

La contracccezione è sempre più **smart!**

SCEGLI
TU ○○○
○○●○○○



SIGO

SOCIETÀ ITALIANA
DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA



L'importanza della contraccezione

Vivere la propria sessualità in maniera libera e consapevole è un diritto della donna. Questo è possibile grazie alla contraccezione, che ti permette di pianificare, in totale libertà, la tua vita e, quando lo riterrai, una gravidanza. Utilizzare un metodo appropriato alle tue esigenze è il modo migliore per prenderti cura del tuo corpo, della tua salute e anche del rapporto di coppia.

Per fare una scelta contraccettiva consapevole è necessario però conoscere tutti i sistemi a disposizione delle donne, anche quelli più recenti. Solo attraverso una corretta informazione è possibile prendere una decisione.

Questa breve guida vuole fornirti informazioni utili, sfatare alcuni luoghi comuni e aiutarti a scegliere.

Buona Lettura!

La contraccezione smart

Efficacia e praticità. Sono queste due delle principali caratteristiche che una donna cerca in un metodo contraccettivo. Oggi i nuovi dispositivi garantiscono un'elevata efficacia e al tempo stesso rispettano le esigenze delle donne. Sono metodi che agiscono localmente senza effetti sistemici, sono ben tollerati dall'organismo femminile e presentano ridotte controindicazioni.

L'ultima novità a disposizione di tutte le donne è il nuovo sistema intrauterino.

Perché è smart?

Assicura la maggiore efficacia contraccettiva rilasciando direttamente in utero una dose di ormoni più bassa rispetto a quella degli altri sistemi. È il più piccolo al mondo (misura solo 28x30 millimetri) e la sua azione può durare fino a tre anni.

Come funziona?

È composto da un piccolo tubicino flessibile di plastica a forma di T. Attraverso una membrana permeabile rilascia direttamente nell'utero una bassa dose di ormone progestinico levonorgestrel (6 mcg al giorno).

In questo modo gli ormoni rilasciati agiscono a livello locale.

Previene una possibile gravidanza grazie ad una triplice azione:

- provoca un ispessimento del muco cervicale ed impedisce agli spermatozoi di raggiungere l'utero e di fecondare un uovo
- inibisce lo sviluppo dell'endometrio (il rivestimento dell'utero)
- modifica l'ambiente dell'utero e delle Tube di Falloppio, riducendo così la capacità di movimento e funzionamento degli spermatozoi.

Come viene inserito?

Come per tutti i sistemi intrauterini, deve essere posizionato nell'utero da una ginecologa/ginecologo. Viene normalmente collocato entro sette giorni dalla comparsa delle mestruazioni. L'introduzione dura in media due minuti e può essere svolta tranquillamente anche a livello ambulatoriale. Le sue piccole dimensioni rendono l'operazione molto facile per il medico e non dolorosa per la donna.



Il nuovo sistema intrauterino è smart perchè è un metodo contraccettivo “fit and forget”. Una volta inserito le donne si dimenticano di averlo. Per tre anni di seguito è possibile vivere in totale tranquillità la propria vita sessuale. L'utilizzo del dispositivo non richiede calcoli né sforzi mnemonici e a differenza di altri metodi ormonali agisce a livello locale mantenendo inalterata la funzionalità ovarica della donna.

Perché è diverso dalle tradizionali spirali al rame?

Perché associa i vantaggi dei metodi ormonali, in termini di elevata efficacia contraccettiva e riduzione del dolore mestruale, alla somministrazione per via intrauterina e quindi locale. Le spirali al rame possono al contrario causare sanguinamenti prolungati e dolorosi.

L'applicazione è dolorosa?

L'inserimento del dispositivo di solito non provoca dolore. La procedura può talvolta causare leggeri crampi simili a quelli provati durante il ciclo mestruale. Questi lievi disturbi scompaiono nel giro di poche ore.

È adatto a tutte le donne?

Il nuovo sistema intrauterino presenta poche restrizioni all'uso. Può essere tranquillamente utilizzato da tutte le donne in età fertile. Anche quelle con meno di 30 anni o che non hanno mai affrontato una gravidanza.

E se volessi avere un figlio?

Una volta che la donna decide di interrompere l'utilizzo, il sistema è rimosso con una semplicissima procedura svolta sempre dalla ginecologa/ginecologo. Questo comporta un immediato ritorno alla fertilità e quindi la possibilità fin da subito di incorrere in una gravidanza. Alcune donne rimangono incinte già dopo un mese dalla rimozione.

È sicuro?

L'efficacia di un contraccettivo può essere misurata attraverso l'Indice di Pearl che indica il numero di gravidanze che si verificano in 100 donne che usano un metodo per un anno. Per il nuovo sistema intrauterino questo è di 0,33.

La contraccezione è sempre più **smart!**



Utilizzare un contraccettivo “su misura”, appropriato alle proprie esigenze, è il modo migliore per vivere serenamente la propria sessualità. I sistemi intrauterini sono usati attualmente da oltre 160 milioni di donne nel mondo e rappresentano la via di somministrazione più diffusa.

