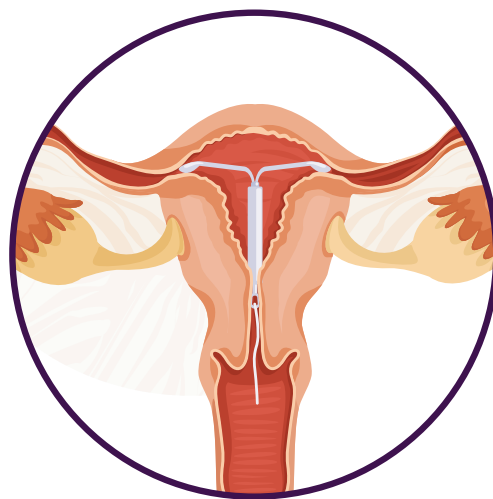
Da, spirala može da se postavi, ali tek 4-6 meseci nakon porođaja.

## ***A posle abortusa?***

Posle namernog prekida (IVG) ili spontanog prekida trudnoće u prvom tromesečju spirala može da se ugradi odmah nakon intervencije upravo zbog toga da bi se izbegle nove neželjene trudnoće; to znači da možete da tražite, već u trenutku prijema u bolnicu, da vam se spirala postavi direktno u operacionoj sali.

## ***Koliko dugo spirala može da ostane u materici?***

Spirala može da ostane u materici od 3 do 5 godina, ali i duže. Može da se ukloni i ranije u slučaju da to želite ili ako dođe do određenih smetnji. U trenutku kad želite da uklonite ili promenite spiralu obratite se ginekologu.







# Progestinska pilula za kontracepciju ili “mini-pilula”

U pitanju je hormonski kontraceptiv na bazi progestina. Ovaj tip pilule se zove i “mini pilula” jer sadrži samo progesteron i može da se koristi i za vreme dojenja ili u svim slučajevima u kojima je kontraindikovana (nije preporučljiva) upotreba estrogena.

## *Kako deluje?*

Blokira funkciju jajnika i sprečava ovulaciju. Uzima se po jedna mini-pilula svakog dana u isto vreme i bez prekida, što znači da se ne pravi pauza između završetka jednog i početka drugog pakovanja.

## *Da li se mini-pilula mora uzimati svakog dana u isto vreme?*

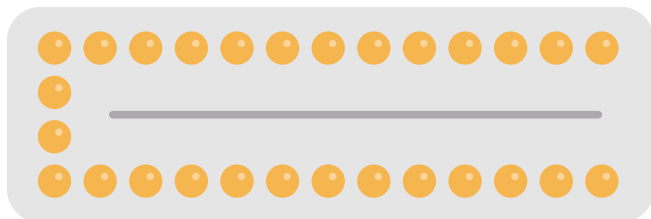
Da. Mini-pilula sadrži veoma malu dozu hormona i ako se uzme sa zakašnjenjem većim od 3 sata može da dođe do smanjenja njene efikasnosti.

## *Šta da uradim ako zaboravim da uzmem mini-pilulu?*

Uzmite “zaboravljenu” pilulu čim se setite. Nastavite da je uzimate na uobičajen način i u uobičajeno vreme; u nekim slučajevima može da se dogodi da ćete da uzmete istovremeno dve pilule, ili dve pilule u toku istog dana. U narednih 7 dana koristite još neku dodatnu kontraceptivnu metodu (na primer prezervativ). Ako ste imali odnose u prethodnih 5 dana pre propuštene pilule uzmite u obzir opciju hitne kontracepcije (pilula za dan posle).

## *Da li mogu da koristim mini-pilulu ako sam se tek porodila?*

Da, možete da počnete da koristite ovu pilulu odmah nakon porođaja. Nije potrebno da čekate da prođe 6 meseci od rođenja vašeg deteta.



# Kontraceptivni flaster

Kontraceptivni flaster je nisko dozirani hormonski kontraceptiv (sadrži malu količinu estrogena i progesterona) čija je specifična karakteristika to da se hormoni upijaju i unose u telo preko kože; time se blokira aktivnost jajnika i sprečava ovulacija.

