

SANI & inFORMA

L'INFORMAZIONE PER LA SALUTE ED IL BENESSERE



CONTRACCZIONE quanto ne sai?



FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE

- Metodi ormonali
- Metodi di barriera
- Metodi "naturali"

TUTTO QUESTO e MOLTO ALTRO

sommario

| | |
|---------------------------------------|----|
| La contraccezione | 3 |
| Metodi ormonali | 4 |
| • La pillola | 4 |
| • Il cerotto e l'anello vaginale | 6 |
| • Minipillola | 7 |
| Metodi di barriera | 8 |
| • Il diaframma e gli spermicidi | 9 |
| • La spirale o IUD | 9 |
| Metodi "naturali" | 10 |
| Se hai avuto un rapporto non protetto | 11 |

Supplemento a Informazioni sui Farmaci n°5-6 - Anno 2011
A cura del Servizio di Informazione e Documentazione Scientifica delle Farmacie Comunali Riunite di Reggio Emilia telefono 0522 - 543 450 - 2 - 3 - fax 0522 - 550 146 sito web: <http://www.informazionisuifarmaci.it>
Progetto grafico: Richard Poidomani Motta
Illustrazioni: Massimo Bonfatti
Stampa: Litoprint

Per qualsiasi richiesta, chiarimento o segnalazione scriveteeci:

sids@fcr.re.it

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare la conoscenza del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.



Contraccezione: QUANTO NE SAI?

La sessualità è parte integrante della vita. Per vivere senza dubbi e paure questa esperienza così importante e intima è importante conoscere il proprio corpo, sapere cosa succede quando si sceglie di avere rapporti sessuali, e mettere in atto tutte quelle precauzioni che possono evitare gravidanze indesiderate ma anche proteggere da eventuali malattie trasmissibili sessualmente.

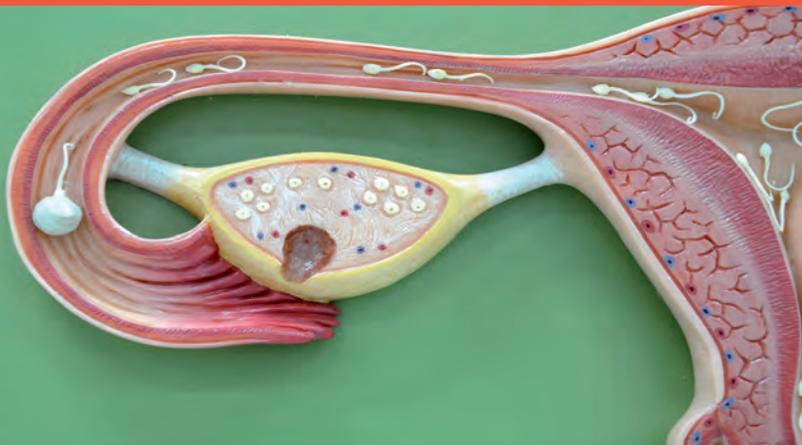
La contraccezione

Scopo della contraccezione è quello di prevenire, in modo temporaneo e reversibile, l'instaurarsi di una gravidanza. Eliminando questa paura, la sessualità può essere vissuta più serenamente, migliorando il rapporto con il proprio corpo e l'intesa con il partner. Conoscere i metodi contraccettivi è il primo passo per una scelta consapevole.

Come inizia una gravidanza?

All'incirca ogni 28 giorni, dalla pubertà alla menopausa, sotto l'influsso di determinati ormoni nelle ovaie delle donne, matura e viene liberato un ovulo, la cellula sessuale femminile. Le cellule sessuali maschili invece sono gli spermatozoi: lo sperma che li contiene viene depositato nella vagina della donna durante un rapporto sessuale (eiaculazione). Da qui gli spermatozoi possono risalire attraverso l'utero fino a raggiungere l'ovulo. Se uno spermatozoo riesce a penetrare

nell'ovulo, questo viene fecondato; contemporaneamente il rivestimento interno dell'utero subisce delle modificazioni che permettono all'ovulo fecondato di annidarsi e crescere dando così inizio alla gravidanza. Se invece l'ovulo non viene fecondato, dopo circa 24 ore muore; l'azione di alcuni ormoni determina in questo caso anche la degenerazione ed il distacco della mucosa dell'utero che viene espulsa: si tratta del sanguinamento che si verifica durante la mestruazione.



