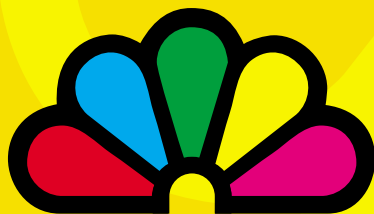


LA CONTRACCEZIONE



CONOSCERE PER SCEGLIERE



CONOSCERE PER SCEGLIERE

 **Regione Emilia-Romagna**
ASSESSORATO ALLA SANITA'

Servizi coinvolti nel progetto

Spazio donne immigrate Forlì
Spazio donne immigrate Rimini
Consulterio donne immigrate e loro bambini Bologna
Centro salute donne straniere Modena
Spazio donne immigrate Ravenna
Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia
Spazio donne immigrate Parma
Spazio donne immigrate Sassuolo

Redazione

Maria Dirce Vezzani, Centro salute donne straniere Modena
con la collaborazione di Silvana Borsari, Assessorato alla sanità Regione Emilia-Romagna
Damiana Di Biagio, Spazio donne immigrate Rimini
Paola Ferretti, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia
Michela Giuliani, Spazio donne immigrate Ravenna
Margherita Ricci, Spazio donne immigrate Forlì
Angela Venturini, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia
Franca Vignoli, Spazio donne immigrate Sassuolo

Coordinamento editoriale

Marta Fin, Assessorato alla sanità Regione Emilia Romagna
Maurizia Gherardi, Azienda Sanitaria USL Modena

Progetto grafico e impaginazione

Avenida - Modena

Traduzioni

Asci

Stampa

Grafiche Jolly

“Conoscere per scegliere”. Il titolo di questa pubblicazione richiama uno dei principali impegni delle operatrici e degli operatori del Servizio sanitario regionale: quello di costruire corrette e rispettose relazioni con le persone che a loro si rivolgono. E' infatti fondamentale che il nostro Servizio sanitario regionale garantisca a tutte le persone presenti in Emilia-Romagna servizi sanitari appropriati per la tutela, la cura e il recupero della salute. E' altrettanto importante però che le persone che vivono nella nostra regione abbiano gli strumenti di conoscenza utili per poter fare delle scelte consapevoli rispetto alla loro salute e ai servizi offerti. Per questo, è necessario che le operatrici e gli operatori sanitari sappiano dare informazioni e approfondimenti, sappiano ascoltare e consigliare.

In questo caso ci rivolgiamo, in particolare, alle donne straniere che vivono nella nostra regione per fornire loro informazioni necessarie per scegliere, se lo vogliono, il proprio metodo contraccettivo. Vogliamo in questo modo dare un nostro contributo affinché la gravidanza sia un momento felice, e per fare in modo che, con un corretto utilizzo della contraccezione, sia sempre più basso il numero di donne che fanno ricorso all'interruzione volontaria di gravidanza, una scelta che sappiamo essere comunque dolorosa e difficile.

Questa pubblicazione fornisce prime informazioni. Per chiarire dubbi, problemi, per ricevere indicazioni concrete, le donne e le coppie possono rivolgersi ai Consultori familiari presenti in ogni realtà della nostra regione, e agli Spazi per le donne immigrate ed i loro bambini. Troveranno servizi e disponibilità all'ascolto.

Giovanni Bissoni
Assessore alla sanità
Regione Emilia-Romagna



PERCHE' FARE CONTRACCEZIONE

La sessualità è componente naturale e vitale di ciascuno di noi. E' importante per tutti vivere una sessualità che appaghi, che dia piacere, che permetta uno scambio affettivo e di amore, che sia fondata sul rispetto reciproco. La sessualità, oltre ad essere funzionale alla sopravvivenza della specie umana, e quindi alla riproduzione, è dunque anche un modo particolare e intimo di entrare in relazione con un'altra persona. Proprio perché la sessualità esprime un bisogno affettivo vitale, ci sono momenti o fasi della vita in cui si desidera viverla a pieno per il suo valore di scambio tra persone, e non per le sue implicazioni riproduttive. Per questo occorre conoscere i metodi di contraccezione, in modo da scegliere liberamente innanzitutto se usarli, e poi quali usare perché più adatti alle proprie esigenze personali.