## *Kako se upotrebljava?*

Flaster se stavlja prvog dana menstruacije i menja se na svakih 7 dana u naredne 3 nedelje, dok se četvrte nedelje u mesecu pravi pauza od 7 dana. Samolepljivi flaster treba da ostane sve vreme zalepljen za telo, i danju i noću. Veoma je važno da svaki put nakon tuširanja proverite da se flaster slučajno nije odlepio.

## *Na koji deo tela se stavlja flaster?*

Flaster može da se zalepi na spoljnu stranu gornjeg dela nadlaktice, na leđa, na stomak ili na gluteuse (mišiće zadnjice), ali ne sme da se lepi na grudi. Deo tela na koji se stavlja flaster treba da bude suv i čist.





# Kontraceptivni vaginalni prsten

Kontraceptivni prsten spada u hormonske kontraceptivne metode (sadrži estrogene i progesteron). Radi se o jednom elastičnom i prozirnom prstenu - obroču napravljenom od materijala koji telo dobro podnosi i koji žena sama stavlja u vaginu. Kontraceptivni prsten svakodnevno oslobađa u vaginu malu i uvek istu dozu hormona koji blokiraju ovulaciju. Traje 3 nedelje, a nakon toga se izvadi i napravi se pauza od nedelju dana. Prvi put, prsten se postavlja prvog dana menstrualnog ciklusa.

## *Kako da postavim vaginalni prsten?*

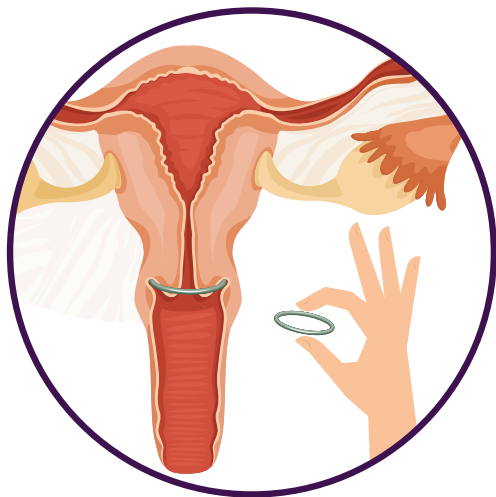
Možete da odaberete položaj koji vam najviše odgovara, na primer u stojećem položaju sa jednom podignutom nogom, u čučućem ili ležećem položaju. Da bi ga pravilno postavili pritisnite palcem i kažiprstom suprotne strane prstena tako da se on u potpunosti presavije i uvucite ga duboko u vaginu. Tačna pozicija prstena nije važna za efikasnost prstena, ali ako ga postavite dublje u vaginu prsten će da ostane duže vreme na svom mestu i manje su mogućnosti da osećate njegovo prisustvo. Vaginalni mišići na prirodan način pomažu da prsten ostane na svom mestu.

## *Kako da izvadim prsten?*

Da biste izvadili prsten možete da ga zakačite savijanjem kažiprsta ispod prstena ili da ga uhvatite između kažiprsta i srednjeg prsta i da ga izvučete iz vagine.

## *Ako prsten sam ispadne napolje?*

U slučaju da prsten isklizne napolje, operite ga običnom vodom ispod slavine i odmah ga ponovo postavite.



# Potkožni implant

To je hormonski kontraceptiv koji sadrži samo progestin (etonorgestrel). Predstavljen je u vidu savitljivog tankog plastičnog štapića i postavlja se ispod kože na unutrašnjem delu nadlaktice putem jedne male injekcije. Procedura mora da se izvede za vreme menstruacije.

## *Kako deluje?*

Implant blokira ovulaciju i čini sekret grlića materice gušćim formirajući na taj način barijeru koja sprečava prolazak spermatozoida.

## *Kako se postavlja?*

Potkožni implant postavlja ginekolog u ambulanti. Postavlja se na unutrašnjoj strani nadlaktice nedominantne ruke (na primer na levoj nadlaktici kod dešnjaka i obrnuto) uz pomoć aplikatora - igle za jednokratnu upotrebu (nije potrebno rasecanje kože); cela procedura traje oko 2-3 minuta.

## *Da li je postavljanje implanta bolno?*

Ne, lekar može da vam da malo lokalnog anestetika.

