

Ghidul Maternității libere și responsabile

*Redactat în conformitate cu indicațiile Organizației Mondiale a Sănătății
și a organizației Planned Parenthood*

a cura di Federica Gaida

Am dreptul să aleg.
Am dreptul să fiu fericită.

Fiecare femeie are dreptul să se bucure de o viață sexuală sigură și satisfăcătoare, are dreptul să aibă copii și libertatea să aleagă dacă, când și câți să aibă.

Libertatea de a alege dacă și când să devii mamă este tutelată de Statul italian. Tu ești cea care poate decide într-un mod liber și responsabil numărul de copii pe care ți-i dorești și când dorești să-i ai și dacă ai un partener, să te consulți cu el pentru a decide.

Planificarea familială

Pentru a planifica în mod liber și responsabil maternitatea ta, te poți folosi de o gamă largă de metode contraceptive, pe care le poți alege potrivit dorințelor și necesităților tale.

Contraceptive: de ce ar trebui să le folosesc?

Beneficiile folosirii contraceptivelor sunt multe și-ți permit:

- 1) să-ți trăiești din plin sexualitatea, fără temerea de-a avea sarcini nedorite sau sarcini care ar putea să-ți pună sănătatea în pericol.
- 2) să te protejezi, în special prin folosirea prezervativului, nu numai de sarcinile nedorite, dar și de contactarea de boli grave, cum este hepatita virală și SIDA și, în același timp, te ajută să combați alte boli care afectează femeile.
- 3) să programezi nașterea primului tău copil și a viitorilor pentru:
 - a-ți planifica viața ta și a familiei tale, îmbunătățind calitatea și reducând problemele economice;
 - a avea timp să-ți definitivezi educația sau formarea ta profesională;
 - a-ți dedica mai mult energia și timpul copiilor pe care ți i-ai dorit cu adevărat.

Ce contraceptiv ar trebui să folosesc?

Fiecare metodă posedă unele caracteristici bune, dar niciodată pe toate. Contraceptivul ideal, o metodă care să fie în același timp eficientă, sigură, comodă, fără efecte secundare și simplu de folosit, încă nu există.

Pentru a alege o metodă, decide care din aceste

aspecte este cel mai important pentru tine:

- 1) **Eficacitatea:** cât de mult mă protejează împotriva unei sarcini nedorite? Cât este de important uzul corect și constant al metodei? Mă protejează de bolile infecțioase cu transmitere sexuală?
- 2) **Durata:** metoda este de scurtă sau de lungă durată? Efectul este permanent sau ireversibil? Permite să am copii în continuare? Este simplă începerea folosirii și renunțarea?
- 3) **Contraindicații și efecte secundare:** există probleme sau boli pe care aș putea să le am care m-ar putea împiedica o folosesc? O pot folosi în timp ce alăptez? Cauzează boli sau tulburări fizice sau psihologice? Dacă da, numai în primele luni sau pe toată perioada în care o folosesc?
- 4) **Simplitate și comoditate:** este complicat de folosit? Trebuie folosită la fiecare raport sau are un efect continuu? Trebuie să fac ceva înainte de a avea un raport sexual? O pot folosi fără ca partenerul meu să știe? Am nevoie de o rețetă sau de intervenția unui medic? Este adaptată stilului meu de viață? Cât costă?

IMPORTANT!

Numai prezervativul te protejează atât de sarcini nedorite, cât și de boli cu transmitere sexuală HIV/SIDA

Bolile cu Transmitere Sexuală (BTS) sau bolile venerice, sunt boli infecțioase care se transmit de la persoană la persoană prin intermediul contactului sexual, din cauza prezenței de germeni infecțioși în secrețiile genitale și/sau în sânge.

BTS cele mai grave se pot transmite la orice

activitate sexuală care implică contactul dintre penis, vagin, anus și/sau gură. Pentru a te proteja, folosește prezervativul sau evită orice contact cu zona genitală (inclusiv rapoartele orale sau anale).

În continuare vei găsi o listă a metodelor cele mai răspândite în Italia.

Gradul de eficacitate indicat lângă nume, face comparația dintre eficacitatea teoretică a unei metode, care presupune că persoana o folosește în modul cel mai corect și meticolos, și eficacitatea reală, care este mai scăzută, întrucât trebuie să țină cont de factorii umani care pot duce la folosirea incorectă a metodei.

Lista principalelor metode contraceptive

PILULA

(eficacitate reală 92% eficacitate teoretică 99,7%)

Este un medicament compus din două substanțe asemănătoare hormonilor produși în mod normal de femeie (estrogen și progesteron). Crează o situație asemănătoare celei a sarcinii, punând la odihnă ovarele și blocând ovulația.

Pilula se ia **zilnic** pe cale orală, cu o pauză la fiecare 3 săptămâni, pe timpul căreia eficacitatea contraceptivă rămâne intactă.

Pilula este o metodă foarte eficientă, cu condiția să fie folosită cu meticolozitate. Noile versiuni conțin o doză tot mai scăzută de estrogeni, reducând efectele secundare (creșterea în greutate, tulburări gastrice). Prescripția medicală este obligatorie și se repetă periodic (rețeta are o scadență). Nu poate fi administrată pe timpul alăptării.

INELUL VAGINAL (NUVARING)

(eficacitate reală 92% eficacitate teoretică 99,7%)

NuvaRing este o nouă metodă contraceptivă.

Este vorba de un inel care se introduce în vagin, flexibil, transparent, dintr-un material anti-alergenic, antitoxic, biocompatibil. Are un diametru de cca. 5 cm și o grosime de 4 mm. Are același mecanism de acțiune ca și pilula: o doză scăzută de estrogen și progesteron este eliberată din inel continuu și constant, blocând ovulația. Inelul este moale, flexibil, comod și este ușor de introdus și de îndepărtat. Pentru a funcționa nu este nevoie să fie plasat într-o poziție precisă.

