



CONSILIUL  
JUDEȚEAN  
TIMIȘ



DIRECȚIA GENERALĂ  
DE ASISTENȚĂ SOCIALĂ  
și PROTECȚIA COPILULUI



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN  
TIMIȘ



Save the Children Romania  
FILIALA TIMIȘOARA

- Nu renunța la copilărie prea devreme! Vei avea timp să fii adult....
- Ai încredere și discută cu un adult dacă ai probleme. Poate fi un părinte, un profesor, un medic, cineva care îți este prieten!
- Mergi la medic înainte de a face primul pas și află despre contraceptie!
- Sănătatea și siguranța ta sunt pe primul loc!
- Fii prudent! Așteaptă până mai crești!

*Proiect cofinanțat de Consiliul Județean Timiș*

# Păstrează-ți copilăria!

**Nu renunța la copilărie prea devreme!  
Vei avea timp să fii adult....**

**Campanie de informare privind educația pentru sănătate  
în rândul adolescenților, promovarea drepturilor copilului  
și soluțiile oferite mamelor tinere aflate în situație de risc,  
astfel încât acestea să nu își părăsească copiii.**

# Cuvânt înainte

Copilăria merită trăită din plin, cu toate bucuriile și cu toată frumusețea ei, ideal fiind ca problemele maturității să-și facă loc în viața adolescentilor și a tinerilor atunci când aceștia sunt pregătiți să le facă față și să le rezolve, deci.... cât mai târziu. În unele situații, nu puține, tinerii confundă mirajul libertății cu ideea de maturitate și se lasă prinși în „jocuri” ale adulților înainte de a înțelege pe deplin ce înseamnă ele și care sunt responsabilitățile ascunse în spatele acelei libertăți. Așa se ajunge la din ce în ce mai multe situații în care adolescentii cu vîrste chiar mai mici de 14 ani ajung să-și înceapă viața sexuală prematur, trezindu-se, ulterior, cu fel de fel de probleme: de la problemele de sănătate legate de bolile cu transmitere sexuală, la sarcini nedorite sau chiar întreruperi de sarcină la vîrste foarte fragede. Tot mai des ne este dat, atât nouă, celor ce lucrăm în asistență socială, cât și medicilor, să vedem fetițe care, la 13-14 ani, în loc să țină o păpușă în brațe, țin un copilaș, pășind astfel pe drumul frumos, dar dificil, al vieții de părinte.

Statisticile medicilor din țara noastră arată o creștere alarmantă a numărului mamelor minore. Din fericire, în bună parte datorită eforturilor asistenților sociali și ale psihologilor, numărul mamelor care aleg să-și părăsească bebelușii este în scădere. Dacă în 2014 ne-am confruntat, la Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Timiș cu 15 cazuri de acest fel, în 2015

numărul acestora a scăzut la 7. Chiar și aşa.... vorbim despre 7 copii care au ajuns să crească, cel puțin temporar, fără a simți căldura și îmbrățișarea celor ce le-au dat viață..... În paralel, pentru ale cazuri, numeroase, s-a reușit menținerea copiilor în familie; consilierea psihologică, consilierea familială, suportul oferit mamelor și copiilor prin intermediul centrelor maternale ne-au ajutat să asigurăm un start mai bun în viață pentru peste 100 de copii care erau în situația de risc de separare de mamele lor.

Este trist să vezi cum, în aşa numita eră a vitezei și a informației, tinerele fete nu sunt corect informate în ceea ce privește debutul prematur al vieții sexuale, cu atât mai mult fără a apela la mijloace de protecție împotriva BTS și a sarcinilor nedorite. Prin intermediul acestei broșuri dorim să aducem un plus de informație acolo unde este nevoie, atât în rândul fetelor, cât și al băieților.

Vă dorim să o lecturați cu.... responsabilitate și să nu uitați mesajul central al campaniei noastre: trăiti-vă copilăria din plin, pentru că veți avea suficient timp la dispoziție pentru a fi adulți!