## *Tek što sam imala abortus, da li je implant preporučljiv za mene?*

Posle spontanog pobačaja ili namernog prekida trudnoće u toku prvog tromesečja, potkožni implant može da se postavi odmah nakon intervencije za vreme vašeg boravka u bolnici.

## *Na koliko vremena se menja implant?*

Nakon što je postavljen, kontraceptivna efikasnost implanta traje do 3 godine. Obratite se ginekologu ukoliko želite da ga izvadite ili zamenite.



## Ženska sterilizacija - podvezivanje jajovoda

Sterilizacija je jedina hirurška kontraceptivna metoda koja je ireverzibilna što znači trajna. Namenjena je isključivo ženama koje ne žele da imaju više dece ili uopšte ne žele decu.

Ova metoda se zove i podvezivanje jajovoda.

Deluje tako što jajovodi budu blokirani - podvezani, presečeni ili odstranjeni. Jajna ćelija koju ispušta jajnik u toku ovulacije ne može da se kreće niz jajovod i ne može da dođe u kontakt sa spermom unutar materice.

### *Da li je procedura bolna?*

Procedura se izvodi u operacionoj sali laparoskopskim zahvatom. S obzirom da se radi o hirurškoj intervenciji ova operacija se izvodi u opštoj anesteziji.

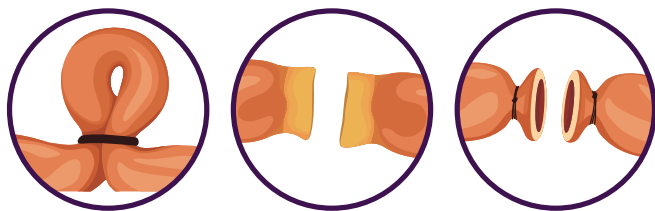
### *Da li ću prestati da imam menstruaciju?*

Ne, vaš menstrualni ciklus će se nastaviti svojim uobičajenim ritmom.

### *Kada može da se izvede?*

U principu, ova procedura se savetuje samo ženama nakon određene starosne dobi i ženama koje već imaju decu. Ova metoda nije reverzibilna (nije moguć "povratak"), pa žena mora da bude sigurna da se neće predomisli po tom pitanju.

U Sloveniji: ako želite da izvedete ovu proceduru možete da se obratite svom ginekologu tek nakon navršениh 35 godina. Lekar će da podnese pismeni zahtev etičkoj komisiji i od trenutka kada vaš zahtev bude prihvaćen morate da čekate 6 meseci da biste mogli da uradite intervenciju.



## Vazektomija - muška sterilizacija

Vazektomija ili podvezivanje semenovoda je jedini trajni tip kontracepcije za muškarce koji ne žele da imaju više dece ili koji uopšte ne žele decu. Poznata je i pod nazivom muška sterilizacija ili muška hirurška kontracepcija.

### *Na koji način se izvodi procedura?*

Vazektomija se izvodi u ambulantnim uslovima, bez sedacije, ali uz upotrebu lokalne anestezije.

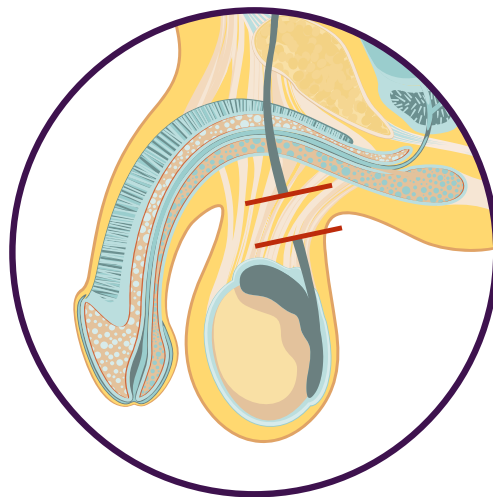
### *Da li je potrebno kositi neku drugu kontraceptivnu metodu nakon vazektomije?*

Da, bar prva 3 meseca. Vaš urolog će vam, nakon jednog veoma jednostavnog testa (spermiograma), saopštiti pozitivan ishod procedure.

### *Kome treba da se obratim?*

U Italiji: za izvođenje ove procedure možete da se obratite vašem lekaru opšte prakse koji će vam izdati uput za androloški pregled, tip specijalističkog pregleda kod urologa.

