

La primera visita ginecològica: una guia per a famílies

La salut ginecològica és fonamental per al benestar de la dona, i cuidar-la des de jove és crucial. Tot i que la primera visita amb el professional de ginecologia pot semblar intimidant, és una oportunitat per establir una base sòlida d'educació i prevenció.



Sandra Almarcha Mârquez
Metgessa de família
 EAP Dreta de l'Eixample - CAP
 Roger de Flor
 Twitter: @caprogerflor

Quan hauria de ser la primera visita ginecològica?

No hi ha una edat establerta, però es recomana que la primera visita ginecològica sigui entre els 11 i els 15 anys, o abans si hi ha símptomes específics o preocupacions. No cal anar a la consulta només en cas de malaltia. Aquesta primera visita pot tenir com a objectius informar i prevenir.

- **Educació i prevenció.** La majoria de problemes de salut es poden prevenir. A edats primerenques, pot ser un bon moment per resoldre dubtes i abordar els canvis que experimenta el cos durant la pubertat. També és una oportunitat per conèixer i adquirir hàbits saludables obtenint informació de qualitat.
- **Avaluació general de la salut.** Avaluat el desenvolupament general i identificar possibles problemes.
- **Crear un vincle de confiança.** Establir una relació de confiança amb el professional de salut és crucial perquè les joves se sentin còmodes i segures en futures visites parlant sobre la seva salut i empoderant-les per prendre decisions informades al llarg de la seva vida.

Què esperar durant la visita?

1. Història clínica. La primera visita és una oportunitat perquè l'especialista conegui la pacient. Es farà una història clínica (edat de la primera menstruació, la regularitat del cicle i si són menstruacions doloroses). Durant aquesta conversa, poden sorgir preguntes relacionades amb les relacions sexuals, que ajudaran al professional a decidir si cal alguna exploració. És molt important establir un vincle de confiança i respondre amb sinceritat.

2. Exploració física. En la primera visita no sempre és necessari realitzar una exploració física. Sol consistir únicament a parlar amb el/la ginecòleg/a i exposar els dubtes. No obstant això, depenent de l'edat, si has tingut relacions sexuals, o si presents problemes menstruals, dolor o símptomes d'infecció, l'examen pelvià podria ser necessari.

3. Educació i consells. Durant la visita, s'aprofitarà per proporcionar informació sobre els canvis corporals que es poden experimentar durant l'adolescència, la menstruació i la higiene menstrual, així com la periodicitat dels cicles. També es tractaran temes d'educació reproductiva i prevenció d'embarassos.

La primera visita al ginecòleg/a és un pas important cap a la salut integral de les joves. Establir una relació de confiança amb un professional de la salut i rebre una educació adequada ajudarà a empoderar-les, preparant-les per a una vida de decisions saludables i ben informades

Preparació per a la visita

La primera visita ginecològica pot generar molts dubtes i inseguretats, per això és fonamental preparar-les des de l'entorn familiar. Parlar amb les vostres filles sobre la visita de manera calmada i positiva és essencial. És important explicar la importància de la consulta, aconsellar anar-hi sense idees preconcebudes i prioritzar els beneficis de mantenir una salut ginecològica controlada. És útil portar a la consulta qualsevol document mèdic rellevant i fer totes les preguntes en relació amb temes que puguin preocupar.

Pregunteu-li si vol que hi sigueu presents o si prefereix estar sola. Tranquil·litzeu-la i expliqueu-li que l'exploració física només és necessària en cas de tenir problemes amb menstruacions doloroses, canvis en el flux, etc. i que en moltes ocasions es limita a una entrevista amb el/la professional.

La por que l'exploració física sigui dolorosa, angoixa molt davant la primera visita. Expliqueu-li que no és un procediment dolorós; si hi ha molèsties val la pena avisar per aturar i que els músculs es relaxin, ja que és una reacció natural davant una situació que provoca nerviosisme.

Enllaços d'interès



<https://kidshealth.org/es>
Secció -> Pares -> Primera visita



<https://www.bannerhealth.com/es>
Cercador: Primera visita ginecòleg



<https://www.topdoctors.es>
Secció: Articles -> Ginecologia