**DGASPC Timiș și  
Salvați Copiii – filiala Timișoara**

# ADOLESCENȚĂ

## Schimbările adolescentului

Pubertatea este o perioadă a schimbărilor. Aceasta cuprinde etapa de vîrstă între 11 și 18 ani. Este perioada în care se dezvoltă dorința de independentă, se pun bazele valorilor după care se ghidează fiecare persoană, gândirea devine din concretă, abstractă. Se produc schimbări la nivelul intimității fizice și psihice.

Trăirile afective sunt foarte puternice și schimbătoare.

Băieții și fetele doresc să lege relații de prietenie.

## Etape ale dezvoltării adolescentilor

**Adolescența timpurie:** este perioada cuprinsă între 8 și 12 ani la fete și 10 și 12 ani la băieți. Se caracterizează prin dorința adolescentilor de a se integra în grupuri în care membrii au ca puncte comune îmbrăcămintea, stilul de a vorbi, etc.

Apare sentimentul de revoltă, în special față de părinți, sentiment generat de dorința de independentă.

Adolescenții sunt preocupăți de schimbările pe care le suferă corpul lor (îngrijorare, senzația de nou, anormal.)

**Adolescența mijlocie:** este perioada cuprinsă între 13 și 16 ani la fete și 14 și 17 ani la băieți.

Crește dorința de independentă față de părinți corelată cu dorința de stabilire a propriei identități. Crește interesul pentru

relațiile sexuale, odată cu formarea identității de gen. Trăirile se intensifică, apărându-și „teribilism”.

**Adolescența târzie:** este perioada de peste 16 ani la fete și peste 17 ani la băieți. Tinerii își declară independentă și se comportă ca atare, devin mai selectivi în alegerea prietenilor. Încep să fie mai „realiști” și să-și definească obiectivele în viață. Aceasta este vîrstă la care tinerii au o imagine clară cu privire la corpul lor. Tot acum își definitivează valorile după care se ghidează, independent de grup.

ACESTE ETAPE SUNT RELATIVE, NEFIIND STRICT DELIMITATE. DE ASEMENEA, NU ESTE OBLIGATORIU SĂ FIE PARCURSE TOATE ETAPELLE.

## Ce ar trebui să știe fiecare adolescent

- **Fiecare om este o individualitate, este diferit de ceilalți.** Corpul fiecărui se schimbă la pubertate.
- **Informare.** Adolescentii trebuie să se informeze despre creștere și dezvoltare, despre viață în general. În acest fel, nimeni nu va putea să îi influențeze, fiind mereu în cunoștință de cauză în legătură cu ce se întâmplă cu corpul lor. Adolescentii trebuie să fie încurajați să pună întrebări unui adult în care au încredere, părintilor, unui profesor, unui alt membru al familiei.
- **Încrederea în sine.** Adolescentii trebuie să își descopere calitățile personale pe care ei își însăși le apreciază, să se accepte și să fie mulțumiți cu corpul lor.
- **Impulsurile sexuale sunt manifestări normale** care nu ar trebui să ne îngrijoreze și de care nu ar trebui să ne temem. Acestea apar în viața tuturor oamenilor.
- **Fiecare ar trebui să facă lucrurile la care se pricepe cel mai bine.** Toți oamenii sunt speciali, cu aptitudini și îndemânări aparte pe care trebuie să îi le descopere și să îi le valorifice.
- **Fiecare persoană trebuie să se înconjoare de oameni care îi apreciază și care îi fac să fie mulțumiți de propria lor persoană.**



## SĂNĂTATEA REPRODUCERII

Sănătatea reproducerii este definită de Organizația Mondială a Sănătății ca „o situație de bunăstare fizică, mentală și socială completă și nu doar absența unei boli sau a unei infirmități în ceea ce privește sistemul reproductiv și funcțiile sale”.

Sănătatea reproducerii implică faptul că oamenii au dreptul să aibă o viață sexuală având, totodată, capacitatea de a se reproduce și libertatea de a decide dacă, cum și când să o facă.

