

Meglio informati sulla contraccezione con la pillola



22572-180801

www.mepha.ch

Quelli con l'arcobaleno

Quelli con l'arcobaleno

mepha 

mepha 

Indice

Il ciclo mestruale 2

La fecondazione 4

La contraccezione 5

La pillola 7

Domande sull'assunzione della pillola 9

In viaggio con la pillola 12

Per finire 14

Calendario mestruazioni

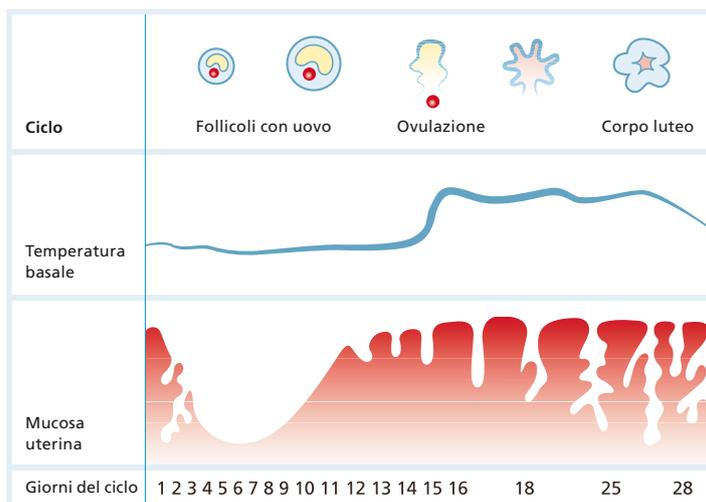
Il ciclo mestruale

Il ciclo mestruale ha uno scopo: preparare, ad intervalli regolari, il corpo della donna ad un'eventuale gravidanza. La regolazione di questo ciclo è il risultato dell'interazione di diversi ormoni. Gli ormoni sessuali femminili estrogeno e progesterone vengono prodotti soprattutto nelle ovaie, durante la gravidanza anche nella placenta. Gli estrogeni regolano, assieme al progesterone, il ciclo mestruale e la gravidanza.

Nella maggior parte dei casi il ciclo mestruale dura dai 23 ai 35 giorni. Esso varia da donna a donna ma anche da ciclo a ciclo. Il ciclo viene calcolato a partire dal primo giorno delle mestruazioni fino all'ultimo giorno prima della prossima mestruazione. L'ovulazione normalmente ha luogo 12-16 giorni prima dell'inizio delle mestruazioni. Viaggiare, stress, malattie o diete possono però spostare l'ovulazione anche in presenza di un ciclo altrimenti regolare, ciò significa che le mestruazioni appaiono poi ad un momento imprevisto.

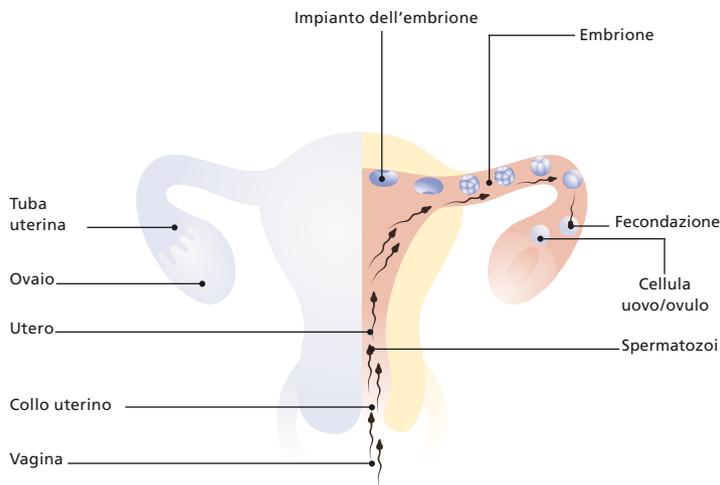
Sotto il controllo degli ormoni dell'ipofisi, nelle ovaie, all'interno dei follicoli maturano le cellule uovo. Dopo in media 14 giorni ha luogo l'ovulazione, il follicolo scoppia e l'uovo maturo viene raccolto dalla tuba uterina, dentro la quale, in presenza di spermatozoi, può aver luogo la fecondazione. Durante la maturazione della cellula uovo, nel follicolo vengono prodotti degli estrogeni che preparano la mucosa uterina per l'impianto dell'ovulo fecondato. Inoltre, il collo uterino si apre e il muco diventa più fluido, di modo che gli spermatozoi possano raggiungere più facilmente l'interno dell'utero.

