



**Regione Lombardia**  
Famiglia e Solidarietà Sociale



*Intrecci*



**AL FEMMINILE**  
informazioni per la salute della donna



# Sommario

---

<b>1. Il consultorio familiare</b>	<b>pag. 2</b>
------------------------------------	---------------

---

<b>2. Percorso nascita:</b> gravidanza nascita post parto	<b>pag. 4</b>
--	---------------

---

<b>3. Tutela della maternità migrante</b>	<b>pag. 7</b>
---	---------------

---

<b>4. Cura del neonato:</b> allattamento svezzamento ruolo del pediatra	<b>pag. 8</b>
--	---------------

---

<b>5. Interruzione volontaria della gravidanza (I.V.G.)</b>	<b>pag. 13</b>
---	----------------

---

<b>6. Adozione</b>	<b>pag. 15</b>
--------------------	----------------

---

<b>7. Contraccezione</b>	<b>pag. 16</b>
--------------------------	----------------

---

<b>8. Salute della donna:</b> prevenzione oncologica Pap test mammografia menopausa	<b>pag. 20</b>
---	----------------

L'opuscolo è stato realizzato grazie al finanziamento del progetto "INTRECCI", (L.R 23/1999 ed è una delle tante azioni che vedono impegnati su più fronti diverse realtà assistenziali (pubbliche e private) che operano nel territorio della Valtrompia: **La Vela** - Società Cooperativa Sociale ONLUS, **Civitas srl** - Servizi Socio - assistenziali, **Il Mosaico** - Società Cooperativa Sociale ONLUS, **Val Trompia Solidale** - Società Cooperativa Sociale ONLUS, **GAIA** - Società Cooperativa Sociale ONLUS, Fondazione Opera **Caritas San Martino**, Associazione Volontariato "Rut".

# Introduzione

Questo opuscolo è stato pensato come possibile strumento di conoscenza e di orientamento utile alle donne, italiane e migranti, nell'affrontare problematiche legate al loro essere donna, madre, compagna, moglie.

Oltre che informare l'opuscolo vuole ridurre la distanza tra l'utenza e gli operatori dei Consultori e i servizi da essi erogati.

È una breve pubblicazione che ha lo scopo di aiutare la donna a conoscere più a fondo il proprio corpo e tutto quanto è legato al percorso di una maternità responsabile, avendo chiari quali sono i suoi diritti e i suoi doveri e ciò che la legge italiana ha stabilito per tutelarla.

Scopo principale è promuovere il benessere psico-fisico della donna permettendo a tutti di accedere ad un'informazione essenziale e chiara sui servizi materno-infantili offerti dai Consultori del territorio.

La guida è stata tradotta in quattro lingue (delle nazionalità maggiormente presenti sul nostro territorio) per ovviare al gap linguistico, oggi forte barriera nella diffusione dell'informazione.

Il linguaggio utilizzato, che ci auguriamo sia di facile e immediata lettura, prende spunto dai "colloqui tipici" che avvengono tra utente e operatore; rispondendo ad alcune di queste consuete domande speriamo di raggiungere un po' i bisogni di tutte le donne.

La realizzazione di questa guida è frutto del lavoro coordinato di un gruppo di professionisti: Roberta Riolo - counselor interculturale, Monica Inselvini - assistente sociale, Elena Rampini - ostetrica, Ramona Parenzan - operatore interculturale, Rehab Ganoum - mediatrice culturale, Fabio Tosini - supervisore del progetto, Tiziana Bonomi responsabile di questa azione del progetto.

Il ringraziamento al gruppo di lavoro interdisciplinare è esteso alle traduttrici Therèse Diouf, Rehab Ganoum, Noreen Javid, Victoria Donkor.



# Che cosa è il Consultorio familiare

Il consultorio familiare è un servizio pubblico prevalentemente rivolto alla salute della donna (e) dove i singoli, le coppie, i giovani, le famiglie possono rivolgersi per chiedere aiuto e supporto su problemi sociali e sanitari. Vengono garantiti la riservatezza e il segreto professionale. Anche le donne straniere senza permesso di soggiorno hanno diritto di essere assistite al consultorio, se gravide, gratuitamente. La legge stabilisce il divieto al personale di denunciare situazioni di clandestinità.