Con la parola "contraccezione" indichiamo la possibilità di evitare che al rapporto sessuale segua una gravidanza. Essa diventa così uno strumento per coniugare il concepimento di un figlio alla possibilità di accoglierlo con amore dopo la sua nascita. Una donna o una coppia possono avere molte ragioni per voler evitare una gravidanza. Proponiamo alcune di queste ragioni, raccontando storie di donne straniere, arrivate da noi in Emilia-Romagna.

Gifty, Olena, Fatima, sono arrivate in Italia da poco. Tra loro, c'è chi pensa di fermarsi solo pochi anni, chi desidera invece fermarsi più a lungo.

Belen, Asuncion, Joyce sono arrivate in Italia con l'impegno di tutta la famiglia, per cercare un lavoro e raccogliere il denaro che serve per aiutare chi è rimasto a casa. Raccolta la somma che occorre c'è chi desidera tornare a casa, qualcuna non è sposata e pensa di farlo al ritorno.

Aicha, Kira, Valdete, Iman hanno seguito il marito, e arrivate in Italia si sono presto rese conto di quanto possa essere dura la vita in emigrazione.

Si sono accorte che la propria famiglia nel paese straniero non può contare su tanti figli, o per lo meno che è necessario attendere tra una nascita e l'altra. Non ci sono parenti che aiutino nella fatica del lavoro domestico e dell'educazione dei figli, la vita nel Paese straniero è a volte molto diversa da quella conosciuta nella propria infanzia. La scuola, pur essendo un aiuto, richiede in ogni modo impegno e lavoro per una madre.

Valbona, Edoukou, Melika, Luan sono arrivate in Italia perché desideravano trovare una strada propria per il futuro. Qui le donne, almeno secondo i racconti, dovrebbero avere maggiori possibilità ed essere più libere. Ma la ricerca di una propria strada per il futuro, da sola, può essere faticosa e può voler dire non avere subito lo spazio per una maternità.

Tutte queste donne con storie e progetti di vita molto differenti hanno però in comune la necessità di decidere quando avere un figlio e quando evitare la gravidanza, almeno in un dato periodo della loro vita.

Utilizzare un metodo contraccettivo consente di avere una relazione sessuale serena e consapevole, senza timori di gravidanze inattese.





COME SCEGLIERE IL METODO CONTRACCETTIVO

I metodi contraccettivi illustrati in questo opuscolo sono tutti reversibili, cioè interrompendone l'uso cessa l'effetto contraccettivo.

Per scegliere il proprio metodo di contraccezione, ogni donna deve avere informazioni sui contraccettivi disponibili, sulle corrette norme d'uso di ciascuno, sugli eventuali rischi per la salute, sull'efficacia nell'evitare la gravidanza.

L'informazione deve provenire da personale sanitario preparato: attenzione ai "cattivi consigli", spesso conoscenti o amici possono fornire informazioni non precise o scorrette. Le ostetriche del Consultorio familiare sono le persone preparate per aiutare la donna e la coppia nella scelta del metodo contraccettivo più opportuno.

L'efficacia di un metodo contraccettivo si esprime nella capacità di prevenire la gravidanza. La sua valutazione deve tenere conto anche dei possibili errori d'uso o dell'uso non continuo.

La scelta è fatta dalla donna o dalla coppia in collaborazione con il personale sanitario (l'ostetrica e il ginecologo), sulla base delle proprie necessità.

Donne sole, madri che hanno partorito da poco, donne che hanno già figli, donne che cambiano spesso partner, oppure giovanissime, hanno necessità contraccettive differenti e specifiche.

