

# Meglio informati sulla contraccezione con la pillola



Quelli con l'arcobaleno

**mepha**





Tutte le guide Mepha sono disponibili al sito [www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)  
Per scandire il «QR-Code» con lo smartphone occorre un'applicazione  
scaricabile per esempio nell'App Store alla voce «Scan» o «QR».

# Indice

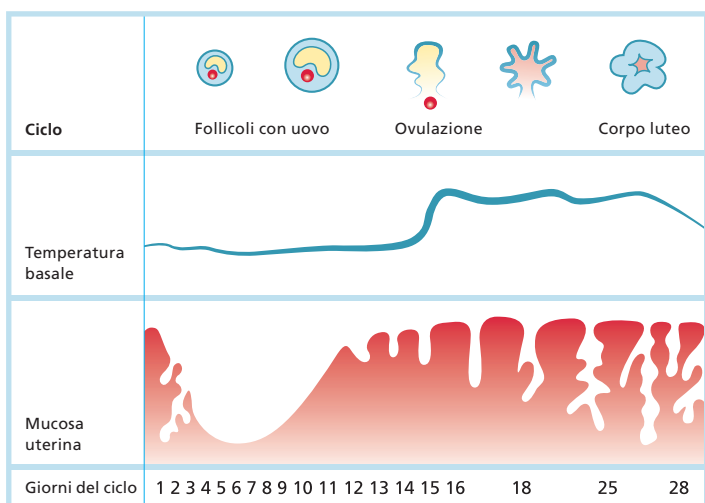
---

<b>Il ciclo mestruale</b>	<b>2</b>
<b>La fecondazione</b>	<b>4</b>
<b>La contraccezione</b>	<b>5</b>
<b>La pillola</b>	<b>7</b>
<b>Domande sull'assunzione della pillola</b>	<b>9</b>
<b>La pillola in viaggio</b>	<b>12</b>
<b>Calendario del ciclo da staccare</b>	

## Il ciclo mestruale

Lo scopo del ciclo mestruale è preparare a intervalli regolari il corpo della donna a un'eventuale gravidanza. Il ciclo è regolato da diversi ormoni che interagiscono tra loro. Gli ormoni sessuali femminili estrogeno e progesterone vengono prodotti in particolare nelle ovaie, durante la gravidanza anche nella placenta, e sono responsabili della regolazione del ciclo mestruale e della gravidanza stessa.

Nella maggior parte dei casi, il ciclo mestruale dura dai 23 ai 35 giorni; la durata varia tuttavia sia da donna a donna sia anche da ciclo a ciclo. Il ciclo si calcola a partire dal primo giorno delle mestruazioni fino all'ultimo giorno prima della mestruazione successiva. L'ovulazione normalmente ha luogo 12-16 giorni prima dell'inizio delle mestruazioni. Viaggi frequenti, stress, malattie o diete possono tuttavia spostare l'ovulazione anche in presenza di un ciclo altrimenti regolare, con il risultato che le mestruazioni compaiono poi in un momento imprevisto.

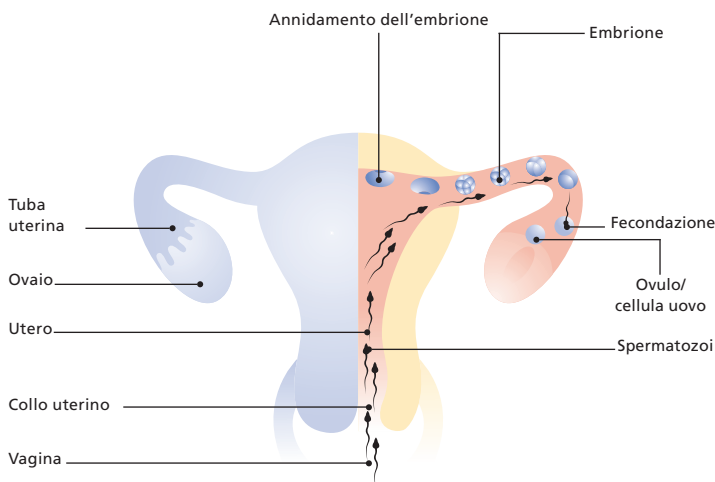


Sotto l'influsso degli ormoni secreti dall'ipofisi, all'interno dei follicoli, nelle ovaie, maturano gli ovuli. Dopo in media 14 giorni, avviene l'ovulazione, il follicolo scoppia e l'ovulo maturo viene raccolto dalla tuba uterina, dentro la quale, in presenza di spermatozoi, può avvenire la fecondazione. Durante la maturazione della cellula uovo, nel follicolo vengono prodotti estrogeni che preparano la mucosa uterina a ricevere l'ovulo fecondato. Inoltre, il collo uterino si apre e il muco diventa più fluido, in modo tale da permettere agli spermatozoi di raggiungere più facilmente la cavità uterina.