Il consultorio collabora con tutti i servizi territoriali ed ospedalieri.

## Chi lavora nel Consultorio familiare?

2

Nei consultori della Valtrompia puoi trovare un gruppo di lavoro con competenze diverse: sanitarie, psicologiche, sociali e legali:

- ostetrica
- ginecologa
- assistente sociale
- psicologa
- educatrice professionale/pedagogista
- psicoterapeuta
- consulente legale
- mediatrice familiare



### Per quali bisogni mi posso rivolgere al Consultorio familiare?

Puoi rivolgerti al consultorio per:

- gravidanza
- assistenza dopo il parto e sostegno all'allattamento
- contraccezione
- interruzione volontaria di gravidanza (IVG)
- prevenzione tumori (pap - test)
- menopausa
- educazione affettiva e sessuale
- mediazione familiare in supporto a situazioni di separazione o divorzio
- fertilità, infertilità
- violenza e maltrattamento su donne
- consulenza legale
- sostegno individuale, alle coppie e alle famiglie in condizioni socio-economiche difficili
- consulenza parto in anonimato

Il consultorio organizza corsi di accompagnamento alla nascita e alla neogenitorialità (gruppo di sostegno dopo parto e allattamento, gruppo di massaggio del neonato, gruppi a tema per genitori). Nello specifico, i corsi di accompagnamento alla nascita forniscono informazioni che riguardano il parto, dal punto di vista fisico e psicologico, tecniche che possono aiutarti nel contenimento del dolore di travaglio e del parto, l'alimentazione, l'allattamento e tutto ciò che concerne la cura del bambino.



# Gravidanza

## Hai il dubbio di aspettare un bambino?

Ci sono diversi segnali che possono farti pensare di aspettare un bambino: le mestruazioni non arrivano quando previsto, le mestruazioni si presentano in modo molto diverso dalle precedenti, nausea mattutine, vomito, lo stimolo ad urinare frequentemente.

Per essere sicura devi fare un test di gravidanza, acquistando il kit in farmacia o eseguire il test in laboratorio.

## Aspetto un bambino: a chi mi rivolgo?

Puoi rivolgerti al tuo medico di famiglia o al consultorio dove troverai la possibilità di effettuare gli esami periodici e le visite per tutto il periodo della gestazione.

Tutti gli esami sono gratuiti perché assicurano la tutela della gravidanza.

È buona cosa conservare con cura tutti i documenti (esami e visite) del periodo della gravidanza.

## Che cosa posso fare durante la gravidanza?

La gravidanza non è una condizione di malattia, ma un percorso naturale di vita.

È importante avere alcune attenzioni: non fare lavori pesanti, avere una alimentazione sana e variata, non fumare, non bere alcolici.

Negli ultimi mesi della gestazione può essere utile



frequentare i corsi di preparazione al parto.

La legge italiana tutela la maternità delle lavoratrici, regolarmente assunte, salvaguardando il loro posto di lavoro fino al compimento di un anno del bambino. Nel caso le condizioni di lavoro fossero pericolose per la salute della mamma e del bimbo, o se la gravidanza è a rischio, il lavoro può essere interrotto in anticipo, previo certificato medico.

## Parto

### Dove posso partorire e come?

Puoi partorire, gratuitamente e in sicurezza, scegliendo tra le strutture ospedaliere a disposizione sul territorio, attrezzate per il parto.

Puoi chiedere al personale del consultorio che frequenti o al tuo ginecologo quali modalità per partorire sono attive presso la struttura che sceglierai.

Tuo marito, il tuo compagno o una persona che tu desideri può restare con te nel periodo del travaglio e del parto. In alcuni casi, in presenza di condizioni che impediscano il parto naturale, può essere necessario il ricorso al taglio cesareo. Questo intervento non impedirà in futuro la possibilità di un parto naturale.