Această ultimă condiție implică faptul că bărbații și femeile trebuie să disponă de informații și să aibă acces la metode sănătoase, eficiente, acceptabile și pe care să îi le poată permite, de reglementări în domeniul fertilității legate de alegerea lor; să aibă dreptul de a accede la servicii optime de îngrijire a sănătății, care să îi permită femeilor să treacă în siguranță prin

perioada sarcinii și a nașterii, și să furnizeze cuplurilor cea mai bună soluție pentru a avea un copil sănătos.

Conceptul de sănătatea reproducerii include sănătatea sexuală, al cărei scop este îmbunătățirea calității vieții și relațiilor interpersonale, și nu doar grija față de reproducere sau prevenirea și tratamentul infecțiilor cu transmitere sexuală. De asemenea, conceptul de sănătatea reproducerii recunoaște că atingerea celui mai înalt standard de sănătatea reproducerii este unul din drepturile umane fundamentale.

# VIZITELE LA MEDICUL GINECOLOG

## De ce ai nevoie de un control periodic?

Toti adulții ar trebui să meargă la medic pentru un control anual al sănătății. Când femeile devin active sexual sau au atins vîrstă de 18 ani, trebuie să meargă anual la un control ginecologic.

### Controalele de rutină:

- Previn boala și disconfortul;
- Ajută la descoperirea și diagnosticarea cancerului de sân și de col uterin atunci când sunt la început și pot fi tratate mai ușor;
- Contribuie la diagnosticarea infecțiilor care se transmit prin contact sexual, numite infecții cu transmitere sexuală (ITS);
- Contribuie la prevenirea sterilității;
- Fac sarcina și nașterea mai ușoare.

## Când ar trebui să mergi la doctor?

Ar trebui să mergi la medic o dată pe an pentru un control de rutină chiar dacă nu te simți bolnavă. Ar trebui să mergi la o clinică de planificare familială atunci când vrei să amâni o sarcină sau atunci când crezi că ai numărul de copii dorit. Este o idee bună să mergi cu partenerul tău la o clinică de planificare familială atunci când sarcina nu apare, deși îți dorești, pentru a descoperi care este cauza. De asemenea, trebuie să mergi la doctor atunci când apare unul dintre urmatoarele semne de alarmă în ceea ce privește sănătatea reproducerii:

- Secreție vaginală modificată (urât mirosoare, gălbuiu sau verzuie, în cantitate mare);
- Dureri, arsuri, mâncărini sau răni vaginale;
- Noduli la sân;
- Schimbări importante ale menstruației cum ar fi neregularitatea în timp sau sângerarea abundantă;
- Crezi că ai putea avea o ITS;
- Durere neobișnuită și persistentă în partea de jos a abdomenului;
- Durere când urinezi sau ai contact sexual;
- Oboseală sau slăbiciune nejustificată.

## Care sunt drepturile tale ca pacientă?

Ca pacientă într-un dispensar, clinică sau spital ai dreptul:

- Să primești o îngrijire de bună calitate. Dacă te preocupă calitatea îngrijirilor medicale pe care le primești, ai dreptul să vorbești cu persoana responsabilă de aceste îngrijiri.
- Ai dreptul să fii tratată cu politețe, considerație și respect.
- Ai dreptul la intimitate și confidențialitate. Trebuie să ai posibilitatea de a vorbi cu medicul între patru ochi și nici o informație din fișa ta medicală nu trebuie să fie comunicată unei alte persoane fără acordul tău.
- Ai dreptul să iei propriile decizii privind viața ta sexuală și reproductivă. Medicul trebuie să te ajute să iei o decizie în cunoștință de cauză și nu să ia decizii pentru tine.
- Ai dreptul să primești informații complete și actuale. Medicul trebuie să îți explice testele pe care le vei face, posibilitățile pe care le ai și riscurile pe care le prezintă diferite proceduri și medicamente, astfel încât să poți lua o decizie bună.
- Ai dreptul să pui întrebări. Medicul trebuie să se asigure că ai toate informațiile pe care le dorești și că ai înțeles ceea ce îți-a spus.
- Ai dreptul să fii informată cum îți poți proteja sănătatea între vizite. Când este posibil cere numărul de telefon pentru a suna dacă ai întrebări sau probleme.