Le cellule del follicolo dopo l'ovulazione si trasformano nel corpo luteo, che ora comincia a produrre, oltre agli estrogeni, anche il progesterone. Solo l'azione del progesterone prepara definitivamente la mucosa uterina all'annidamento dell'ovulo fecondato. Se l'annidamento non si verifica, lo strato superiore della mucosa uterina viene espulso e compare la mestruazione. Il ciclo, ora, ricomincia.

## La fecondazione

Al momento dell'ovulazione, e dopo un rapporto sessuale, gli spermatozoi salgono attraverso il collo dell'utero nella cavità uterina, e da lì nelle tube uterine dove incontrano un ovulo maturo che possono fecondare. L'ovulo rimane fertile solo per poche ore, gli spermatozoi invece possono sopravvivere per 3, 5 e, in casi eccezionali, fino a 7 giorni. La fecondazione, quindi, può avvenire anche se il rapporto sessuale ha avuto luogo diversi giorni prima dell'ovulazione. Dall'ovulo fecondato, si sviluppa l'embrione, che nel giro di 4-5 giorni, attraverso la tuba uterina, raggiunge l'utero dove si annida.



## La contraccezione

L'obiettivo della contraccezione è evitare una gravidanza. Esistono numerosi metodi anticoncezionali, tuttavia, non tutti sono ugualmente affidabili. Solo la completa astinenza garantisce una sicurezza totale.

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

Il metodo sintotermico può essere affidabile solo se applicato in modo sistematico e rigoroso. Mediante tale 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. È necessaria però una ferrea disciplina da parte di entrambi i partner. Durante i giorni fertili bisogna rinunciare ai rapporti sessuali oppure utilizzare in modo corretto un anticoncezionale di barriera.

I metodi contraccettivi considerati più sicuri sono l'interruzione chirurgica delle tube o dei dotti deferenti, l'utilizzo corretto di contraccettivi ormonali e la spirale (di rame o ormonale). I contraccettivi ormonali sono soggetti a prescrizione medica e prima di applicarli è necessario un accurato esame ginecologico, al fine di escludere possibili rischi o controindicazioni. Durante l'uso, è consigliabile, inoltre effettuare controlli periodici, ogni 6 mesi o ogni anno.

I contraccettivi ormonali comprendono preparati anticoncezionali combinati o a base di soli progestinici:

<b>Preparati anticoncezionali combinati (estrogeno e progestinico)</b>	<b>Preparati a base di soli progestinici</b>
Pillola combinata tradizionale (pillola)	Monopillola progestinica o minipillola
Cerotto contraccettivo	Impianto sottocutaneo
Anello vaginale	Iniezione trimestrale
	Spirale ormonale

L'azione contraccettiva dei vari preparati ormonali si basa sui seguenti meccanismi:

- inibizione o disturbo dell'ovulazione
- impedimento dell'impianto di un ovulo fecondato tramite l'alterazione della mucosa uterina
- inibizione della penetrazione degli spermatozoi tramite l'addensamento del muco del collo uterino

### Importante!

- I contraccettivi ormonali e la spirale non proteggono dalle 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 di dubbi, è consigliabile utilizzare sempre anche il preservativo.
- In caso di assunzione contemporanea di contraccettivi ormonali e determinati medicinali, come i preparati a base di erba di San Giovanni (iperico) o alcuni antibiotici, possono verificarsi interazioni con conseguente diminuzione dell'efficacia degli ormoni o dei medicinali utilizzati. È opportuno, pertanto, chiedere consiglio in farmacia o al ginecologo.



## La pillola

Esistono pillole combinate monofasiche o plurifasiche, nonché monopillole a base di solo progestinico. I preparati monofasici contengono in ogni compressa un estrogeno e un progestinico, con un dosaggio inalterato per ogni giorno di assunzione. In quelli plurifasici, invece, la concentrazione ormonale è adattata al ciclo mestruale e dunque la dose degli ormoni varia nel corso dei giorni di assunzione. Le monopillole progestiniche non contengono estrogeni ma solo il progestinico desogestrel.

