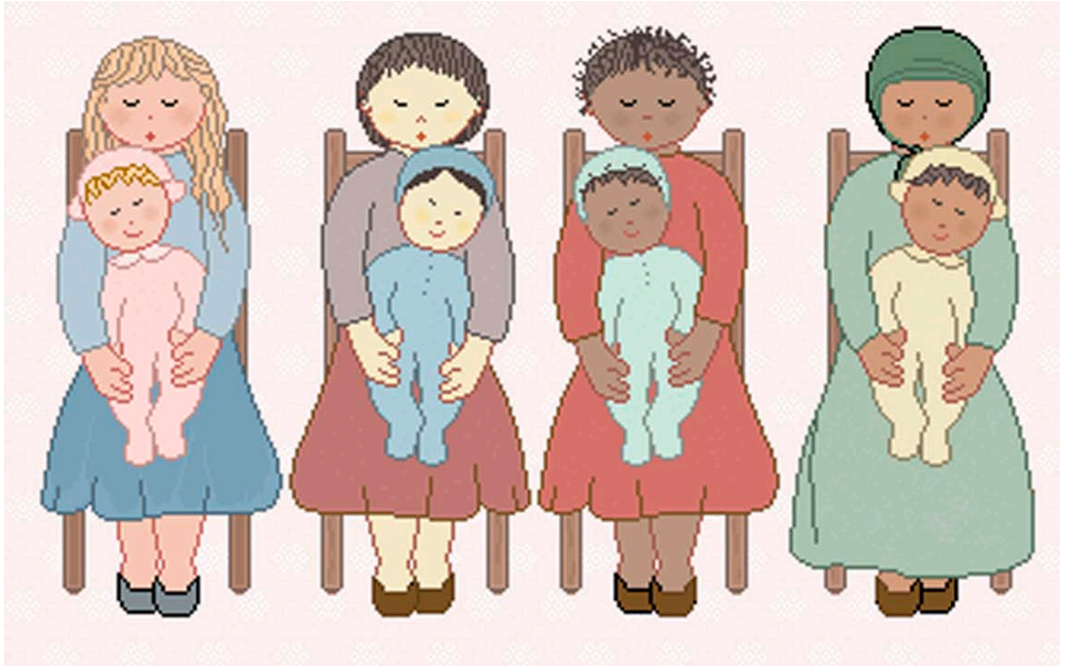




**Regione Lombardia**  
Famiglia e Solidarietà Sociale



*Intrecci*



**AU FEMMININ**  
Informations pour la santé de la femme



# Sommaire

- 
1. le centre de consultations familial pag. 2
- 
2. Parcours de la naissance: pag. 4  
grossesse  
naissance  
après accouchement
- 
3. La Tutelle de la maternité immigrante pag. 7
- 
4. Soins du nouveau - né: pag. 8  
allaitement  
sevrage  
rôle du pédiatre
- 
5. Interruption volontaire de la grossesse (I.V.G.) pag. 13
- 
6. Adoption pag. 15
- 
7. Contraception pag. 16
- 
8. Santé de la femme: pag. 20  
prévention oncologique  
Pap test  
mamographie  
ménopause

Cette brochure à été réalisée grâce au financement du projet **INTRECCI**, (L.R23/1999), c'est une des actions qui mobilisent plusieurs acteurs sociaux (publiques et privés qui opèrent sur le territoire de la Valtrompia: **La Vela** - Société coopérative Sociale ONLUS, **Civitas srl** - Services Socio - assistantes, **Il Mosaico** - Société Coopérative Sociale ONLUS, **Val Trompia solidale** - Société Coopérative Sociale ONLUS, **Gaia** - société Coopérative Sociale ONLUS, Fondazione Opera **Caritas San Martino** , Associazione Volontariato **Rut**.

# INTRODUCTION

Cette brochure a été pensée comme un possible instrument de connaissance et d'orientation utiles aux femmes italiennes et immigrées, dans le fait d'aborder les problèmes liés à leur statut de femme, mère, compagne, épouse.