Il metodo non reversibile, cioè la sterilizzazione chirurgica maschile o femminile che provoca l'impossibilità definitiva di avere figli, è usato solo nei casi che controindicano una successiva gravidanza e solo con l'esplicito consenso dell'interessata o dell'interessato. La sterilizzazione deve essere una decisione ben ponderata dai singoli e dalla coppia, presa dopo un approfondito colloquio con un esperto (ad esempio del Consultorio).

LA SCELTA DEL CONTRACCETTIVO E' UNA OCCASIONE PER VALUTARE LA PROPRIA SALUTE E LA PROPRIA VITA SESSUALE ED AFFETTIVA

Il momento della scelta contraccettiva, e del colloquio con l'ostetrica o la ginecologa/o del Consultorio Familiare (oppure con il proprio medico di famiglia), può rappresentare anche l'occasione per valutare la salute dei propri organi sessuali. Può essere discusso il significato e l'opportunità di alcuni controlli utili (visita ginecologica, senologica e Pap test) per poi programmarli.

In questi colloqui potranno essere chiariti liberamente dubbi o problemi legati alla sessualità sia maschile sia femminile. In altre parole, insieme agli operatori sanitari, con un rispetto totale della privacy individuale, si potranno affrontare problemi come la mancanza del desiderio sessuale, l'eiaculazione precoce, la difficoltà d'eccitazione e/o l'assenza dell'orgasmo.

COME SIAMO FATTI

FISIOLOGIA DELL'APPARATO GENITALE FEMMINILE

Gli organi riproduttivi femminili sono illustrati nella figura 1

L'arrivo della prima mestruazione segna l'inizio della produzione di ovuli nell'ovaio. Ad ogni mestruazione seguono tre fasi. La prima è chiamata fase preovulatoria (6°-12°giorno): nell'ovaio l'ovulo matura e nell'utero l'endometrio s'ispessisce. La seconda è chiamata fase ovulatoria (12°-15°giorno): nell'ovaio l'ovulo viene espulso e attraverso le tube arriva nella cavità uterina; qui può essere fecondato se la donna ha un rapporto sessuale con fuoriuscita di sperma in vagina. La terza è chiamata fase postovulatoria (16°-28°giorno): nell'ovaio il follicolo si trasforma in corpo luteo deputato alla produzione di progesterone, l'ormone che garantirà il mantenimento della gravidanza nelle prime fasi. Nell'utero l'endometrio è pronto per ricevere l'uovo fecondato; se ciò non avviene l'endometrio è eliminato con il flusso mestruale (fase mestruale che dura 3-5gg).

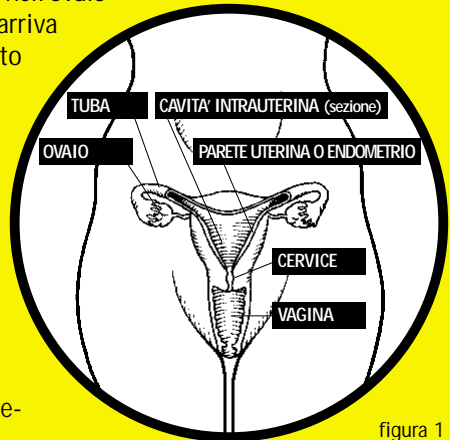


figura 1

La durata delle fasi del ciclo mestruale può variare molto, da donna a donna, ma anche nella stessa donna si possono riscontrare cicli di diversa durata. Per valutare il proprio ciclo mestruale è opportuno segnare su un calendario il giorno d'inizio d'ogni mestruazione.

FISIOLOGIA DELL'APPARATO GENITALE MASCHILE

Gli organi riproduttivi sono illustrati nella figura 2

Quando un maschio arriva alla pubertà, i suoi testicoli incominciano a produrre spermatozoi e continuano a farlo per tutta la vita. Durante il rapporto sessuale, l'uomo eiacula gli spermatozoi presenti nello sperma, nella vagina della donna. In genere uno spermatozoo può vivere da 24 a 120 ore.

