



SALUTE RIPRODUTTIVA CONTRACCEZIONE E DIRITTI



CONSULTORI
PRIVATI LAICI
in Lombardia

www.consultoriprivatilaici.net

LA CONTRACCEZIONE

Non esiste un metodo contraccettivo ideale.



Perciò è importante per voi scegliere un metodo che vi corrisponda, che corrisponda ai vostri bisogni.

Troverete in questo opuscolo una breve presentazione dei metodi disponibili in Italia, della loro efficacia e di come ottenerli.

Spiegazioni più approfondite vi saranno fornite in occasione di un incontro informativo in un consultorio familiare (integrato) pubblico o dal vostro ginecologo/a.

Scrivete le domande che volete fare e prendete subito appuntamento.

LA PILLOLA

La pillola è il metodo contraccettivo più efficace se viene preso ogni giorno circa alla stessa ora. Esistono più schemi di assunzione:



- 21 gg di assunzione e 7 di pausa
- 28 gg di assunzione e nessuna pausa
- Ring o anello vaginale: 3 settimane di posa in vagina e 1 settimana di pausa
- Patch o cerotto: 3 settimane di applicazione. Sono tre cerotti da sostituire una volta alla settimana e una settimana di pausa
- Alcune pillole prevedono che non si verifichi la mestruazione
- Esiste inoltre la pillola a base di solo progestinico

per donne che non possono o non vogliono usare estrogeni. E' presente in due formulazioni:

1. per bocca con schema 1-28 senza pausa
2. impianto sottocutaneo della durata di 3 aa che viene inserito dal ginecologo/a

La pillola di solo progestinico protegge al 99%

La scelta della migliore formulazione avviene con l'aiuto del medico.

In caso di interazione con alcuni farmaci

- Alcuni farmaci diminuiscono l'effetto contraccettivo della pillola, per esempio alcuni antibiotici. Quando un medico prescrive un farmaco informarsi sempre sull'interferenza con la pillola.
- Chiedete anche al ginecologo/a se esistono controindicazioni per la pillola e per gli altri contraccettivi ormonali.

Dove si trova?

La pillola è un farmaco. Esistono delle controindicazioni, perciò deve essere prescritta dal medico. Con la ricetta si può comprare in farmacia.

LA SPIRALE

La spirale o IUD è un piccolo dispositivo lungo da 2,5 a 3,5 cm.
Un filo di nylon permette al ginecologo/a di togliere la spirale .

Esistono due tipi di IUD



IUD al rame, dispositivo a forma di T con un filo di rame sull'asse centrale



IUD a forma di T con asse centrale contenente progesterone
Dura da tre a cinque anni, deve essere inserita da un ginecologo/a

Dove si trova?

In farmacia, nei consultori familiari, presso il ginecologo/a che la inserisce.



IL PRESERVATIVO

Ne esistono di diversi tipi



- Va utilizzato ogni volta che si ha un rapporto sessuale, anche durante le mestruazioni
- Ogni preservativo deve essere utilizzato una sola volta
- Se durante il rapporto si rompe, si sposta o rimane nella vagina, potete chiedere la contraccezione d'emergenza



Dove si trova?

Si trova nelle farmacie, nei supermercati e nei distributori automatici.

Non occorre ricetta

**IL PRESERVATIVO E' IL SOLO CONTRACCETTIVO
CHE PROTEGGE CONTRO LE MALATTIE
SESSUALMENTE TRASMISSIBILI E L'AIDS**

IL DIAFRAMMA

Il diaframma ha la forma di una calotta montata su un anello flessibile.



La donna può introdurlo da sola in vagina in modo che copra il collo dell'utero.

Il diaframma deve sempre essere usato con uno spermicida



Dove si trova?

Il diaframma è prenotabile presso le farmacie comunali dietro presentazione di ricetta medica.

Per determinare la grandezza del diaframma e per imparare ad inserirlo è necessaria una visita ginecologica.

GLI SPERMICIDI



Uno spermicida è un prodotto chimico che distrugge gli spermatozoi.

Si inserisce in fondo alla vagina prima del rapporto sessuale.

