

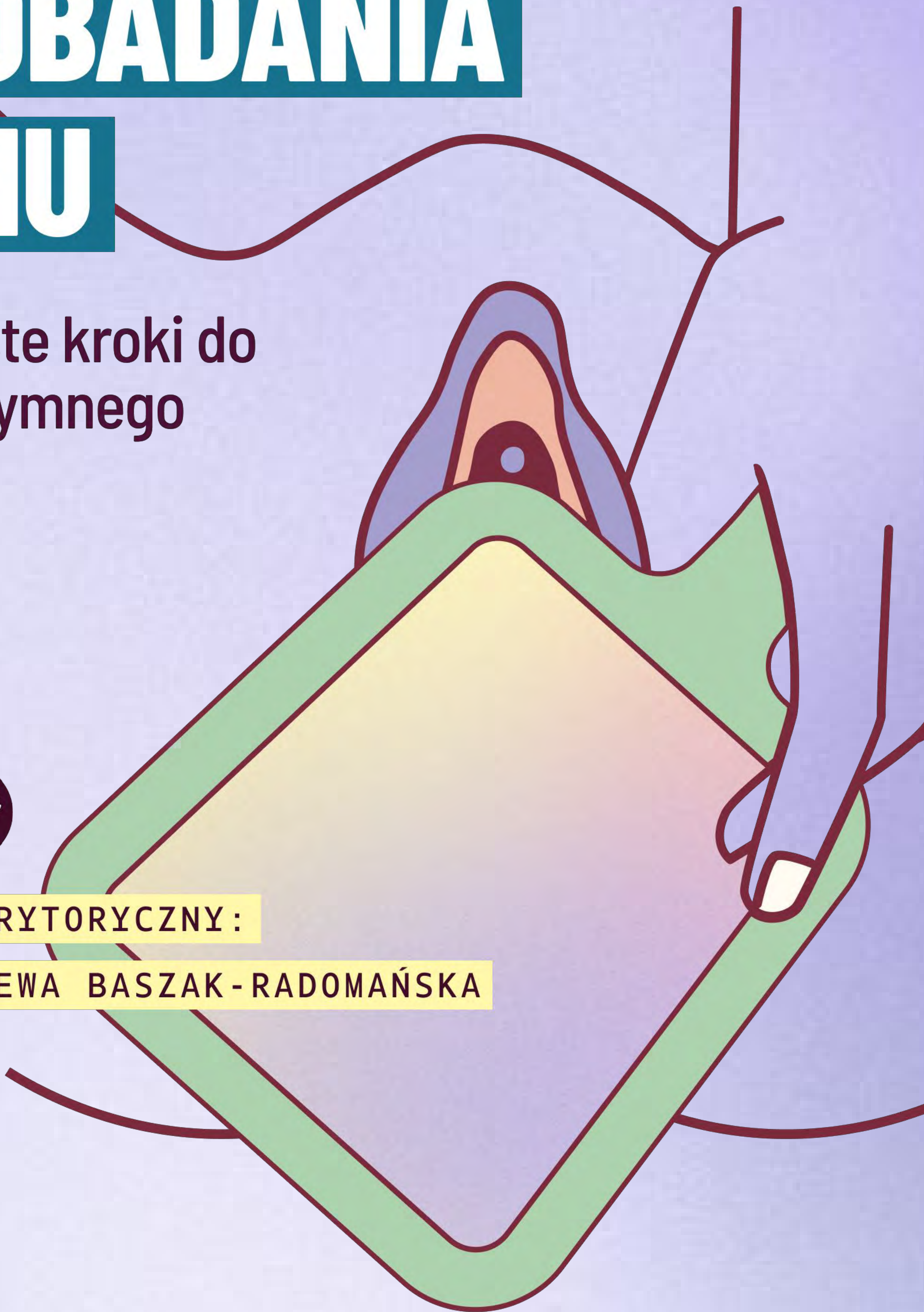
SAMOUCZEK SAMOBADANIA SROMU

Czyli 4 proste kroki do
zdrowia intymnego

finally **me**

PATRONAT MERYTORYCZNY:

DR N. MED. EWA BASZAK-RADOMAŃSKA



Samobadanie piersi jest już dla wielu z nas naturalną częścią dbania o zdrowie.