## Care sunt obligațiile tale ca pacientă?

Pentru ca vizita ta la medic să fie cât mai folositoare trebuie să îți assumi unele responsabilități. Tu ai obligația:

- Să răspunzi cinstit și complet la întrebările medicului legate de problemele de sănătate pe care le-ai avut, despre ce simți acum și despre obiceiurile tale sexuale. Doctorul are nevoie de aceste informații pentru a-și da seama care sunt risurile pentru sănătatea ta, să îți poată da cel mai bun sfat și să îți poată trata corect problemele de sănătate.
- Să îți spui dorințele în mod clar. Medicul trebuie să știe de ce ai venit (control anual, ești bolnavă, medicamentele îți fac rău, etc.) și ce dorești să obții (informații, ajutor pentru schimbarea stilului de viață, alegerea unei metode contraceptive).
- Să pui întrebări și să-i spui doctorului când nu înțelegi ceva.
- Să urmezi instrucțiunile medicului. Spune medicului dacă nu ai înțeles sau dacă nu poți urma prescripțiile din anumite motive. Spune medicului dacă nu ai urmat instrucțiunile date la vizitele anterioare.

## Pregătirea pentru vizită

Cel mai bun moment pentru vizita la medic este cât mai curând după menstruație. Sâni și ovarele nu sunt sensibile la palpare și nu există sânge menstrual care să modifice examenul Papanicolau sau alte analize făcute pentru diagnosticarea unor infecții sau anomalii.

Este recomandat să nu introduci nimic în vagin cu 24 de ore înaintea controlului medical. Aceasta înseamnă să nu faci spălături vaginale, să nu introduci tampoane vaginale și să nu ai contact sexual. Dacă ai întrebări legate de medicamentele care se introduc în vagin și care îți au fost prescrise de medic și mai bine să dai telefon medicului și să întrebi. Fă duș sau baie înainte de a merge la medic.

## Ce trebuie doctorul să știe despre tine?

Ceea ce spui tu medicului este foarte important pentru ca el să își dea seama ce se întâmplă cu sănătatea ta, dacă mergi pentru o eventuală boală, sau cum te poate ajuta să ieș o decizie, dacă mergi pentru o metodă de planificare familială.

Trebuie să fii gata să răspunzi la întrebări despre:

- „Istoria” ta medicală (boli, operații, alergii, etc).
- „Istoria” medicală a familiei tale (diferite boli pe care rudele tale de sânge le-au avut în trecut sau pe care le au acum). Rudele despre care vei fi întrebată sunt părinții, frații/surorile și bunicii.
- Ce te-a determinat să vii acum la medic?
- Ce medicamente ieș în prezent sau ai luat până de curând, fie că îți au fost prescrise, fie că le-ai luat din proprie inițiativă (inclusiv aspirină, ceaiuri de plante, etc).

- Dacă a fost vreun medicament care îți-a facut vreodată rău.
- Dacă ai alergie la unele alimente sau medicamente.

## Ce altceva mai trebuie să știi despre desfășurarea controlului ginecologic?

Doctorul va face un control de rutină care include controlul inimii și al vaselor de sânge (de regulă trebuie să îți se măsoare tensiunea), controlul plămânilor, ficitului, etc. În funcție de bolile pe care le-ai avut și de cum te simți acum, medicul poate decide să îți facă analize suplimentare, cum ar fi testul de sarcină, analize pentru bolile cu transmitere sexuală și infecții vaginale.

De asemenea, medicul va face un examen ginecologic. Acesta include:

- Examinarea tiroidei pentru depistarea eventualelor anomalii.
- Examinarea sânilor pentru depistarea eventualilor noduli sau a altor aspecte neobișnuite.
- Verificarea zonei vaginale pentru a descoperi răni, excrescențe sau semne de infecție.
- Medicul va introduce în vagin un instrument pentru a face o analiză numită testul Papanicolau.
- Medicul va face un tușeu vaginal, adică va examina uterul și ovarele.
- Medicul va introduce un deget în rect pentru a verifica zona din spatele uterului.

