



# seks

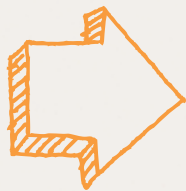
I NIE TYLKO  
w cukrzycy

streetwise

Antykoncepcja

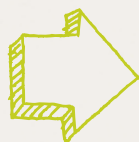
Seks  
i  
cukrzyca





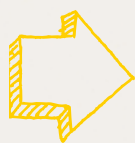
## Porady

Zanim podejmiesz decyzję o współżyciu seksualnym, skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym, z poradnią planowania rodziny, ze szkołą, z rodzicami lub pielęgniarką diabetologiczną. Wszystkie formy antykoncepcji są odpowiednie dla osób z cukrzycą, ale tylko abstynencja gwarantuje 100% skuteczności w zapobieganiu ciąży.



## Prezerwatywy

Prezerwatywy są jedynym środkiem antykoncepcyjnym, który jednocześnie zapewnia ochronę przed chorobami przenoszonymi drogą płciową i zapobiega ciąży, ale nie w 100%. Można je kupić w supermarkecie lub aptece.



## Tabletki antykoncepcyjne

Zasadniczo wszystkie rodzaje tabletek antykoncepcyjnych mogą być stosowane przez młode kobiety z cukrzycą. Omów dostępne rozwiązania ze swoim lekarzem. Tabletki antykoncepcyjne są dostępne na receptę, którą może wystawić lekarz rodzinny lub specjalista endokrynolog albo ginekolog.



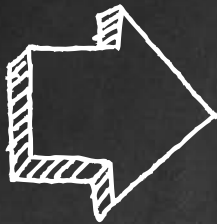
DODATKOWE INFORMACJE NA TEMAT  
ANTYKONCEPCJI ZNAJDZIESZ  
W BROSZURACH DOSTĘPNYCH  
W PRZYCHODNI, SZPITALU  
LUB APTECE.

# Fakty na temat seksu

Prawo zabrania uprawiania seksu osobom, które nie ukończyły 15. roku życia.



Choroby przenoszone drogą płciową szybko się rozpowszechniają i mogą mieć nieprzyjemne i szkodliwe skutki.



Grzybica narządów płciowych nie jest zaliczana do chorób przenoszonych drogą płciową, ale może być przenoszona przez kontakty seksualne i jest częstą dolegliwością w cukrzycy (glukoza w moczu sprzyja namnażaniu się grzybów). Aby ją leczyć, możesz kupić w aptece krem ze środkiem przeciwgrzybiczym lub tabletki dopochwowe. Środki te może Ci też przepisać lekarz lub zalecić przyjmowanie leków doustnych.

Większość diabetyków może stosować te same środki antykoncepcyjne co osoby niechorujące na cukrzycę.



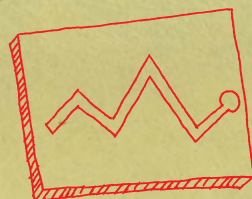
Seks jest rodzajem aktywności fizycznej, więc należy się do niego przygotować – przed stosunkiem warto zjeść dodatkowe węglowodany, by zapobiec hipoglikemii.



## Przygotowanie do ciąży

- 01 Bardzo ważne jest, by do czasu podjęcia decyzji o ciąży stosować jakąś formę antykoncepcji.
- 02 Aby ciąża przebiegła pomyślnie, konieczne jest jej planowanie z odpowiednim wyprzedzeniem.
- 03 Gdy podejmiesz decyzję o rozpoczęciu starań o ciążę, jak najszybciej skonsultuj się z diabetologiem. Omówi on z Tobą znaczenie dobrej kontroli glikemii i skieruje Cię do lekarza ginekologa.
- 04 Bardzo ważne jest, by przed zajściem w ciążę uzyskać bardzo dobrą kontrolę glikemii. Nawet nieznacznie podwyższony poziom hemoglobiny glikowanej ( $HbA_{1c}$ ) we wczesnej ciąży u kobiet z cukrzycą typu 1 zwiększa ryzyko poronienia i rozwoju wad u płodu.
- 05 Kobiety z cukrzycą, które planują zajście w ciążę, powinny starać się utrzymywać stężenie  $HbA_{1c}$  poniżej 6,5%\*.
- 06 Po osiągnięciu zalecanego w ciąży docelowego stężenia  $HbA_{1c}$  diabetolog przepisze Ci kwas foliowy, który powinnaś brać codziennie do 12. tygodnia ciąży.
- 07 Konsultacje z diabetologiem i płożną oraz planowanie z wyprzedzeniem mogą znacznie zwiększyć szanse na pomyślny przebieg ciąży.