In alcune strutture ospedaliere il neonato può restare vicino alla mamma, in altre i neonati sono custoditi in un reparto che si chiama "nido".



# Post parto

... e quando torno a casa?

Al rientro a casa dopo il parto, potrai aver bisogno di sostegno, di informazioni, di assistenza per te e il tuo bambino. Per questo potrai utilizzare un servizio di DIMISSIONE PROTETTA, chiamato "A casa dopo il parto" che prevede la possibilità di richiedere una visita a domicilio effettuata da un'ostetrica del Consultorio nei primi giorni.

Questo servizio è gratuito e può essere richiesto in Ospedale mediante modulo apposito fornito dal personale o direttamente contattando il Consultorio della zona vicino a casa. Verrai contattata dall'ostetrica e insieme si programmerà la visita a domicilio che ha questi obiettivi:

dare sostegno, informazioni e assistenza sanitaria a madre e bambino;

dare sostegno all'allattamento materno;

dare informazioni sui servizi del consultorio.

Altri servizi offerti alla donna dopo il parto sono:

1.visita dopo parto per una valutazione sanitaria e consulenza contraccettiva (prescrizione, applicazione metodo contraccettivo);

2.partecipazione ad attività di gruppo (gruppo sostegno dopo parto e allattamento; gruppo di massaggio del neonato; gruppi a tema per genitori);

3.sostegno psicosociale.



## Tutela della maternità migrante

Sono una mamma straniera: quali sono i miei diritti?

Se aspetti un bambino devi sapere che in Italia tutte le donne, italiane e straniere, hanno diritto ai controlli sanitari che sono gratuiti in corrispondenza di determinati periodi della gravidanza.

Si estende anche alle mamme non comunitarie prive di permesso di soggiorno. Se sei straniera e non hai il permesso di soggiorno, puoi ritirare il permesso di soggiorno valido per il periodo di gravidanza e per i primi sei mesi dopo il parto. Con questo permesso puoi richiedere l'iscrizione al servizio sanitario nazionale che ti permetterà di usufruire dell'esenzione del pagamento del ticket per le analisi cliniche e di laboratorio, le visite specialistiche, i corsi di accompagnamento al parto e le cure per le eventuali malattie conseguenti al parto. Sarà garantita inoltre la salute del tuo bambino che potrà eseguire vaccinazioni e interventi di profilassi.

Ricorda però che il permesso di soggiorno per i motivi di gravidanza non ti consente di uscire dal territorio italiano, di lavorare e soprattutto non può essere trasformato in un altro tipo di permesso di soggiorno.<sup>1</sup>

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



# Allattamento

## È meglio allattare al seno?

Il latte materno è naturale, completo, buono, economico e sempre pronto. In una parola, perfetto! Infatti fornisce tutti i nutrienti e i liquidi di cui un neonato necessita.

Grazie al latte materno il tuo bambino è più protetto dalle infezioni e si riduce il rischio di patologie acute e croniche. Inoltre, il latte della mamma è più digeribile ed i lattanti soffrono meno frequentemente di coliche.

Allattare al seno è un gesto speciale anche per le mamme. L'allattamento al seno, oltre al latte, offre anche la possibilità di uno scambio fisico, e cioè calore, contatto di pelle, abbraccio, ecc., cose queste che sono esse stesse nutrimento. In altre parole mentre si appaga il senso della fame, si instaura anche una relazione: si crea fra madre e bambino un dialogo che è fatto di tanti messaggi corporei, individuali e quindi ricchi di significato relazionale.

È per questo che tutti i bambini dovrebbero essere allattati al seno per i primi sei mesi di vita (26 settimane). Secondo le indicazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità, dell'Unicef e dell'Unione Europea, recepite anche dal nostro ministero della Salute, l'allattamento al seno può continuare secondo il desiderio della mamma e del bambino.



### Come devo fare?

È importante che tu abbia la possibilità di restare con il tuo bimbo subito dopo il parto per poter stabilire una prima relazione importante.