## SARCINA / SARCINA NEDORITĂ

E bine să ai un copil, dar atunci când ești pregătită pentru acest eveniment din toate punctele de vedere: fizologic, psihologic, moral și financiar.

Tinerii încep viața sexuală din ce în ce mai devreme. Ei se simt mai maturi, dar nu întotdeauna sunt și responsabili.

Tinerele trebuie să știe că relațiile sexuale în care sunt implicate pot avea ca rezultat și o sarcină, dacă nu folosesc mijloacele de contraceptie sau dacă nu le folosesc corect. Cel mai cunoscut semn al unei sarcini este acela că menstruația întârzie să apară.

### Ce este sarcina?

Sarcina este o etapă deosebită în viața unei femei, perioada în care femeia poartă în organismul său produsul de concepție, viitorul copil. Sarcina este cauza unor transformări majore la nivelul întregului organism, schimbări fiziologice sau datorate maturizării fătului. Schimbările survin pentru a pregăti organismul în vederea susținerii unei noi vieți.

### Când poti să rămâi însărcinată?

În fiecare lună unul dintre ovare eliberează un ovul care ajunge în uter prin trompa uterină. Ovulul poate fi fecundat imediat ce a fost eliberat de ovar. Un ovul trăiește până la 3 zile. În timpul actului sexual neprotejat, spermatozoizii sunt ejaculați în vagin, unde pot supraviețui până la 3-4 zile. După ce trece prin colul uterin și uter, spermatozoizii ajung în trompele uterine. Când un spermatozoid parcurge acest întreg traseu și fecundează un ovul, apare un embrion care se fixează pe peretele uterului. Acesta

este începutul unei sarcini.

**Semnele** care indică apariția **sarcinii**:

- lipsa sau întârzirea menstrui; greață de dimineață, vomă, sunt semne care apar în primele 2-8 săptămâni după concepere. Cauzele sunt diferite: schimbările hormonale, tensiunea arterială ridicată, intoxicație alimentară, sau unele boli;
- pierderea poftei de mâncare sau dimpotrivă, poftă excesivă de diverse alimente, care se manifestă mai ales în primul trimestru;
- săni sensibili, măriți. Aceste semne se poate manifesta la numai câteva zile după concepere. Dezvoltarea sănilor este cea mai evidentă transformare și se datorează pregăririi organismului pentru alăptarea copilului după naștere. În trimestrul al doilea al sarcinii, săni cresc în dimensiuni datorită dezvoltării glandelor care secretă laptele;
- urinarea frecventă începe de obicei după 6-8 săptămâni după concepere și se datorează faptului că uterul mărit creează o presiune crescută asupra vezicii urinare;
- obosalea, o permanentă stare de somnolență;
- schimbări bruscă ale stărilor afective.

### Analizele pe care le face medicul ginecolog pentru a depista o posibilă sarcină:

- Analiza săngelui;
- Analize pentru depistarea mai multor boli;
- Analiza urinării;
- Tușul vaginal.

## **Sarcina nedorită la adolescente:**

Situatiile în care adolescentele rămân însărcinate sunt extrem de sensibile. Ele au nevoie să vorbească cu prietenul / partenerul sau altcineva în care au încredere. Deseori se întâmplă ca cei mai apropiati oameni să le întoarcă spatele. O Tânără care are o sarcină nedorită se va confrunta cu multe obstacole și probleme.

În situația unei sarcini neașteptate, e greu de luat o decizie – mai ales că de obicei până la confrontarea cu această problemă tinerele nu au fost nevoite să ia singure decizii atât de importante.

Dacă sarcina a fost confirmată (test, control ultrasonor sau analiza săngelui), adolescentea va trebui să aleagă:

### **1. Să păstreze sarcina și să nască.**

**Motive:** gândul unui eventual avort le creează o stare de disconfort și repulsie. Această alegere implică responsabilități foarte mari, a unui om matur, deși s-ar putea să nu fie pregătite să și-o asume.