### CZYM JEST DOBRA KONTROLA CUKRZYCY W CIAŻY?



DOBRA KONTROLA CUKRZYCY SPRAWIA, ŻE DOBRZE SIĘ CZUJESZ, TWÓJ ROZWÓJ FIZYCZNY JEST PRAWIDŁOWY I MOŻESZ ROBIĆ WSZYSTKO TO, CO TWOI RÓWIEŚNICY. DOBRA KONTROLA OZNACZA, ŻE STĘŻENIE GLUKOZY WE KRWI JEST ZBLIŻONE DO POZIOMU, JAKI WYSTĘPUJE U OSÓB BEZ CUKRZYCY.

\* Opracowano zgodnie z Zaleceniami Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego z 2017 r.

Podejrzewasz, że  
jesteś w ciąży?

## Jak to sprawdzić

W supermarkecie lub aptece możesz kupić  
test ciążowy.

Jeśli podejrzewasz, że jesteś w ciąży, powinnaś jak  
najszybciej skontaktować się ze swoim diabetologiem.  
W trosce o zdrowie przyszłej matki i jej dziecka  
konieczne jest częstsze monitorowanie cukrzycy.



I ♥ U



# Jeśli tak...



Zwierz się zaufanej osobie, np. najlepszej przyjaciółce i rodzicom. Powinnaś jak najszybciej zgłosić się do swojej poradni diabetologicznej, ponieważ nieodpowiednia kontrola cukrzycy może zaszkodzić Tobie i Twojemu dziecku.



Regularnie wykonuj pomiary stężenia glukozy we krwi i staraj się, by utrzymywało się na stabilnym poziomie. Najlepiej zastosuj system ciągłego monitorowania glikemii.



Skonsultuj się z dietetykiem, ponieważ w ciąży możesz potrzebować bardziej kalorycznych posiłków oraz więcej wapnia, białka i kwasu foliowego.



## JEŚLI NIE CHCESZ BYĆ W CIĄŻY

Zwróć się o pomoc do swojego lekarza rodzinnego, poradni planowania rodziny, pielęgniarki szkolnej lub diabetologicznej.



Jeśli nie chcesz rozmawiać o tym z nikim bezpośrednio, na końcu broszury znajdują się numery telefonów, które mogą Ci pomóc.



## Adresy i numery kontaktowe:

### Poradnia prowadząca:



### Pielęgniarka diabetologiczna:

tel.: \_\_\_\_\_

### Polskie Stowarzyszenie Diabetyków

[www.diabetyk.org.pl](http://www.diabetyk.org.pl)

[www.facebook.com/](https://www.facebook.com/PolskieStowarzyszenieDiabetykow/)

[PolskieStowarzyszenieDiabetykow/](https://www.facebook.com/PolskieStowarzyszenieDiabetykow/)

tel.: 22 668 47 19

adres: ul. Wiosny Ludów 71

02-495 Warszawa

**116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** *potrzebujących wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym kontakt z fachowcami w trudnych dla nich sytuacjach.*  
[www.116111.pl](http://www.116111.pl)

### 800 100 100 – Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci

*Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania problemom i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych, takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.*

### 800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

### 801 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

[www.niebieskalinia.org](http://www.niebieskalinia.org)

## W ramach serii ukazały się broszury, które mogą Ci się przydać:

- Seks i nie tylko
- Badania kontrolne dla młodych osób
- Piercing i tatuaże
- Dobre samopoczucie emocjonalne
- Aktywność fizyczna
- Pompy insulinowe
- Dbanie o zdrowie w cukrzycy typu 1
- Rozsądne picie alkoholu
- Rady dotyczące nauki w szkole i studiowania
- Podróżowanie

## Zgłoś się do poradni, by otrzymać interesujące Cię broszury.

Dodatkowych informacji udziela:

Eli Lilly Polska sp. z o.o.

ul. Żwirki i Wigury 18A

02-092 Warszawa

tel.: +48 22 440 33 00

faks: +48 22 440 35 50

[www.edukacjawcukrzycy.pl](http://www.edukacjawcukrzycy.pl)

Niniejsza ulotka została przekazana przez firmę Lilly w ramach wsparcia na rzecz medycyny i chorych na cukrzycę. Treść ulotki została opracowana przez stowarzyszenie na rzecz dzieci i młodzieży z cukrzycą RCN Children and Young People Diabetes Community (CYPDC) i zmodyfikowana wedle lokalnych rekomendacji przez Sekcję Pediatriczną Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Udział firmy Lilly ogranicza się do pokrycia kosztów druku i weryfikacji treści wyłącznie pod kątem medycznym.

Żadna część materiału nie może być rozumiana jako porada lekarska ani jej zastępować. Eli Lilly nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wykorzystanie materiałów ani zastosowanie się do zamieszczonych w nich treści.

PLDBT01205(1)/10/2017

Treść ulotki została opracowana w Wielkiej Brytanii przez Royal College of Nursing Children and Young People Diabetes Community i zmodyfikowana wedle lokalnych rekomendacji przez Sekcję Pediatriczną Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.

  
DIABETES

 Royal College  
of Nursing

 PolPeDia