



Federacja  
na rzecz  
Kobiet  
i Planowania  
Rodziny



UNHCR  
The UN Refugee Agency

## ZDROWIE KOBIETY – do czego masz prawo do Polsce?

Każda osoba, która ucieka ze swojego kraju przed wojną lub prześladowaniami może ubiegać się w Polsce o **status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą** (ochrona międzynarodowa).

Osoby, które:

- ❖ są w procedurze ubiegania się o **status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą** lub
- ❖ już uzyskały te rodzaje ochrony międzynarodowej i jednocześnie zostały objęte **indywidualnym programem integracji**,

są ubezpieczone przez państwo polskie i dzięki temu mają **prawo do bezpłatnej opieki zdrowotnej**, w tym świadczeń z zakresu **zdrowia reprodukcyjnego**.

**Dzieci i nastolatki do 18. roku życia i kobiety w okresie ciąży, porodu i pólgu mają prawo do darmowej pomocy medycznej zawsze.**

**Zdrowie reprodukcyjne** oznacza możliwość decydowania, czy chce się mieć dzieci, a jeśli tak, to ile, kiedy i w jakich odstępach czasu. To także całościowe podejście do **zdrowia kobiety na każdym etapie jej życia – to Ty decydujesz o swoim ciele i płodności.**

Obywatele i obywatelki **Albanii, Bośni i Hercegowiny, Czarnogóry, Macedonii, Rosji, Serbii i Tunezji** mają prawo do korzystania z niektórych świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych na podstawie umów, jakie ich państwa zawarły z Polską. Aby dowiedzieć się więcej, należy skonsultować się ze swoją ambasadą lub konsulatem.

Pomoc medyczną dla osób w procedurze ubiegania się o ochronę międzynarodową koordynuje i informacji udziela:

- ❖ **Petra Medica Sp. z o.o.**  
tel. +22 112 02 06 (umówienie wizyty)  
tel. +48 693 099 042 (medycyna wyjazdowa i interwencyjna)  
<https://www.petramedica.pl/>.

W razie jakichkolwiek wątpliwości, pytań lub problemów z zakresu ochrony **zdrowia reprodukcyjnego**, możesz zgłosić się też do:

- ❖ **Fundacja na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny (FEDERA)**  
tel. +22 635 93 95  
mail: [info@federa.org.pl](mailto:info@federa.org.pl)  
<https://federa.org.pl/>.

## ANTYKONCEPCJA

Antykoncepcja hormonalna stała (tabletki do doustnego regularnego przyjmowania)

Każdy produkt antykoncepcji hormonalnej wymaga w Polsce recepty lekarskiej. Lekarz ginekolog ma obowiązek – na prośbę pacjentki - dobrać najbardziej odpowiedni środek antykoncepcji hormonalnej i wypisać na niego receptę. Każdy lekarz pierwszego kontaktu może z kolei wypisać receptę na antykoncepcję, którą wcześniej dobrał lekarz ginekolog. Po „przedłużeniu” recepty nie trzeba za

każdym razem chodzić do lekarza ginekologa. Wystarczy wziąć od ginekologa podczas pierwszej wizyty zaświadczenie, jaki rodzaj antykoncepcji zalecił. Antykoncepcję hormonalną kupuje się w aptekach. Farmaceuta **nie może** odmówić sprzedaży antykoncepcji na receptę z powodu swoich przekonań. Jeśli potrzebnych pigułek nie ma na stanie w aptece, farmaceuta ma obowiązek je sprowadzić na prośbę pacjentki.

#### Antykoncepcja awaryjna

Tzn. pigułka po, przyjmowana w razie niezabezpieczonego stosunku seksualnego, zgwałcenia lub gdy zastosowane metody antykoncepcji zawiodą. Najpopularniejsze tabletki to ellaOne (droższa) lub escapelle (tańsza). Antykoncepcję awaryjną należy przyjąć jak najszybciej, maksymalnie do 120 godzin (ellaOne) lub 72 godzin (escapelle) po stosunku. Receptę na środek antykoncepcji awaryjnej może wypisać każdy lekarz/każda lekarka, bez względu na specjalizację. W pierwszej kolejności udaj się do lekarza rodzinnego, ginekologa/-żki lub punktu świątecznej i nocnej opieki zdrowotnej (po 18:00, weekendy i święta). Przed przepisaniem antykoncepcji awaryjnej nie jest konieczne badanie przez lekarza. Receptę na antykoncepcję awaryjną można kupić też online – w aptecę internetowej. Więcej: <https://federa.org.pl/awaryjna-poradnik/>.

#### Wkładki domaciczne (spirala zakładana na kilka lat, wymaga tylko kilku wizyt kontrolnych po założeniu, ale nic więcej poza tym)

Lekarz ginekolog może założyć domaciczną wkładkę antykoncepcyjną. Założenie i zdjęcie wkładki jest darmowe (aby znaleźć odpowiednią placówkę, skontaktuj się z **Fundacją na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny - info@federa.org.pl**). Za samą wkładkę trzeba zapłacić, kosztuje ona ok. 100-400 zł, ale wystarcza na kilka lat.