Presta attenzione alle raccomandazioni che ti suggeriamo: allatta il bambino "a richiesta", senza seguire orari rigidi; controlla la posizione e l'attacco al seno del bambino, evitando di staccarlo prima che abbia finito;

non dare al bambino altri liquidi (acqua, zucchero o acqua zuccherata) diversi dal latte materno prima della prima poppata o tra una poppata e l'altra;

evita l'uso di tettarelle artificiali, biberon e ciucci, soprattutto nei primi mesi di vita;

non lavarti il seno con detergenti particolari dopo ogni poppata, evita l'uso di creme o unguenti durante l'allattamento; la normale igiene è sufficiente e il seno è provvisto di ghiandole che provvedono ad una naturale disinfezione dell'areola.

Una volta avviato, l'allattamento al seno è una pratica facile ed un'esperienza molto piacevole per la maggior parte delle mamme e dei bambini. Nei primi giorni, però, potresti avere difficoltà e potrai farti aiutare e consigliare da personale competente (ostetrica del consultorio, pediatra). Se non puoi allattare per mancanza di latte o per problemi di salute, sta tranquilla. Con il consiglio dell'ostetrica e del pediatra il tuo bimbo crescerà ugualmente bene con il latte formulato.



### Svezzamento

Nei primi mesi di vita il latte è in grado di garantire da solo un normale accrescimento del bambino. Progressivamente, intorno ai 6 mesi, il latte materno deve essere integrato con altri alimenti: è il momento dello svezzamento.

Per quanto riguarda i tempi, le modalità e gli alimenti dello svezzamento si consiglia di confrontarsi con il proprio pediatra di fiducia.

Alcune indicazioni importanti:

lo svezzamento è un momento critico di cambiamento, va quindi iniziato quando il bambino è in piena salute;

è preferibile introdurre ogni nuovo alimento in modo graduale (ogni 4-5 giorni);

se il bambino rifiuta un alimento, non insistere e riprovare nei giorni successivi;

iniziare con piccole quantità, che verranno aumentate gradatamente;

non aggiungere sale per tutto il primo anno di vita;

segnalare al pediatra le allergie presenti in famiglia;

è importante per definire i tempi di introduzione degli alimenti allergizzanti (ad esempio, uovo, pesce, pomodoro, agrumi).



# Ruolo del pediatra

## Di quali cure necessita il mio bambino?

In Italia ogni bambino ha diritto ad essere preso in cura da un pediatra, anche per le mamme migranti, iscritte al SSN o con il tesserino STP. Fino all'età di sei anni, il bambino ha diritto alle visite e a tutti gli accertamenti necessari per garantire la sua salute, in modo gratuito se il reddito della famiglia non supera una cifra prestabilita dalla legge.

## Chi curerà il mio bambino?

Ogni bambino, da 0 a 14 anni, ha diritto ad avere il proprio medico, che è il pediatra.

Quando il bambino nasce, viene automaticamente iscritto al SSN e con il codice sanitario personale la mamma può scegliere il pediatra.

Il pediatra visita nel proprio studio, secondo orari definiti, alcune volte previo appuntamento telefonico. Si reca anche a casa per visite particolarmente urgenti (l'effettiva necessità della visita domiciliare sarà valutata con il pediatra), dopo aver preso appuntamento telefonico prima delle ore 10 del mattino; Il pediatra non si occupa solamente del tuo bambino quando è ammalato, ma ha il compito di seguire la crescita del bimbo attraverso visite periodiche, con la valutazione della crescita e con test di screening; informerà i genitori sui periodi in cui devono essere effettuate queste visite.



### Quali vaccinazioni servono al mio bambino?

Le vaccinazioni sono molto importanti per la salute del bambino e della comunità.

In Italia le vaccinazioni sono distinte in obbligatorie : la legge prevede che vengano fatte a tutti e l'ASL manda a casa l'invito con la data e il luogo in cui verranno fatte;

raccomandate: sono tutte consigliate e l'ASL manda a casa l'invito con la data e il luogo in cui verranno fatte;

facoltative: i genitori non sono obbligati ad effettuare tali vaccinazioni ai figli, ma il pediatra può consigliarne l'esecuzione o meno sulla base della storia clinica del bambino. In questo caso il genitore deve chiamare l'ASL per prendere appuntamento.