Metodi ormonali

La "pillola"



La "pillola" contiene un'associazione di due **ormoni femminili**, un **estrogeno** e un **progestinico**. L'effetto contraccettivo è dovuto al blocco dell'ovulazione, all'alterazione delle caratteristiche del muco cervicale, in modo da renderlo impenetrabile agli spermatozoi, e all'alterazione della mucosa dell'utero che diviene inadatta all'annidamento dell'ovulo. Esistono in commercio molte "pillole", con quantità di estrogeno e di progestinico un po' diverse ma con la stessa efficacia. È importante seguire attentamente le indicazioni contenute nel foglietto illustrativo perché alcune

I metodi contraccettivi oggi disponibili sono molti ma, per semplificare, si possono raggruppare in tre tipologie:

- metodi a base di ormoni, che agiscono principalmente bloccando l'ovulazione
- metodi di barriera/meccanici che impediscono la penetrazione degli spermatozoi nell'utero
- metodi naturali/comportamentali.

pillole si assumono con modalità diverse. In genere nella confezione vi sono 21 compresse da assumere continuativamente una al giorno sempre alla stessa ora del giorno. Dopo una sospensione di 7 giorni, durante la quale compaiono le mestruazioni, si ricomincia una nuova confezione. Se ci si dimentica di assumerla, la pillola dimenticata va assunta prima possibile. Se lo si fa entro 12 ore l'efficacia contraccettiva è mantenuta; se invece sono trascorse più di 12 ore la pillola potrebbe non proteggere più adeguatamente. In questo caso occorre attenersi alle istruzioni riportate sul foglietto illustrativo perché possono essere diverse da un tipo di pillola all'altro. Se usata correttamente, la pillola è il metodo anticoncezionale più efficace: la sua sicurezza contraccettiva sfiora infatti il 100%.

Attenzione alle interazioni!

Alcuni farmaci e prodotti possono interagire con la pillola riducendone l'efficacia contraccettiva. Se prendi la pillola e devi assumere altri farmaci (ma anche prodotti erboristici) chiedi sempre informazioni al medico o al farmacista.



L'effetto contraccettivo dura anche nei giorni di intervallo tra un ciclo e l'altro. L'elevata efficacia e la facilità d'impiego fanno della pillola il metodo contraccettivo più adatto alle ragazze e donne giovani. Altri importanti effetti benefici sono la normalizzazione del ciclo mestruale, la riduzione dei dolori mestruali, il miglioramento dell'acne. È in genere ben tollerata; i disturbi che inizialmente possono manifestarsi quali tensione al seno, nausea, mal di testa, senso di gonfiore, perdite di sangue

fra una mestruazione e l'altra, tendono a scomparire nel tempo. Occorre però rivolgersi al medico in caso di dolori al petto, all'inguine, alle gambe, in particolare ai polpacci; forte ed improvviso mal di testa; disturbi alla vista o difficoltà di parola e di respirazione. La pillola rende più sensibili alle scottature solari. Pertanto se ci si espone al sole o alle lampade abbronzanti è consigliabile utilizzare creme ad alto fattore di protezione. La pillola deve essere prescritta dal medico.

La pillola non protegge dal rischio di contrarre le malattie che si trasmettono per via sessuale perciò quando non si conosce con certezza lo stato di salute del partner è consigliabile usare comunque il profilattico.

Alcune false convinzioni sulla pillola

Non è vero che ...

- è necessario interromperla periodicamente: la pillola può essere assunta anche per anni di seguito se non insorgono problemi particolari
- una volta sospesa, occorre del tempo prima di recuperare la fertilità
- aumenta la crescita di peli
- fa perdere i capelli
- fa ingrassare
- è adatta solo alle donne adulte