### **Schimbări de ordin psihologic în timpul sarcinii:**

În primele trei luni – adaptarea la propriul corp și la ideea de maternitate. Este permanent atență la ce i se întâmplă, iar atitudinea față de lumea înconjurătoare se schimbă. Sentimentele cu privire la copil pot fi contradictorii (bucuria de a aduce pe lume un copil, grija față de propria persoană, modificările care survin pe toate planurile, mai ales cel profesional). În cazul adolescentelor, trăirile sunt și mai intense.

**Riscuri:** de a nu putea continua studiile, de a le fi afectată sănătatea la naștere deoarece

corpul nu este maturizat și o mulțime de alte probleme care survin în astfel de situații.

Următoarele trei luni – mai mult echilibru. Femeia se obișnuiește cu ideea de viitoare mamă, își face planuri pentru copil. Se simt primele mișcări ale copilului. Se înfiripă o relație intimă între mamă și copil, relație care va dura toată viața. Femeile simt nevoia de a comunica mai mult cu propriile mame. În cazul adolescentelor, o bună comunicare cu mama în această perioadă este benefică atât pentru echilibrul psihic al viitoarei mame cât și pentru a oferi informații cu privire la propriile stări din perioada sarcinii. Pe de altă parte, mama poate constitui un model în relația care începe să se dezvolte acum. Toate gândurile, emoțiile, planurile sunt legate de copil.

Ultimul trimestru – perioada de pregătire pentru naștere. Se instaurează o stare de stress emoțional, neliniște, frică de momentul nașterii.

### **2. Să nască copilul, dar să-l abandoneze.**

**Motive:** nu sunt pregătite pentru a deveni mame. Depresia și sentimentul de culpabilitate uneori macină tinerele mame și foarte greu revin la normal. De aceea, înainte de a alege această posibilitate ar fi bine să existe discuții cu psihologul, medicul, asistentul social pentru a fi pregătite moral.

### **3. Avortul.**

Avortul reprezintă terminarea sarcinii. Când este practicat de un doctor calificat, este o procedură medicală sigură pentru a întrerupe o sarcină nedorită sau pentru a întrerupe o sarcină la care s-a constatat că fetusul prezintă malformații.



Decizia de a apela sau nu la această intervenție este **personală**.

Este o procedură care afectează: sănătatea femeii, viața copilului, starea emoțională a persoanelor din cuplu etc.

România prezintă o rată deosebit de mare a avorturilor, de aproximativ 75% din numărul total de sarcini, ocupând primul loc în Europa din acest punct de vedere. În general, se afirmă că principala cauză pentru această gravă situație este lipsa posibilităților materiale pentru creșterea unui copil.

Efectele de ordin psihic și comportamental se pot manifesta prin: anxietate, destrămarea relației cu partenerul și familia, sentimente de vinovăție și pierdere irevocabilă, depresie, atacuri de panică, tulburări de somn, tendințe de suicid,

psihoze, etc. Pe plan fizic pot apărea: sterilitate, leziuni inflamatorii ale aparatului genital, tulburări menstruale, hemoragii, anomalii ale sarcinilor ulterioare, izoimunizare RH în caz de RH negativ, cancer de sân, etc. Pe plan social, rata mare a avorturilor duce la scăderea drastică a natalității și, implicit, la îmbătrânirea populației României, motiv serios de îngrijorare chiar și pentru autoritățile de stat.

## A fi mamă/tată la o vîrstă Tânără?!

Tinerii trebuie să conștientizeze problemele cu care se pot confrunta în calitate de părinți:

### Preștiune/stres emotional

- noaptea sunt nevoiți să se trezească pentru a liniști bebelușul, iar timp pentru somn vor avea foarte puțin;
- copilul are nevoie și depinde de părinte 24 de ore, el e prea mic și neputincios pentru a-și purta singur de grija.