# Interruzione Volontaria della Gravidanza

Aspetto un bambino, ma non sono certa di voler proseguire la gravidanza. A chi mi posso rivolgere?

Presso il consultorio troverai personale specializzato che saprà ascoltarti e sostenerti nella tua scelta. La decisione di interrompere la gravidanza rappresenta sempre un momento difficile e drammatico nella vita di una donna e nessuna donna lo può affrontare con superficialità, leggerezza e in solitudine. Le ragioni che possono portarti alla decisione di interrompere la gravidanza sono molteplici. Il personale del consultorio ti aiuterà a verificare se sul territorio dove vivi esistono servizi che ti possono aiutare nel superamento dei tuoi problemi, che siano essi di tipo economico, sociale o familiare.

13

Ho deciso di abortire. E' possibile? Cosa devo fare?

In Italia è legale interrompere la gravidanza entro i primi 90 giorni che corrispondono in termini di ecografia a 12 settimane e 6 giorni, in riservatezza e indipendentemente dal consenso del tuo partner. Le donne straniere, anche senza permesso di soggiorno, possono ricorrere all'aborto gratuitamente. Trascorsi i 90 giorni di gravidanza, l'interruzione è permessa solo a scopo terapeutico, cioè quando è a rischio la salute psicofisica della donna. In Italia l'interruzione di gravidanza può essere praticata esclusivamente presso strutture sanitarie. Per ricorrere all' IVG è necessaria una certificazione che



accerti la datazione della gravidanza che può essere rilasciata dal ginecologo. Con questa certificazione, dopo sette giorni, puoi essere sottoposta all'intervento presso l'ospedale che hai scelto. Hai comunque la possibilità di cambiare decisione fino a prima dell'intervento e continuare la gravidanza riparlandone con il personale del consultorio.

**Aspetto un bambino e sono minorenne.**

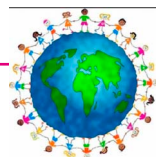
**Posso ricorrere all'IVG?**

Sì, con l'autorizzazione di entrambi i tuoi genitori. Se non vuoi informare i tuoi genitori o loro non sono presenti è necessaria un'autorizzazione del giudice tutelare e presso il consultorio troverai l'assistente sociale e lo psicologo che ti accompagneranno.

**Precisazioni**

L'IVG non può essere usato come metodo contraccettivo. L'IVG non preclude la possibilità di avere altre gravidanze in seguito.

L'IVG ripetuto può compromettere la salute della donna.



# L'adozione

...e se non potessi o non volessi allevare mio figlio?

Se hai scelto di far nascere il bambino ma non puoi tenerlo per diversi motivi puoi, al momento del parto, non riconoscere il bambino e darlo in adozione in assoluta segretezza. Non riconoscere il bambino non è un reato. La legge, infatti, consente alla madre di lasciarlo all'ospedale dove è nato (DPR 396/2000, Art. 30, comma 2). Il nome della madre rimane segreto. Se entro 10 giorni dalla nascita non lo avrai riconosciuto, il neonato verrà segnalato dall'ospedale al Tribunale dei Minori, riceverà un nome dall'anagrafe del comune e, se figlio di donna migrante, acquisirà la cittadinanza italiana. Poi verrà affidato ad una famiglia adottiva che si prenderà cura di lui.



# Contraccezione

## Posso evitare gravidanze non desiderate?

Per evitare gravidanze indesiderate e quindi decidere quando avere un bambino puoi farlo con l'uso corretto di contraccettivi.

## Quale contraccettivo posso usare?

I contraccettivi oggi in commercio offrono tutti un'ottima protezione da gravidanze non desiderate, l'efficacia di ognuno è però garantita solo se lo usi in modo regolare e attento. Un uso scorretto ne limita di molto l'efficacia e di conseguenza la tua protezione.