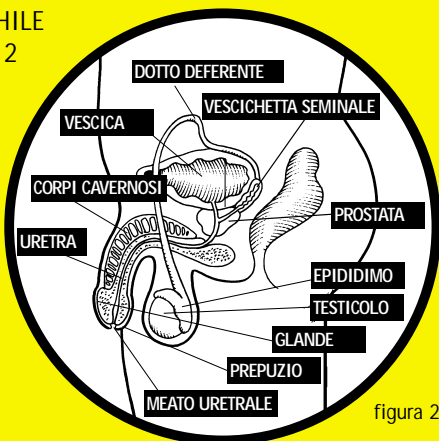


figura 2

- **Metodo Ogino-Knauss** (del calendario o conta dei giorni)
E' un metodo statistico e si basa sull'individuazione dei giorni fertili utilizzando la durata dei 12 cicli mestruali precedenti, registrati dalla donna sul calendario.
- **Metodo del muco cervicale** (Billings)
Consiste nell'osservazione quotidiana dell'aspetto e della consistenza del muco vaginale, e della valutazione delle sensazioni soggettive che si hanno a livello dei genitali esterni. Su queste variazioni s'identificano i giorni fertili.
- **Metodo sintotermico**
Questo metodo associa la registrazione della temperatura corporea all'osservazione delle caratteristiche del muco vaginale ad altri segni che accompagnano l'ovulazione, quali le modificazioni del collo dell'utero e la tensione mammaria.
- **Metodo di individuazione del periodo fertile computerizzato**
E' un piccolo computer in grado di memorizzare informazioni sulle caratteristiche mestruali personali e di misurare nelle urine del mattino due ormoni mediante stick rilevatori. Può essere usato solo da donne che hanno cicli di durata compresi tra i 25/35 giorni.

VANTAGGI

Questi metodi non richiedono visite mediche di controllo o l'impiego di sostanze medicinali. Sono ben accettati da molte religioni. Aumentano la possibilità di conoscere il funzionamento del proprio corpo e la confidenza nella coppia.

SVANTAGGI

Si basano sull'accordo dei partner di evitare i rapporti vaginali nel periodo fertile: per alcune coppie la necessità di astenersi dai rapporti vaginali nel periodo fertile causa stress. Inoltre, è da considerare che ci possono essere condizioni (presenza di infezioni, uso di lavande vaginali, uso di gel o spermicidi vaginali) che alterano la temperatura corporea, o le caratteristiche del muco cervicale, e di conseguenza non rendono sicura l'interpretazione dei parametri.

COSTO

Non costano nulla, ad eccezione del metodo di individuazione del periodo fertile computerizzato o del termometro per misurare la temperatura basale.





IL COITO INTERROTTO

COSE'

Il coito interrotto è considerato un metodo contraccettivo naturale, poiché non prevede l'uso di sostanze o dispositivi, ma si basa su un comportamento maschile. Per usare con efficacia il coito interrotto, l'uomo deve imparare a riconoscere il momento utile per ritirare il pene dalla vagina, subito prima dell'emissione dello sperma. Se il rapporto sarà ripetuto, è necessario che l'uomo urini e lavi i genitali prima di riprendere il rapporto.

Questo metodo è considerato poco sicuro, poiché su 100 coppie che per un anno lo utilizzano si possono avere 19 gravidanze.

Molti fattori rendono non sicuro il metodo: spermatozoi possono essere presenti nel liquido emesso prima dell'eiaculazione; non sempre l'uomo percepisce correttamente il momento che precede il massimo piacere e l'eiaculazione.

VANTAGGI

D'uso immediato, non costa, non comporta rischi per la salute fisica.

