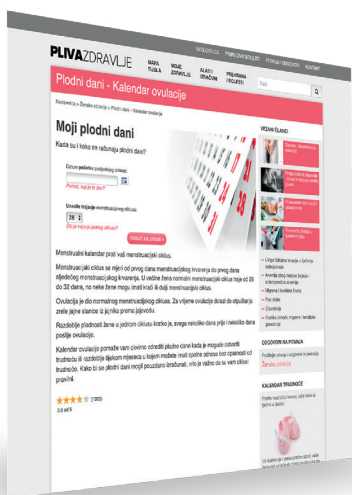


# Zdravlje žene

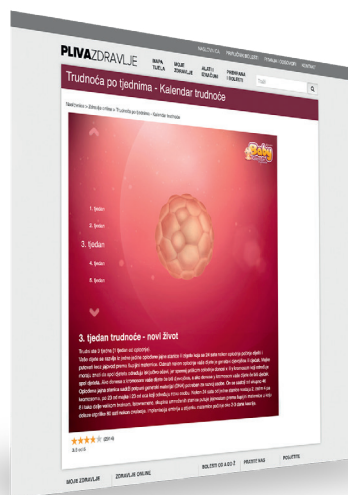
**PLIVAZdravlje.hr doprinos je PLIVE edukaciji o zdravlju i promicanju zdravlja i zdravog načina života te je namijenjen općoj populaciji i medicinskim djelatnicima kao pomoć u radu s bolesnicima.**



## Kalendar ovulacije

Razdoblje plodnosti žene u jednom ciklusu kratko je, svega nekoliko dana prije i nekoliko dana poslije ovulacije. Kalendar ovulacije pomaže okvirno odrediti plodne dane kada je moguće ostvariti trudnoću ili razdoblje tijekom mjeseca u kojem je moguće imati spolne odnose bez opasnosti od trudnoće. Kako bi se plodni dani mogli pouzdano izračunati, vrlo je važno da su menstrualni ciklusi pravilni.

WWW.PLIVAZDRAVLJE.HR/  
ZDRAVLJE-ONLINE/KALENDAR-  
OVULACIJE



## Kalendar trudnoće – trudnoća po tjednima

Ovaj trudnički kalendar omogućit će vam da uz ilustracije pratite trudnoću po tjednima i razvoj vaše bebe, od samoga začetka do posljednjih tjedana trudnoće i njezina dolaska na svijet.

WWW.PLIVAZDRAVLJE.HR/  
ZDRAVLJE-ONLINE/  
KALENDAR-TRUDNOCE

## VJEŽBE MIŠIĆA ZDJELIČNOGA DNA

**Kegelove vježbe** jačaju mišiće dna zdjelice te tako oporavljaju tonus mišića nakon poroda, a pomoć su i u liječenju inkontinencije kod žena. Zbog njihove skrivene pozicije na dnu male zdjelice vrlo je važno najprije prepoznati mišiće zdjelčnog dna i naučiti pravilno ih stezati.

WWW.PLIVAZDRAVLJE.HR/  
GINEKOLOGIJA/KEGELOVE-  
VJEZBE



## SAMOPROCJENA URINARNE INKONTINENCIJE – ICIQ upitnik

Urinarna inkontinencija karakterizirana je nemogućnošću kontroliranja mokraće. Razniji tipovi mokraće od povremene otključne "bježanja" mokraće do potpune nemogućnosti zadržavanja mokraće. Svakodnevno suočavanje s urinarnom inkontinencijom predstavlja značajan teret u životu nevezano uz životnu dob i spol. Velik broj osoba ima povremeno nevoljno bježanje mokraće. Ovaj upitnik pomaže otkriti imate li i kolika je težina urinarne inkontinencije. Pitanja se odnose na tešku u protekla 4 tjedna.

WWW.PLIVAZDRAVLJE.HR/  
URINARNA-INKONTINENCIJA/  
TEST/ICIQ