I più comuni metodi contraccettivi sono:

- Preservativo
- Diaframma
- Contraccettivi ormonali
- Spirale
- Metodi naturali
- Contraccettivi d'emergenza

## Che cos'è il preservativo e come si usa?

Il preservativo o profilattico (efficacia dal 85% al 98%) è un contraccettivo di barriera e consiste in una sottile guaina di gomma naturale che va infilata sull'organo maschile eretto prima di ogni rapporto sessuale per impedire che lo



sperma penetri in vagina.

Il preservativo è l'unico metodo contraccettivo efficace contro il rischio da HIV/AIDS e da altre malattie sessualmente trasmissibili (epatiti, sifilide, gonorrea).

L'uso scorretto, difetti di fabbricazione o una conservazione non ottimale, possono portare il preservativo a lacerarsi.

### Che cos'è il diaframma e come si usa?

Il diaframma vaginale (efficacia reale 84%) è un cappuccio di gomma morbida con bordo spesso che copre l'apertura fino all'utero. Deve essere spalmato di crema, o gelatina spermicida prima di essere inserito nella vagina direttamente nella vagina prima di ogni rapporto sessuale (2/3 ore prima). Non deve essere assolutamente tolto prima che siano trascorse 6 ore dall'ultimo rapporto. Occorre una visita ginecologica per stabilire la misura e il tipo da utilizzare. Il suo utilizzo può essere interrotto in qualsiasi momento.

### Che cosa sono e come si usano i contraccettivi ormonali?

I contraccettivi ormonali sono piccole dosi di ormoni che assunte in maniera continuata nel tempo in modo corretto riducono del 99.9% la possibilità di una gravidanza. Fanno parte di questo gruppo:

#### - Pillola (efficacia da 92% al 99,7%)

È il metodo contraccettivo ormonale più diffuso, viene assunta per bocca giornalmente ed ogni pillola ha le



sue indicazioni d'uso. Esiste un tipo di pillola, chiamata minipillola ideale per la donna che sta allattando e che non crea problemi al bambino. La maggior parte delle pillole sono a pagamento, anche se ne esistono alcuni tipi gratuiti che vengono prescritti al consultorio.

### - Anello vaginale (efficacia dal 92% al 99,7%)

Si tratta di un anello di materiale trasparente e flessibile da inserire in vagina tra il primo e il quinto giorno dalla comparsa della mestruazione. Va cambiato ogni tre settimane osservando un intervallo di sette giorni.

### - Cerotto contraccettivo (efficacia da 92% al 99,7%)

Va applicato su una parte del corpo, deve aderire bene alla pelle, permettendoti di fare la doccia, nuotare e fare ginnastica senza problemi. Deve essere sostituito ogni sette giorni, osservando una pausa ogni tre settimane durante la quale rimane integra l'efficacia contraccettiva.

### Che cosa è la spirale e come si usa?

Lo IUD, chiamato anche spirale (efficacia 99,4%) è un dispositivo in plastica e rame che impedisce il processo di fecondazione. Deve essere inserito e rimosso dall'utero da parte del ginecologo e la sua durata è da 3 a 5 anni. Non è consigliato alle donne giovani che non hanno ancora partorito.

### Che cosa sono i metodi contraccettivi naturali?

I metodi contraccettivi naturali (temperatura basale, Ogino-Knaus, Billings, efficacia 75% - 91%) si basano sull'astensione



dai rapporti naturali durante il periodo fertile, calcolato in modo diverso secondo il metodo scelto.

Non sono molto attendibili perché non è facile riconoscere i segni dell'ovulazione e anche per la variabilità del ciclo della donna.

Il coito interrotto consiste nella tempestiva estrazione del pene dalla vagina prima dell'eiaculazione. Ha una scarsa efficacia perché già nel liquido di lubrificazione prodotto dall'uomo all'inizio del rapporto possono essere presenti spermatozoi capaci di fecondare.