SVANTAGGI

Di scarsa efficacia nel prevenire la gravidanza. Non protegge dalle malattie a trasmissione sessuale.



LA PILLOLA

COS'E'

E' il nome comune dato alla contraccezione orale. La più utilizzata è formata dalla combinazione (pillola combinata) dei due ormoni femminili: estrogeni e progesterone. Previene la gravidanza bloccando l'ovulazione e modificando la funzionalità locale della mucosa uterina e delle tube. E' molto efficace nel prevenire la gravidanza, poichè su 100 donne che la utilizzano in un anno senza errori, solo lo 0,5 % avranno una gravidanza. Tenendo conto degli errori più frequenti di fatto 3 donne su 100 possono andare incontro ad una gravidanza.

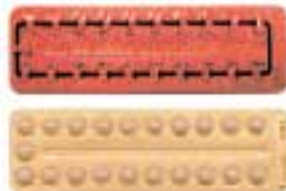
Oltre all'effetto contraccettivo, la pillola è utilmente impiegata per numerose patologie femminili.

Necessita di accuratezza nell'assunzione, è bene darsi regole precise per non dimenticarla.

COME FARE

La pillola deve essere prescritta dal medico (del Consultorio familiare, o il medico di famiglia), che esaminerà la storia clinica, farà un visita medica, prescriverà il pap test ed eventualmente gli esami del sangue. Sono comunque consigliati controlli periodici ogni anno. Dopo un aborto, se non esistono controindicazioni, può essere assunta dalla sera dell'intervento.

Nei primi 6 mesi dopo il parto, se la donna allatta, è preferibile utilizzare un tipo particolare di pillola, detta "minipillola", che non influenza la quantità di latte prodotto.



VANTAGGI

La pillola è molto efficace, se assunta correttamente. Gli effetti sono reversibili, cioè si interrompono nel momento in cui si smette di assumerla.

Svolge altre funzioni utili: regolarizza le mestruazioni e ne riduce il dolore, riduce il flusso mestruale prevenendo l'anemia, cura l'acne.

SVANTAGGI

Sono necessari controlli medici (in Consultorio o dal medico di famiglia) prima della prescrizione e della assunzione. Non tutte le donne hanno le condizioni fisiche per poterla assumere (ad es è controindicata nelle donne con ipertensione grave, malattie tromboemboliche e nelle forti fumatrici). Non protegge dalle malattie a trasmissione sessuale (come ad esempio il virus HIV-AIDS, le epatiti, la gonorrea), per le quali è comunque indispensabile utilizzare il preservativo.

Raramente può provocare disturbi che possono spingere a sospenderne l'assunzione: aumento di peso, dolore e gonfiore costanti alle gambe, cefalea, depressione, alterazione del desiderio sessuale. I problemi gravi sono rarissimi e di solito sono legati a disordini della coagulazione (trombo - embolie).

COSTO

Il prezzo di ogni confezione varia secondo il tipo, solo alcune sono in parte mutuabili. Tra i costi occorre considerare il controllo medico iniziale e gli eventuali esami di laboratorio prescritti.



IL CONDOM (PRESERVATIVO O PROFILATTICO)

COSE'

Il Condom, chiamato comunemente preservativo o profilattico, è una sottilissima membrana di lattice di gomma che deve essere infilata sul pene. Raccoglie lo sperma e ne impedisce la fuoriuscita in vagina.

Il Condom, se usato correttamente, e cioè se viene sfilato solo dopo la completa fine del rapporto sessuale, evita la gravidanza: in un anno d'uso da 6 a 12 donne su cento hanno una gravidanza, la protezione aumenta se è usato con spermicidi (creme, schiuma, film, ovuli).

Il condom rende il rapporto sicuro anche contro il rischio di infezioni a trasmissione sessuale poiché blocca lo scambio di liquidi biologici che possono essere infetti, ma deve essere usato per ogni rapporto e per tutta la sua durata. Protegge entrambi i partners durante i rapporti vaginali, anali e orali.

