

Про що не варто хвилюватись у кабінеті гінеколога

Гінеколог – це лікар-фахівець із жіночого здоров'я, і він обов'язково має бути у кожної дівчини.

Дуже важливо знайти такого лікаря, з яким ти зможеш вільно обговорювати БУДЬ-ЯКІ хвилюючі тебе питання, прямо чи опосередковано пов'язані з гінекологією. Контакт повинен бути таким, щоб ти не просто не соромилася роздягатися в кабінеті лікаря, а могла розповісти, наприклад, що є скарги щодо сексу, що не можеш нормально сходити до туалету або тебе турбує зовнішній вигляд вульви. Якщо питання буде поза компетенцією гінеколога, він, найімовірніше, порадить, куди тобі звернеться – але точно не залишить наодинці з твоєю проблемою.

Гінеколог – це лікар підвищеної інтимності, тому під час візиту ми часто хвилюємось через якісь моменти, які насправді не мають значення. Давай розберемо, що справді важливо під час огляду, а що другорядно чи навіть взагалі не важливо.

1. Гінеколога не турбує твоя рослинність на тілі.

Твої звички догляду – твоя особиста справа. Тому підганяти сеанс депіляції під візит до лікаря не має сенсу.

Гінеколог не дивиться, чи голені в тебе ноги і не оцінює лінію бікіні. Більше того, лікар, швидше за все, навіть не помітить, що там у тебе з волоссям. Адже він зосереджений зовсім на інших речах.

2. Гінеколог не планує читати тобі мораль.

Хороший лікар не скаже: «Пора народжувати, бо вже 25» і не повчатиме. Але він ставитиме певні питання, тому будь готова повідомити лікаря:

- час останньої менструації
- тривалість циклу
- всі гінекологічні діагнози, які в тебе були протягом життя
- інформацію про початок статевого життя
- коли почалися перші місячні

Говори про своє сексуальне життя лише правду! Пам'ятай, що тебе розпитують не з цікавості, а для того, щоб точно встановити можливий діагноз.

Якщо ж склалася така неприємна ситуація, що лікар таки дозволив собі неетичне зауваження – йди з кабінету і не повертайся. Шукай іншого спеціаліста, шукай СВОГО. У тебе є право на вибір лікаря.

3. До гінеколога під час місячних можна.

Дивлячись яке у тебе питання і дивлячись який день циклу.

Якщо це перший день або, навпаки, місячні вже закінчуються і виділень мало, цілком імовірно, що лікар зможе оглянути тебе. Сам собою вид крові чи виділень фахівця не лякають і бентежать, це йому речі звичні.

Але все ж таки для планового огляду краще йти в перші дні після менструації, на 7-10-й день циклу. Особливо якщо тебе хвилює можлива наявність будь-якої інфекції. Імунітет після менструації трохи знижений, що підвищує шанси виявити навіть приховану інфекцію.

При рясних місячних не факт, що ти зможеш якісно здати мазок - швидше за все лікар попросить прийти пізніше.

4. Пам'ятай, що спринцювання – зло.

Не треба робити спринцювання перед візитом до гінеколога, ні взагалі! Звичайного душу перед відвідуванням цілком достатньо.

Якщо ти йдеш до лікаря після роботи – скористайся вологими серветками. Візьми дитячі – у звичайних і навіть тих, що спеціально призначені для інтимної гігієни, містяться антисептики, що впливають на мікрофлору піхви. Це може спотворити результати лабораторних досліджень.

І взагалі намагайся якнайменше втручатися в мікрофлору своєї інтимної зони. У піхву природним шляхом збалансовані чистота та рівень рН, а своїми милом, серветками, аерозолями та іншим ти тільки втручаєшся в цей процес.

І ще пам'ятай, що гінеколог, який би чудовий фахівець не був, не вміє читати думки. Розпитуй, що тебе цікавить, розповідай, що здається важливим. Твоє здоров'я залежить навіть від того, наскільки ти сама будеш відкрита до співпраці з лікарем.

Будь здорова!