U Sloveniji: možete da se obratite vašem lekaru opšte prakse nakon navršениh 35 godina; lekar podnosi pismeni zahtev etičkoj komisiji i od trenutka kad vam zahtev bude odobren morate da čekate 6 meseci da biste mogli da uradite intervenciju.



# Urgentna kontracepcija

Ovaj tip kontracepcije treba da se koristi samo u hitnim slučajevima, ukoliko ste imali "rizičan" seksualni odnos koji bi mogao da dovede do trudnoće - smatra se "rizičnim" svaki odnos koji nije bio zaštićen nekom od kontraceptivnih metoda. Ne treba da se koristi kao uobičajena kontraceptivna metoda već samo kao urgentna metoda, upravo zbog toga što je mnogo manje efikasna.

## **Unutarmaterična bakarna spirala (IUD)**

Postavlja se u roku od 48 sati nakon nezaštićenog polnog odnosa. Za ovaj tip kontracepcije potrebno je da se obratite ginekologu.

## **Pilula koja sadrži levonorgestrel od 1,5mg ili takozvana "pilula za dan posle"**

Ova pilula je dostupna u apotekama i odrasle - punoletne žene mogu da je kupe bez lekarskog recepta, dok je maloletnim devojkama potreban lekarski recept.

"Pilulu za dan posle" je potrebno uzeti što pre, u svakom slučaju u roku od najviše 72 sata nakon rizičnog odnosa.

## **Pilula koja sadrži ulipristal acetat od 30mg ili takozvana "pilula za pet dana posle"**

Ova pilula je dostupna u apotekama i odrasle - punoletne žene mogu da je kupe bez lekarskog recepta, dok je maloletnim devojkama potreban lekarski recept.

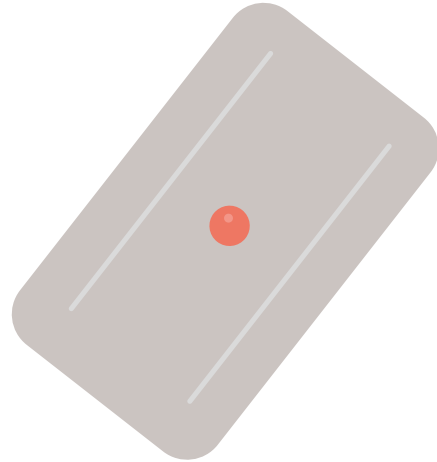
"Pilulu za pet dana posle" je potrebno uzeti što pre, u svakom slučaju u roku od najviše 120 sati nakon rizičnog odnosa.

## **Ja sam maloletna, gde mogu da tražim lekarski recept za "pilulu za dan posle"?**

U Italiji: radnim danima (od ponedeljka do petka, ne računajući praznike) maloletne devojke mogu da se obrate porodičnim savetovalištim i da traže hitnu kontracepciju, samostalno, bez obaveznog prisustva i autorizacije roditelja.

Neradnim danima, u kojima porodična savetovališta nisu otvorena (subota, nedelja, praznici), maloletne devojke mogu da se obrate službi Pedijatrijske hitne pomoći (Pediatría d'urgenza e Pronto soccorso pediatrico) u bolnici Burlo Garofalo u Trstu, samostalno, bez obaveznog prisustva i autorizacije roditelja.

U Sloveniji: devojke mlađe od 16 godina, da bi mogle da kupe pilulu za hitnu kontracepciju u apoteci, moraju da imaju lekarski recept koji mogu da traže u bolnici, u službi za hitnu pomoć ili u domovima zdravlja (polispecijalističkim ambulantama).



# Namerni prekid trudnoće

Namerni prekid trudnoće ne spada u kontraceptivne metode i povlači za sobom veći rizik za zdravlje.

U Italiji je intervencija dozvoljena do 90 dana trudnoće računajući od prvog dana poslednje menstruacije (na osnovu zakona L.194/78 ). U državnim bolnicama intervencija je besplatna.

U Sloveniji, ukoliko želite da izvršite ovu proceduru, možete da se obratite vašem ginekologu do 10. nedelje trudnoće; ako je trudnoća prešla 10 nedelja ginekolog će morati da podnese zahtev za prekid trudnoće etičkoj komisiji.