#### Prezerwatywy dla kobiet

Można je kupić w aptekach, nie wymagają recepty. W odróżnieniu od standardowych prezerwatyw, to kobieta je zakłada i kontroluje sytuację.

#### Porady dotyczące planowania rodziny

W ramach wizyty lekarz ginekolog, lekarz pierwszego kontaktu lub położna mają obowiązek udzielenia porady dotyczącej najlepszej dla Ciebie metody kontrolowania płodności. Nie bój się o to zapytać.

Lekarz/położna **nie może** odmówić porady ani wypisania recepty z powodów innych niż medyczne (np. własnych poglądów). Jeśli jednak to się zdarzy, skontaktuj się z **Fundacją na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny: tel. +22 635 93 95, mail: [info@federa.org.pl](mailto:info@federa.org.pl)**.

### **OPIEKA W OKRESIE CIĄŻY, PORODU I POŁOGU**

Każda kobieta w ciąży ma prawo do opieki okołoporodowej. Przysługuje jej szereg darmowych badań (np. USG, KTG, morfologia krwi, badanie ogólne moczu) według kalendarza badań: <https://federa.org.pl/zdrowie/badania-w-ciazy/>. Ma prawo do pierwszeństwo w kolejce do lekarza, bezpłatnych leków dla ciężarnych, ustalenia planu porodu, znieczulenia i obecności osoby bliskiej w czasie porodu (poza okresami epidemii), wsparcia w zakresie karmienia piersią, wizyt domowych i pomocy położnej po porodzie. Nie wolno rodzącej nacinać krocza bez jej zgody.

Szczegółowych informacji udziela:

- ❖ **Fundacja Rodzić Po Ludzku**  
tel. +22 887 78 76  
mail: [fundacja@rodzicpoludzku.pl](mailto:fundacja@rodzicpoludzku.pl)

<https://rodzicpoludzku.pl/>.

### **BADANIA PRENATALNE**

Jeśli ukończyłaś 35 lat, w Twojej rodzinie zdarzyły się choroby genetyczne lub wyniki USG są niepokojące, masz prawo do bardziej szczegółowych badań w ramach **darmowego Programu Badań Prenatalnych**. Poproś lekarza o skierowanie na te badania (USG + testy biochemiczne z krwi, biopsja kosmówki, amniopunkcja), jeśli chcesz sprawdzić, czy płód nie ma jakiejś ciężkiej, nieodwracalnej wady lub nieuleczalnej choroby.

### **PRZERWANIE CIĄŻY**

Przerwanie ciąży w Polsce **w publicznym szpitalu** jest możliwe tylko w dwóch przypadkach:

- a) ciąża stanowi zagrożenie dla życia lub zdrowia kobiety ciężarnej (bez limitów czasowych),
- b) ciąża powstała w wyniku czynu zabronionego, np. gwałtu (do 12. tygodnia ciąży).

Na pierwszy rzut oka przerwanie ciąży ze względu na wady płodu jest w Polsce niemożliwe. Niemniej kobieta może powołać się wówczas na przesłankę z punktu a). Aborcja w publicznym szpitalu jest możliwa ze względu na zły stan zdrowia zarówno **fizycznego, jak i psychicznego**. Ciężce z ciężko i nieodwracalnie uszkodzonym płodem są ciążami podwyższonego ryzyka. Są też wielkim obciążeniem psychicznym dla pacjentki, mogą powodować depresję i traumę.

W przypadku, gdy zagrożone jest zdrowie psychiczne pacjentki, lekarzowi przeprowadzającemu aborcję należy przedłożyć zaświadczenie od lekarza psychiatry. Natomiast gdy zagrożone jest zdrowie fizyczne należy uzyskać odpowiednie zaświadczenie wystawione przez lekarza specjalistę od choroby, na którą cierpi osoba w ciąży (np. kardiolog, onkolog) lub dowolnego, który stwierdza zagrożenie życia.

Przerwanie ciąży jest darmowe i odbywa się w szpitalu. Wyjątkiem jest sytuacja z punktu b), w związku z którą ciążę można przerwać też w gabinecie lekarskim. Potrzebne jest jednak zaświadczenie od prokuratora, któremu trzeba zgłosić zgwałcenie, którego wynikiem jest ciąża.

Jeśli lekarz odmawia wykonania zabiegu przerwania ciąży, ordynator lub dyrektor szpitala ma obowiązek odesłać pacjentkę do innego lekarza. W przypadku, gdy żaden lekarz nie będzie chciał podjąć się zabiegu, szpital ma obowiązek wskazać pacjentce placówkę, w której aborcja zostanie przeprowadzona.

W razie problemów z dostępem do aborcji, skontaktuj się z **Fundacją na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny: tel. +22 635 93 95, mail: [info@federa.org.pl](mailto:info@federa.org.pl)**.