Si tenga presente che le spiegazioni e i suggerimenti contenuti in quest'opuscolo si riferiscono esclusivamente ai preparati combinati monofasici e in parte alle monopillole progestiniche. Per sapere il tipo di pillola eventualmente prescritta, è consigliabile rivolgersi in farmacia o al ginecologo.

### Pillole combinate monofasiche

Di regola, si deve assumere una pillola al giorno per 21 giorni consecutivi. Se possibile, la pillola va assunta ogni giorno sempre alla stessa ora. Per l'assunzione, dunque, è opportuno scegliere un orario che si adatti bene al ritmo quotidiano, p. es. dopo colazione o prima di andare a letto. Una volta terminata la confezione, è necessario interrompere l'assunzione per sette giorni, al termine dei quali si procederà con la nuova confezione. Durante la pausa, solitamente dopo 2-4 giorni, compaiono le mestruazioni. In questa settimana, la protezione contraccettiva è mantenuta. È opportuno, tuttavia non prolungare la pausa d'assunzione oltre i 7 giorni, poiché in tal caso l'effetto contraccettivo non potrà più essere garantito.

Esistono anche pillole combinate monofasiche da prendere ininterrottamente, ossia senza pausa d'assunzione: esse contengono 21 o 24 pillole con ormoni e 7 o 4 compresse placebo. In questo caso, le mestruazioni compaiono di solito 2-3 giorni dopo l'inizio dell'assunzione delle compresse placebo.

Accanto alla protezione da una gravidanza, la pillola può lenire i disturbi mestruali e regolare il ciclo.

## Monopillola progestinica

La monopillola progestinica va assunta ininterrottamente. La nuova confezione va iniziata senza osservare una pausa d'assunzione e senza attendere la comparsa delle mestruazioni.

## La pillola ha effetti indesiderati?

La maggior parte delle donne tollera bene la pillola. Malgrado ciò, possono insorgere effetti indesiderati che tuttavia scompaiono spesso dopo alcune settimane e sono per lo più lievi. Possibili effetti collaterali possono essere, ad esempio, nausea, mal di testa, tensione al seno, perdite intermestruali. Possono insorgere disturbi, inoltre, anche nei portatori di lenti a contatto o verificarsi alterazioni del desiderio sessuale.

In rari casi possono comparire effetti indesiderati gravi. L'assunzione della pillola contraccettiva comporta un aumento del rischio di formazione di coaguli di sangue (trombi) nelle vene o nelle arterie. Le conseguenze possono essere trombosi venose, embolia polmonare, infarto del miocardio o ictus. Il rischio aumenta con l'età o se la donna fuma o è in sovrappeso. Aumenta anche in presenza di malattie cardiovascolari come ipertensione arteriosa o altre malattie cardiache, o ancora di un disturbo della coagulazione. Pertanto, prima di iniziare a prendere la pillola è necessaria una visita ginecologica approfondita. Sono consigliabili, inoltre, visite regolari di controllo, anche durante l'assunzione.

## Esistono ragioni per interrompere immediatamente l'uso della pillola?

In rari casi, durante l'uso della pillola, possono insorgere gravi sintomi che impongono l'interruzione immediata dell'assunzione. È importante conoscere tali sintomi ed è dunque consigliabile leggere attentamente il foglietto illustrativo prima di assumere la pillola.

In presenza di una delle seguenti situazioni, consultare immediatamente il medico:

- comparsa improvvisa di mal di testa insolitamente forte o prima comparsa di emicrania
- comparsa improvvisa di disturbi dell'udito, della vista o del linguaggio
- inspiegabile dolore e/o gonfiore di una gamba
- improvvisa difficoltà respiratoria o comparsa di tosse senza chiaro motivo
- forte dolore improvviso nella parte alta dell'addome o nel torace, con o senza irradiazione al braccio
- comparsa improvvisa di vertigini, debolezza, disturbi della sensibilità

## Domande sull'assunzione della pillola

### Ho appena cominciato a prendere la pillola, la sua efficacia è garantita da subito?

Se non si è mai utilizzato prima un anticoncezionale ormonale, è consigliabile iniziare a prendere le compresse a partire dal primo giorno di mestruazioni. In tal modo, l'effetto contraccettivo sarà garantito sin dalla prima pillola.