PODOBNIEMOŻEMY ZADBAĆ O SR0M.

To ta sama troska, tylko o inny fragment naszego ciała.

To nie jest zadanie ani test. To spokojny rytuał

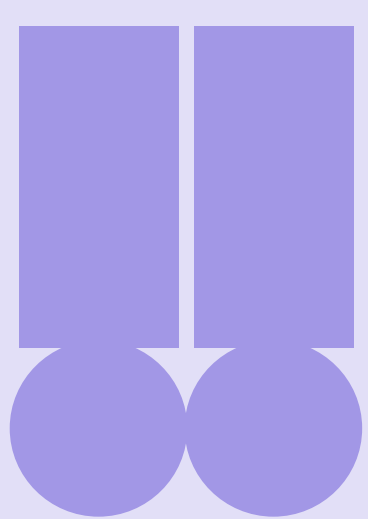
poznawania siebie: uważność, czułość, ciekawość.



DR N. MED. EWA BASZAK-RADOMAŃSKA

GINEKOLOŻKA, SEKSUOLOŻKA

SPECJALISTKA CHOROÓB SROMU



Wykonywanie samobadania sromu jest ważnym elementem dbania o zdrowie. Pozwala zauważyć zmiany, które mogą pojawiać się powoli i na początku nie dają objawów. Wczesne dostrzeżenie nieprawidłowości ułatwia podjęcie właściwej decyzji, często zanim pojawi się dyskomfort czy ból. To prosta praktyka świadomości własnego ciała, która daje kobietom realną możliwość zadbania o siebie.

KILKA MINUT CO KILKA MIESIĘCY MOŻE POMÓC:

- ✕ zauważyć zmiany wcześniej,
- ✕ poczuć większą świadomość swojego ciała,
- ✕ być w kontakcie ze sobą.

Twoje ciało zasługuje na uwagę.