Outre que informer, la brochure veut créer le rapprochement entre les utilisateurs et les opérateurs des centres de consultations et des services qui en dérivent.

C'est une brève publication qui a pour but d'aider la femme à mieux connaître son propre corps et tout ce qui est lié au processus d'une maternité responsable, sachant quels sont ses droits et ses devoirs, et ce que la loi italienne a établi pour la protéger.

Le but principal est de promouvoir le bien-être psycho-physique de la femme en permettant à tous d'accéder à une formation essentielle et claire sur les services materno-infantiles offerts par les centres de consultations du territoire.

Le guide a été traduit en quatre langues (celles des nationalités dominantes présentes sur notre territoire) pour remédier au problème linguistique, de nos jours une barrière dans la diffusion de l'information.

Nous souhaitons que le langage utilisé soit facile et lisible immédiatement, en tenant compte des entretiens typiques qui ont eu lieu entre les usagers et les opérateurs, répondant à certaines de ces soi-disants questions, nous espérons connaître un peu les besoins de toutes les femmes.

La réalisation de ce guide est le fruit du travail coordonné d'un groupe de professionnelles : Roberta Riolo – counselor interculturel, Monica Inselvini – assistante sociale, Elena Rampini – obstétricienne, Ramona Parenzan – opératrice interculturelle, Rehab Ganoum – médiatrice culturelle, Fabio Tosini – superviseur du projet, Tiziana Bonomi responsable de cette action du projet.

Un remerciement au groupe de travail interdisciplinaire est étendu aux traductrices Thérèse Diouf, Rehab Ganoum, Noreen Javid, Victoria Donkor.



### Qu'est ce que s'est le poly-ambulatoire familial?

Le poly- ambulatoire est un service publique préalablement destiné à la santé de la femme où les singles, les couples, les jeunes peuvent s'adresser pour demander de l'aide et un soutien sur les problèmes sociaux et sanitaires.

La discrétion et le secret professionnel seront garantis .En plus les femmes étrangères sans permis de séjour ont le droit y d'être assister gratuitement, si elles sont enceintes. La loi établie l'interdiction au personnel de dénoncer la situation de clandestinité (irregulière).

Le centre de consultations collabore avec tous les services territoriaux et hospitaliers.

### Qui est ce qui travaille dans le poly- ambulatoire ?

Dans les poly- ambulatoires de la Valtrompia, tu peux trouver un groupe de travail avec des compétences diverses: sanitaires, psychologiques, sociales et juridiques:

- Obstétricienne
- Gynécologue
- Assistante sociale
- Psychologue
- Educatrice professionnelle /pédagogique
- Psychothérapeute
- Consultant légal
- Médiatrice familiale



Pour quels raisons (besoins) je peux m'adresser au poly-ambulatoire familial ?

Tu peux t'adresser au centre de consultation pour :

- Grossesse
- Assistance après l'accouchement et soutien à l'allaitement
- Contraception
- Interruption volontaire de grossesse (IVG)
- Prévention des tumeurs ( pap - test)
- Ménopause
- Education affective et sexuelle
- Médiation familiale en cas de situation de séparation ou divorce
- Fécondité et stérilité
- Violence et mal traitement sur les femmes
- Consultation juridique
- Soutien individuel, aux couples et aux familles en conditions socio- économiques difficiles
- Consultation d'accouchement anonyme

Le poly- ambulatoire organise des cours d'accompagnement à la naissance et à la néo- parentalité (groupe de soutien après accouchement et allaitement, de groupe de massage du nouveau-né, groupes à thèmes pour les parents).

Dans l'ensemble, les cours d'accompagnement à la naissance fournissent des informations concernant l'accouchement, du point de vue physique, psychologique et technique qui peuvent aider à supporter la douleur du travail et de l'accouchement, l'alimentation et l'allaitement, tout ce qui concerne les soins de l'enfant.