Fornisce una buona protezione per le seguenti infezioni: Vaginite da tricomonas, Infezione dei genitali interni femminili (chiamata PID), Gonorrea, Clamidia, Sifilide, HIV (AIDS). Per altre infezioni (condilomi, Herpes genitale, epatite B) la protezione è un po' meno efficace.

Il Condom protegge da infezioni a trasmissione sessuale. Nessun altro contraccettivo fornisce questa protezione, mentre ci sono contraccettivi più efficaci per prevenire la gravidanza.

COME FARE

Non è necessaria nessuna prescrizione, né controllo medico. Il condom si compra in farmacia, in tabaccheria, nei supermercati e nei distributori automatici.

Anche gli spermicidi sono venduti liberamente in farmacia.

Deve essere maneggiato con delicatezza. La confezione non va tenuta vicino a fonti di calore (non nel cruscotto o nel portafoglio). Prima dell'uso, occorre verificare la data di scadenza. Meglio usare profilattici lubrificati; quando non lo sono, applicare un lubrificante all'interno e all'esterno in modo da prevenire le rotture. I lubrificanti devono essere a base di acqua (gel), poiché quelli oleosi (creme, vaselina, burro o oli) possono favorire la rottura.

VANTAGGI

Non presenta rischi per la salute, non richiede interventi da parte del medico, è facile da usare. Consente all'uomo di partecipare con efficacia alla contraccezione. È un'utile alternativa ad altri metodi, anche nelle coppie stabili, per esempio durante l'allattamento.

SVANTAGGI

In caso di difetti di produzione o di utilizzo in modo scorretto, esiste il rischio che il preservativo si rompa o si sfilì durante il rapporto sessuale. Inoltre, può essere vissuto con imbarazzo, come "barriera fisica" tra i partners. Per ovviare a questo è meglio provare alcune volte, senza fretta, sul pene, prima di iniziare il rapporto.

COSTO

Il costo varia a seconda del tipo e della sede d'acquisto.





LA CONTRACCEZIONE D'EMERGENZA

COS'È

La contraccezione d'emergenza previene la gravidanza dopo un rapporto non protetto o "a rischio", è chiamata anche contraccezione del giorno dopo; si può effettuare in due modi: attraverso la somministrazione di ormoni o l'inserimento di IUD (la spirale). Se la donna è già gravida, la contraccezione d'emergenza non può provocare aborto.

COME FARE

Dopo un rapporto "a rischio", se teme una gravidanza, la donna deve mettersi in contatto immediatamente con il Consultorio familiare, oppure con il medico di famiglia, o il pronto soccorso ginecologico. I medici daranno tutte le informazioni necessarie, consiglieranno sul tipo di contraccezione d'emergenza più indicato e faranno le prescrizioni.

Può essere richiesta:

- nel caso in cui il preservativo si sia rotto e l'eiaculazione sia avvenuta in vagina
 - se il partner non è riuscito ad eiaculare fuori dalla vagina
 - se il metodo usato è l'astinenza periodica, nel caso in cui la donna non abbia correttamente calcolato i "giorni non fertili"
 - nel caso in cui la donna abbia dimenticato di prendere la pillola contraccettiva
 - nel caso in cui la coppia non abbia usato alcun metodo contraccettivo.
-

VANTAGGI

La contraccezione d'emergenza riduce del 75% la probabilità che ad un rapporto "a rischio" segua una gravidanza.

SVANTAGGI

Non protegge da malattie sessualmente trasmesse. Non è efficace nel prevenire la gravidanza se la donna ha avuto altri rapporti non protetti durante il mese.

COSTO

Sovrapponibile a quello mensile della "pillola" o a quello della spirale.