## Šta treba da uradim da bih prekinula trudnoću?

1. Pouzdan test koji će da potvrdi trudnoću (test iz krvi, visoko specifičan na trudnoću).
2. Potvrda da ste u drugom stanju i da želite da prekinete trudnoću koju mora da izda lekar: ginekolog iz savetovališta, lekar opšte prakse ili ambulantni ginekolog.
3. Od datuma na potvrdi mora da prođe 7 dana pre nego što možete da uradite intervenciju (u Sloveniji se ne čeka).

## Postoje dva načina za prekidanje trudnoće, farmakološki i hirurški - instrumentalni:

**Farmakološki prekid trudnoće** ne zahteva anesteziju i mora da se izvede u roku od prvih 49 dana trudnoće: procedura predviđa uzimanje dva leka: Mifepristona (RU486) i Misoprostola. Drugi lek se uzima nakon 48 sati od uzimanja prvog leka.

**Hirurški ili instrumentalni prekid trudnoće** se vrši u operacionoj sali u opštoj ili lokalnoj anesteziji. Intervencija mora biti urađena u roku od prvih 90 dana od datuma poslednje menstruacije.

## Ne želim da idem u bolnicu, šta mogu da uradim da bih abortirala?

Odlazak u bolnicu je jedino moguće rešenje i istovremeno najsigurnije za vaše zdravlje. Abortus u kućnim uslovima može da bude veoma opasan, a osim toga je i ilegalan i predstavlja krivično delo po italijanskom i slovenačkom zakonu.

## Moram da tražim saglasnost od mog muža/mojih roditelja?

Ne, čak ako ste i udati nije vam potrebna saglasnost vašeg muža.

U Italiji: ako si maloletna i želiš da prekišeš trudnoću, a nisi u mogućnosti (iz bilo kojih razloga) da razgovaraš sa tvojim roditeljima, možeš da se obratiš porodičnom savetovalištu. U Sloveniji: ako imaš manje od 15 godina ginekolog će da ti organizuje susret sa centrom za socijalni rad.

## Ja sam strankinja, da li mogu da izvršim prekid trudnoće u Italiji ili u Sloveniji?

Italijanski i slovenački zakon određuju da proceduri za namerni prekid trudnoće mogu da se podvrgnu i žene iz stranih zemalja, i one koje imaju kao i one koje nemaju dozvolu za boravak (permesso di soggiorno). Sve informacije po tom pitanju možete da dobijete u porodičnim savetovalištim - u Italiji, ili u domovima zdravlja (polispecialističkim ambulancama) - u Sloveniji.

## Kontracepcija posle porođaja

### Pravilo broja 3

Žena koja hrani bebu isključivo svojim mlekom, čak i noću: kontracepcija je **potrebna** nakon 3 meseca od porođaja.  
Žena koja hrani bebu i svojim mlekom i veštačkim mlekom: kontracepcija je **potrebna** nakon 3 nedelje od porođaja.  
Žena koja je prekinula trudnoću stariju od 12 nedelja: kontracepcija je **potrebna** nakon 3 nedelje od dana prekida trudnoće.

Obratite se vašem ginekologu ukoliko želite da koristite neku od kontraceptivnih metoda posle porođaja; biće vam savetovana metoda koja je najprikladnija za vas.

# Korisni telefoni: Italija

## Besplatan regionalni broj FVG



Besplatan broj za informacije koji važi za sve javne zdravstvene ustanove na celoj teritoriji Trsta.

Cilj je pružanje jasnih, istovrsnih, ažuriranih i što potpunijih informacija našim korisnicima kako bi se pojednostavio pristup zdravstvenim i socijalno-zdravstvenim uslugama. Možete da telefonirate od ponedeljka do petka od **8:30 do 13:00**.