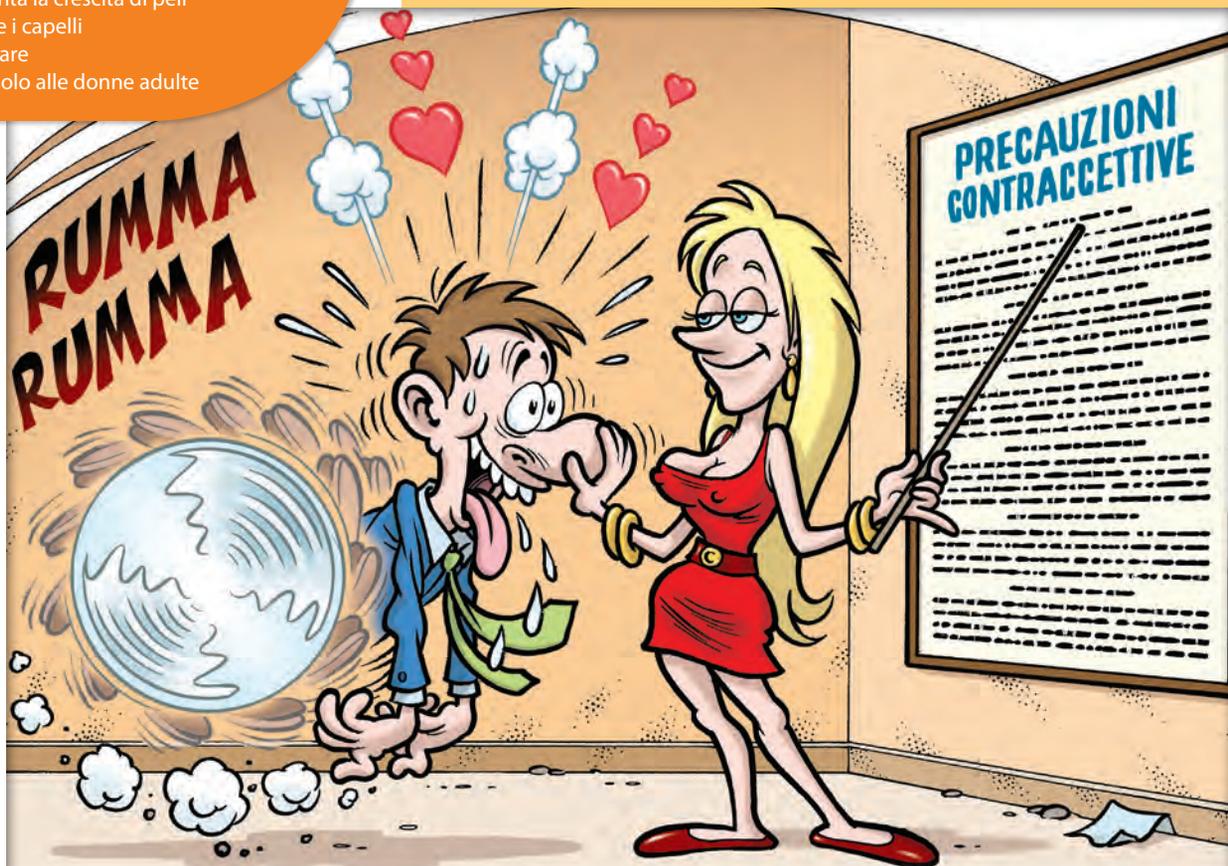
Il cerotto e l'anello vaginale

Per chi ha difficoltà o non vuole l'impegno di assumere regolarmente la pillola, può utilizzare metodi alternativi di contraccettione ormonale come ad esempio **i cerotti** e **l'anello vaginale**. Con il cerotto gli ormoni che bloccano l'ovulazione entrano nell'organismo attraverso la pelle, mentre con l'anello vengono assorbiti per via vaginale. Il cerotto si applica sulla pelle asciutta e pulita (mai sul seno) e lo si tiene per 1 settimana dopo di che va sostituito con uno nuovo. Dopo l'applicazione di 3 cerotti si sospende una settimana nel corso della quale compare il flusso mestruale, e poi si ricomincia. L'anello, di materiale plastico e flessibile, va inserito e lasciato in vagina per tre settimane, seguite da una settimana di intervallo in cui si ha il flusso mestruale. Entrambi questi metodi hanno un meccanismo di azione, una efficacia, effetti indesiderati e controindicazioni simili alla pillola.

Minipillola

La cosiddetta "minipillola" contiene un solo ormone, il progestinico. Non deve essere confusa con le pillole combinate tradizionali a basso do-

saggio; può essere una soluzione per quelle donne che non possono assumere gli estrogeni oppure durante l'allattamento.



Metodi di barriera

Il **preservativo** o **profilattico** è una guaina di lattice, sottile e flessibile, che l'uomo infila sul pene in erezione prima del rapporto; così al momento dell'eiaculazione il preservativo raccoglie lo sperma evitando che entri nella vagina. Ogni profilattico va utilizzato per un unico rapporto, seguendo scrupolosamente le istruzioni d'uso e di conservazione indicate sulla confezione per evitare che si danneggi o si rompa. Se usato correttamente, la sua efficacia anticoncezionale è buona, anche se inferiore a quella della pillola. E' facilmente reperibile e non presenta alcuna controindicazione (esistono in farmacia preservativi anche per chi è allergico al lattice!) ma, soprattutto è l'unico metodo che funziona sia come contraccettivo che come protezione dalle malattie sessualmente trasmesse e dall'infezione da HIV, il virus dell'AIDS.