LA CONTRACCEZIONE INIETTORIA Iniezione periodica

COSE'

E' un'iniezione intramuscolare, mensile o trimestrale, di una sostanza chiamata Medrossiprogesterone acetato in grado di produrre una contraccezione di lunga durata ed altamente efficace. L'iniezione trimestrale previene la gravidanza per tre mesi, l'iniezione mensile la previene per un mese.

Su 1000 donne che la utilizzano in un anno solo 3 vanno incontro a gravidanza.

COME FARE

La prescrizione è fatta dal medico ginecologo dopo aver valutato la storia clinica della donna, effettuato visite specialistiche ed eventualmente alcuni esami. L'iniezione è fatta nel braccio o nel gluteo ogni 4 o 12 settimane, a seconda del dosaggio utilizzato.

VANTAGGI

E' una scelta individuale della donna, nessuno può accorgersi che si usa questo metodo.

Non interferisce con l'attività sessuale.

Si può usare in allattamento (a partire da sei settimane dopo il parto).

Riduce il dolore mestruale e l'anemia; protegge dal cancro dell'ovaio e dell'endometrio.

SVANTAGGI

Bisogna fare un'iniezione ogni tre mesi, o ogni mese.

I suoi effetti non sono rapidamente reversibili. E' possibile che, dopo la sospensione, non si riesca ad avere una gravidanza per molti mesi.

Gli effetti collaterali quali irregolarità mestruale o sensazioni di gonfiore possono continuare per alcuni mesi dopo la sua sospensione.

COSTO

Ogni dose del farmaco ha un basso costo, tra i costi bisogna però considerare il controllo medico iniziale e la necessità di recarsi periodicamente a fare l'iniezione.





SPIRALE

COSE'

E' un piccolo oggetto di plastica flessibile, di varie forme, della lunghezza di tre o quattro centimetri, di pochi millimetri di spessore che, introdotto in cavità uterina, previene la gravidanza con molta efficacia. In un anno su 100 donne che usano questo metodo, una sola avrà una gravidanza.

Esistono due tipi di spirale che agiscono con meccanismo lievemente diverso ottenendo due risultati: gli spermatozoi sono rallentati o resi inefficaci; la mucosa che riveste l'utero assume caratteristiche non adatte ad accogliere una gravidanza. Un tipo di spirale rilascia ioni rame e argento per ottenere l'effetto contraccettivo, il secondo tipo rilascia un ormone simile al progesterone (levonorgestrel)

COME FARE

La spirale deve essere prescritta e inserita dal ginecologo (ad esempio dal ginecologo del Consultorio), dopo una accurata visita specialistica.

La spirale ha una lunga durata d'azione: dai tre ai cinque anni, secondo il tipo, così la spesa iniziale d'acquisto è ripartita in molti anni d'uso.

VANTAGGI

Una volta inserita, non è necessario aggiungere altre precauzioni contraccettive, ma, è bene ricordarlo, occorre comunque un controllo ginecologico periodico (di norma, ogni anno).

La spirale agisce solo sull'apparato genitale e non sull'intero organismo. La spirale a rilascio di ormone (levonorgestrel) riduce l'intensità del flusso mestruale.

SVANTAGGI

Le spirali che rilasciano ioni di rame possono, a volte, prolungare la durata del flusso mestruale ed aumentarne l'intensità; inoltre possono aumentare il dolore mestruale.

Nelle giovani donne che non hanno avuto figli, o in quelle che cambiano spesso partner, la spirale può aumentare la frequenza e la gravità delle infezioni profonde, cioè di infezioni all'utero e alle ovaie.

La spirale non protegge dalle gravidanze extrauterine e dalle sue conseguenze. Non può essere autogestita dalla donna: occorre il ginecologo per prescriberla e per inserirla, occorrono controlli ginecologici periodici.

COSTO

Il costo iniziale della confezione è relativamente elevato. Considerata la lunga durata d'uso (3-5 anni) e l'alta efficacia, si può considerare un metodo a basso costo.





CONOSCERE PER SCEGLIERE