Le cellule del follicolo dalla quale è partita l'ovulazione si trasformano, dopo di essa, nel corpo luteo che ora comincia a produrre, oltre agli estrogeni, anche il progesterone. Solo dopo l'azione del progesterone, la mucosa uterina è pronta per l'impianto dell'ovulo fecondato. Se l'impianto non ha luogo, lo strato superiore della mucosa uterina si stacca e viene espulsa ed appare la mestruazione. Il ciclo ricomincia da capo.



La fecondazione

Al momento dell'ovulazione, dopo il rapporto sessuale, gli spermatozoi raggiungono, attraverso il collo uterino, l'interno dell'utero e, da lì, le tube uterine all'interno delle quali possono fecondare un ovulo maturo. L'ovulo può essere fecondato solo durante poche ore, gli spermatozoi invece possono sopravvivere per 3–5 giorni e, in casi eccezionali, anche per 7 giorni. Ciò significa che può esserci una fecondazione, anche se il rapporto sessuale ha avuto luogo parecchi giorni prima dell'ovulazione. A partire dall'ovulo fecondato si sviluppa l'embrione che nel giro di 4–5 giorni, attraverso la tuba uterina, raggiunge l'utero dove si impianta.



La contraccezione

L'obiettivo della contraccezione è di evitare una gravidanza. Esistono molti metodi anticoncezionali, tuttavia non tutti sono ugualmente affidabili. Solo l'astinenza assoluta garantisce una sicurezza totale.

Metodi contraccettivi come il coito interrotto, il metodo Ogino-Knaus (del calendario), le spugne contraccettive, le creme spermicide e il preservativo non sono, se utilizzati individualmente, molto sicuri. Il rischio di una gravidanza indesiderata è sempre presente soprattutto perché, è il caso per esempio del preservativo, spesso essi non vengono utilizzati in modo corretto.

Il metodo del riconoscimento della fertilità può essere affidabile, se utilizzato in modo rigoroso e con costanza. Con questo metodo contraccettivo naturale la donna, misurando tutte le mattine la sua temperatura e osservando i cambiamenti nel suo corpo, impara a conoscere il suo ciclo. Questo metodo necessita però di una grande disciplina da parte di entrambi i partner. Durante i giorni fertili si deve rinunciare ai rapporti sessuali oppure utilizzare correttamente un anticoncezionale a barriera.

Anche l'interruzione chirurgica delle tube o dei deferenti sono metodi contraccettivi effettivamente affidabili, così come l'utilizzo corretto di contraccettivi ormonali e la spirale (di rame o ormonale). I contraccettivi ormonali sono soggetti a prescrizione medica e prima dell'inizio dell'assunzione è necessario un accurato esame medico dal ginecologo, al fine di escludere possibili rischi o controindicazioni. Durante l'assunzione, sono consigliati controlli ogni 6 mesi o ogni anno.

Dei contraccettivi ormonali fanno parte i preparati anticoncezionali combinati o con progestinici (gestageni) soli:

Preparati anticoncezionali combinati (estrogeno e gestageno)	Preparati a progestinici soli
Pillola combinata tradizionale (pillola)	Minipillola
Cerotto contraccettivo	Impianto sottocutaneo
Anello vaginale	Iniezione trimestrale

L'azione contraccettiva dei diversi preparati ormonali si basa sugli effetti seguenti:

- inibizione o disturbo dell'ovulazione
- attraverso la modificazione della mucosa uterina, impedimento dell'impianto di un ovulo fecondato
- inibizione della penetrazione degli spermatozoi attraverso il denso muco del collo uterino

Importante!

- I contraccettivi ormonali e la spirale non proteggono da malattie sessualmente trasmissibili come l'HIV/AIDS, la gonorrea, la sifilide oppure le infezioni da clamidia o da virus del papilloma umano (HPV) ecc. Perciò, in caso dubbio, utilizzi sempre anche un preservativo.
- In caso di assunzione contemporanea di preparati ormonali con dei determinati medicinali, come per esempio preparati a base di erba di San Giovanni (iperico) o antibiotici, possono esserci delle interazioni che portano ad una diminuzione dell'efficacia degli ormoni o degli altri medicinali. Chieda perciò consiglio in farmacia, alla sua ginecologa o al suo ginecologo.