## Besplatan italijanski broj za pomoć žrtvama trgovine ljudima



**ANONIMO - ATTIVO 24H**

Besplatna telefonska služba kojoj se možete obratiti anonimno i koja je aktivna 24 sata dnevno na celoj teritoriji Italije; osobama koje su izložene izrabljivanju i koje su žrtve trgovine ljudima, pružaju se informacije o mogućnostima koje im nudi italijansko zakonodavstvo kako bi uspele da se izvuku iz mreže izrabljivanja. Na ovaj broj će vam odgovoriti operateri koji su u stanju da komuniciraju sa žrtvama trgovine ljudima na njihovom maternjem jeziku i da im pruže informacije na italijanskom, engleskom, španskom, arapskom, kineskom, rumunskom, ruskom, albanskom, ukrajinskom itd.

Zahvaljujući regionalnom projektu "FVG u mreži protiv trgovine ljudima" ("il FVG in rete contro la tratta") u Trstu postoji niz usluga za pomoć žrtvama trgovine ljudima koje pruža udruženje

### **CDCP onlus**

Androna degli Orti 4

**Telefon:** 040 2605685

**Uvek dostupan broj za pomoć žrtvama trgovine ljudima:** 389 2029070

## Roza telefon - italijanski broj za žrtve nasilja i proganjanja

**1522** NUMERO ANTI VIOLENZA E STALKING

Besplatna telefonska služba kojoj se možete obratiti anonimno i koja je aktivna 24 sata dnevno. Telefonske operaterke (isključivo žene) pružaju žrtvama nasilja i proganjanja korisne informacije i upućuju ih u socijalno-zdravstvene usluge koje postoje na teritoriji Italije. Pomoć i podrška može da vam bude pružena na italijanskom, engleskom, francuskom, španskom i arapskom jeziku.

**Ako zovete iz Slovenije otkucajte prvo pozivni broj za Italiju 00 39 i zatim navedeni broj**

## **Bolnica - Institut za majku i dete Burlo Garofalo (IRCCS Burlo Garofolo – ospedale materno infantile)**

Via dell'Istria 65/1

Telefon: 0434 223522 (centrala)

## **Informativni šalter za strance (Punto Informativo Stranieri)**

via Giovanni Sai 7 (presso Distretto 4), sprat - soba 141

Parco di San Giovanni

Telefon: 040 3997451

## **Centar za seksualno prenosive bolesti MST (Centro Malattie a Trasmissione Sessuale)**

Via Gatteri 25/1

Zgrada za Infektivne bolesti (Palazzina "Infettivi") 1. sprat - Tehnološki park (zadnja strana bolničkog kompleksa Ospedale Maggiore))

Telefon: 040 3992882

Radno vreme: ponedeljkom 8:00 - 17:00; utorkom - petkom 8:00 - 13:30  
Lekarski pregledi: zakazuju se na telefon 040 3992882 u toku radnog vremena

Testovi: od ponedeljka do četvrtka 8:00 - 13:00; petkom i predprazničnim danima 8:00 - 10:00

## **Centar za pomoć žrtvama nasilja - GOAP (Centro anti violenza – GOAP)**

Via S. Silvestro 3/5

Telefon: 040 3478827

info@goap.it

## **Porodična savetovališta**

### **ŠTA RADI SAVETOVALIŠTE?**

Porodično savetovalište nudi niz usluga kao što su: praćenje trudnoće, priprema za porođaj, kontrola post-partum (ginekološki pregled nakon 40 dana od porođaja), saveti u vezi dojenja, kontracepcija, namerni prekid trudnoće (IVG), seksualni problemi, pomoć i podrška žrtvama zlostavljanja i nasilja. Pored toga, savetovalište pruža pravne savete kao i psihološku i socijalnu podršku i pomoć ženama, muškarcima, parovima, porodicama i mladima. Sve usluge su besplatne i svima dostupne.

### Teritorija Trsta

## **Porodično savetovalište (Consultorio Familiare) - Distretto 1**

via Lionello Stock 2 - Trieste

i Aurisina/Nabrežina

Telefon: 040 3997831

Direktan i telefonski prijem:

telefonom ili ako dodete lično možete nas naći u našem sedištu na gore navedenoj adresi ponedeljkom, utorkom, četvrtkom, petkom 9:00 - 16:00 ili sredom 12:00 - 16:00

Kutak za mlade (Spazio Giovani), otvoren za mlade do 23 godine starosti bez zakazivanja i bez uputa (sedište Roiano - gore navedena adresa): četvrtkom 14:30 - 17:00