### Izolare

- au foarte puține posibilități să se întâlnească cu prietenii;
- copilul nu oferă timp liber pentru a te plimba prin oraș cu prietenii sau a merge în cluburi;
- e foarte greu să găsească dădăcă care să aibă grija de copil și au nevoie de bani, iar acest lucru nu și-l pot permite toți.

### Scoala/studiile

- au mai puține posibilități să frecventeze școală sau să urmeze o formă de învățământ superior.

### Puțin ajutor din partea părinților

- unii părinți se împacă foarte greu cu gândul că fata lor (un copil) are copil. Le este incomod și rușine de cunoscuți. Din această cauză, de la bun început ei sunt foarte reci și reținuți, însă cu timpul, se schimbă.

### Se schimbă tipul de relație cu partenerul

Uneori partenerul neștiind cum să reacționeze și să se comporte în astfel de situații, alege unica ieșire pentru el – pleacă, abandonând situația neplăcută și incomodă. Astfel, tinerele care se confruntă cu o astfel de problemă rămân fără sprijin

emoțional, moral și, chiar, financiar.

Motivele invocate de partener pentru a pleca sunt foarte variate: „**Copilul nu este al meu**”, „**Este imposibil să fi rămas însărcinată după un singur act sexual**”, „**Tu ești de vină. De ce nu te-ai protejat?**”, dar și sub influența părinților sau a relației netemeneinice dintre cei doi.

A avea un copil înseamnă foarte multe cheltuieli: hainutele, scutecele, mâncarea, medicamentele, căldură, locuință.

Toate acestea sunt probleme care trebuie luate în calcul înainte de a lua decizia de a avea sau nu relații sexuale sau relații sexuale neprotejate.

### Pe ce pot conta tinerii părinți?

#### Pentru a se descurca, o Tânără mamă trebuie să aibă:

**Personalitate puternică.** Tânără care este obișnuită să ia decizii singură, independent de influențele celorlați, să le poată argumenta, să găsească toate avantajele și dezavantajele anumitor situații-problemă – va putea mai ușor să ia o decizie clară în cazul în care rămâne însărcinată.

Ea poate să își folosească potențialul intern, să-și activeze toate resursele, să fie stăpână pe sine, să înfrunte mai ușor transformările propriului corp și ale propriei mentalități, dar și orice atitudine brutală din exterior.

**Autoapreciere.** Este important gradul, tipul autoaprecierii. Dacă mama are o atitudine pozitivă față de sine și față de copil, are încredere în forțele proprii și autocontrol (nu-și pierde firea la primul obstacol întâlnit) – are mai multe șanse de a face față greutăților vieții.

**Planuri de viitor.** Este foarte important să ai planuri pozitive pentru viitor. Psihologii afirmă că dacă Tânără mamă, indiferent de greutățile și problemele întâlnite, peste un timp oarecare va putea să-și continue studiile, atunci aceasta are șanse mult mai mari de a avea și o familie frumoasă. Acele persoane care nu pot continua studiile și nu pot obține o profesie, de multe ori se răzbună pe partener și, chiar, pe copil.

**Sănătate.** Când ne referim la sănătate, avem în vedere pe lângă sănătatea fizică, și pe cea psihică. Dacă mama urăște sarcina/copilul – ea nu poate fi o mamă iubitoare, înțeleagătoare și răbdătoare, puțin probabil ca acel copil să se simtă confortabil și în securitate. În această situație e foarte greu să fie găsită undă pozitivă afectivă între mamă și copil.

**Susținere din partea rudelor, a celor apropiati.** În timpul sarcinii te obișnuiești cu schimbările care au loc în corpul tău, cu noua ființă din tine. Relațiile bune cu rudele ajută și stimulează această împăcăre cu sine. Ar fi bine ca Tânără mamă să fie susținută și de partener, prieteni/cunoșcuți, părinți. Psihologii afirmă că relațiile cu părinții sunt foarte importante, mai ales relațiile cu mama. Chiar dacă relațiile cu mama în prezent sunt „bune, normale”, pot influența relațiile și atitudinile anterioare. Dacă Tânără mamă a avut conflicte nerezolvate cu mama ei, se consideră că acest fapt poate influența negativ relațiile cu propriul copil.