# GROSSESSE

### Tu as le doute d'attendre un enfant ?

Il y a diverses signaux qui peuvent faire penser à la grossesse : les menstruations n'arrivent plus au moment prévu, les menstruations se présentent d'une manière très diverse des précédentes, nausées matinales, vomissements, l'envie à uriner fréquemment.

Pour en être sûre, il faut faire un test de grossesse, en achetant le kit en pharmacie ou suivre le test en laboratoire.

### J'attends un enfant : à qui dois - je m'adresser ?

Tu peux t'adresser à ton médecin de famille ou au centre de consultations où tu trouveras la possibilité d'effectuer les analyses périodiques et les visites pour toute la période de la gestation.

Tous les examens sont gratuits parce qu'ils assurent la tutelle de la grossesse.

Il est conseiller de conserver avec soins tous les documents (examens et visites ) de la période de la grossesse.

### Qu'est ce que je peux faire durant la grossesse ?

La grossesse n'est pas une condition de maladie , mais un parcours naturel de vie.

Il est important de faire attention : éviter les travaux pesants, d'avoir une alimentation saine et variée , ne pas fumer, de ne pas boire de l'alcool.

Durant les derniers mois de la gestation, la fréquentation à des cours de préparation à l'accouchement peut être utile.

La loi italienne tutelle la maternité des travailleuses, régulièrement embauchées en sauvegardant leur poste de



travail jusqu'à ce l'enfant atteint l'âge d'un an. Dans le cas où les conditions de travail furent dangereuses pour la santé de la maman et de l'enfant, ou si la grossesse est à risque, l'interruption du travail peut être anticipé, avec l'aide préalable d'un certificat médical.

# L'ACCOUCHEMENT

## Où puis-je accoucher et comment ?

Tu peux accoucher, gratuitement et en sécurité, en choisissant parmi les structures hospitalières à disposition sur le territoire, équipées pour l'accouchement.

Tu peux demander au personnel du centre de consultations que tu fréquente ou à ton gynécologue quelles sont les modalités qui sont actives auprès de la structure choisie pour accoucher.

Ton mari, ton compagnon ou une personne de ton choix peut rester avec toi durant le travail et l'accouchement. Dans certains cas, en présence des conditions qui empêchent l'accouchement naturel, le recours à la césarienne est nécessaire. Cette opération n'empêchera pas dans l'avenir la possibilité d'un accouchement naturel.

Dans certaines structures hospitalières le nouveau - né peut rester à côté de la maman, dans d'autres les nouveaux - nés sont gardés dans un département appelé « nido ».



## APRES L'ACCOUCHEMENT

...Et quand est ce que je rentre à la maison ?

De retour à la maison après l'accouchement, tu pourrais avoir besoin de soutien, d'informations, d'assistance pour toi et pour ton enfant, pour cela tu pourrais utiliser un service externe protégé, appeler << à la maison après l'accouchement >> qui prévoit la possibilité de demander une visite à domicile effectuée par un obstétricien du poly- ambulatoire durant les premiers jours.

Ce service est gratuit et peut être demandé à l'hôpital en remplissant un formulaire destiné, fourni par le personnel ou directement en contactant le poly- ambulatoire de la zone la plus proche de chez toi.

Tu seras contacté par l'obstétricien et ensemble vous programmerez la visite à domicile dont les buts sont : d'offrir un soutien, des informations et une assistance sanitaire à la mère et à l'enfant;

d'offrir un soutien à l'allaitement maternel; fournir des informations sur les services du polyambulatoire.

Les autres services offerts à la femme après l'accouchement sont:

1 - visite après accouchement pour une évaluation sanitaire (bilan sanitaire) et une consultation contraceptive (prescription, application, méthode contraceptive);

2 - Participer aux activités de groupe (groupe de soutien après accouchement et allaitement; groupe de massage du nouveau- né; groupe de thèmes pour parents);

3 - soutien psychosocial.