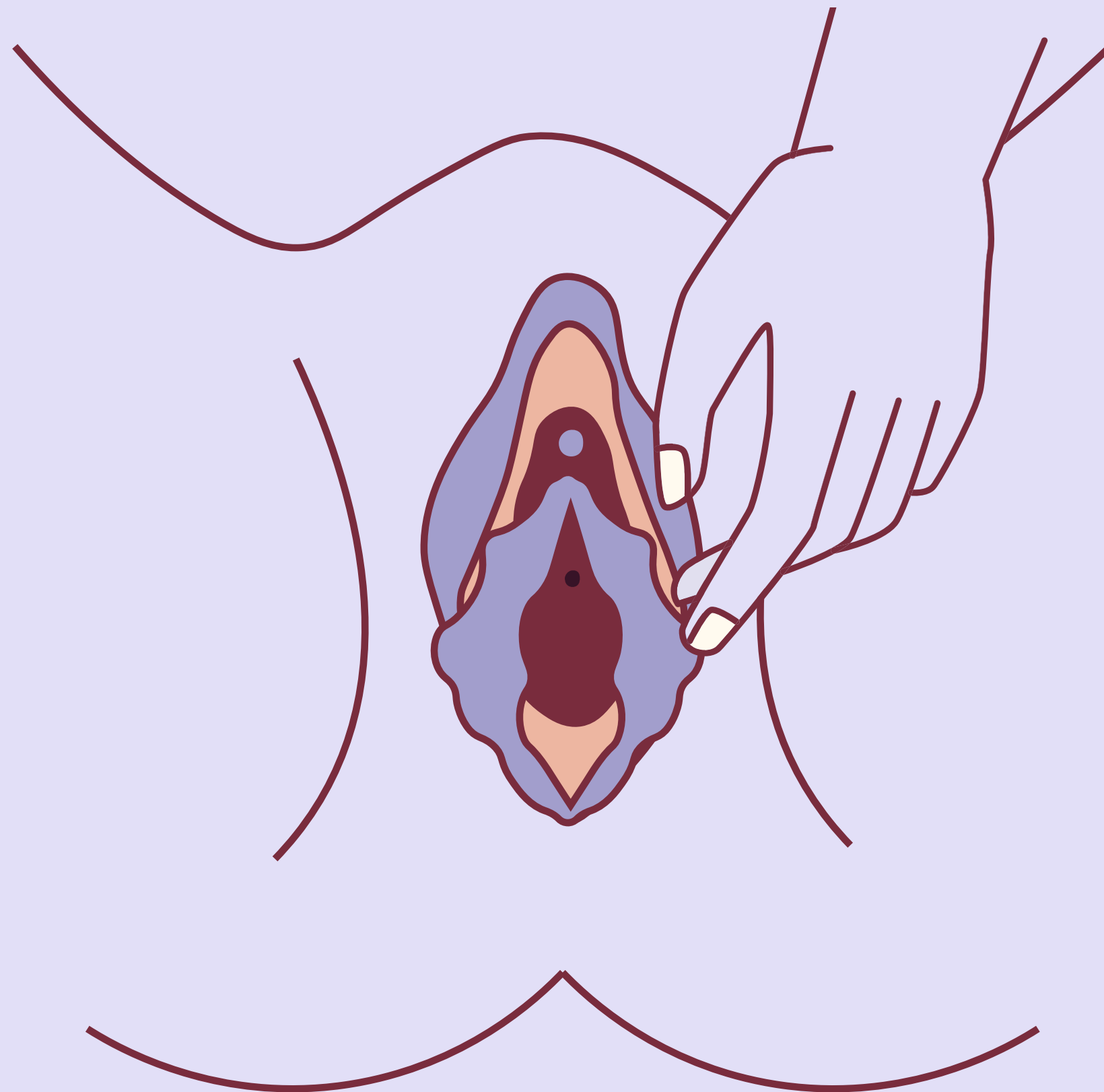
Ty zasługujesz na spokój i wiedzę.

Samobadanie sromu to nowy standard troski o siebie, tak samo naturalny jak badanie piersi czy kontrola znamion.

Być może nikt wcześniej Ci o tym nie powiedział. Nie wychowywałyśmy się w kulturze, która uczyła nas patrzeć na swoje ciało z ciekawością, szacunkiem i prawem do wiedzy.

Ale to się zmienia.

POZNAJ SWOJE CIAŁO



Srom to zewnętrzna część narządów płciowych.

Obejmuje m.in.:

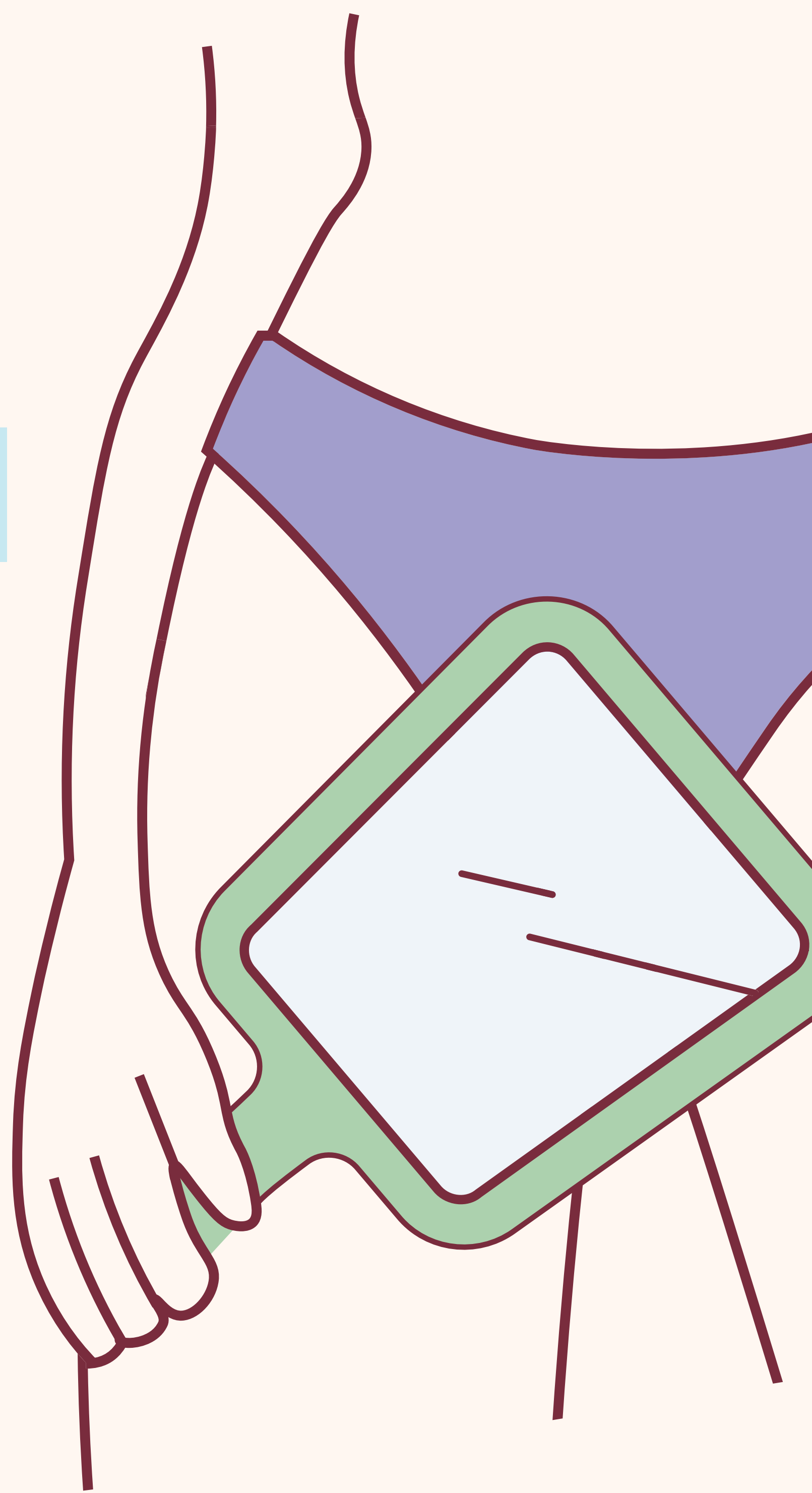
- ✚ wargi sromowe zewnętrzne i wewnętrzne
- ✚ łechtaczkę i jej napletek
- ✚ przedsionek pochwy
- ✚ okolice ujścia cewki moczowej
- ✚ skórę wokół wejścia do pochwy i okolicy odbytu

Każde ciało wygląda inaczej, a poznanie swojego to pierwszy krok do uważnej opieki.

JAK CZĘSTO BADAĆ?

Samobadanie najlepiej wykonywać co 3 miesiące oraz wtedy, gdy zauważysz coś nowego, np. świąd, ból, guzek lub zmianę koloru skóry.

Możesz potraktować to jak naturalny element dbania o siebie, podobnie jak samobadanie piersi czy kontrola znamion.



Co przygotować i czego potrzebujesz?

- ✖ czyste ręce
- ✖ dobre światło
- ✖ małe lusterko
- ✖ prywatna przestrzeń

Nie spiesz się. To moment dla Ciebie.