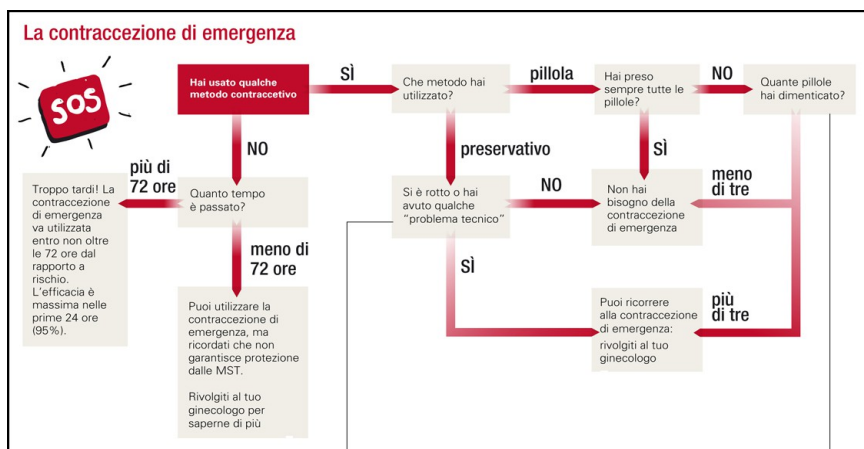
Gli spermicidi si presentano sotto forma di crema, schiuma, gel o film.

Non vanno usati da soli, **ma** in associazione al diaframma o al preservativo.

LA CONTRACCEZIONE D'EMERGENZA – CPC

Chiamata anche “pillola del giorno dopo” è una contraccezione d'emergenza. Permette di evitare una gravidanza non desiderata:

1. Se il preservativo si è rotto
2. Dopo un rapporto sessuale senza contraccezione
3. Dopo l'utilizzo di metodi contraccettivi non sicuri



La contraccezione d'emergenza deve essere assunta entro le **72 ore (3gg)** o le **126 ore (5gg)** dopo il rapporto a rischio secondo il tipo di pillola.

● Dove si trova?

Dal medico di famiglia, dal ginecologo. Al pronto soccorso degli ospedali, nei consultori familiari

● E se sono passate più di 72 ore?

Assunzione orale di una compressa contenente 30 mg di ulupristal acetato (EllaOne) entro 120/126 ore dal rapporto a rischio. In alternativa, e se sono passate più di 72 o 126 ore, si può ricorrere all'inserimento della spirale. L'inserimento della spirale come contraccezione d'emergenza funziona fino a circa una settimana dopo il rapporto a rischio. Per l'inserimento della spirale bisogna ricorrere ad un ginecologo o ad un consultorio familiare.

I METODI NATURALI

SE DOVETE O VOLETE EVITARE UNA GRAVIDANZA, NON UTILIZZATE I SEGUENTI METODI. NON GARANTISCONO UNA SICUREZZA SUFFICIENTE!

- 1. Il metodo dei calcoli o Ogino-Knaus...**
...non è sicuro, perchè il corpo di una donna non è un'orologio; l'ovulazione può essere anticipata o ritardata a causa di una malattia, una forte emozione o una grande stanchezza
- 2. Il metodo sinto-termico...**
...non è sicuro, perchè è basato sull'osservazione della temperatura corporea e della consistenza del muco cervicale, che malattie o infezioni possono alterare
- 3. Il coito interrotto o “fare attenzione” o “ritirarsi in tempo”...**
...non è sicuro, perchè può succedere che l'uomo si ritiri troppo tardi. Al momento dell'erezione, la secrezione che appare può contenere degli spermatozoi
- 4. Gli spermicidi...**
...non sono sicuri perchè la loro efficacia è limitata. Dovrebbero essere esclusivamente utilizzati associati al preservativo o al diaframma
- 5. La doccia vaginale...**
...non è sicura perchè gli spermatozoi sono molto rapidi. In qualche secondo possono entrare nell'utero

DOMANDE - RISPOSTE

1. Se interrompo la contraccezione, posso rimanere incinta?

L'interruzione della contraccezione porta generalmente al ritorno della fertilità. E' quindi possibile rimanere incinta da subito

2. Quali sono i metodi di contraccezione efficaci?

Nessun metodo è sicuro al 100%.

L'efficacia dipende soprattutto dalla buona utilizzazione di ciascun metodo. Prendete atto delle indicazioni e applicatele

Metodi sicuri: pillola – impianto sottocutaneo – spirale – anello vaginale

Metodi abbastanza sicuri: preservativo e diaframma associati a spermicidi

Metodi poco sicuri: coito interrotto- spermicidi usati da soli – doccia vaginale

3. Allatto, quale tipo di contraccezione posso utilizzare?

Durante il periodo successivo al parto, un'ovulazione è possibile. Esiste dunque il rischio di una nuova gravidanza, anche prima del ritorno delle mestruazioni.

Se non desiderate una nuova gravidanza, usate subito un metodo di contraccezione!

I seguenti metodi non hanno nessuna influenza sul latte e non nuociono al bambino.

La pillola progestinica

Il preservativo

La spirale

Il diaframma

Per usare la spirale o il diaframma è necessario attendere qualche tempo dopo il parto, per verificare che l'utero sia tornato in condizioni normali.