Qualora si passi da un altro preparato ormonale a una pillola combinata o alla monopillola con desogestrel, è necessario rivolgersi al ginecologo per sapere da quando è garantita effettivamente la protezione.

### Ho dimenticato di prendere la pillola. Cosa faccio?

Se ci si dimentica per sbaglio di prendere la pillola combinata monofasica o la monopillola con desogestrel, prendere immediatamente la compressa dimenticata anche se ciò significa assumere due pillole nello stesso giorno. Se sono trascorse più di 36 ore dall'ultima assunzione, ovvero se sono passate più di 12 ore da quando si è dimenticato di prendere la pillola, la protezione potrebbe non essere più garantita. Le seguenti informazioni riguardano solo la pillola combinata monofasica. Il rischio di una gravidanza indesiderata è maggiore se la pillola dimenticata si trova all'inizio o alla fine della confezione. Ricordarsi, pertanto, di osservare le seguenti regole:

**1 pillola dimenticata durante la prima settimana di assunzione (dal 1° al 7° giorno di assunzione)**

Prendere immediatamente la pillola dimenticata, anche se ciò significa prendere due pillole di seguito a distanza ravvicinata. Le pillole successive andranno prese all'orario abituale. Nei 7 giorni seguenti è necessaria un'ulteriore protezione contraccettiva di barriera (preservativo). Se nella settimana prima di quando si è dimenticato di assumere della pillola si sono avuti rapporti sessuali, non è possibile escludere la possibilità di una gravidanza. Rivolgersi pertanto immediatamente al ginecologo o chiedere consiglio in farmacia.

**1 pillola dimenticata durante la seconda settimana di assunzione (dall'8° al 14° giorno di assunzione)**

Prendere immediatamente la pillola dimenticata, anche se ciò significa prendere due pillole di seguito a distanza ravvicinata. Le pillole successive andranno prese all'orario abituale.

**1 pillola dimenticata durante la terza settimana d'assunzione (dal 15° al 21° o 24° giorno d'assunzione)**

Se nei sette giorni precedenti la pillola è stata assunta regolarmente, non saranno necessarie misure supplementari. Il rischio di una gravidanza indesiderata è limitato.

Se nei sette giorni precedenti la pillola è stata assunta regolarmente, il rischio di una gravidanza indesiderata è limitato. Non sarà pertanto necessaria alcuna contraccezione supplementare, qualora si scelga una delle seguenti alternative.

1. Prendere immediatamente la pillola dimenticata, anche se ciò significa prendere due pillole di seguito a distanza ravvicinata. Le pillole successive andranno prese all'orario abituale. Iniziare la nuova confezione subito dopo la fine della confezione attuale, senza dunque la pausa di assunzione, oppure subito dopo aver preso l'ultima pillola contenente ormoni, senza quindi assumere le compresse placebo. Le mestruazioni non compariranno, tuttavia, durante l'assunzione della seconda confezione, potrebbero presentarsi delle perdite di sangue o spotting.
2. Interrompere l'assunzione della confezione in corso e ricominciare con una nuova confezione dopo una pausa di 7 o 4 giorni (incluso il giorno in cui si è dimenticata la pillola).

Nel caso in cui nei sette giorni antecedenti alla mancata assunzione la pillola non sia stata assunta regolarmente, è opportuno scegliere la prima alternativa e nei sette giorni successivi utilizzare un ulteriore metodo anticoncezionale di barriera (preservativo) durante i rapporti sessuali.

Più pillole si dimenticano, più è alto il rischio di una gravidanza indesiderata. Rivolgersi immediatamente al ginecologo qualora si sia dimenticata più di una pillola.

### **Diarrea e vomito?**

Nel caso in cui si soffre di forte diarrea o vomito entro 3–4 ore dall'assunzione della pillola, l'efficacia della stessa potrebbe essere compromessa. In questo caso l'assunzione dovrà essere ripetuta. È necessario, dunque, prendere una pillola dalla confezione di riserva e proseguire come se si fosse dimenticata una pillola. Se i disturbi gastrointestinali persistono, continuare a prendere la pillola come d'abitudine e cautelarsi ulteriormente utilizzando un metodo anticoncezionale non ormonale (p. es. preservativo).