## TUTELLE DE LA MATERNITE IMMIGRANTE

Je suis une maman étrangère : quels seront mes droits ?

Si tu attends un enfant tu dois savoir qu'en Italie toutes les femmes, italiennes et étrangères, ont droit aux contrôles sanitaires gratuits qui coïncident avec les périodes déterminantes de la grossesse.

Cela concerne aussi les mamans hors communauté Européenne sans permis de séjour. Si tu es étrangère sans permis de séjour, tu as droit à un permis périodique valable pour la grossesse et pour les six (06) premiers mois après l'accouchement.

Avec ce dernier, tu pourras demander l'inscription au service sanitaire national qui te permettra de bénéficier de l'exonération du ticket pour les analyses cliniques et en laboratoires, les visites spécialistes, les cours d'accompagnement à l'accouchement et les soins pour les éventuelles maladies liées à l'accouchement.

En outre la santé de ton enfant sera garantie, il pourra poursuivre ses vaccinations et les interventions de prophylaxie.

Il est important de noter que le permis de séjour pour motif de grossesse ne permet pas de sortir du territoire italien, de travailler et surtout ne peut être converti en aucun autre permis de séjour.

<sup>1</sup>L.G. 40/98



# L'ALLAITEMENT

## L'allaitement au sein est il meilleur ?

Le lait maternel est naturel, complet, bon, économique et toujours prêt, en une seule parole, parfait. En effet il fournit tous les nutriments et les liquides dont le nouveau - né a besoin. Grace au lait maternel ton enfant est plus protégé contre les infections et les risques de pathologies fortes et chroniques. En outre, le lait de la maman est plus digérable et les allaitants souffrent moins de colique. Allaiter au sein un est geste spécial aussi pour les mamans.

L'allaitement au sein, autre au lait offre aussi la possibilité d'un contact physique et donc de tendresse, de contact de câlins etc...choses qui sont elles-mêmes nutriment. En d'autres paroles au moment d'apaiser le sens de la faim, une relation s'instaure, un dialogue se crée entre mère et enfant, faite de tant de messages corporels, individuels et donc riches de signification relationnelle.

C'est pour cela que tous les enfants devraient être allaités au sein pour les six (06) premiers mois de leur vie (26 semaines), deuxièmement les indications de l'Organisation mondiale de la santé, de l'Unicef et de l'Union européenne accepté aussi par notre Ministre de la Santé, l'allaitement au sein peut continuer selon le désir de la maman et de l'enfant.



### Qu'est ce que je dois faire ?

Il est important que tu aies la possibilité de rester avec ton enfant aussitôt après l'accouchement pour pouvoir établir une première relation importante.

Prêter attention à les recommandations que nous te suggérerons :

Allaiter l'enfant à sa demande sans suivre des horaires rigides ; Contrôler la position et l'attachement de l'enfant au sein, en évitant de le détacher avant qu'il ait fini, ne pas donner à l'enfant d'autres liquides (eau, sucre ou de l'eau sucrée) divers du lait maternel avant la première tétée ou entre une tétée et l'autre ; éviter l'usage des tétines artificielles, biberon, et sucettes, surtout durant les premiers mois de vie ; ne pas nettoyer le sein avec des détergents particuliers après chaque tétée, éviter l'usage de crème ou des pommades durant l'allaitement ; l'hygiène normale est suffisante et le sein est pourvu de glandes qui pourvoient à une désinfection naturelle de l'aréole.

Une fois entamé l'allaitement au sein est une pratique facile et une expérience très agréable pour la majeure partie des mamans et des enfants. Cependant, durant les premiers jours, tu pourrais avoir des difficultés et pourras demander de l'aide et des conseils à un personnel compétent (obstétrique du centre, pédiatre). Si toutefois tu ne peux pas allaiter par manque de lait ou faute de problèmes de santé, sois tranquille. Avec le conseil de l'obstétrique et du pédiatre, ton enfant grandira bien également et avec le lait formulé.