La pillola

Esistono pillole combinate monofasiche o plurifasiche. I preparati monofasici contengono in ogni confetto un estrogeno ed un gestageno, con un dosaggio inalterato per ogni giorno di assunzione. In quelli plurifasici, la concentrazione ormonale è adattata al ciclo mestruale, ciò significa che la dose di ormoni varia nel corso dei giorni di assunzione.

La preghiamo di prestare attenzione al fatto che le spiegazioni e i consigli contenuti in questo opuscolo valgono solo per i preparati combinati monofasici. Per assicurarsi che, nel caso della pillola che prende, si tratti di uno di questi preparati, legga il foglietto illustrativo o chieda informazioni in farmacia.

Di regola si prende una pillola per 21 giorni consecutivi. Se possibile, si dovrebbe prenderla sempre allo stesso momento della giornata. Scegli dunque per l'assunzione un orario che si inserisce bene nel suo ritmo quotidiano, p. es. dopo la colazione o prima di andare a letto. Una volta terminato il blister, interrompa l'assunzione per sette giorni. Dopo questa pausa ricominci con i confetti di un nuovo blister. Durante la pausa, dopo 2-4 giorni, normalmente cominciano le mestruazioni. Durante questi 7 giorni si conserva la protezione contraccettiva. Faccia però attenzione che la pausa nell'assunzione non duri mai più di 7 giorni, perché in questo caso l'effetto protettivo non può essere garantito.

Oltre che a proteggere da una gravidanza, la pillola può lenire i disturbi dovuti alle mestruazioni e regolare il ciclo. Inoltre, spesso ha un effetto positivo sulla pelle e su capelli.

La pillola ha degli effetti collaterali?

La maggior parte delle donne tollera bene la pillola. Malgrado ciò, possono insorgere degli effetti collaterali che però spesso spariscono dopo alcune settimane e nella maggior parte dei casi sono innocui. Per esempio possono apparire nausea, mal di testa, tensione al seno, spotting (perdite di sangue tra le mestruazioni). Possono insorgere disturbi anche nel portare le lenti a contatto così come cambiamenti nella libido.

Domande sull'assunzione della pillola

Raramente possono insorgere anche gravi effetti collaterali. Con l'assunzione della pillola incorre in un rischio maggiore di formazione di coaguli di sangue nelle vene o nelle arterie. Questa formazione di coaguli di sangue può portare a trombosi venose, embolie polmonari, colpi apoplettici o ictus. Il rischio aumenta con l'aumento dell'età oppure se fuma o se è in sovrappeso. Anche in caso di malattie cardiovascolari come l'ipertonia (pressione alta) o determinate malattie cardiache oppure in caso di disturbi della coagulazione, il rischio è maggiore. Perciò, prima dell'inizio dell'assunzione, è necessaria una visita approfondita da parte della sua ginecologa o del suo ginecologo. Durante l'assunzione sono consigliate delle visite di controllo regolari.

Ci sono delle ragioni per interrompere immediatamente l'uso della pillola?

In rari casi, durante l'assunzione della pillola, possono insorgere dei gravi sintomi che necessitano un'interruzione immediata dell'assunzione. È importante che li conosca. Legga perciò attentamente, prima dell'assunzione della pillola, il foglietto illustrativo.

Contatti immediatamente il suo medico se si verifica una delle seguenti situazioni:

- apparizione improvvisa di mal di testa insolitamente forte
- apparizione improvvisa di disturbi dell'udito, della vista o della parola
- dolori e/o gonfiore di una gamba
- difficoltà respiratoria improvvisa oppure forti dolori al petto

Ho appena cominciato a prendere la pillola, l'efficacia è assicurata subito?

Se fino ad ora non ha utilizzato un anticoncezionale ormonale, prenda il primo confetto il primo giorno delle sue prossime mestruazioni. L'effetto contraccettivo è così garantito già a partire dalla prima pillola.

Se passa da un altro preparato ormonale ad una pillola combinata, chiedi consiglio alla sua ginecologa o al suo ginecologo per sapere da quando la protezione è garantita.