1. OGLĄDAJ

Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji z lekko ugiętymi nogami. **Użyj lusterka i dobrego światła.** Rozchyl palcami wargi sromowe, aby obejrzeć cały obszar zewnętrznych narządów płciowych.

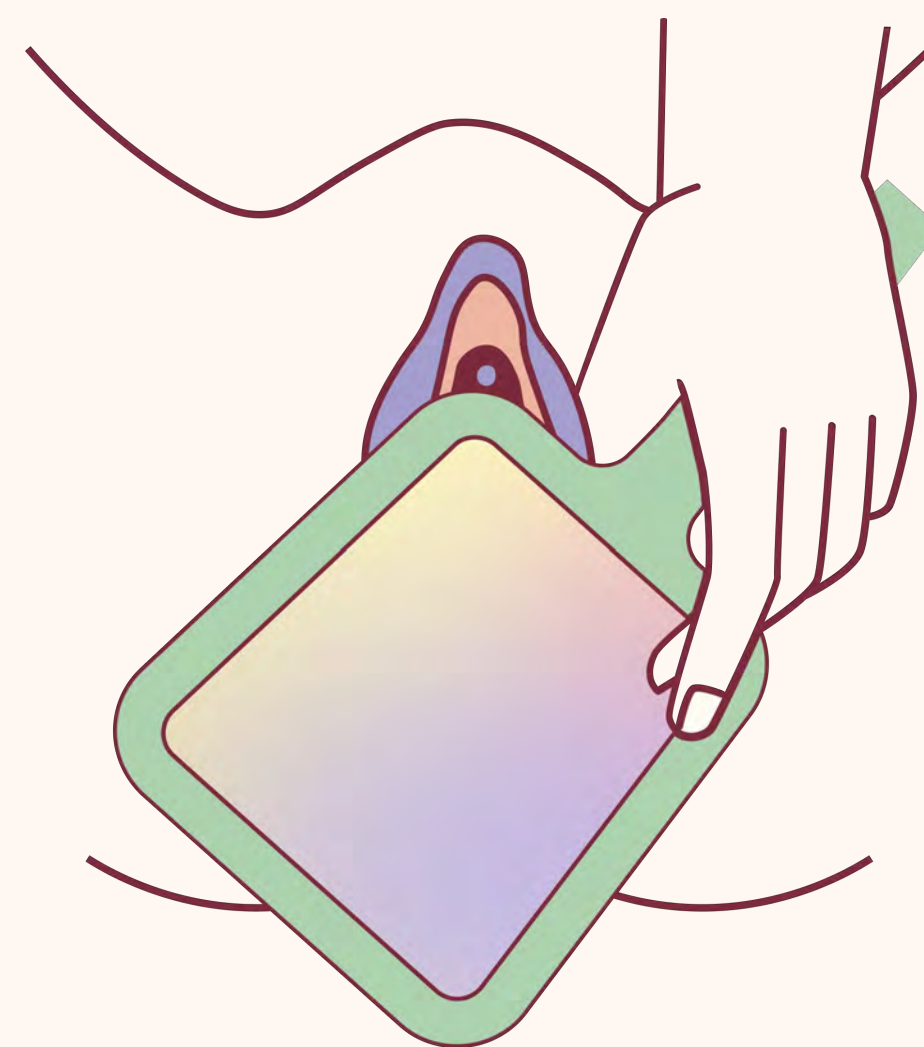


Zwróć uwagę na: kolor skóry, jej strukturę, symetrię, obecność grudek, owrzodzeń, pęknięć, ranki, wydzielinę, zgrubienia.

Badanie szczegółowe

Krok po kroku – metoda O.D.Z.Z.