### **La pillola non perde la sua efficacia anche se prendo altri medicinali?**

Le interazioni tra la pillola e altri medicinali possono provocare perdite intermestruali e ridurre l'efficacia anticoncezionale della pillola.

Per ogni domanda o dubbio, è opportuno rivolgersi al ginecologo o chiedere consiglio in farmacia.

### **Ho perso una pillola. Cosa faccio?**

In questo caso, bisogna semplicemente assumere la pillola successiva della confezione già iniziata. Se si tratta di una pillola combinata monofasica, il ciclo si accorcerà di un giorno. È opportuno ricordarsi però di iniziare la nuova confezione esattamente dopo 7 o 4 giorni, cioè un giorno prima del solito. Se si vuole evitare tale slittamento, basterà sostituire la pillola persa con una della confezione di riserva.

### **Posso spostare le mie mestruazioni?**

In casi eccezionali è possibile spostare le mestruazioni se si prevede il loro arrivo in un momento poco opportuno, in caso di vacanze al mare o in caso di possibili condizioni igieniche scarse. Tuttavia, è possibile spostare le mestruazioni solo con i preparati combinati monofasici e non con i monopreparati a base di progestinico. Tale spostamento può avvenire mediante un cambiamento nel ritmo di assunzione. Basterà infatti iniziare direttamente la nuova confezione subito dopo aver terminato la precedente, senza osservare l'abituale pausa di sette giorni o senza assumere le 4 o 7 compresse placebo. Si può poi continuare a prendere le pillole senza interruzione finché lo si desidera, ma non oltre la fine

della seconda confezione. Durante questo periodo possono verificarsi delle perdite o spotting. Dopo l'abituale pausa di sette giorni o l'assunzione delle 4 o 7 compresse placebo, si può ricominciare semplicemente con l'assunzione regolare delle pillole.

Qualora si desideri posticipare le mestruazioni più in là nel tempo, rivolgersi al ginecologo.

È possibile anche anticipare le mestruazioni a un altro giorno della settimana. Sarà sufficiente accorciare del numero di giorni desiderato la pausa d'assunzione o la fase di assunzione delle compresse placebo. Se le mestruazioni, ad esempio, cominciano sempre di giovedì e si volesse anticiparle al martedì, quindi 2 giorni prima, basterà iniziare a prendere le pillole della nuova confezione 2 giorni prima.

### **In viaggio devo tener conto della differenza di fuso orario?**

A seconda della destinazione, il fuso orario può creare dei problemi. In linea di massima, la sicurezza dei preparati combinati e delle pillole progestiniche con desogestrel è garantita fino a 36 ore tra un'assunzione e l'altra. Idealmente si dovrebbe prendere la pillola a intervalli di 24 ore, ma una volta giunti a destinazione, è possibile prendere la pillola alla stessa ora locale di casa propria.

Viaggiando verso est, il giorno si accorcia. Ciò significa che in vacanza è possibile prendere la pillola alla stessa ora locale come a casa propria. Poiché l'intervallo tra due assunzioni è più breve, non si verificherà alcun problema.

Viaggiando verso ovest, il giorno, al contrario, 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 nulla da temere. A destinazione si potrà prendere la pillola allo stesso orario di casa propria, al mattino o alla sera. Se la differenza di fuso orario è superiore a 9 ore (p. es. volando in California), è opportuno, 12 ore dopo l'ultima assunzione, prendere una pillola supplementare dalla confezione di riserva, per sicurezza. In seguito sarà possibile continuare a prendere la pillola allo stesso orario locale come a casa proprio.

## Per finire

Lo scopo di ogni metodo contraccettivo è impedire una gravidanza. Qualsiasi metodo, quindi, va applicato in maniera sistematica e affidabile. In caso di dubbi o domande, rivolgersi al proprio ginecologo.

Non dimenticare: la pillola protegge solo da una gravidanza, non dalle malattie sessualmente trasmissibili. In caso di rapporti occasionali o in caso di dubbi, utilizzare sempre un preservativo.



## Calendario del ciclo

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	

Inserire i seguenti dati nel calendario:

mestruazioni scarse = ○

mestruazioni medie = ●

mestruazioni abbondanti = ●

In caso di particolarità, annotare l'abbreviazione corrispondente:

S = disturbi al seno

IP = inizio assunzione della pillola

D = diarrea

FP = fine assunzione 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





Mepha Pharma SA  
[www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)

225676-101501

Quelli con l'arcobaleno