### Le sevrage

Durant les premiers mois de vie, le lait tout seul est en mesure de garantir une croissance normale de l'enfant, Progressivement autour des six mois (06), le lait maternel doit être intégré à des aliments ; c'est le moment du sevrage.

En ce qui concerne les temps, les modalités et les aliments du sevrage il est conseiller de consulter son propre pédiatre de confiance.

Certaines indications importantes:

Le sevrage est un moment critique de changement, il doit être entamé quand l'enfant est en bonne santé; il est préférable, d'introduire chaque nouveau aliment de manière graduelle (tous les 04 - 05 jours); si l'enfant refuse un aliment, n'insiste pas et essaies a nouveau pendant les jours qui vont suivre ; commencer par des petites quantités qui vont être augmentées graduellement; ne pas ajouter du sel pour toute la première année de vie, signaler au pédiatre les allergies existantes dans votre famille: c'est important pour définir les temps d'introduction des aliments allergisants (par exemples, oeufs, poissons, tomates, agrumes).



# LE ROLE DU PEDIATRE

## De quels soins l'enfant a besoin ?

En Italie chaque enfant a droit d'être pris en charge par un pédiatre, aussi pour les mamans immigrées, inscrites au SSN ou en possession de la carte STP. Jusqu'à l'âge de six (06) ans, l'enfant a droit aux visites et à toutes évaluations nécessaires pour garantir sa santé, de manière gratuite si le revenu de la famille ne dépasse un montant préétabli par la loi.

## Qui soignera mon enfant ?

Chaque enfant, de zéro à 14 ans, a droit d'avoir son propre médecin, qui est le pédiatre.

Lorsque l'enfant né, il est automatiquement inscrit au SSN et avec un code sanitaire personnel, la maman peut choisir le pédiatre.

Le pédiatre visite dans son propre studio, selon les horaires définis, dès fois sur rendez vous téléphonique. Il peut aussi se rendre au domicile du patient en cas de visites particulièrement urgentes (la cause de la visite à domicile sera évaluée avec le pédiatre). Après avoir pris rendez vous par téléphone avant 10 heures du matin; le pédiatre ne s'occupe pas seulement de ton enfant en cas de maladie, mais a pour rôle de suivre sa croissance à travers les visites périodiques, avec l'évaluation de la croissance et avec des tests de screening; il informera aux parents les périodes auxquelles ces visites devront être effectuées.



Quelles sont les vaccinations qui servent à mon enfant ?

Les vaccinations sont très importantes pour la santé de l'enfant et de la communauté.

En Italie les vaccinations sont distinctes en :

**Obligations:** la loi prévoit qu'elles doivent être faites à tous et ASL envoie l'invitation à domicile avec le lieu et la date auxquels elles seront faites ;

**Recommandées:** elles sont toutes conseillées et ASL envoie à domicile l'invitation avec le lieu et la date auxquels elles seront faites ;

**Facultatifs:** les parents ne sont pas obligés à effectuer de telles vaccinations à leurs fils , mais le pédiatre peut en conseiller l'exécution ou moins sur la base de l'histoire clinique de l'enfant. Dans ce cas le parent doit appeler l'ASL pour prendre un rendez vous.



# INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE

J'attends un enfant, mais je ne suis pas sûr de vouloir poursuivre la grossesse. A qui puis je m'adresser ?

Auprès du centre de consultations, tu trouveras un personnel spécialisé qui saura t'écouter et te soutenir dans ton choix. La décision d'interrompre la grossesse représente toujours un moment difficile et dramatique dans la vie d'une femme et aucune femme ne peut l'affronter avec superficialité, légèreté et dans la solitude. Les raisons qui peuvent porter à la décision d'interrompre la grossesse sont multiples. Le personnel du centre de consultations t'aidera à vérifier si sur le territoire où tu vis, ils existent des services qui peuvent t'aider à surmonter tes problèmes, que ça soit de type économique, social et familial.