OGLĄDAJ – DOTYKAJ – ZAPISZ – ZGŁOŚ



- ✚ Spójrz na okolice łechtaczki i napletka łechtaczki.
- ✚ Delikatnie odciągnij napletek, jeśli to komfortowe.
- ✚ Rozchyl wargi sromowe większe i obejrzyj ich powierzchnię, oglądając po kolei każdy fragment sromu.
- ✚ Powtórz dla warg sromowych mniejszych.
- ✚ Obejrzyj przedsionek pochwy (skórę wokół wejścia do pochwy i ujścia cewki moczowej).



2. DOTYKAJ | palpacja

Opuszkami palców bardzo delikatnie przesuwaj po skórze sromu. Sprawdź:

- ✖ czy wyczuwasz guzki, stwardnienia, nierówności, zgrubienia
- ✖ czy któryś obszar jest tkliwy lub bolesny
- ✖ czy tekstura skóry różni się od reszty obszaru

3. ZAPISZ | obserwacja zmian w czasie

- ✖ Zanotuj swoje spostrzeżenia.
- ✖ Jeśli to możliwe, wykonaj zdjęcie dla dokumentacji (opcjonalnie).
- ✖ Porównuj obserwacje w kolejnych miesiącach.

4. ZGŁOŚ | kiedy skonsultować się z lekarzem?

Skontaktuj się ze specjalistą/specjalistką, jeśli zauważysz:

- ✖ zmianę, która utrzymuje się lub powiększa
- ✖ guzek, grudkę, owrzodzenie, pęknięcie skóry
- ✖ zmianę koloru, zgrubienie, zrogowacenie
- ✖ świąd, ból, pieczenie, dyskomfort
- ✖ ból przy współżyciu
- ✖ krwawienie inne niż miesięczkowe

Wczesna reakcja to spokój.

Twoja rola: zauważyć.

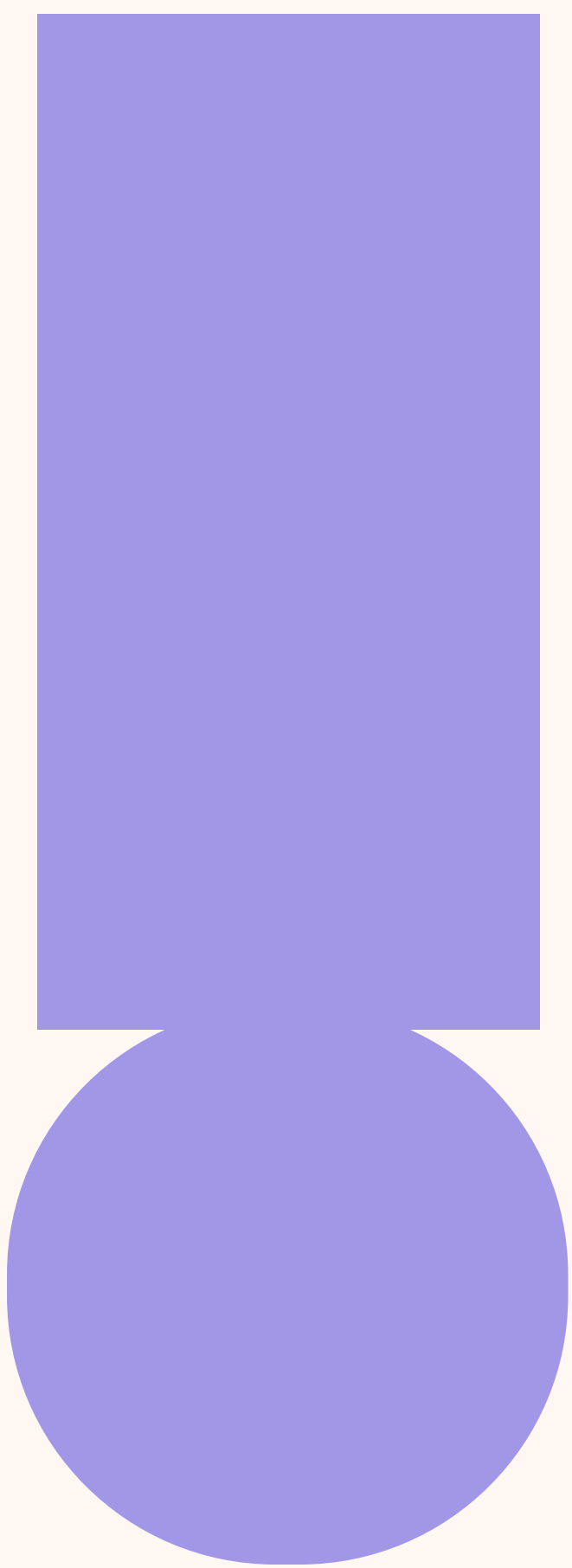
Rola lekarza/lekarki: zbadać i wesprzeć Cię dalej.