Gradul de protecție este similar cu cel al pilulei, dar se utilizează **o dată pe lună**. Întrucât hormonii sunt absorbiți direct în circuitul sanguin, efectele secundare sunt minore. Nu deranjează pe timpul raportului sexual și nu există riscul să fie pierdut făcând activități sportive.

PLASTURELE CONTRACEPTIV (EVRA)

(eficacitate reală 92% eficacitate teoretică 99,7%)

Introdus recent în Italia, este vorba despre un nou sistem contraceptiv hormonal care implică asimilarea hormonilor estrogen și progesteron prin intermediul unui plasture.

După aplicarea plasturelui pe piele, acești hormoni sunt absorbiți prin piele și deci trec direct în circulația sanguină. Plasturele poate fi aplicat pe abdomen, pe fese, pe partea superioară a brațelor, pe coapse sau pe trunchi.

Plasturele se lipește bine de piele, permițându-ți să faci duș, să înoți și să faci gimnastică fără probleme. Dacă partea adezivă se udă, trebuie să arunci plasturele și să-ți aplici unul nou, fără a avea efecte asupra eficacității contraceptive.

Fiecare plasture trebuie înlocuit **la fiecare 7 zile**, cu o pauză la fiecare trei săptămâni, pe durata căreia eficacitatea contraceptivă rămâne intactă.

Spre deosebire de pilulă și asemănător inelului vaginal, nefiind un medicament absorbit pe cale digestivă, efectele secundare sunt reduse, în timp ce gradul de protecție este același.

DISPOZITIVUL INTRAUTERIN (SAU DIU)

(eficacitate reală 99,2% eficacitate teoretică 99,4%)

DIU-ul, numit și sterilet, este un dispozitiv din plastic și cupru, care tulbură procesul de fecundare și/sau penetrarea ovulului. Trebuie să fie introdus în uterul femeii de către un specialist și poate să rămână acolo o perioadă lungă de timp (chiar și zece ani modelele mai recente), fără a necesita în continuare controale medicale speciale periodice. Se îndepărtează tot prin intervenție medicală.

Pot apare semne ale unor complicații, care necesită controlul medical:

- Durerea, hemoragia sau petele între cicluri sau după un raport sexual.
- Durere intensă a abdomenului.
- Durere pe timpul unui raport sexual.
- Scurgeri neobișnuite din vagin.
- Lipsa unui fir, sau un fir mai scurt și unul mai lung.
- Poți simți partea tare a DIU-ului când controlezi firele.

DIU-ul este una dintre metodele contraceptive cele mai eficiente și odată introdus, nu trebuie să-i mai porți grija. Efectele secundare sunt frecvente (dureri pelviene, creșterea fluxului menstrual sau pierderi ocazionale de sânge), dar tind să se diminueze după 2-3 luni de la introducere.

DIAFRAGMA

(eficacitate reală 84% eficacitate teoretică 99,2%)

Diafragma vaginală este o cupă din cauciuc moale cu margine mai groasă, care este unsă cu cremă sau gel spermicid și care se introduce în vagin **înainte de fiecare raport sexual**.

Nu trebuie scos sub nici o formă înainte de trecerea a șase ore de la ultimul raport. Funcționează ca barieră mecanică între vagin și uter și menține spermicidul în contact direct cu colul uterului.

Pentru a adopta metoda diafragmei este nevoie de un consult ginecologic, pentru a verifica tipul și dimensiunea dispozitivului, care trebuie să se adapteze perfect dimensiunilor vaginului. Utilizarea sa poate fi întreruptă în orice moment. Oferă o protecție înaltă, dar trebuie să fie folosit la fiecare raport și trebuie introdus corect.

PREZERVATIVUL (SAU CONDOM SAU PROFILACTIC)

(eficacitate reală 85% eficacitate teoretică 98%)

Prezervativul este o membrană subțire din cauciuc de uz masculin care se aplică pe penisul în erecție, **înainte de fiecare raport sexual**, pentru a împiedica ca lichidul seminal să penetreze vaginul.

Prezervativul este unica metodă contraceptivă eficientă împotriva riscului de contaminare cu HIV/SIDA.

Protejează bărbatul de contaminare, împiedicând contactul direct dintre penis și secrețiile sau leziunile cervicale, vaginale sau rectale. Protejează femeia, împiedicând contactul cu lichidul seminal infectat, pierderile uretrale sau leziunile penisului.

Pentru a fi eficiente, atât împotriva riscului unei sarcini cât și împotriva contaminării cu HIV/SIDA, prezervativele trebuie să fie păstrate și folosite corect la fiecare raport sexual (oral, vaginal sau anal).

Folosirea incorectă, defectele de fabricație sau o păstrare improprie pot face ca prezervativul să se fissureze și să aibă pierderi.

Cu toate astea, în afara abstenenței, prezervativul rămâne cea mai bună protecție împotriva tuturor bolilor venerice.

METODE NATURALE

(eficacitate reală 75% eficacitate teoretică 91-99%)

Sunt numite contraceptive naturale acele me-

tode (temperatură scăzută, Ogino-Knaus, Billings) care se bazează pe abținerea sexuală sau pe folosirea de prezervative pe durata perioadei fertile, calculată în mod diferit în funcție de metodă. Eficacitatea acestor metode este scăzută, în parte din cauza dificultății de recunoaștere a semnelor ovulației și în parte pentru posibila variabilitate a ciclurilor. Este necesară cooperarea partenerului.

COITUS INTERRUPTUS

(eficacitate reală 73% eficacitate teoretică 96%)

Metodă care constă în extragerea penisului din vagin înaintea ejaculării. Este metoda cea mai răspândită, dar eficacitatea sa depinde mult de uzul corect.