## Concluzii

- Adolescentii trebuie informați astfel încât să poată adopta o atitudine precaută și responsabilă, să poată preveni eventualele greșeli.
- Ei trebuie să știe cum să se protejeze și să evite o sarcină nedorită.
- Dacă s-a întâmplat ca Tânără să fie însărcinată, atunci ar trebui să cunoască toate opțiunile pe care le are.
- Este important ca tinerele să fie conștiente că nu sunt singure, să ceară ajutorul persoanelor apropiate sau specialiștilor când apare vreo problemă.
- Fiecare dintre noi este responsabil de alegerea făcută. Dacă decizia luată este bine chibzuită și argumentată, atunci, fără îndoială, este cea corectă.

## Mituri care trebuie demontate:

- nu rămâi însărcinată de la primul contact sexual;
- nu rămâi însărcinată dacă contactul sexual are loc în timpul menstruației;
- nu rămâi însărcinată dacă este un singur contact sexual;
- nu rămâi însărcinată dacă ejacularea nu s-a produs în vagin ci în zona genitală externă;
- nu rămâi însărcinată dacă nu ai orgasm;
- nu rămâi însărcinată dacă faci duș imediat după ce contactul sexual s-a produs.

## Rețeaua cabinetelor de planificare familială a județului Timiș-2016

<b>Adresa cabinetului de PF</b>	<b>Telefon mobil / fix cabinet</b>
<b>Centrul de referință planificare familială Timiș</b> Str. V. Babeș nr.12 Timișoara	0740.132.802 0722.206.173 0723.191.098
<b>Spitalul Clinic Județean de Urgență Timiș</b> - ambulator de specialitate Str. Prof. Dr. I. Bulbuța nr. 10, Timișoara	0356/433.165
<b>Spitalul Clinic Județean de Urgență Timiș</b> - ambulator de specialitate pt. studenți Str. Aleea Studenților nr. 1 Timișoara	0723.188.285
<b>Spitalul Clinic Municipal de Urgență Timișoara</b> - ambulator de specialitate B-dul 16 Decembrie 1989 nr. 27 Timișoara	0256/491.707 int.317
<b>Spitalul Clinic Municipal de Urgență Timișoara</b> - ambulator de specialitate Str. Sf. Rozalia 1-3 Timișoara	0744.569.298 0722.588.757 0724.305.631
<b>Spitalul Orășenesc Jimbolia</b> - ambulator de specialitate Str. Republicii nr. 33, Jimbolia, jud. Timiș	0256/360.733
<b>Spitalul Orășenesc Deta</b> - ambulator de specialitate Str. M. Viteazu nr.10, Deta, jud. Timiș	-
<b>Spitalul Municipal „Dr. T. Andrei”Lugoj</b> - ambulatoriu de specialitate, Str. Gh. Doja nr.36, Lugoj, jud. Timiș	0256/353.731 int. 190

## Coordonatele noastre



DIRECȚIA GENERALĂ  
DE ASISTENȚĂ SOCIALĂ  
ȘI PROTECȚIA COPILULUI

### **Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Timiș**

P-ța Regina Maria nr.3, Timișoara, 300004  
Telefon: 0256-490281  
Fax: 0256-407066  
E-mail: dgaspctm@gmail.com  
Web: www.dgaspctm.ro

### **Telefonul Copilului: 0256-983**



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN  
TIMIȘ

### **Inspectoratul Școlar Județean Timiș**

Bulevardul C. D. Loga nr. 3, Timișoara, 300020  
Telefon: 0256-305799  
Fax: 0256-490429 sau 0256-490430  
E-mail: mail.isj.timis@gmail.com  
Web: www.isj.tm.edu.ro



### **Salvați Copiii - Filiala Timișoara**

B-dul Republicii nr.1, corp B, ap. 7, Timișoara  
Telefon: 0256-21 29 96  
Fax: 0256-21 21 96  
E-mail: timis@salvaticopiii.ro

*Material realizat cu sprijinul Organizației Salvați Copiii România*