Da qualche anno è disponibile anche un **preservativo femminile**, una specie di sacchetti (di poliuretano trasparente) da inserire in vagina prima di un rapporto sessuale. Ha due anelli flessibili che servono per posizionarlo correttamente, uno all'estremità chiusa, che va introdotto in vagina ricoprendo il collo dell'utero, l'altro che rimane all'esterno della vagina, in modo da tenerlo fermo. Ha le stesse indicazioni e vantaggi del profilattico maschile ed è anch'esso monouso.

Il diaframma e gli spermicidi



Il diaframma è una soffice coppetta di lattice sottile che la donna inserisce in vagina dopo averne spalmati i bordi di crema spermicida (una crema che neutralizza gli spermatozoi) e che serve a coprire il collo dell'utero, bloccando il passaggio degli spermatozoi. Va applicato circa 10-15 minuti prima di un rapporto sessuale e rimosso 6-8 ore dopo. Associato all'uso di una crema spermicida ha una buona efficacia contraccettiva e non presenta controindicazioni particolari ma occorre imparare ad usarlo correttamente con l'aiuto del ginecologo. E' un metodo però ormai poco usato e non adatto alle ragazze giovani.

La spirale o IUD (dispositivo intrauterino)

È un piccolo dispositivo di plastica flessibile, di forma e modello variabile, al quale è strettamente avvolto un sottile filamento di rame; inserito nella cavità uterina, inibisce la mobilità e la capacità fecondante degli spermatozoi e rende la mucosa uterina inadatta all'annidamento dell'ovulo. Non si avverte durante il rapporto sessuale. E' generalmente ben tollerata, ma, durante i primi mesi, le mestruazioni possono essere più abbondanti e possono comparire crampi dolorosi e perdite intermestruali che tendono a scomparire nel tempo. Ha un'efficacia contraccettiva elevata, di poco inferiore alla pillola estroprogestini-

ca, e presenta il vantaggio di fornire una contraccezione di lunga durata, variabile in base al modello, in genere 3-5 anni. Deve essere inserita, periodicamente controllata e rimossa da un ginecologo e in genere è consigliata alle donne che hanno già avuto figli.



Metodi “naturali”

I metodi contraccettivi “naturali” fanno affidamento sia sull’auto-osservazione che su comportamenti di auto-controllo. Alcuni si basano sull’individuazione dei giorni in cui la donna può essere fertile, ovvero quelli vicini all’ovulazione, per evitare di avere rapporti sessuali durante quel periodo. L’individuazione di questi giorni fertili, che in genere sono i 6 giorni centrali del ciclo, non è facile: non tutte le donne sono uguali, non tutte hanno cicli mestruali regolari e a volte basta poco (es. una indisposizione) per modificarli, il che rende l’adozione di questi metodi piena di incertezza. Per individuare i giorni fertili si può basare sul riconoscimento di segni soggettivi come il cambiamento nelle caratteristiche del muco vaginale (*metodo Billings*), o su misurazioni quotidiane della temperatura

in vagina, perché cambia nelle varie fasi del ciclo (*temperatura basale*). Altri metodi utilizzano piccoli computer portatili per misurare e registrare il livello di certi ormoni nelle urine e segnalare i giorni sicuri.

Anche il *coito interrotto* viene considerato un metodo contraccettivo naturale perché non si ricorre a sostanze o dispositivi ma unicamente all’autocontrollo maschile: l’uomo infatti deve ritrarre il pene dalla vagina prima dell’ejaculazione. È il metodo contraccettivo più antico, immediato ed economico ma è poco sicuro e causa di numerose gravidanze indesiderate, perché gli spermatozoi possono essere presenti anche nel liquido emesso prima dell’ejaculazione. Inoltre può interferire con la spontaneità ed il piacere del rapporto.



Se hai avuto un rapporto non protetto...

... e hai paura di rimanere incinta rivolgiti al più presto, preferibilmente en-

tro 24-48 ore, al tuo medico o al consultorio. Ti consiglieranno cosa fare.



Sebbene oggigiorno esistano metodi contraccettivi affidabili, continuano a verificarsi molte gravidanze indesiderate. Le informazioni contenute in questo opuscolo offrono in forma molto sintetica un panorama generale delle opzioni disponibili. Per scegliere il metodo contraccettivo che più si adatta alle tue esigenze è importante approfondire queste conoscenze con l’aiuto di operatori sanitari che potranno aiutarti a chiarire tutti i dubbi.



FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE



Ritira
nella **tua**
Farmacia Comunale
gli opuscoli tematici di
Educazione Sanitaria
Sani&Informa

prezzo copertina € 0,25