### **Porodično savetovališče (Consultorio Familiare) - Distretto 2**

Via San Marco 11

Telefon: 040 3995566

Direktan i telefonski prijem: telefonom od ponedjeljka do petka 9:00 - 13:00  
ako dođete lično možete nas naći u našem sedištu na gore navedenoj  
adresi, od ponedjeljka do petka 9:00 - 16:00

Kutak za mlade (Spazio Giovani) otvoren za mlade do 23 godine starosti  
bez zakazivanja i bez uputa: utorkom 14:30 - 17:30

### **Porodično savetovališče (Consultorio Familiare) - Distretto 3**

Via di Valmaura 59, Muggia

San Dorligo della Valle

Telefon: 040 3995800

Telefonski prijem: od ponedjeljka do četvrtka 9:30 - 12:30

petkom 10:00 - 12:00

Kutak za mlade (Spazio Giovani) otvoren za mlade do 23 godine starosti  
bez zakazivanja i bez uputa (sedište Valmaura - gore navedena adresa):  
četvrtkom 13:30 - 17:00

### **Porodično savetovališče (Consultorio Familiare) - Distretto 4**

Via Giovanni Sai 7, Parco di San Giovanni

Telefon: 040 3997445

Direktan i telefonski prijem: ponedjeljkom, sredom i petkom 9:00-12:00

Kutak za mlade (Spazio Giovani) otvoren za mlade do 23 godine starosti  
bez zakazivanja i bez uputa: ponedjeljkom 14:00-17:00

Teritorija Gorice

### **Porodično savetovališče (Consultorio Familiare) – Gorizia**

Via Vittorio Veneto 171, zgrada B (palazzina B)

Telefon: 0481592869

### **Consultorio familiare – Monfalcone**

Via Galvani 1, pri Bolnici San Polo (Ospedale San Polo)

Telefon: 0481487611

Teritorija Udina

### **Porodično savetovališče (Consultorio Familiare) – Udine**

Via San Valentino 18 (3. sprat)

Telefon: 0432553617

Telefonski prijem: od ponedjeljka do petka 8.30 – 13:30

Teritorija Pordenonea

### **Porodično savetovališče (Consultorio Familiare) – Pordenone**

Via de Paoli 21

Telefon: 0434237880

Direktan i telefonski prijem: od ponedjeljka do petka 8:00 – 13:00, a  
ponedjeljkom i četvrtkom i popodne  
14:00- 16:30

# Korisni telefoni: Slovenija

## **Ako zovete iz Italije otkucajte prvo pozivni broj za Sloveniju 00 386 i zatim navedeni broj**

Osim bolnica na teritoriji Slovenije postoje i domovi zdravlja  
(polispesijalističke ambulante) u kojima se možete obratiti ginekologu.

### *Ljubljana*

#### **Univerzitetni klinični center Ljubljana, porodnišnica Ljubljana**

Šljajmerjeva 3 ali Zaloška 11, 1000 Ljubljana

Telefon: (01) 522 50 50

[www.3.kclj.si](http://www.3.kclj.si)

### *Šempeter – Nova Gorica*

#### **Splošna bolnišnica “dr. Franca Derganca” Nova Gorica**

Ulica padlih borcev 13a

5290 Šempeter pri Novi Gorici

Telefon: (05) 330 1000

[www.bolnislrica-go.si](http://www.bolnislrica-go.si)

### *Maribor*

#### **Univerzitetni klinični center Maribor, Klinika za ginekologiju in perinatologiju, Oddelek za perinatologiju**

Ljubljanska 5, 2000 Maribor

Telefon: (02) 321 10 00

[www.sb-mb.si](http://www.sb-mb.si)

### *Izola*

#### **Splošna bolnišnica Izola, Ginekološko porodniški oddelek**

Polje 40 a, 6310 Izola

Telefon: (05) 660 68 29

[www.sb-izola.si](http://www.sb-izola.si)

### *Postojna*

#### **Bolnišnica za ginekologiju in porodništvo**

Prečna 4, 6230 Postojna

Telefon: (05) 700 07 20

[www.bolnislrica-po.si](http://www.bolnislrica-po.si)

### **Slovenska Karitas**

Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana

Telefon: (01) 300 59 60

[info@karitas.si](mailto:info@karitas.si)