Oltre l'80% delle utilizzatrici è soddisfatta della propria scelta contraccettiva.

Il nuovo sistema intrauterino è **smart** perché **libera la donna dalla routine contraccettiva**. Quando viene inserito crea all'interno dell'utero un ispessimento del muco cervicale, simile a quello sviluppato dalle donne durante la gravidanza. Questa barriera protegge l'apparato riproduttivo femminile dal rischio di possibili infezioni. Inoltre non provoca un aumento di peso.

Per tutti questi motivi il sistema intrauterino è indicato anche per le donne che non hanno mai avuto figli.

Ricordati che il sistema intrauterino è smart perché:

- **agisce localmente** utilizzando solo una bassissima dose ormonale
- **è un metodo contraccettivo “fit and forget”**, non va ricordato tutti i giorni o mesi. Una volta inserito ti dimentichi di averlo
- **diminuisce il dolore mestruale e i cicli mestruali abbondanti**
- **non provoca un aumento di peso corporeo**
- **ha un’azione contraccettiva immediata** e può essere rimosso in qualsiasi momento
- **una volta interrotto l’uso il ritorno a livelli abituali di fertilità è immediato**
- **offre la massima efficacia contraccettiva, sfiorando il 100%**
- **deve essere inserito in utero dalla ginecologa/ ginecologo:**
solo il personale medico specializzato può svolgere questa operazione. L’inserimento prevede un’accurata visita ginecologica per valutare l’assenza di infiammazioni, malattie dell’endometrio (la mucosa dell’utero) e infezioni degli organi genitali. Il controllo deve stabilire le dimensioni dell’utero e osservarne forma e direzione, elementi utili per scegliere il modello più indicato di spirale IUS. La visita serve anche per escludere gravidanze e malattie sessualmente trasmesse.

Parlane con la tua ginecologa/ginecologo: è l'interlocutore più qualificato per suggerirti se il sistema contraccettivo intrauterino è il metodo più indicato per te.

La ginecologa/ginecologo è il migliore alleato della salute e del benessere femminile. La scelta di questo medico è fondamentale per ogni donna. L'importanza della visita ginecologica non deve essere sottovalutata. Tutte le donne in età fertile devono recarsi dallo specialista almeno una volta all'anno. Quando vengono utilizzati contraccettivi, può essere necessaria una maggiore frequenza, soprattutto durante i primi periodi. Per tutte le donne il ruolo della ginecologa/ginecologo è importantissimo per assicurare che il corpo femminile venga mantenuto in salute e la fertilità sia preservata.



I principali metodi contraccettivi

La contraccezione è l'insieme di tutti i metodi o dispositivi utilizzati per prevenire una gravidanza.

I principali metodi che una donna può scegliere sono:

pillola



È un farmaco che agisce fermando l'ovulazione attraverso il blocco della sintesi di due ormoni (FSH e LH). Genera inoltre un ispessimento del muco cervicale e un assottigliamento dell'endometrio (la mucosa dell'utero), che diventa quindi meno adatto all'eventuale impianto di un ovulo. Se utilizzata correttamente la sua sicurezza contraccettiva è molto elevata.

sistema a rilascio di progestinico



A forma di T, presenta nella parte verticale un serbatoio costituito da una membrana semipermeabile che contiene l'ormone. Ogni giorno rilascia nella cavità uterina una piccola quantità regolare di progestinico che agisce localmente, a differenza degli altri metodi ormonali. È un sistema contraccettivo molto efficace e libera la donna dalla routine di assunzione.



anello vaginale

Una volta introdotto, ogni mese rilascia in modo continuo piccole quantità di ormoni. Agisce come la pillola bloccando l'ovulazione. Va sostituito tutti i mesi.

cerotto a rilascio transdermico

Si applica sul corpo il primo giorno di flusso mestruale e viene sostituito ogni 7 giorni per 3 settimane, con una quarta settimana di intervallo. Anche il cerotto agisce come la pillola, bloccando l'ovulazione.

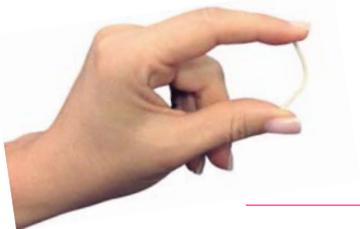


diaframma

È un soffice dischetto a forma di cupola in lattice sottile. Va posizionato in vagina e forma una barriera che interrompere il flusso di spermatozoi. Il suo tasso di fallimento è del 12% annuo (nell'uso tipico).

impianto sottocutaneo

È costituito da un bastoncino o da una capsula che contiene un progestinico. L'impianto viene collocato sotto la cute del braccio. Il deposito rilascia in modo costante e regolare una piccola quantità di progestinico che è in grado di svolgere un'efficace azione contraccettiva per circa 3 o 5 anni, in base al tipo di impianto.



I principali metodi contraccettivi



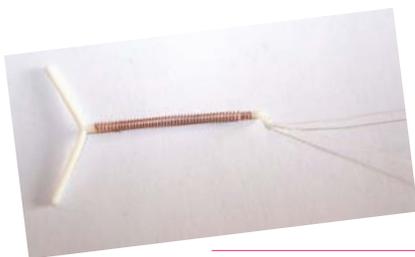
preservativo

È una guaina di gomma che avvolge il pene e trattiene lo sperma evitando il contatto diretto con l'apparato genitale femminile. È meno efficace rispetto agli altri metodi ma protegge contro le malattie sessualmente trasmissibili.



preservativo femminile (o "femidom")

È una guaina da inserire in vagina prima del rapporto sessuale. Può essere utilizzato una sola volta e a fine rapporto deve essere estratto correttamente, in modo da evitare fuoriuscite di sperma.



spirale al rame

È un dispositivo che possiede un sottile filamento di rame che agisce come "spermicida". Gli ioni di rame, una volta liberati nella cavità uterina svolgono un'azione diretta sugli spermatozoi, inibendone la motilità e alterandone la capacità di fecondare l'ovulo. È meno efficace dei sistemi intrauterini ormonali e può causare sanguinamenti prolungati e dolorosi.

A young man and woman are smiling and embracing each other. The woman is in the foreground, wearing a grey polo shirt, and the man is behind her, also in a grey shirt. They are both looking towards the camera with happy expressions.

Esistono anche i metodi naturali...

Si basano sull'astinenza periodica dai rapporti sessuali durante i giorni fecondi della donna. Sono diverse le metodiche utilizzate.

Nel metodo Ogino-Knaus si calcolano i giorni decorsi in base al calendario mestruale. In quello Billings invece i giorni fecondi vengono stabiliti osservando la qualità del muco. C'è anche chi utilizza il metodo della temperatura basale, identificando i giorni fertili tramite l'osservazione e il controllo dell'andamento della temperatura corporea, così da individuare i giorni sicuri.

ATTENZIONE!!! Questi metodi non sono sicuri e il rischio di incorrere in una gravidanza indesiderata è molto alto.

Come va scelto il metodo contraccettivo?

I criteri per una scelta informata e consapevole di un metodo contraccettivo sono diversi, in base alle differenti necessità ed esigenze. I requisiti da considerare sono:

- **efficacia contraccettiva:** è l'obiettivo principale soprattutto per le donne più giovani
- **buona tollerabilità:** un buon contraccettivo deve essere ben tollerato e non provocare effetti secondari indesiderati durante tutto il periodo di utilizzo e anche per il futuro
- **reversibilità:** il metodo ideale deve essere pienamente reversibile e consentire un completo ed immediato ripristino della fertilità dopo la sospensione
- **praticità ed accettabilità:** il metodo deve adattarsi alle caratteristiche della persona o della coppia. L'uso di alcuni metodi richiede particolare attenzione o costanti sforzi mnemonici. Una ragazza particolarmente distratta è meglio che ricorra a metodi che non prevedono una routine di assunzione (come i contraccettivi intrauterini)

Ora che conosci i principali metodi contraccettivi puoi scegliere (con l'aiuto della tua ginecologa/ginecologo) quello più adatto a te!

Rischio gravidanza... sfatiamo qualche luogo comune

Non puoi rimanere incinta, se hai le mestruazioni

FALSO. Accade raramente, ma a volte possono verificarsi contemporaneamente - o a brevissima distanza - l'ovulazione e le mestruazioni

Non è possibile rimanere incinta la settimana seguente la mestruazione.

FALSO. È possibile, soprattutto se il ciclo mestruale è particolarmente breve

È impossibile rimanere incinta se fai un bagno caldo subito dopo.

ASSOLUTAMENTE FALSO, neanche con lavande all'aceto o con la Coca Cola! Gli spermatozoi possono percorrere 28 millimetri in 8 minuti, anche "nuotando controcorrente"

È impossibile rimanere incinta se il pene dell'uomo non penetra completamente.

NON È VERO. Le piccole gocce che fuoriescono dal pene, subito dopo l'eccitazione, possono già contenere spermatozoi vitali

È impossibile rimanere incinta durante i primi rapporti sessuali

FALSO. È possibile incorrere in una gravidanza sin dalla prima volta



SIGO

SOCIETÀ ITALIANA DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA

Via di Porta Pinciana 6, Scala B, IV piano, int. 20

00187 Roma

Tel: 06 6875119

Fax: 06 6868142

federazione@sigo.it

Scegli Tu il programma di informazione sulla contraccezione

Il progetto Scegli tu è pensato e coordinato dalla Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO) per offrire alle donne in età fertile un'informazione completa e qualificata sulle proprie scelte sessuali e riproduttive. Perché la scelta del contraccettivo è importante e perché questo aspetto della vita va vissuto con gioia, serenità e responsabilità.



Per saperne di più www.sceglitu.it

Educational grant di