Ciążę można też przerwać poza publicznym systemem opieki zdrowotnej. **Kobieta nigdy nie jest karana za własną aborcję.**

Możliwa jest aborcja metodą farmakologiczną w domu. Zestaw poronny (misoprostol i mifepriston) można zamówić u grup pomocowych:

❖ **WOMEN HELP WOMEN – [info@womenhelp.org](mailto:info@womenhelp.org)**

❖ **WOMEN ON WEB – [info@womenonweb.org](mailto:info@womenonweb.org)**

Aborcja domowa metodą farmakologiczną jest bezpieczna prawnie do 22. tygodnia ciąży (samodzielności płodu do przeżycia poza organizmem osoby w ciąży). Po tym terminie można narazić się na zarzut dzieciobójstwa.

Wsparcia w aborcjach domowych udzielają **KOBIETY W SIECI**, tel. +48 725 892 134, mail: [administracja@maszwybor.net](mailto:administracja@maszwybor.net).

Możliwy jest też wyjazd do kliniki zagranicznej. Wsparcia organizacyjnego i finansowego w wyjazdach za granicę udziela organizacja **ABORCJA BEZ GRANIC** tel. +22 29 22 597.

### **PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA SZYJKI MACICY**

Jeśli jesteś w wieku 25-59 lat, masz prawo do bezpłatnego badania, które nazywa się **cytologia**. Badanie to pozwala wykryć stany przednowotworowe i nowotworowe szyjki macicy, nawet kiedy nie ma żadnych objawów. Przy okazji sprawdza, czy nie ma infekcji pochwy. Badanie jest darmowe, lecz tylko co 3 lata, chyba że występują u Ciebie czynniki ryzyka. Nie potrzebujesz mieć skierowania. Żeby dowiedzieć się, gdzie wykonać taką bezpłatną cytologię w Twoim mieście, zadzwoń na całodobową i bezpłatną infolinię: tel. +48 800 190 590. Z wynikami zgłoś się do lekarza ginekologa na konsultację.

### **PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA PIERSI**

Jeśli jesteś w wieku 50-69 lat, możesz bezpłatnie wykonać **mammografię**, czyli badanie w kierunku raka piersi. Badanie jest darmowe tylko co 2 lata, chyba że występują u Ciebie czynniki ryzyka. Nie potrzebujesz mieć skierowania. Żeby dowiedzieć się, gdzie możesz wykonać taką bezpłatną mammografię w Twoim mieście, zadzwoń na całodobową i bezpłatną infolinię: tel. +48 800 190 590. Z wynikami zgłoś się do lekarza ginekologa na konsultację.

### **NASTOLATKI**

Jeśli jesteś nastolatką, masz prawo do konsultacji z każdym lekarzem specjalistą, również ginekologiem. Jeśli nie skończyłaś jeszcze 18 lat, na odbycie wizyty potrzebna jest zgoda jednego z Twoich rodziców – może być pisemna lub ustna. Możesz zażądać, by rodzice wchodzili z Tobą do gabinetu. Lekarz ma obowiązek udzielić Ci odpowiedzi na każde pytanie dotyczące Twojego zdrowia, w tym antykoncepcji lub infekcji przenoszonych drogą płciową.

### **GDZIE JESZCZE MOŻESZ ZGŁOSIĆ SIĘ PO POMOC?**

Jeśli doznajesz **przemocy**, lecz boisz się sama ją zgłosić na policję, możesz powiedzieć o tym lekarzowi i poprosić go, by wypełnił wniosek o założenie „Niebieskiej Karty”. „**Niebieska Karta**” to procedura, w której policja dodatkowo czuwa nad rodziną i sprawdza, czy akty przemocy się powtarzają, proponuje terapię dla sprawcy przemocy, w razie potrzeby izoluje sprawcę od innych domowników.

#### ❖ **Fundacja Ocalenie**

ul. Krucza 6/14a, 00-537 Warszawa  
cpc@cpc.org.pl  
<https://ocalenie.org.pl/>

#### ❖ **Helsińska Fundacja Praw Człowieka**

ul. Wiejska 16, 00-490 Warszawa  
tel. +48 22 556 44 40 (od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–14.00)  
mail: [hfhr@hfhr.pl](mailto:hfhr@hfhr.pl); [refugees@hfhr.pl](mailto:refugees@hfhr.pl)  
<https://www.hfhr.pl/>

❖ **Stowarzyszenie Interwencji Prawnej**

**ul. Siedmiogrodzka 5/51, 01-204 Warszawa**

**tel. +48 22 621 51 65**

**tel. +48 792 568 561**

**tel. +48 880 145 372** (od poniedziałku do piątku w godz. 15.00-16.00)

**mail: [biuro@interwencjaprawna.pl](mailto:biuro@interwencjaprawna.pl)**

**<https://interwencjaprawna.pl/>**