



The Royal Women's Hospital Information for Women

6. Contraccezione – La spirale (IUD)

Aprile 2004

6. CONTRACEPTION – INTRA UTERINE DEVICE (IUD)

Perché usare la contraccezione?

La contraccezione è necessaria se si desidera evitare una gravidanza indesiderata e infezioni trasmesse sessualmente.

Ogni mese l'ovaia di una donna produce un ovulo. Quando un uomo ha una eiaculazione, il suo seme contiene milioni di spermatozoi. Basta uno solo di questi spermatozoi per fecondare un ovulo e dare inizio ad una gravidanza. Se una coppia ha rapporti sessuali (con penetrazione del pene all'interno della vagina) e non prende alcuna precauzione, c'è un alto rischio di rimanere incinte. L'uso della contraccezione consente di avere rapporti sessuali evitando gravidanze indesiderate.

Il preservativo è sempre una buona idea

In Australia ogni anno ci sono più di 20.000 nuovi casi di infezioni trasmesse sessualmente. Una delle più diffuse è la clamidia, che può portare alla sterilità se non viene trattata. Il preservativo è la protezione migliore contro le infezioni. Se si utilizzano un preservativo e un lubrificante a base d'acqua ogni volta che si hanno rapporti sessuali, ci sono meno possibilità di contrarre l'HIV/AIDS e molte altre infezioni trasmesse sessualmente (MTS).

La spirale (IUD)

Cosa è la spirale?

La spirale è un piccolo dispositivo contraccettivo che si colloca nell'utero della donna. Esistono due tipi di spirale:

- **La spirale di rame** è un piccolo dispositivo di plastica con del rame avvolto intorno allo stelo centrale.
- **La spirale al Progesterone (Mirena)** è un piccolo dispositivo a forma di T con un cilindro che contiene progesterone intorno allo stelo centrale.

Come funziona la spirale?

Nonostante la spirale venga usata da oltre 30 anni per evitare gravidanze indesiderate, il modo in cui funziona non è ancora del tutto noto. La spirale influisce sui movimenti e la sopravvivenza degli spermatozoi nell'utero, in modo che non riescano a raggiungere l'ovulo e fecondarlo. La spirale inoltre modifica il rivestimento interno dell'utero (endometrio) rendendolo inadatto alle gravidanze, impedendo che l'ovulo - nel caso venga fecondato - possa impiantarsi e svilupparsi.

Quanto è efficace?

La spirale ha un'efficacia tra il 95 ed il 99 per cento, più o meno la stessa della pillola (vedi il *Foglio informativo sulla contraccezione n. 3 La pillola*).

Vantaggi e svantaggi della spirale**Vantaggi**

Sia la spirale di rame che la spirale Mirena presentano i seguenti vantaggi:

- efficace contraccezione a lungo termine (almeno cinque anni)
- facilità di mantenimento, non può essere dimenticata come può invece accadere per la pillola
- è più economica di altri metodi contraccettivi (più costosa all'inizio, ma più economica a lungo termine)
- se si desidera, si può avere una gravidanza non appena viene rimossa

La spirale al progesterone (Mirena) ha il vantaggio aggiunto di ridurre il sanguinamento mestruale. Questa rappresenta una caratteristica positiva per le donne che normalmente hanno mestruazioni lunghe e abbondanti, o che le avrebbero utilizzando la spirale di rame.

Svantaggi

Sia la spirale di rame che quella al progesterone presentano i seguenti svantaggi:

- sebbene accada raramente, se la spirale fallisce e la donna resta incinta, il dispositivo deve essere rimosso al più presto. Una spirale inserita in una donna incinta aumenta i rischi di aborto.
- è possibile che durante le mestruazioni la spirale venga espulsa dall'utero. La donna potrebbe non accorgersene e per questo deve sempre controllare che la cordicella sia nella posizione corretta.
- esiste un piccolo rischio di infezione durante le prime tre settimane successive all'inserimento
- poiché le infezioni pelviche possono portare alla sterilità, è importante che le donne che usano la spirale siano particolarmente attente a proteggersi dalle infezioni trasmesse sessualmente
- la spirale potrebbe perforare la parete dell'utero. Si tratta di un'evenienza molto rara che può verificarsi all'inserimento della spirale.
- se la spirale fallisce esiste anche il rischio di gravidanze extrauterine (in cui l'ovulo fecondato si impianta nelle tube di Falloppio). Si tratta comunque di una possibilità molto remota con la spirale di rame, ed ancora più rara con la spirale al progesterone.

La spirale al progesterone può avere anche i seguenti effetti collaterali:

- sanguinamento o mestruazioni irregolari sono probabili nei primi tre - cinque mesi. In seguito, tuttavia, con la spirale al progesterone le mestruazioni tendono a diminuire quasi del tutto
- aumenta leggermente la probabilità di provare secchezza vaginale, vampate di calore, mal di testa, nausea e acne.

La spirale di rame può rendere le mestruazioni più abbondanti e più dolorose.

Chi può usare la spirale?

- Donne che hanno già avuto figli
- Donne a basso rischio di contrarre infezioni trasmesse sessualmente
- Donne che non possono o non vogliono prendere la pillola

Chi non dovrebbe usare la spirale?

- Donne a rischio di contrarre infezioni trasmesse sessualmente (MTS) non dovrebbero usare la spirale
- Donne che soffrono di sanguinamenti vaginali non diagnosticati
- Donne con malattie infiammatorie delle pelvi.

Inserimento della spirale**Preparazione**

Prima di poter inserire la spirale è necessario:

- fare un Pap test ed un tampone vaginale per escludere la presenza di infezioni pelviche
- assicurarsi di non essere incinte (farsi inserire la spirale subito dopo la fine delle mestruazioni, oppure nel periodo che intercorre tra la fine del ciclo e l'inserimento della spirale utilizzare altri metodi contraccettivi affidabili)

Come viene inserita la spirale

Nell'ambulatorio bisognerà mettersi nella stessa posizione utilizzata quando si effettua un Pap test. Verrà inserito uno speculum nella vagina e la cervice verrà pulita con un antisettico. Viene misurata la lunghezza dell'utero e la spirale viene collocata all'interno attraverso la cervice o apertura dell'utero. La cordicella viene tagliata in modo che sia ben dentro la vagina. La donna e il suo partner non la noteranno, ma deve essere possibile sentirla al tatto inserendo un dito nella vagina.

Dopo l'inserimento bisogna aspettare nell'ambulatorio per circa 15 minuti per assicurarsi che non ci siano dolori o fastidi particolari.

E' importante non avere rapporti sessuali o utilizzare assorbenti interni per le 48 ore successive all'inserimento della spirale per prevenire eventuali infezioni.

Cosa bisogna fare se si sente che qualcosa non va?

Bisogna contattare il proprio medico:

- se la cordicella sembra più corta o più lunga del normale, perché questo potrebbe significare che la spirale si è spostata. E' importante controllare la lunghezza della cordicella dopo ogni mestruazione
- se si avvertono dolori prolungati alla parte inferiore della schiena o all'addome, particolarmente se associati con febbre
- se si hanno perdite o sanguinamento anomalo, o si prova dolore durante i rapporti sessuali
- se la donna o il suo partner hanno avuto altri rapporti sessuali che aumentano l'esposizione ad eventuali infezioni trasmesse sessualmente
- sei settimane dopo l'inserimento e poi ogni 12 mesi

Dove ottenere maggiori informazioni

Women's Health Information Centre (RWH)

(03) 9344 2007

1800 442 007 (chiamata gratuita) email: whic@rwh.org.au

<http://wellwomens.rwh.org.au>

L'ambulatorio Choices al Royal Women's Hospital

Un servizio economico che offre consigli, consultazioni e trattamenti per tutte le esigenze contraccettive e della salute sessuale.

Orari: lunedì, martedì, giovedì, 8.30 -11.30.

Telefono: (03) 9344 2717

Altri fogli informativi del RWH che possono essere utili

Il RWH ha una serie di Fogli informativi tradotti in diverse lingue disponibili su Internet. Se si desiderano maggiori informazioni è possibile visitare il nostro sito web di promozione sanitaria.

L'indirizzo é. <http://wellwomens.rwh.org.au>

E' inoltre possibile chiedere al proprio medico al Royal Women's Hospital di farsi dare una copia su carta degli altri Fogli informativi sulla contraccezione. Sono disponibili notizie su:

- N. 1 *Contraccezione - Le scelte possibili*
- N. 2 *Preservativi & diaframmi*
- N. 3 *La pillola*
- N. 4 *Il Depo Provera - una iniezione contraccettiva*
- N. 5 *Implanon – Un impianto contraccettivo*