Ha dimenticato la pillola?

Se per sbaglio ha dimenticato di prendere la pillola, prenda immediatamente il confetto dimenticato, anche se dovesse poi prendere, lo stesso giorno, due pillole. Se sono passate più di 36 ore dall'ultima pillola, quindi se ha dimenticato per più di 12 ore di prendere la pillola, la protezione può eventualmente non essere più garantita.

Il rischio di una gravidanza indesiderata è più grande se ha dimenticato una pillola all'inizio o alla fine del blister, perciò dovrebbe seguire le seguenti regole.

Ha dimenticato 1 confetto durante la prima settimana d'assunzione

Prenda immediatamente il confetto dimenticato, anche se così ne dovesse prendere due di seguito a distanza ravvicinata. Prenda, come sempre, i confetti seguenti all'orario abituale. Durante i 7 giorni seguenti è necessaria un'ulteriore protezione contraccettiva a barriera (il preservativo). Se, nella settimana prima di aver dimenticato l'assunzione del confetto, ha avuto dei rapporti sessuali, esiste la possibilità di una gravidanza. Si rivolga perciò immediatamente alla sua ginecologa o al suo ginecologo oppure chiedi consiglio in farmacia.

Ha dimenticato 1 confetto durante la seconda settimana d'assunzione

Prenda immediatamente il confetto dimenticato, anche se così ne dovesse prendere due di seguito a distanza ravvicinata. Prenda, come sempre, i confetti seguenti all'orario abituale. Durante i 7 giorni seguenti è necessaria un'ulteriore protezione contraccettiva

Ha dimenticato 1 pillola durante la terza settimana d'assunzione

a barriera (il preservativo). Se, nella settimana prima di aver dimenticato l'assunzione del confetto, ha avuto dei rapporti sessuali, esiste la possibilità di una gravidanza. Si rivolga perciò immediatamente alla sua ginecologa o al suo ginecologo oppure chiedi consiglio in farmacia.

Se negli ultimi sette giorni ha preso la pillola regolarmente, il rischio di una gravidanza indesiderata è limitato e, se per il seguito sceglie una di queste due varianti, non è necessaria nessuna contraccezione supplementare.

1. Prenda immediatamente il confetto dimenticato, anche se così ne dovesse prendere due di seguito a distanza ravvicinata. Prenda, come sempre, le pillole seguenti all'orario abituale. Inizi il nuovo blister senza fare la pausa abituale dopo la fine di quello in corso. Le mestruazioni non appariranno, ma, durante l'assunzione, potrebbero presentarsi delle perdite sanguigne o spotting.
2. Interrompa l'assunzione dal blister in corso e ricominci con un nuovo blister dopo una pausa di 7 giorni (incluso il giorno in cui ha dimenticato la pillola).

Nel caso in cui, nei sette giorni precedenti la mancata assunzione, non avesse preso regolarmente la pillola, deve scegliere la prima variante e, in caso di rapporti sessuali, deve utilizzare, durante i sette prossimi giorni, un anticoncezionale a barriera (il preservativo).

Più alto è il numero di confetti che dimentica, più grande è il rischio di restare incinta per sbaglio. Si rivolga perciò immediatamente alla sua ginecologa o al suo ginecologo nel caso abbia dimenticato più di un confetto.

Diarrea o vomito?

Nel caso soffra di forte diarrea o debba vomitare entro le 3-4 ore che seguono l'assunzione della pillola, l'efficacia della pillola potrebbe essere compromessa. In questo caso l'assunzione deve essere ripetuta. Prenda un confetto dal blister di riserva e prosegua come se avesse dimenticato una pillola. Se i disturbi gastrointestinali persistono, continui a prendere la pillola come al solito e si protegga inoltre con un mezzo anticoncezionale non ormonale (p. es. il preservativo).

Devo prendere degli altri medicinali, la pillola è comunque ancora sicura?

Diversi medicinali, tra i quali antibiotici e preparati a base di iperico (erba di San Giovanni) acquistabili senza ricetta, possono diminuire l'efficacia della pillola. Se il suo medico le ha prescritto un antibiotico per curare un'infezione, utilizzi durante la sua assunzione anche un mezzo anticoncezionale non ormonale (p. es. il preservativo).