Numărul mare de sarcini nedorite care au loc utilizând coitus interruptus, nu este atât consecința faptului că bărbatul nu reușește să controleze momentul ejaculării, cât a faptului că unele picături de lichid conținând spermatozoizi ies din penis înaintea ejaculării propriu-zise. Aceasta se poate întâmpla în orice moment al raportului sexual.

STERILIZAREA

(eficacitate feminină 99,5% eficacitate masculină 99,9%)

Sterilizarea este o intervenție chirurgicală care duce la o incapacitate **permanentă** de procreare. Sterilizarea femeii se realizează blocând trompele femeii, în care sperma se unește cu ovulele. Cea masculină, sau vasectomia, prevede închiderea canalului seminal, sau a celor deferente, responsabile de trimiterea spermei în lichidul seminal (ejaculare).

Sterilizarea se efectuează la clinici sau spitale, prin tehnici puțin traumatizante, sub anestezie locală și se rezolvă printr-o recuperare de o zi. Această metodă este aleasă în general de cei care au decis că au ajuns la o măsură ideală a familiei sau de cei care nu-și doresc copii.

Într-o singură intervenție se obține o protecție înaltă împotriva sarcinii pentru tot restul anilor de fertilitate, fără efecte secundare și fără a trebui să fie utilizate metode care pot fi mai puțin practice pentru propriul stil de viață.

Sterilizarea nu are nici o repercurșiune asupra funcțiilor sexuale normale (erecție, ejaculare) nici asupra plăcerii sexuale, dar nu este eficientă împotriva transmiterii bolilor infecțioase.

Reține că sterilizarea este o metodă contraceptivă **permanentă**, a cărei alegere, trebuie să fie, așadar, atent analizată.

Ia în calcul toate celelalte opțiuni înainte de a proceda la sterilizare. Diferite metode contraceptive reversibile îți garantează o protecție mai mare de 97% (pilula, dispozitivul intrauterin) și majoritatea femeilor se pot folosi de acestea cu un risc scăzut de efecte secundare sau complicații. Alte metode au puține sau chiar nici un efect secundar (prezervativul, diafragma, abținerea periodică).

Decizia ta de a nu avea copii în viitor trebuie să fie definitivă. Trebuie să fi absolut sigură că nu te vei răzgândi niciodată sau că vei regreta alegerea în viitor - indiferent în ce fel se va schimba viața ta. Discută despre asta cu partenerul tău, gândește-te bine ce va însemna această alegere pentru tine și pentru relația voastră.

CONTRACEPȚIA DE URGENȚĂ

“Pilula de a doua zi” nu este o metodă anticoncepțională și trebuie folosită numai în cazuri de urgență. Este vorba de pilule cu o doză ridicată de estrogen și progesteron, care se ia în mod excepțional după un raport neprotejat. Comprimatele se iau de preferință **în 48 de ore, maximum 72 de ore**, de la raportul cu risc. Dacă este luată corect, i se recunoaște în acest moment o eficacitate de cca. 75%.

O alternativă validă este introducerea unui stilet **în 5 zile** de la raportul cu risc. În acest caz eficacitatea este de cca. 99%.

Dacă sunt însărcinată?

“Dacă sunt însărcinată?” este o întrebare pe care femeile și-o pun adeseori în viață, mai ales atunci când le întârzie ciclul.

Indiciile unei posibile sarcini sunt la început: întârzierea ciclului, amortirea sânilor, greață, vomă, schimbarea greutății, transpirații, oboseală continuă, nevoia frecventă de a urina, alterarea gustului. Într-o a doua fază: mărirea sânilor, mameloane mai închise la culoare, pierderi vaginale puternice, mărirea abdomenului, mișcări în interiorul abdomenului.

Dacă crezi că ești însărcinată, sunt diferite întrebări, foarte concrete, la care va trebui să răspunzi în mod liber și responsabil.

- Sunt pregătită să am un copil în acest moment?
- Este posibil să-l cresc împreună cu tatăl? Este alegerea cea mai bună pentru mine?
- Să-l cresc singură este bine? Voi fi capabilă?
- E poate mai bine să-l dau spre înfiere sau adopție?
- Este avortul o opțiune pe care vreau s-o iau în calcul?

Trebuie să faci alegerea cea mai bună pentru tine. Dar mai întâi, verifică dacă ești într-adevăr însărcinată.

Cum pot fi sigură că sunt însărcinată?

Nu-ți vin menstruațiile? Dacă ai rapoarte și nu folosești contraceptive, sau folosești precauții cum este coitus interruptus sau “numărarea zilelor”, este posibil ca tu să fii însărcinată. Încă din prima zi de întârziere poți ști dacă ești gravidă, făcând un test al urinei. Testul poate fi făcut la tine acasă, achiziționând un test din farmacie (la

un cost în general nu mai mare de 15 euro), într-un laborator public de analize (cu trimitere de la medicul tău de familie) sau la unul privat.

Testele de sarcină vândute în farmacie sunt teste de urină care evidențiază prezența în urină a hormonului hCG (care nu există la o femeie care nu este însărcinată).

Marea parte a testelor funcționează în același mod. Este de ajuns să introduci testul într-un flacon cu urină (proaspăt făcută) sau sub jetul de urină și să citești răspunsul după circa 3 minute. O linie albastră sau o cruce apar în funcție de starea ta “însărcinată” sau “neînsărcinată” (semnele pot fi diferite, în funcție de marcă). O casetă permite să se verifice dacă testul a fost efectuat corect. În cazul folosirii eronate, casetă rămâne goală.

În câteva minute, poți obține un rezultat sigur 99%, dar va trebui să urmezi cu atenție instrucțiunile indicate pe ambalaj, pentru a avea un rezultat precis.

Testul este infailibil dacă este pozitiv. Dimpotrivă, poate rezulta negativ (chiar și în stare de graviditate), dacă este făcut prea repede sau dacă a expirat.