### Che cosa sono i contraccettivi d'emergenza?

La "pillola del giorno dopo" non è un metodo contraccettivo e va usata solo in caso d'emergenza. Le compresse sono da assumere dopo un rapporto non protetto e vanno prese entro le 48 ore, massimo 72 ore, dal rapporto a rischio. Un'alternativa valida è l'inserimento della spirale (da parte del ginecologo) entro 5 giorni dal rapporto a rischio.



# Salute della donna

## Prevenzione oncologica

Ci sono patologie oncologiche (tumori) che è possibile prevenire attraverso la conoscenza del proprio corpo e dei cambiamenti che esso può presentare e attraverso esami clinici e strumentali. Per alcune di queste patologie l'ASL ha introdotto dei programmi di screening (indagine diagnostica di prevenzione rivolta a fasce di popolazione) gratuiti con lo scopo di individuare tempestivamente alterazioni che potrebbero trasformarsi successivamente in un tumore.

I programmi di screening riguardano: il tumore del seno (esecuzione di MAMMOGRAFIA), il tumore del collo dell'utero (esecuzione del PAP TEST), il tumore del colon retto (esecuzione ricerca SANGUE OCCULTO nelle feci). Per entrambi i sessi tra i 50 e i 70 anni, riceverai a casa una lettera d'invito con appuntamento prefissato per eseguire i test, che può essere modificato tramite una telefonata.

20

## Pap-test

### Che cos'è il PAP-TEST e quando lo devo eseguire?

Il Pap-test consiste nel prelievo da parte di un operatore di materiale presente sul collo dell'utero che viene inviato al laboratorio per essere analizzato. Normalmente è un esame semplice e non doloroso.

Tutte le donne italiane e straniere (regolari) con un'età compresa tra i 25 e i 64 anni sono invitate ad effettuare il



pap-test. Se la risposta è negativa, sarà importante ripeterlo ogni tre anni. L'ASL potrebbe richiamarti qualora il test mostrasse alterazioni per ulteriori approfondimenti.

### Mammografia

Che cos'è la MAMMOGRAFIA e quando la devo eseguire?

La mammografia è un esame semplice e consiste in una radiografia del seno. Tutte le donne italiane e straniere (regolari) in età compresa tra i 50 e i 70 anni sono invitate ad eseguirla ogni due anni o ogni un anno nel caso in cui nella famiglia ci siano già stati casi di tumore al seno.

L'ASL potrebbe richiamarti nel caso in cui nel visionare la radiografia risulti necessario eseguire ulteriori accertamenti ed è importante eseguire gli esami ulteriormente richiesti.

La mammografia è un importante esame di prevenzione di tumore al seno che deve essere affiancato all'autopalpazione del seno. Nel caso in cui ti accorgessi di noduli, cambiamenti della pelle o fuoriuscita di liquido dal capezzolo è importante parlarne con il proprio medico o rivolgersi al consultorio.

### Menopausa

Nel linguaggio comune il termine menopausa indica il periodo di vita della donna successivo all'ultimo ciclo mestruale, in cui cessa naturalmente la capacità riproduttiva. Mano a mano che l'età avanza, diminuisce la produzione degli ormoni tipici della donna e quindi si verifica una maggior irregolarità dei cicli mestruali. Tali



modifiche ormonali possono determinare un numero variabile di segni e sintomi che sono considerati caratteristici del climaterio.

Non è quindi una malattia, ma un periodo fisiologico della vita.

L'età media in cui si presenta va dai 45 ai 53 anni.

Il disturbo della menopausa più comune sono le vampate di calore. Le alterazioni ormonali possono causare disturbi psicologici ed emotivi. Sempre legate alla carenza ormonale ci sono poi vere e proprie patologie quali l'osteoporosi (indebolimento delle ossa) e l'aumento del rischio di malattie cardiovascolari (malattie del cuore e delle arterie) e di tumore alla mammella.

***Ci vuole un intero villaggio  
per far crescere un bambino.  
- Proverbio africano***



**Il Mosaico**

Società Cooperativa Sociale ONLUS

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