PORADNIK DLA NASTOLATEK I RODZICÓW

Pierwsza wizyta u ginekologa *bez stresu*

Czego się spodziewać, czego naprawdę nie trzeba się bać i jak się przygotować.

MJ

dr n. med. Marzena Maciejewska-Jeske

ginekolog, endokrynolog, położnik · Poznań

Medicus Ona

Jeśli czytasz ten tekst, to pewnie masz przed sobą pierwszą wizytę u ginekologa i możesz się stresować. To zupełnie normalne. W polskim badaniu ponad połowa ankietowanych kobiet w wieku 18–24 lat deklarowała lęk przed wizytą, a ponad połowa odczuwała wstyd. Nie jesteś sama ze swoimi obawami.

Wiem też, skąd ten strach się bierze. Najczęściej z niewiedzy, z opowieści koleżanek i z tego, co podpowiada wyobraźnia. Dlatego opisuję tu wszystko po kolei i bez owijania: jak wygląda wizyta, co jest potrzebne, a co nie, i o co możesz mnie poprosić.

Na kolejnych stronach znajdziesz też wyniki badań naukowych. Wierzę, że wyjaśnienie przebiegu wizyty i rozmowa o obawach mogą pomóc Ci poczuć się spokojniej.

Marzena Maciejewska-Jeske

Liczby
Co o lęku przed wizytą mówią badania

Siedem obaw
Odpowiedzi na pytania, które słyszę najczęściej

Lista
Jak przygotować się krok po kroku

CO MÓWIĄ BADANIA

Lęk przed wizytą w liczbach

Lęk i wstyd przed wizytą są częste. Dane pochodzą z ankiety dorosłych kobiet — nie dotyczą bezpośrednio nastolatek.

53,8%

kobiet w wieku 18–24 lata boi się wizyty u ginekologa

Raport „Polka u ginekologa 2025"

56,3%

kobiet w tym samym wieku mówi, że się wstydzi

Raport „Polka u ginekologa 2025"

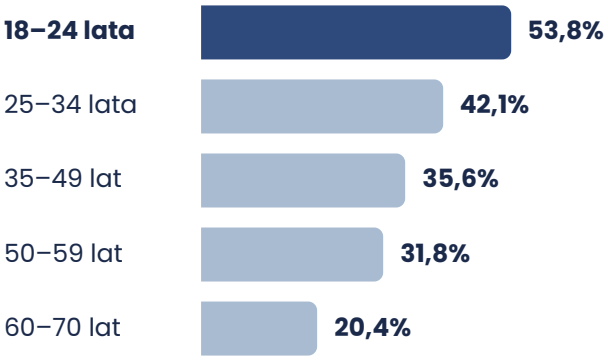
38,9%

ankietowanych kobiet wskazało wyjaśnienie kwestii zdrowotnych jako ważne podczas wizyty

Raport „Polka u ginekologa 2025"

Lęk przed wizytą według wieku

Odsetek Polek, które deklarują lęk przed wizytą u ginekologa, według wieku



Lęk i ból podczas badania

W badaniu z 2000 roku przeanalizowano 379 ankiet. Stwierdzono związek między lękiem i bólem podczas pierwszego badania. Sam związek nie dowodzi, że jedno powoduje drugie.

JAK TO WYGLĄDA U MNIE

Wizyta krok po kroku

1

Rozmowa

Pytam o pierwszą i ostatnią miesiączkę, o to, jak długo trwa i czy boli, o choroby i leki. „Nie wiem" też jest dobrą odpowiedzią.

NAJDŁUŻSZA CZĘŚĆ WIZYTY

2

Badanie, jeśli jest potrzebne

Pierwsza wizyta może ograniczyć się do rozmowy. Potrzebę i rodzaj badania ustalamy indywidualnie.

PO UZYSKANIU WYMAGANYCH ZGÓD

3

Podsumowanie

Mówię prostym językiem, co widzę i co dalej. Jeśli czegoś nie rozumiesz, pytaj do skutku.

CZAS NA TWOJE PYTANIA

PYTANIA, KTÓRE SŁYSZĘ NAJCZĘŚCIEJ

Siedem obaw i siedem spokojnych odpowiedzi

Żadne z tych pytań nie jest głupie. Zadaje je niemal każda dziewczyna, która przychodzi pierwszy raz.

„Czy to będzie bolało?”