J'ai décider d'avorter. C'est possible? qu'est ce que je dois faire ?

En Italie c'est légal d'interrompre la grossesse entre les 90 jours qui correspondent aux délais prescrits de l'écographie, à 12 semaines et 06 jours, dans la discrétion et l'indépendance du consentement de ton partenaire. Les femmes étrangères même sans permis de séjour peuvent recourir à l'avortement gratuitement. Passés les 90 jours de grossesse, l'interruption est permise seulement pour une raison thérapeute, c'est-à-dire quand la santé psychophysique de la femme est en danger. En Italie l'interruption de grossesse peut être pratiquer exclusivement



auprès des structures sanitaires.

Pour recourir à IVG, un certificat, qui authentifie la date de la grossesse et délivré par un gynécologue, est nécessaire. Avec cet certificat, après sept (07) jours tu pourras être soumis à l'intervention auprès de l'hôpital que tu as choisi. Tu as la possibilité de changer de décision jusqu'avant l'intervention et de continuer la grossesse en reparlant avec le personnel du polyambulatoire.

**J'attends un enfant et je suis mineur.**

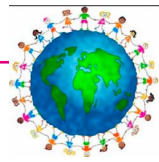
**Je peux recourir à IVG ?**

Oui, avec l'autorisation de tes deux parents. Si tu ne veux pas informer tes parents ou s'ils ne sont pas présents, il est nécessaire une autorisation du juge de la tutelle ; auprès du centre de consultations tu trouveras l'assistante sociale et le psychologue qui t'accompagneront.

**Précisions (Explications)**

L'IVG ne peut être utilisée comme méthode contraceptive. L'IVG n'exclut pas la possibilité d'avoir d'autres grossesses après.

L'IVG répétée peut compromettre la santé de la femme.



# L'ADOPTION

Et si je ne peux pas ou ne veux pas éduquer mon fils

Si tu as choisi de faire naître l'enfant mais ne sois pas en mesure de le tenir pour motifs divers, tu peux, au moment de l'accouchement, ne pas le reconnaître et le donner en adoption dans la discrétion la plus absolue. Ne pas reconnaître l'enfant n'est pas un crime. La loi, en effet, permet à la mère de le laisser à l'hôpital où il a vu le jour (DPR 396/2000, Art. 30, comma 2).

Le nom de la mère reste secret. Si entre les dix (10) jours de la naissance tu ne l'as pas reconnu, le nouveau né sera signalé par l'hôpital au tribunal des mineurs, il recevra un nom à l'état civil de la commune et si c'est un fils d'une femme immigrée, il aura la nationalité italienne. Ensuite il sera confié à une famille adoptive qui prendra soin de lui.



# CONTRACEPTION

## Je peux éviter une grossesse non désirée ?

Pour éviter une grossesse indésirable et donc décider quand avoir un enfant , tu peux le faire avec l'utilisation correcte des contraceptifs.

## Quelle contraceptif puis - je utiliser ?

Les contraceptifs en vente à nos jours offrent tous une meilleure protection contre une grossesse non désirée, l'efficacité de chacun est cependant garantie seulement s'ils sont utilisés de manière régulière et attentif. L'usage incorrect limite l'efficacité et par conséquent sa protection.

16

Les méthodes contraceptifs les plus connus sont :

- . Préservatif
- . Diaphragma
- . Contraceptif hormonal
- . Spiral
- . Méthodes naturelles
- . Contraceptifs d'état d'urgence

## Qu'est ce que c'est le préservatif et comment l'utiliser ?

Le préservatif ou prophylactique (efficacité de 85% à 98%) est un contraceptif de barrière et consiste à un fin gang en plastique naturelle que l'on passe sur l'organe masculin en érection avant chaque rapport sexuel pour éviter que



le sperme pénètre dans le vagin.