In caso di incertezze si rivolga alla sua ginecologa o al suo ginecologo oppure chiedi consiglio in farmacia.

Ha perso la pillola?

Continui semplicemente l'assunzione con il prossimo confetto del blister già cominciato. Il suo ciclo si accorcerà di un giorno. Faccia però imperativamente attenzione a ricominciare esattamente dopo 7 giorni l'assunzione dal nuovo blister, cioè un giorno della settimana prima del solito. Se vuole evitare questo spostamento, sostituisca semplicemente la pillola persa con una del blister di riserva.

In viaggio con la pillola

Posso spostare le mie mestruazioni?

Sì, in casi eccezionali, può spostare le sue mestruazioni se devono arrivare in un momento poco opportuno, per esempio se ha in progetto delle vacanze balneari o se ha dei dubbi a proposito delle condizioni igieniche. Grazie ad un cambiamento nel ritmo di assunzione può posticipare la mestruazione. In questo caso cominci direttamente con il nuovo blister, subito dopo aver finito il precedente, senza fare la solita pausa di sette giorni. Può continuare a prendere questi confetti fin che lo desidera, ma non oltre la fine del secondo blister. Durante questo periodo possono verificarsi delle perdite o spotting. Dopo l'abituale pausa di sette giorni ricominci con l'assunzione regolare.

Se desidera posticipare ancora a più tardi le mestruazioni, si rivolga alla sua ginecologa o al suo ginecologo.

È possibile anche l'anticipazione delle mestruazioni ad un altro giorno della settimana. Per fare ciò accorci del numero di giorni desiderato la pausa nell'assunzione. Se le sue mestruazioni cominciano sempre di giovedì e se volesse in futuro che cominciasse di martedì, quindi 2 giorni prima, inizi semplicemente a prendere i confetti del nuovo blister 2 giorni prima.

In viaggio devo tener conto della differenza di fuso orario?

A dipendenza di dove la porta il suo viaggio, il fuso orario può creare dei problemi. Di base, la sicurezza della pillola è garantita fintanto che non passano più di 36 ore tra due assunzioni. Idealmente dovrebbe prendere la pillola ad intervalli di 24 ore. C'è però anche la possibilità, una volta arrivata a destinazione, di prendere la pillola alla stessa ora locale come a casa.

Viaggiando verso est, il giorno si accorcia. Ciò significa che, una volta arrivata a destinazione, può prendere la pillola alla stessa ora locale come a casa. Visto che l'intervallo di assunzione è più breve, ciò non crea problemi.

Viaggiando verso ovest, il giorno si allunga. Perciò è importante calcolare correttamente la differenza di fuso orario. Se la differenza di fuso orario è inferiore alle 8 ore non c'è niente da temere. A destinazione può prendere la pillola allo stesso orario che a casa, al mattino o alla sera. Se la differenza di fuso orario è di più di 9 ore (p. es. volando in California), per sicurezza dovrebbe prendere, 12 ore dopo l'ultima assunzione, una compressa supplementare dal blister di riserva. In seguito può continuare a prendere la pillola allo stesso orario locale come a casa.

Per finire

Lo scopo di ogni metodo contraccettivo è di impedire una gravidanza. Impieghi dunque qualsiasi metodo in modo coerente e affidabile. Se non è sicura oppure se ha delle domande, si rivolga alla sua ginecologa o al suo ginecologo.

Non dimentichi però: la pillola protegge solo da una gravidanza e non dalle malattie sessualmente trasmissibili. In caso di rapporti occasionali o di dubbio, utilizzi quindi sempre un preservativo.

Calendario mestruazioni

Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30
31		31		31	

Inserisca i suoi dati nel calendario delle mestruazioni nel modo seguente:

Mestruazioni leggere = ○

Mestruazioni medie = ●

Mestruazioni forti = ●

In caso si presentino delle particolarità, inserisca le abbreviazioni corrispondenti come descritto qui sotto:

S = disturbi al seno

IP = inizio dell'assunzione della pillola

D = diarrea

FP = interruzione (fine) della pillola

V = vomito

PD = pillola dimenticata

BV = disturbi al basso ventre

SP = spotting/perdite

T = mal di testa



Luglio	Agosto	Sett.	Ott.	Nov.	Dic.
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31		31		31