Marea parte a testelor sunt de încredere încă din prima zi de întârziere a menstruației. Dacă ai în continuare dubii, reface testul după 3 zile, în cazul unui prim rezultat negativ.

Pentru a primi o confirmare ulterioară, adeseori femeile care fac testul acasă repetă testul la laborator.

Dacă testul tău e pozitiv, vei avea nevoie de o examinare pelviană. Medicul îți va măsura uterul pentru a înțelege de cât timp ești însărcinată. În acel moment va trebui să decizi ce să faci.

Sunt gravidă: ce alegeri am?

Să știi că ești însărcinată te poate umple de bucurie și emoție, dar în unele ocazii să descoperi că ești însărcinată, ar putea să ducă la o stare de disperare:

Dacă ai rămas însărcinată, ai trei alegeri:

- Poți alege să ai un copil și să-l crești tu.
- Poți alege să ai un copil și să-l dai spre înfiere sau adopție.
- Poți alege întreruperea sarcinii.

Nu există o alegere valabilă pentru toți. Analizează tu care este cea mai potrivită pentru tine. Să decizi nu e ușor. Trebuie să iei în considerare diferiți factori.

Întreabă-te:

- Cu care alegere aș putea să conviețuiesc?
- Care alegere ar fi imposibilă pentru mine?
- Cum ar influența fiecare din aceste alegeri viața mea cotidiană?
- Ce-ar însemna fiecare dintre aceste alegeri pentru persoanele care-mi sunt cel mai apropiate?
- Care sunt planurile mele de viitor?
- Care sunt valorile mele morale și spirituale?

Vorbește despre sentimentele tale cu partenerul tău, un membru al familiei, un prieten de încredere - cineva care te poate sprijini. Sau discută despre alternativele posibile cu un consultant de

la centrul tău de sănătate, care te va ajuta să te eliberezi de presiunile care te împing să iei o decizie împotriva voinței tale.

Cât timp am pentru a decide?

Dacă ai decis să devii mamă și vrei de aceea să continui sarcina, va trebui să te duci în scurt timp la un centru medical (vei găsi în această carte lista) sau la ginecologul tău de încredere, care-ți va prescrie analizele necesare pentru a controla dacă totul decurge normal.

Dacă te gândești să întrerupi sarcina, trebuie să decizi cât mai repede posibil. Avortul este sigur astăzi, dar riscurile cresc odată cu trecerea timpului. Pe lângă aceasta, Statul italian garantează dreptul la avort numai în primele 90 de zile de la concepere.

În timp ce decizi ce să faci, ai grijă de tine. Dacă vei decide să ai un copil, este important să ai o viață sănătoasă. Mănâncă în mod sănătos și natural - multe fructe și verdețuri proaspete; pâine, orez, paste, cereale; evită mâncărurile prăjite și dulciurile; nu consuma pește crud sau carne crudă. Menține-te în formă. Du o viață activă și fă gimnastică. Încearcă să te odihnești pe timpul zilei și să dormi bine noaptea. Nu bea băuturi alcoolice și nu fuma. Nu lua medicamente - nici măcar o simplă aspirină - fără a-ți consulta medicul.

Vreau să-mi nasc copilul

Dacă decid să devin mamă, ce ajutor îmi dă Italia?

Dacă ai decis să devii mamă, Statul italian te ajută să duci la bun-sfârșit sarcina garantându-ți locul tău de muncă, oferindu-ți asistență medicală, financiară și logistică, iar dacă nu ai permis de ședere, interzicând expulzarea ta.

La ce asistență medicală am dreptul?

În Italia orice femeie, atât italiancă cât și străină, are dreptul la controale sanitare care sunt gratuite conform legii, în funcție de diferitele perioade de sarcină.

Cele nouă luni de sarcină sunt împărțite pe săptămâni, fiecare dintre acestea necesitând controale specifice pentru a controla starea ta de sănătate și pe cea a copilului.

Controalele de bază sunt gratuite (medicul de familie dispune de o listă a acestora).

Însă, multe analize specializate nu sunt gratuite și sunt în sarcina viitoarelor mame. Fac excepție acele prestații specializate care trebuie efectuate dacă medicul tău se teme că ar putea exista malformații la făt.

Astfel, dacă ai mai mult de 35 de ani, dacă ai avut deja un fiu afectat de maladii cromozomice, sau dacă s-au evidențiat malformații la ecografie, medicul generalist prescrie efectuarea amniocentezei sau a vilocentezei (analizarea unei bucăți din placenta), examene care diagnostichează prezența bolilor cromozomice și în special a sindromului Down.

Odată născut copilul tău, ai dreptul la vizite specializate, analize de laborator și alte verificări, gratuit până la vârsta de șase ani.

Toate examenele trebuie oricum să fie prescrise

de un medic de bază și se efectuează în structurile publice (spitale și centre medicale) sau la cele private care au încheiat un acord cu Serviciul Sanitar Național.

Ce garanții am privind locul meu de muncă?

Dacă ai un contract de muncă subordonată și ești însărcinată, nu poți fi concediată până când copilul nu împlinește un an, cu condiția ca firma la care lucrezi să nu falimenteze, tu să nu fi comis o greșeală gravă la locul de muncă pentru care ești concediată, contractul de muncă să nu fie expirat.

Dacă ești însărcinată, ai dreptul să obții permise retribuite pentru a putea efectua vizite medicale sau examene specializate. Pentru a le obține trebuie să prezinți certificate care să ateste data și ora vizitelor.

În ultimele două luni ale sarcinii și până la trei luni după naștere, legea îți dă dreptul și obligația de a nu merge la muncă. Ai însă posibilitatea să lucrezi chiar până la o lună înaintea nașterii, cu condiția ca un certificat medical să ateste că sarcina merge bine și condițiile de muncă nu sunt riscante. Perioadele de concediu sunt considerate ca activități de muncă sub toate aspectele, inclusiv a vechimii.