Le préservatif est l'unique méthode contraceptif efficace contre le risque de HIV /SIDA et contres les autres maladies sexuellement transmissibles (hépatites ,syphilis,gonorrhée). L'usage incorrect, défauts de fabrication ou une mauvaise conservation, peuvent pousser le préservatif à se déchirer.

### Qu'est ce que c'est le diaphragma et l'utiliser ?

Le diaphragma vaginal (efficacité réelle 84%) est un capuchon en plastique , mou avec une bordure épaisse qui couvre l'ouverture jusqu'à l'utérus.

Il doit être enduit de crème ou de gelée spermicide avant d'être introduit directement dans le vagin avant chaque rapport sexuel (2/3 heures avant). Il ne doit absolument être enlever avant 06 heures de temps du dernier rapport. Il faut une visite gynécologique pour établir la mesure et le modèle à utiliser, son usage peut être interrompu à n'importe quel moment.

### Qu'est ce que sont les contraceptifs hormonaux et comment les utiliser

Les contraceptifs hormonaux sont de petites doses d'hormones qui prises de manière continue et correcte réduisent de 99,9% dans le temps, la possibilité d'une grossesse.

Font partie de ce groupe :



### -pilule (efficacité de 92% à 99,7%)

C'est le moyen contraceptif hormonal le plus répandu, il est pris par voie orale et journalier et chaque pilule a son mode d'emploi. Il existe un type de pilule appelé mini pilule, adéquat pour la femme qui allaite et ne crée pas de problèmes à l'enfant. La majeure partie des pilules sont à paiement, aussi il en existe certains types gratuits qui sont prescrits au centre de consultations.

### -l'anneau vaginal (efficacité de 92% à 99,7%)

Il s'agit d'un anneau de matériel transparent et flexible à introduire dans le vagin entre le premier et le cinquième (05e) jour de l'apparition de la menstruation. Il doit être changé tous les trois semaines en observant un intervalle de sept (07) jours.

### -Sparadrap contraceptif ( efficacité de 92% à 99,7% )

Il s'applique sur une partie du corps, il doit être bien collé à la peau, permettant de se laver, de nager et de faire la gymnastique sans problème. Il doit être substitué tous les sept (07) jours en respectant une pause de tous les trois (03) semaines durant laquelle l'efficacité de la contraception reste intégrante.

### Qu'est ce que c'est le spiral et comment l'utiliser ?

L'IUD, appelé aussi spiral ( efficacité 99,4%) est un dispositif en plastique et cuivre qui empêche le processus de fécondation. Il doit être introduit et enlevé de l'utérus par un gynécologue et sa durée est de 03 à 05 ans. Il n'est pas



conseillé aux jeunes femme qui n'ont jamais accouchés.

### Quelles sont les méthodes contraceptives naturelles?

Les méthodes contraceptives naturelles (température basale, Oginoknaus, billiings, efficacité 75%-91%) sont basées sur l'abstinence de rapports sexuels durant la période fertile , calculée de manière diverse selon la méthode choisie.

Elles ne sont très fiables parce qu'il est difficile de reconnaître les signes de l'ovulation et aussi du fait de la variation du cycle de la femme.

Le coït interrompu consiste à l'extraction brusque du pénis du vagin avant l'éjaculation. Il a une efficacité insuffisante, parce que déjà les spermatozoïdes en mesure de féconder peuvent être présents dans le liquide de lubrification produit par l'homme au début du rapport.

### Quelles sont les contraceptifs en cas d'urgence?

La pilule du lendemain n'est pas une méthode contraceptive et est utilisée seulement en cas d'urgence. les comprimés sont prises après un rapport non protégé et vont être prises entre les 48heures , maximum 72 heures , du rapport à risque. Autre alternative est l'installation du spiral (par un gynécologue ) entre 05jours du rapport à risque.