CO JEST NORMALNE?

Typowe w zdrowym sromie:

- ✕ Asymetria warg sromowych – wargi mogą być różnej długości, szerokości, grubości, to naturalna cecha anatomiczna
- ✕ Różnorodność koloru skóry – od różowego po beżowy, brązowy, pigmentacja jest indywidualna
- ✕ Widoczne gruczoły i drobne nierówności powierzchni skóry np. gruczoły łojowe, potowe
- ✕ Włoski o różnej gęstości i kierunku wzrostu, także w okolicy pachwin i przy odbycie
- ✕ Naturalna wilgotność lub wydzielina, jej charakter może zmieniać się w cyklu miesięczkowym
- ✕ Wrażliwość na dotyk, zwłaszcza w okolicy łechtaczki i przedsionka pochwy



ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA, JEŚLI ZAUWAŻYSZ:

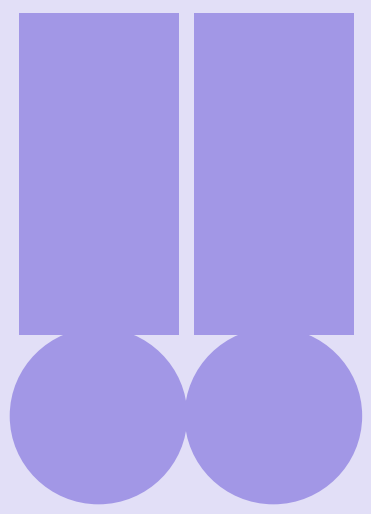
- ✦ nowy guzek, grudkę lub „krostkę”, która nie znika lub stopniowo się powiększa
- ✦ obszar skóry, który staje się: białawy, szarawy, ciemniejszy, zmatowiały lub „jakby przygaszony”
- ✦ zgrubienie, stwardnienie, zmianę tekstury skóry (np. sucha, szorstka, „pergaminowa”)
- ✦ świąd, pieczenie lub ból utrzymujące się dłużej niż kilka tygodni (lub nawracające pomimo pielęgnacji i higieny)
- ✦ ból przy współżyciu (regularnie, a nie jednorazowo)
- ✦ ranki, pęknięcia, nadżerki, owrzodzenia
- ✦ krwawienie niezwiązane z miesiączką
- ✦ „brodawkowate” lub kalafiorowate zmiany
- ✦ zmiana, która nie ustępuje w ciągu 2–4 tygodni lub nawraca



SKONTAKTUJ SIĘ PILNIE, JEŚLI:

- ✕ odczuwasz silny ból
- ✕ zmiana rośnie szybko
- ✕ pojawia się nagłe, intensywne krwawienie
- ✕ pojawiają się objawy infekcji:
 - ✕ gorączka
 - ✕ silne pieczenie lub ból
 - ✕ ropna lub niepokojąca wydzielina

W takich sytuacjach najlepiej działa e-mail/telefon do lekarza lub wizyta w gabinecie, zależnie od nasilenia objawów.