Pe timpul concediului de sarcină primești potrivit legii 80% din salariu, atât dacă ești lucrătoare subordonată, cât și dacă ești lucrătoare autonomă (artizană și comerciantă, cultivatoare directă, întreprinzătoare agricolă). Dacă ești subordonată, este posibil ca în contractul de categorie pentru domeniul tău să se prevadă ca salariul să fie plătit în întregime. Pe lângă obligația de a sta acasă în primele trei luni după naș-

tere, poți alege să te abții de la muncă pentru un maximum de șase luni, zece dacă ești singură, pe timpul cărora ai dreptul la o retribuție egală cu 30% din salariu.

După naștere, ca lucrătoare dependentă ai dreptul la pauze de odihnă zilnice care-ți vor permite alăptarea la sân a copilului, dar și numai pur-și-simplu să-i stai aproape: două ore pe zi, la un orar de muncă egal sau mai mare de 6 ore, o oră pe zi pentru un orar de muncă mai mic de 6 ore.

Dacă ai gemeni, orele de odihnă zilnică se dublează și pot fi utilizate în același timp de ambii părinți.

În fine, atât mama cât și tatăl, alternativ, chiar dacă au epuizat concediile, pot lipsi de la muncă în cazul îmbolnăvirii copilului și să fie retribuiți. Pentru primii 3 ani de viață ai copilului sunt acordate 30 de zile anual, fracționabile, iar de la 3 la 8 ani ai copilului sunt acordate 5 zile anual pentru fiecare părinte.

De multe ori în contractele colective este prevăzut că absențele sunt retribuite numai pentru primii trei ani ai copilului.

Dacă nu am un loc de muncă, ce asistență pot primi?

Legea italiană prevede, pentru a proteja mai bine maternitatea, acordarea de indemnizații din partea Inps sau a unei alte instituții de protecție socială, femeii însărcinate care muncește.

Dacă ești șomeră sau casnică - italiancă sau străină cu carte de ședere - poți cere o indemnizație de maternitate de 258 euro lunar după nașterea copilului, pentru cinci luni și până la șase luni de viață a copilului. Oficiile URP ale circumscripțiilor sau diferitele CAF-uri (centre de asistență fiscală) din zonă oferă informații privind modalitățile de solicitare și obținere a indemnizației.

Dacă nu ai familie și te afli în condiții economice grave - indiferent dacă ești italiancă, sau străină cu permis de ședere - te poți adresa Serviciilor Sociale de la Primărie pentru a cere ajutor în găsirea unei case familiale pentru perioada de graviditate și faza succesivă nașterii și o alocație economică pentru perioada următoare nașterii fiului tău.

Ce se întâmplă dacă nu am un permis de ședere?

Dacă ești străină, ești însărcinată și nu posezi permis de ședere **nu poți fi expulzată** până când fiul tău nu împlinește vârsta de șase luni. Nu va putea fi expulzat pentru aceeași perioadă nici soțul tău, intrat în Italia clandestin, dacă conviețuiește cu tine.

Ai pe lângă aceasta dreptul să soliciți la Chestura centrală **permisul de ședere pentru motive de graviditate**. Va trebui să indici datele personale, locul în care locuiești; să prezinți 6 fotografii tip pașaport, un timbru fiscal de 11.00 euro și un certificat care să ateste starea de graviditate și data presupusă a nașterii, eliberat de un medic de la ASL sau de un centru medical familial.

Odată obținut permisul de ședere vei putea solicita **înscirerea la serviciul sanitar național** care-ți va permite să beneficiezi de scutirea de la plata ticket-ului pentru toate analizele de diagnosticare instrumentală sau de laborator și pentru toate serviciile specializate cu scopul protejării maternității.

Reține, însă, că permisul de ședere pentru motive de graviditate nu-ți permite să ieși de pe teritoriul italian, să muncești și mai ales nu poate fi transformat într-un alt permis de ședere, cu excepția cazurilor excepționale.

Ce alegeri am pentru a-mi crește copilul?

Există două moduri de a-ți crește copilul: împreună cu partenerul tău, sau singură.

FORMAREA UNEI FAMILII

Ce mai mare parte dintre noi ar vrea să găsească un partener de viață cu care să formeze o familie, pentru a împărți bucuriile, responsabilitățile și dificultățile.

Pentru legea italiană, familia propriu-zisă, numită și legitimă, este cea bazată pe căsătorie, în care soția și soțul își asumă aceleași drepturi și obligații, în privința soțului și a copiilor.

În ultimul timp însă justiția italiană dă posibilitatea, chiar juridică, la uniunea stabilă, bazată pe afecțiunea reciprocă și sprijinită de conviețuire, dintre două persoane necăsătorite. Este cazul așa numitei familii de fapt sau conviețuire more uxorio (concubinaj).

În ceea ce privește drepturile fiilor și protecția lor de către lege, nu există diferență între fii născuți din din cupluri căsătorite și cei născuți din concubinaj.

Cu sau fără căsătorie, relația dintr-un cuplu poate avea succes dacă ambii se implică ca aceasta să funcționeze și dacă amândoi înțeleg ce așteaptă celălalt de la acea relație.

Reține însă că dacă un bebeluș poate aduce bucurie și multe satisfacții, poate și pune sub mare presiune și cea mai bună relație. Dacă implicarea voastră nu este puternică, relația de cuplu poate eșua.

Dacă alegi să-ți crești copilul împreună cu partenerul tău și vrei să iei în calcul ipoteza de a te căsători sau de a conviețui cu el, întreabă-te:

- dacă părinții tăi sau ai lui fac presiune asupra voastră să vă căsătoriți
- dacă sunteți emoțional și financiar pregătiți

să formați o familie

- dacă știți la ce să vă așteptați unul de la altul
- dacă această căsătorie v-ar face să vă simțiți mai puțin vinovați în privința sexului
- dacă el este conștient că trebuie să participe la îngrijirea copiilor și a casei
- dacă ești pregătită să devii părinte singur, dacă lucrurile nu ar funcționa între voi

Reflectă asupra răspunsurilor pe care le dai și discută-le împreună cu partenerul tău, o rudă, un prieten, sau un consultant familial.

CREȘTEREA UNUI COPIL SINGURĂ

Provocarea de a crește un copil singură poate fi tentantă și poate aduce multe satisfacții, dar reprezintă și o mare responsabilitate.

Va fi mai ușor de înfruntat, dacă găsești și folosești tot ajutorul posibil. Adu-le la cunoștință rudelor și prietenilor că te bazezi pe sprijinul lor înainte de a decide să devii părinte singur.

Chiar și cu ajutorul familiei și a prietenilor, creșterea unui fiu de una singură nu este ușoară. Nevoile copilului tău se schimbă continuu și la fel și capacitatea ta de a le satisface.

Copilul tău va avea nevoie de dragostea și dedicarea ta toată ziua, în toate zilele. Ai putea avea satisfacții enorme ajutându-ți fiul să devină un adult fericit, independent și responsabil. Dar cererea implicării tale va fi constantă și continuă și libertatea ta va fi limitată de dorințele sale.

Costă mult creșterea unui copil. Întreținerea ta și a copilului tău va fi o mare provocare, chiar dacă ai un loc de muncă sau beneficiezi de protecția Statului.

Pe de altă parte, creșterea unui copil singură înseamnă să nu accepți compromisuri, alegându-ți un partener greșit. Înseamnă că-ți poți crește copilul cum dorești - cu valorile tale, principiile tale, credința ta, conform înclinațiilor tale.

Dacă nu aș vrea sau nu aș putea să-mi cresc copilul?

Odată ce-ai născut, ai dreptul de-a alege, în zece zile de la nașterea copilului, dacă să-l recunoști sau nu, dacă să-ți asumi responsabilitatea de a-l crește sau dacă să-l încredințezi instituțiilor italiene întâi, iar apoi unei familii adoptive.

Adopția

Dacă ai decis să-i dai viață copilului tău, dar nu vrei să-l ții sau dificultățile pentru a-l crește sunt insurmontabile, ai dreptul de a nu recunoaște bebelușul și a-l da spre adopție în secret absolut unei familii care-l va primi ca și când ar fi al ei.

Este o alegere dificilă, dar multe femei care dau un copil în adopție sunt fericite să știe că acesta va fi iubit și va trăi într-un mediu familial armonios.

Să nu recunoști fiul pe care l-ai născut nu este o infracțiune. Legea încearcă să facă această decizie cât mai ușoară pentru tine.

Este de ajuns să specifici medicilor înainte de naștere că nu intenționezi să recunoști nou-născutul. Nu vei fi reclamată niciunei autorități iar certificatul de asistență a nașterii nu va conține nici o informație despre tine, făcând imposibilă identificarea ta ca mamă a nou-născutului.

Tot personalul spitalului și asistenții sociali vor avea obligația să respecte maxima discreție privind mama și să păstreze secretul în exterior în tot ceea ce o privește.

Și dacă tatăl ar vrea să recunoască copilul, în nici un caz decizia ta nu va putea folosi la identificarea ta.

Deci, dacă ai decis să-l dai în adopție, nașterea va avea loc în cel mai mare secret: nimeni nu va

ști că ai născut sau că ești mama aceluia copil. Nu vei fi constrânsă să naști singură, fără asistență medicală și nici nu va trebui să te rușinezi sau să te ascunzi, sau mai rău, să-ți abandonezi copilul pe stradă.

Dacă după naștere ai îndoieli sau ezitări, ai dreptul la o perioadă de gândire pentru a reflecta și pentru a face o alegere cu seninătate și autonomie privind recunoașterea.

Spitalul îți va alocă un asistent social care te va asista și te va informa despre ajutoarele pe care te poți baza, atât în cazul în care recunoști copilul, cât și în cel în care nu-l recunoști.

Dacă în zece zile de la naștere, nu-l vei fi recunoscut, nou-născutul va fi semnalat tribunalului pentru minori, va primi un nume de la Registrul de Evidență a Populației de la Primăria pe raza căreia s-a născut și va obține cetățenia italiană. În scurt timp, cca. zece zile, nou-născutul va fi încredințat unei familii adoptive care va avea grijă de el și îi va da statutul de fiu legitim.

Încredințarea familială

Dacă treci printr-un moment de dificultate (boală, detenție, dificultăți economice, educaționale etc.) și pentru moment nu ești în stare să-ți îngrijești copilul, ca alternativă la adopție îl poți încredința temporar unei familii capabile să-i asigure întreținerea, educația, instrucția și relațiile afective de care are nevoie.

Încredințarea poate fi de zi sau part-time (când se limitează la câteva ore pe timpul zilei), sau rezidențială (când minorul se duce să trăiască, pentru o perioadă lungă de timp, la familia care l-a înfiat, continuând să mențină relațiile și înțâlnirea cu familia naturală).

Încredințarea se poate face rudelor sau terților (prin terți înțelegându-se familii care nu au cu minorii încredințați rapoarte de rudenie). Serviciile sociale locale vor alege dintre potențialele familii cărora le poate fi încredințat, pe aceea potrivită pentru nevoile copilului tău și a familiei tale.

Durata încredințării este temporară (de la câteva

luni la 2-3 ani, eventual reînnoibili).

Ție îți revine sarcina de a stabili împreună cu familia căreia i-a fost încredințat zilele sau orele la care să-ți vizitezi copilul și trebuie să te angajezi pentru ca problemele tale să se rezolve într-un timp cât mai scurt.

Este important de reținut că încredințarea este un serviciu temporar și nu o adopție permanentă.

Nu-mi doresc un copil? Ce pot să fac?

Decizia ta de a avea sau nu un copil este liberă și personală.

Dacă dintr-un motiv nu vrei sau nu poți duce la bun-sfârșit o sarcină, legea italiană, îți garantează dreptul de a alege. A vortul este legal în Italia din 1978.

Toate femeile străine, chiar și fără permis de ședere, pot beneficia de structurile italiene, fără nici un cost.

Întreruperea voluntară a sarcinii

CINE DECIDE SĂ AVORTEZE?

Decizia de întrerupere a sarcinii reprezintă întotdeauna un moment dificil și dramatic în viața unei femei, și nici o femeie nu o poate trata cu superficialitate și ușurință.

Motivul cele mai comune care te pot împinge să avortezi sunt:

- Nu te simți pregătită să devii mamă
- Nu-ți poți permite să crești un fiu
- Nu dorești să fi o mamă singură
- Nu vrei să se știe că ești însărcinată
- Nu vrei să mai ai alți copii
- Soțul tău, partenerul tău sau părinții tăi doresc ca tu să avortezi
- Tu sau fătul aveți probleme de sănătate
- Dacă ai fost victima unui viol sau a unui incest

Dacă descoperi că ești însărcinată și din motive personale decizi că nu poți continua sarcina, legea italiană îți dă **posibilitatea să avortezi în primele 90 de zile de graviditate** (calculate pe baza zilei începerii ultimei menstruații).

DACĂ DECID SĂ AVORTEZ, CARE SUNT PAȘII PE CARE TREBUIE SĂ-I FAC?

Statul italian garantează dreptul la avort numai până în primele 90 de zile de la concepere, de aceea dacă te gândești să întrerupi sarcina, trebuie să decizi cât mai curând posibil. Avortul este sigur în zilele noastre, dar riscurile cresc odată cu trecerea timpului.

În primul rând, adresează-te cât mai repede unui **medic în care ai încredere**: ginecologul de la centrul tău medical, medicului de familie sau oricărui alt medic în care ai încredere.

Potrivit legii, medicul este obligat să examineze împreună cu tine soluții alternative avortului. Medicul tău va trebui deci să te informeze asupra drepturilor tale dacă decizi să continui sarcina, să-ți explice ce sprijin îți poate da statul dacă decizi să-l crești, sau, dimpotrivă, îți va spune cum să procedezi pentru adopție dacă vrei să-l naști, dar să nu-l recunoști. La această întâlnire poate participa, dacă tu dorești, și partenerul tău.

În multe centre familiale se obișnuiește să li se ofere mamelor în dificultate o întâlnire cu un asistent social sau cu un psiholog, în special dacă cererea este motivată de dificultăți economice, sociale, familiale sau de sănătate. Este vorba însă întotdeauna de o propunere, niciodată de o obligație și în orice caz va fi menținută o rezervă absolută asupra identității tale și a persoanei pe care o indici ca fiind tatăl.

O întâlnire cu un consultant familial ți-ar putea fi de mare folos în acest moment critic, ajutându-te să-ți clarifici mai bine ideile referitor la ceea ce vrei să faci, mai ales dacă te simți presa-

tă să renunți la un copil pe care ți-l dorești. Consultantul va examina împreună cu tine motivele care te împing să-ți dorești întreruperea sarcinii, va încerca să te ajute îndepărtând cauzele, te va pune în situația de a te folosi de drepturile tale de angajată și de mamă, și-ți va oferi tot sprijinul necesar înainte și după naștere.

La finalul întâlnirii, legea prevede ca medicul să te invite la o **perioadă de reflecție de cel puțin 7 zile** și să-ți elibereze un certificat care să ateste întâlnirea care a avut loc. Această perioadă are rolul de a-ți permite să reflectezi ulterior asupra deciziei tale, rămânând clar că vei putea decide să nu întrerupi sarcina în orice moment, chiar și pe masa de intervenție. Însă, atunci când medicul descoperă o situație de urgență, va putea să te elibereze de la obligația de reflectare de 7 zile, eliberându-ți un certificat cu mențiunea “urgent”.

CE TREBUIE SĂ FAC DACĂ SUNT MINORĂ?

Dacă ești minoră și vrei să-ți implici părinții în decizia ta, aceștia vor trebui să te însoțească la medic și să semneze și ei certificatul împreună cu tine.

Dacă dimpotrivă, nu poți sau nu vrei să discuți cu părinții tăi, lucru cel mai bun este să te adresezi centrului de consultanță cel mai apropiat. Aici, asistentul social sau psihologul, va intra în contact cu tribunalul pentru minori care va numi un judecător tutore care va semna, în locul părinților tăi, consimțământul pentru intervenție.

Reține că în toate aceste proceduri nimeni nu este autorizat să-ți contacteze părinții fără știrea ta: nici centrul, nici judecătorul, nici spitalul unde vei face avortul.

CARE SUNT LIMITELE DE TIMP PENTRU ÎNTRERUPEREA SARCINII?

Potrivit legii italiene avortul este permis **până**

în primele 90 de zile de sarcină (adică calculat din prima zi a ultimei menstruații), care corespunde în termenii ecografiei la 12 săptămâni și șase zile.

Totuși, întreruperea voluntară a sarcinii va putea fi practică **și după primele 90 de zile, dacă sarcina sau nașterea comportă un pericol grav pentru sănătatea femeii**. O posibilitate identică este prevăzută în prezența unor anomalii relevante sau malformații ale fătului care determină un pericol grav pentru sănătatea fizică și psihică a femeii.