# SANTÉ DE LA FEMME

## La prévention oncologique

Il ya des pathologies oncologique (tumeurs) qu'il est possible de prévenir à travers la connaissance de son propre corps et des changements que cela peut présenter et à travers des examens cliniques et instrumentaux. Pour certaines d'entre elles l'ASL a introduit des programmes di Screening

(enquête diagnostic de prévention destinée à une partie de la population) gratuits avec comme but d'individualiser à temps les altérations qui pourraient se transformer successivement en tumeurs.

Les programmes de screening concernent : du tumeur du sein (exécution de la Mammographie), du tumeur du col de l'utérus (exécution du Pap test), du tumeur du côlon rectal (exécution recherche du sang occulte dans les selles). Pour les deux sexes entre les 50 et les 70 ans, tu recevra à domicile une lettre d'invitation avec un rendez vous prédéfini qui peut être modifié par téléphone, pour effectuer les tests.

### Pap-test

Qu'est ce que c'est le Pap - test quand est ce que je doit le faire ?

Le Pap- test consiste à prélever par un opérateur du matériel présent sur le col de l'utérus et de l'envoyer en laboratoire pour l'analyser.

Normalement c'est un examen simple et pas douloureux.



Toutes les femmes Italiennes et étrangères (en situation régulière) d'âge compris entre les 25 et les 64 ans sont priées d'effectuer le Pap - test. Si le résultat est négatif, il serait important de le répéter tous les trois ans. L'ASL pourrait te rappeler dès lors que le test présentera des altérations pour des approfondissements ultérieurs.

### Mammographie

Qu'est ce que c'est la Mammographie et quand est ce que je dois l'effectuée?

La mammographie est un examen simple qui consiste en une radiographie du sein. Toutes les femmes italiennes et étrangères (en situation régulière) d'âge compris entre les 50 et les 70 ans sont priées de l'effectuer tous les deux (02) ans ou chaque année dans le cas où dans ta famille un tumeur du sein a déjà été décelé.

L'ASL pourrait te rappeler dans le cas où en visionnant la radiographie, que tu aurais besoins d'effectuer d'autres évaluations, et il est important de faire des analyses ultérieurement conseillées.

La mammographie est une importante prévention contre le tumeur du sein, il doit être appuyer par autopalpation du sein. Si toutefois, tu te rendras compte de la présence des nodules, des changements de la peau ou de fuite de liquide de ton mamelon, il est important d'en parler avec ton propre médecin ou s'adresser au centre de consultations.



### La Ménopause

Dans le langage commun, le terme Ménopause indique la période de vie de la femme successive au dernier cycle menstruel, durant laquelle elle cesse naturellement d'être féconde. Au fur et à mesure que l'âge avance, la production des hormones typiques de la femme diminue, donc une majeure irrégularité des cycles menstruels se vérifie.

De telles modifications hormonales peuvent déterminer un nombre variable de signes et de syndromes qui sont considérés comme étant les caractéristiques du climatère.

Elle n'est donc pas une maladie, mais une période physiologique de la vie.

L'âge moyenne durant laquelle elle se présente va de 45 à 53 ans.

Le gène le plus commun de la ménopause sont les bouffées de chaleur.

Les altérations hormonales peuvent causer des gênes psychologiques et émotifs.

Toujours liées à la carence hormonale il ya de vraies et propres pathologies parmi lesquelles

l'ostéoporose ( affaiblissement des os) et l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires

(maladies du coeur et des artères ) et du tumeur à la mamelle.

***Il faut un village tout entier  
pour éduquer un enfant  
- PROVERBE AFRICAIN***



**Il Mosaico**

Società Cooperativa Sociale ONLUS

Via G. Mazzini, 2 - 25065 LUMEZZANE (BS)  
Tel. 030 8021820 - Fax 0308259631 - E-mail [info@coopmosaico.191.it](mailto:info@coopmosaico.191.it) - [www.ccopmosaico.com](http://www.ccopmosaico.com)