Badanie może wiązać się z dyskomfortem. Wyjaśnię, na czym polega. W każdej chwili możesz powiedzieć „stop” i poprosić o przerwę.

„Wstydzę się rozebrać.” 2

Rozumiem to. Do badania odsłaniasz tylko tę część ciała, która ma być badana. Przygotujesz się w miejscu zapewniającym intymność.

„Czy muszę się ogolić?” 3

Nie. Dla lekarza nie ma to żadnego znaczenia. Wystarczy zwykły prysznic, taki jak co dzień.

„A jeśli dostanę okres w dniu wizyty?” 4

Zadzwoń do gabinetu. Czasem lepiej przesunąć termin o kilka dni, a czasem, zwłaszcza gdy coś Ci dolega, warto przyjść mimo wszystko.

„Czy lekarz będzie mnie ocenial?” 5

Nie. O intymne sprawy pytam tylko po to, żeby dobrze dobrać badanie i leczenie. Szczera odpowiedź pomaga Tobie, nie mnie.

„Nie wiem, o co pytać.” 6

Zapisz pytania w telefonie przed wizytą. Możesz też po prostu pokazać mi ekran. Wiele pacjentek tak robi.

„Czy mama musi być ze mną w gabinecie?” 7

Jeśli nie masz 18 lat, zapytaj przy rejestracji o zasady zgody opiekuna i wizyty.

Możesz jednak poprosić, żeby część rozmowy odbyła się tylko między nami.

Od 16. roku życia na badanie potrzebna jest także Twoja zgoda, nie tylko zgoda rodzica.

Kiedy warto umówić wizytę

- bardzo bolesne miesiączki
- bardzo obfite krwawienia
- okres znika na kilka miesięcy
- brak miesiączki do 15. roku życia
- świąd, pieczenie, nietypowa wydzielina
- pierwsze współżycie
- przygotowanie do współżycia

Nie odkładaj konsultacji, jeśli coś Cię niepokoi. Możesz też umówić się, aby porozmawiać o pierwszym współżyciu lub przygotowaniu do niego.

PRZED WIZYTĄ

Jak się przygotować

Kilka prostych rzeczy, dzięki którym wizyta będzie krótsza i spokojniejsza.

Lista dla Ciebie

Odhacz przed wyjściem z domu

- [ ] Zapisz datę pierwszej i ostatniej miesiączki.
- [ ] Przez dwa lub trzy cykle notuj, ile dni trwa okres i jak bardzo boli (w skali 1–10).
- [ ] Spisz pytania, także te, które wydają Ci się dziwne.
- [ ] Umów się z mamą, czy ma być w gabinecie przez całą wizytę.
- [ ] Przy zapisie zapytaj, czy na USG trzeba przyjść z pełnym pęcherzem.
- [ ] Załóż wygodne ubranie.

Kilka słów do rodziców

W jednym z badań osoby towarzyszące nie doceniały lęku pacjentek przed badaniem. Najwięcej można zrobić jeszcze przed wizytą.

- Proszę opowiedzieć córce, jak wizyta wygląda. Bez straszenia i bez „zobaczysz sama".
- Proszę dać jej wybór: termin, lekarz, obecność mamy przy rozmowie.
- Proszę nie odpowiadać za nią, jeśli sama chce mówić.
- Proszę zabrać książeczkę zdrowia oraz informacje o chorobach i lekach.
- W programie bezpłatnych szczepień w POZ mogą uczestniczyć dzieci od 9. do 14. urodzin (przed ich ukończeniem).

Trzy zdania, które możesz powiedzieć w gabinecie

„Bardzo się stresuję."

„Proszę mi najpierw wyjaśnić, co Pani zrobi."

„Potrzebuję chwili przerwy."

Pierwsza wizyta ma być spokojnym początkiem dbania o siebie.

W moim gabinecie jest na nią czas, a tempo ustala pacjentka. Zapraszam.

Medicus Ona

61 851 53 39

tel. kom. 501 437 600

ul. 3 Maja 47/3, 61-728 Poznań

wtorek–piątek 12:00–18:00 · medicusona.pl

Źródła: raport „Polka u ginekologa 2025" (kliniki.pl, 1073 kobiety w wieku 18–70 lat); Bodden-Heidrich i in., Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology, 2000, PMID: 10989332; pacjent.gov.pl; zalecenia ACOG. Tekst ma charakter edukacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej.