



The Royal Women's Hospital Information for Women

3. Contraccezione: La pillola

Aprile 2004

3. CONTRACEPTION: THE PILL

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).

Le pillole contraccettive

Esistono due tipi principali di pillole contraccettive orali. La pillola combinata contiene due ormoni e blocca il rilascio mensile degli ovuli da parte delle ovaie. La pillola a base di solo progesterone (minipillola) contiene soltanto un ormone e funziona modificando il muco nel collo dell'utero, in modo che lo sperma non possa oltrepassarlo per fecondare un ovulo.

La pillola a base di solo progesterone è leggermente meno efficace della pillola combinata.

La pillola combinata

Quanto è efficace?

La pillola combinata è efficace quasi al 98 per cento, **se presa nel modo giusto**. L'efficacia è ridotta se non viene presa regolarmente, si ha diarrea o vomito, si prendono alcuni antibiotici o altre medicine. Non si è protetti da una eventuale gravidanza fino a quando non si prendono le pillole ormonali per sette giorni. La pillola non provoca sterilità.

Vantaggi

- sanguinamento regolare con riduzione delle perdite di sangue
- frequente miglioramento dell'acne
- miglioramento o scomparsa della PMS (sindrome premestruale) che può provocare sintomi spiacevoli e cambiamenti di umore nei giorni precedenti all'inizio delle mestruazioni.

Svantaggi

- tensione mammaria, nausea e perdite intermestruali soprattutto nei primi mesi in cui si prende la pillola
- la pillola può causare aumento di peso, cambiamenti di umore o perdita della libido in alcune donne
- rari problemi di salute

Rischi di salute

L'insorgenza di problemi di salute gravi dovuti alla pillola è rara. Il fumo aumenta il rischio di effetti pericolosi. La pillola non è adatta alle donne con le seguenti condizioni:

- emicrania focale
- storia di coagulazione ematica
- problemi al fegato
- sanguinamento vaginale inusuale.

La pillola a base di solo progesterone o minipillola

La pillola a base di solo progesterone, o minipillola, contiene soltanto un ormone femminile. Il progesterone rende il muco cervicale più denso. Questo muco agisce come un tappo ed evita che lo sperma entri nell'utero e viaggi fino alle tube per fecondare un ovulo. E' efficace al 95 per cento.

Nella maggior parte delle donne la minipillola non impedisce di avere il normale ciclo mestruale.

La minipillola si prende tutti i giorni senza interruzione. Quando si inizia la minipillola è consigliabile usare un altro metodo contraccettivo di supporto (ad es. il preservativo) per 48 ore. E' importante non prendere la pillola con più di tre ore di ritardo.

E' adatta alle donne che allattano e può essere continuata una volta che il bambino è stato svezzato.

Prendere la pillola**Ricordarsi di:**

- prendere una pillola al giorno
- prendere la pillola tutti i giorni alla stessa ora, o il più vicino possibile all'orario previsto
- se ci si dimentica di prendere la pillola, farlo appena possibile e prendere la pillola successiva il giorno dopo all'orario abituale

La fertilità può tornare e si può rimanere incinte se:

- si è presa la pillola con più di 12 ore di ritardo
- si interrompe la pillola senza usare altre forme di contraccezione.

Quando non si è protetti da una gravidanza:

- durante la prima scatola fino a quando non siano state prese sette pillole ormonali consecutivamente
- se si vomita o si ha diarrea
- quando si prendono altre medicine che possono influenzare l'assorbimento della pillola, ad es. antibiotici
- quando si è saltata una pillola o si è presa con più di 12 ore di ritardo

In queste occasioni occorre continuare a prendere la pillola, ma bisogna usare altre forme di contraccezione (ad es. il preservativo) fino a quando siano state prese ulteriori sette pillole ormonali consecutive.

MA se durante questi sette giorni si arriva alle ultime pillole della scatola (quelle inattive), lasciare le sette pillole inattive ed iniziare a prendere le pillole ormonali nella scatola successiva. Se non si è certi di quali siano le pillole inattive, rivolgersi al proprio medico o telefonare all'ambulatorio Choices, al pronto soccorso o al Women's Health Information Centre (vedi il numero alla fine di questo Foglio informativo)

Contraccezione d'emergenza (la pillola del giorno dopo)

La pillola del giorno dopo è disponibile in farmacia senza bisogno di prescrizione.

Se si ha avuto un rapporto sessuale imprevisto e non si era coperti da nessun metodo contraccettivo, oppure si è rotto il preservativo e non si desidera iniziare una gravidanza, si può ricorrere ad una contraccezione d'emergenza. Queste pillole sono tanto più efficaci tanto prima le si prende dalla fine del rapporto. Bisogna iniziare a prendere la pillola del giorno dopo entro tre giorni (72 ore) dal rapporto sessuale non protetto. **Tuttavia, quanto prima la si prende, tanto più è efficace.**

Come si prende?

Il metodo più comune di contraccezione d'emergenza consiste in due singole pillole che si prendono a distanza di 12 ore. Questo metodo previene circa l'85% delle gravidanze presunte.

Esistono altri metodi contraccettivi d'emergenza che consistono in pillole contraccettive combinate multiple. Non sono più consigliate perché hanno un'efficacia minore e maggiori effetti collaterali. Tutta la contraccezione d'emergenza è più efficace se viene presa al più presto dopo il rapporto.

E' importante notare che la pillola del giorno dopo non è consigliata come metodo contraccettivo abituale. Non ha la stessa efficacia della pillola.

Possibili effetti collaterali

Gli effetti collaterali sono rari ma alcune donne provano tensione del seno o malditesta.

Dove ottenere maggiori informazioni

Women's Health Information Centre (RWH)

(03) 9344 2007

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

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

Altri fogli informativi del RWH che possono essere utili

Il RWH ha una serie di Fogli informativi tradotti in diverse lingue disponibili su Internet.

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

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

- N. 1 *Contraccezione - Le scelte possibili*
- N. 2 *Preservativi & diaframmi*
- N. 4 *Il Depo Provera – un'iniezione contraccettiva*
- N. 5 *Implanon – Un impianto contraccettivo*
- N. 6 *La spirale (IUD)*

Alcune delle informazioni contenute in questo opuscolo si basano sulla pubblicazione *Basic Facts About Contraception della FPA Health*

Vietata la riproduzione per fini commerciali senza il permesso di FPA Health e del Royal Women's Hospital.

