

Wizyta u ginekologa: jak się przygotować?

Ginekologiczny savoir-vivre

Wizyta u ginekologa co pół roku, nawet gdy czujesz się dobrze i nic cię nie niepokoi, to ideał. Tymczasem wiele Kobiet unika jej jak ognia, często dlatego, że nie wie, jak się do niej przygotować. Czy wskazana jest depilacja przed wizytą u ginekologa? Czy miesiączka przeszkadza w badaniu ginekologicznym? I jak długo przed wizytą należy powstrzymać się od współżycia? Sprawdź, jak przygotować się do wizyty u ginekologa.

Przygotowanie się do wizyty u ginekologa wcale nie jest skomplikowane. Najtrudniej chyba przełamać opory psychiczne, szczególnie gdy po raz pierwszy idziesz do danego lekarza. Dlatego też najlepiej najpierw przeprowadzić wywiad wśród znajomych i wybrać się do sprawdzonego, poleconego lekarza, który dysponuje odpowiednim sprzętem do wykonania podstawowych badań.

W dniu wizyty ubierz się w dłuższą bluzkę lub tunikę, która podczas badania da Ci poczucie większej intymności. Co raz częściej w gabinetach ginekologicznych znajdują się jednorazowe spódniczki i klapki.

W dniu wizyty u ginekologa

Tego dnia lepszym ubiorem będzie spódnica niż spodnie - nie każdy lekarz ma w swoim gabinecie specjalne narzutki dla pacjentek, którymi można się osłonić, gdy rozbierzesz się do badania. W dniu wizyty zadbaj o wypróżnienie. Zarówno Tobie jak i lekarzowi będzie komfortowo, jeśli masz taką możliwość, weź przed wizytą prysznic. Podmyj się tylko z wierzchu, żeby nie wypłukać wydzieliny z ujścia pochwy (lekarz może chcieć pobrać ją do badania). Nie należy też stosować dezodorantów ani pudrów do higieny intymnej - czasem zapach wydzieliny jest istotną informacją dla lekarza. Tuż przed wejściem do gabinetu powinnaś opróżnić pęcherz. Ten punkt cię nie dotyczy, gdy będziesz miała robione badanie USG przez powłoki brzuszne - wtedy co najmniej godzinę wcześniej trzeba wypić około 1 litra płynów.

Nie musicie się specjalnie dla ginekologa golić. Jeżeli robicie to na co dzień, to zrobicie to, ale jeżeli nie, to NIE ma takiej konieczności. Ginekolog nie zwraca na to uwagi.

Podczas badania możecie zostać w butach lub skarpetkach, jeżeli tak wolicie. Możecie też być boso albo w ochraniaczach na stopy – jeżeli są dostępne w przebieralni/wc. Jak tylko wolicie.

Jeżeli lekarz Wam mówi:

„Zapraszam do przebieralni”

„Zapraszam na fotel”

„Zapraszam do toalety”

„Proszę się przygotować do badania”

„Proszę się rozebrać”

To znaczy zawsze nic innego niż „Proszę się rozebrać od pasa w dół”.

< „proszę zdjąć majtki i wejść na fotel”>.

Nie znaczy to, że trzeba rozebrać ze wszystkich ubrań do nagości.

Piersi bada się zazwyczaj później, gdy kobieta „od dołu” się już ubierze. Nie zawsze bada się piersi. Można zamiast tego zlecić usg, bo to dokładniejsze badanie.

Wizyta u ginekologa a miesiączka

Najlepszy termin na wizytę u ginekologa to pierwsze dziesięć dni od daty zakończenia menstruacji, bo wtedy w trakcie badania odczuwasz najmniejszy dyskomfort - zespół napięcia przedmiesiączkowego już za tobą, a ewentualne dolegliwości związane z jajeczkowaniem jeszcze cię nie dotyczą. Termin tuż po miesiączce jest korzystny również z innego względu - w tkance gruczołu sutkowego nie występują wtedy zgrubienia charakterystyczne dla dni poprzedzających krwawienie, dzięki czemu lekarzowi łatwiej jest zbadać piersi pacjentki. Nie znaczy to oczywiście, że badanie podczas miesiączki nie jest możliwe. Nie można jednak wtedy pobrać np. wymazu do przeprowadzenia cytologii.

Wizyta u ginekologa a leki i współżycie

Żeby badanie ginekologiczne było miarodajne, to przez 2-3 dni poprzedzające wizytę nie powinnaś stosować leków w globulkach ani dopochwowych środków antykoncepcyjnych (gdy trzeba będzie pobrać próbki wydzieliny, środki te mogą zniekształcić wyniki analizy). Dobrze byłoby, gdybyś przez 2 doby przed badaniem nie współżyła płciowo i nie wykonywała irygacji pochwy.

Wizyta u ginekologa: o co może zapytać lekarz

Jeśli idziesz po raz pierwszy do lekarza, który wcześniej cię nie badał, powinnaś przygotować się do odpowiedzi na następujące pytania:

- kiedy miałaś pierwszą miesiączkę (w jakim wieku);
- ile dni ma twój cykl miesięczkowy (liczy się od pierwszego dnia miesiączki do ostatniego dnia przed kolejną menstruacją);
- kiedy ostatnio miałaś miesiączkę (data);
- czy masz regularne krwawienia;
- jeśli masz nieregularne okresy: czy przesuwają się one o kilka czy kilkanaście dni, w każdym cyklu, czy np. co drugi;
- czy krwawienia są w normie, obfite czy skąpe;
- czy cierpisz na zespół napięcia przedmiesiączkowego;
- czy odczuwasz jakieś dolegliwości związane z okresem (np. silne bóle podbrzusza, nudności, zawroty głowy);
- jakich środków higienicznych używasz podczas krwawienia;
- czy rozpoczęłaś współżycie płciowe i masz stałego partnera;
- czy podczas zbliżenia odczuwasz dolegliwości (np. ból, suchość pochwy itp.);
- czy stosujesz środki antykoncepcyjne (jakie);
- czy poddawałaś się jakimś zabiegom ginekologicznym;
- czy któraś z kobiet z twojej najbliższej rodziny chorowała na raka piersi lub szyjki macicy.