Od prawie 20 lat zajmuję się chorobami sromu i zdrowiem intymnym kobiet. Widzę, jak wiele z nas żyje z dyskomfortem, bólem przy współżyciu, świądem czy wulwodynią. Nie dlatego, że to rzadkie. Tylko dlatego, że nikt nas nie nauczył patrzeć na tę część ciała z uważnością. Przez lata słyszałam te same historie: „Wstydziałam się zapytać”, „To trwało miesiącami, może latami”. Tymczasem srom zasługuje na tę samą troskę, co każda inna część naszego ciała. Samobadanie nie zastępuje wizyty u lekarza, ale daje coś bezcennego: świadomość własnego ciała, język sygnałów, moment zatrzymania i sprawczość. Kiedy zauważamy zmiany wcześniej, możemy działać wcześniej. To opieka, którą sama siebie obdarzasz. Wiedza i uważność są Twoją siłą. A Twoje ciało zasługuje na to, by je znać i rozumieć.

DR N. MED. EWA BASZAK-RADOMAŃSKA

GINEKOLOŻKA, SEKSUOLOŻKA
SPECJALISTKA CHOROÓB SROMU



ORGANIZATORZY AKCJI



Finally.me to polska marka stworzona przez kobiety, by dawać innym kobietom motywację do troski o swój dobrostan intymny. Nareszcie! Łączy innowacyjne artykuły menstruacyjne z produktami wspierającymi komfort w trakcie cyklu – bo to podstawa, a nie przywilej. Przełamuje tabu, mówi głośno o tym, o czym przez lata się milczało, i współpracuje z najlepszymi ekspertkami od zdrowia intymnego w Polsce. Dzięki Analizie Dobrostanu Intymnego – autorskiemu, darmowemu narzędziu cyfrowemu – pomaga kobietom lepiej zrozumieć swoje ciało i wspiera poprawę diagnostyki, zmniejszając gender health gap.



TERPA to ośrodek medyczny z blisko 20-letnim doświadczeniem, od lat zaangażowany w ochronę i leczenie zdrowia intymnego kobiet. Jako pierwszy ośrodek w Polsce zajęliśmy się kompleksowym leczeniem wulwodynii, rozwijając specjalistyczną opiekę nad pacjentkami z chorobami sromu. Stworzyliśmy Program OVER – jedyny dostępny online program terapii bólu sromu, który zapewnia dostęp do eksperckiego wsparcia niezależnie od miejsca zamieszkania. TERPA to również ośrodek leczenia chorób sromu oraz centrum szkoleniowe dla ginekologów, w którym dzielimy się wiedzą i realnie podnosimy standardy opieki nad pacjentkami.

KLAUZULA INFORMACYJNA

Materiał zawarty w niniejszym samouczku ma wyłącznie charakter edukacyjny i informacyjny. Jego celem jest zwiększenie świadomości zdrowotnej oraz przekazanie ogólnej wiedzy dotyczącej samobadania sromu.

Treści prezentowane w ramach samouczka nie stanowią porady medycznej, diagnozy, opinii lekarskiej ani zaleceń terapeutycznych w rozumieniu obowiązujących przepisów prawa.

Materiał ten nie zastępuje indywidualnej konsultacji lekarskiej, badania specjalistycznego ani procesu diagnostyczno-terapeutycznego prowadzonego przez uprawnionego lekarza lub innego przedstawiciela zawodu medycznego.

W przypadku wystąpienia dolegliwości, objawów niepokojących, zmian w obrębie sromu lub wątpliwości dotyczących stanu zdrowia, należy niezwłocznie skonsultować się z lekarzem, w szczególności ginekologiem.

Autorzy i organizatorzy samouczka dołożyli wszelkich starań, aby przedstawione treści były zgodne z aktualną wiedzą medyczną na dzień publikacji, jednak nie ponoszą odpowiedzialności za sposób wykorzystania informacji zawartych w materiale, w tym za decyzje zdrowotne podejmowane na ich podstawie bez konsultacji ze specjalistą.