În cazul avortului după primele 90 de zile, întreruperea va primi semnificația de terapie (avort terapeutic). Vei fi supusă tuturor analizelor medicale și consultărilor specializate pe care le va solicita ginecologul tău care, în acest caz, își asumă responsabilitatea intervenției.

UNDE POT PROGRAMA INTERVENȚIA?

Cu certificatul medical vei putea fixa întâlnirea pentru întreruperea sarcinii la o dată ulterioară perioadei de reflecție de 7 zile într-un spital public sau într-o casă de tratament autorizată de regiune (această ultimă posibilitate există numai pentru întreruperile care au loc în 90 de zile).

Cu toate că este de preferat efectuarea intervenției cât mai repede, tot mai des, din cauza termenelor de așteptare și din cauza reducerii nejustificate a activității în unele spitale, intervenția este efectuată în ultimele zece zile utile, ajungându-se astfel peste ziua 80.

Reține însă că ASL de care aparții are obligația de a-ți asigura dreptul la întreruperea sarcinii în termenele prevăzute de lege (90 de zile) sau să te pună în contact cu structura cea mai apropiată care o poate face.

CE MĂ POT AȘTEPTA DE LA INTERVENȚIE?

În Italia întreruperea voluntară a sarcinii se

practică prin intervenție chirurgicală, chiar dacă știința a evoluat și a găsit alte noi metode, mai puțin traumatizante pentru femeie, cum este cea farmacologică, care este deja în uz în alte țări europene și care se experimentează și în unele orașe italiene. Metoda cea mai utilizată este cea a histerectomiei, care presupune aspirarea conținutului uterin urmată de o curățare precaută a pereților uterului.

Operația durează cca. 20 de minute. Se poate pleca acasă la 2-8 ore de la intervenție sau a doua zi, în funcție de spital.

Fiecare spital are propriul protocol privind anestezia. Unele execută intervenția sub aneste-

zie locală, altele sub anestezie totală.

În mod normal la avort este recomandabil uzul anesteziei locale, pentru că i se asociază un risc minor de complicații, dar majoritatea femeilor care au fost supuse acesteia s-au plâns de faptul că “asistă” la intervenție.

În general, o vizită de control se efectuează în următoarele două săptămâni intervenției, ce servește și pentru stabilirea unei eventuale terapii anticoncepționale.

Adesea însuși spitalul prescrie femeii pilula anticoncepțională, pe care trebuie să o ia în seara zilei în care s-a făcut intervenția (care este considerată prima zi de ciclu).

Centrele de Consiliere Familială (C.F.)

Centrul de consiliere familială, gestionat de Agențiile Sanitare Locale (ASL), este un serviciu public gratuit adresat preponderent sănătății femeii și unde cei singuri, cuplurile, tinerii și familiile se pot adresa pentru a cere ajutor și sprijin pentru problemele sociale și medicale. Centrele de consiliere sunt obligate să asiste gratuit toate femeile însărcinate, chiar dacă sunt lipsite de permisul de ședere, deasemenea copiii lor până la vârsta majoratului.

Accesul la consiliere este anonim și gratuit și nu este necesară o trimitere de la medicul de familie.

Echipa care formează centrele familiale este foarte complexă: asistente sociale și medicale, ginecolog, obstetrician, pediatru, psiholog și mulți alții asigurând un serviciu sanitar complet. În ultimii ani a crescut semnificativ numărul cetățenilor străini, în mare parte femei, care se adresează la C.F. un loc în care, pe lângă faptul că se primește asistență medicală, se pot cere și sfaturi personalului disponibil și calificat.

Foarte des cererile de ajutor sunt adresate pentru întreruperi de sarcini nedorite, o problemă foarte răspândită printre femeile străine. În aceste cazuri, primul obiectiv al C.F. este cel de a contribui la depășirea cauzelor care ar putea duce femeia la întreruperea sarcinii. Odată stabilită dorința femeii de a întrerupe sarcina, personalul de la C.F. va redacta un certificat care atestă starea și evoluția sarcinii și consimțământul femeii de a avorta. Cu acesta, femeia va putea recurge la intervenția de întreruperea sarcinii în orice structură spitalicească autorizată.

Pentru a încerca să se reducă problema sarcinilor nedorite, personalul de la C.F. se implică

în furnizarea indicațiilor privind prevenția și cunoașterea metodelor anticoncepționale și prin intermediul broșurilor scrise în diverse limbi.

Frecvente sunt și cererile din partea femeilor străine pentru a efectua testul HIV sau pap-test, sau examenele pentru prevenirea și diagnosticarea cancerului de col uterin (și în aceste cazuri broșurile și ghidurile pe aceste teme se găsesc în diferite limbi străine).

Dar probabil activitățile și inițiativele care le implică în special pe femei, fie străine fie italiene și în particular pe cele mai tinere, sunt cele adresate protecției maternității. C.F.-urile organizează diferite cursuri, de la cele pre-partum la cele de alăptare la sân trecând, de exemplu, la cele mai speciale cum este masajul copilului. În C.F. femeia poate fi îngrijită de medici specializați pe toată perioada sarcinii până la nașterea copilului.

Copilul este supravegheat și pe timpul creșterii sale. De fapt, fiecare C.F. are un medic pediatru care, pentru străinele lipsite de permisul de ședere, substituie complet medicul generalist (pe care fără carnet de sănătate nu l-ar putea avea) pentru controlul periodic al copilului.

În fine, în C.F. le sunt administrate copiilor vaccinurile. Cele obligatorii (antipoliomelitic, antihepatita B, antitetanic, antidifteric) sunt gratuite, în timp ce cele facultative (cum este de exemplu antihiperinfecțios sau antirujeolic) sunt cu plată. Cine demonstrează, prin intermediul certificatului de înscriere, că duce copilul la creșă, este scutit și de la plata vaccinurilor facultative.