Chiedete al vostro ginecologo/a

I VOSTRI DIRITTI

Indipendentemente dalla vostra nazionalità avete il diritto di essere informate e curate e di capire le spiegazioni del medico e di chi si prende cura di voi.

Formulate le vostre domande e, se è necessario, scrivetele prima della visita.

Dal momento in cui una donna ha rapporti sessuali è consigliabile effettuare un controllo ginecologico almeno una volta all'anno.

Per la contraccezione sta a voi scegliere il metodo che vi conviene e poi eventualmente cambiarlo in funzione della vostra vita e delle vostre convinzioni.

Certi servizi dispongono di mediatori linguistico-culturali, informatevi!

Ricordatevi che tutto ciò che riguarda la vostra salute è coperto da segreto e che nessuno, né marito, né parenti, può essere informato dal medico o dal personale se non lo volete voi.

● **Se avete un regolare permesso di soggiorno**

Vi dovete iscrivere al Servizio Sanitario Nazionale e ciò vi permetterà di

1. scegliere un medico di fiducia per voi e per i vostri familiari, se regolari
2. essere ricoverato in ospedale gratuitamente
3. usufruire di prestazioni ambulatoriali e farmaceutiche pagando una quota (ticket) uguale a quella che pagano gli italiani

● **Se non avete un regolare permesso di soggiorno**

Avete comunque diritto:

1. a cure ambulatoriali e ospedaliere urgenti, anche continuative, per malattia o infortunio
2. alle vaccinazioni obbligatorie
3. ad alcuni esami prima e durante la gravidanza e nei sei mesi successivi al parto
4. alla tutela della salute del bambino

Informatevi prima del costo delle cure mediche eventualmente a vostro carico.

Gli stranieri irregolari presenti in Italia che ricorrono alle cure ambulatoriali ed ospedaliere non verranno in alcun modo segnalati alla polizia tranne in caso di un ipotizzabile reato.

LE MALATTIE TRASMISSIBILI SESSUALMENTE

Che cosa sono?

- Sono malattie che si trasmettono soprattutto al momento del rapporto sessuale e che possono colpire gli organi genitali ed altre parti del corpo
- Se non vengono curate, queste malattie possono avere delle gravi conseguenze sulla salute in generale e sulla fecondità delle persone contagiate. Esistono cure efficaci per gran parte di queste malattie.

Come si chiamano queste malattie?

- Gonorrea (scolo)
- Tricomonas Vaginalis (richiede terapia di coppia)
- Chlamydia
- Infezioni da Candida
- Infezioni da HPV (condilomi ecc.)
- Herpes
- Aids (virus HIV)
- Epatiti
- Parassiti

Alcune sono benigne, altre sono gravi

Come evitare il contagio?

Se una di queste malattie è diagnosticata dal vostro medico, avvertite immediatamente il vostro o i vostri compagni.

Anche in mancanza di sintomi, il compagno o la compagna consulterà il medico per un controllo. Se sarà necessario, il medico prescriverà una cura e vi darà delle indicazioni su come comportarvi riguardo ai rapporti sessuali.

Per prevenire l' Aids (virus HIV), applicare le regole del “safer sex” (sesso sicuro) descritte più avanti.

Nella donna e nell'uomo i sintomi posso essere impercettibili o, a volte, addirittura assenti. Se constatate i sintomi elencati sotto consultate immediatamente il medico, un ospedale, un consultorio familiare o un centro di consultazione per AIDS

Nella donna

- Bolle, vescichette, ulcere alla vulva o alla entrata della vagina
- Pruriti, irritazioni, bruciore agli organi genitali
- Perdite vaginali insolite con odore cattivo
- Bruciore quando si urina
- Perdite di sangue insolite, anche di poca importanza, al di fuori delle mestruazioni

Nell'uomo

- Bolle, vescichette, escrescenze sul glande
- Irritazioni, pruriti del glande
- Fuoriuscita, anche se di poca importanza, di pus
- Bruciori quando si urina

UTILIZZATE DEI PRESERVATIVI:

- se cambiate compagno
- se avete diversi compagni

**INDIPENDENTEMENTE DAL METODO CONTRACCETTIVO
USATO DALLA DONNA**

L'AIDS (virus HIV)

L' AIDS è causato da un virus, l'**HIV**, il quale indebolisce il sistema di difesa del corpo che non è in grado di resistere alle malattie infettive e alle malattie in generale. Non esiste ancora nessun vaccino e i trattamenti attuali sono in grado di garantire una buona qualità di vita ai sieropositivi. In ogni caso la prevenzione è il solo mezzo di protezione contro l'**HIV / AIDS**.

Come viene trasmesso il virus l'HIV (AIDS)?

- Attraverso i rapporti sessuali (vaginali, anali, orali) non protetti, con una persona portatrice del virus
- Utilizzando siringhe o aghi contaminati dall'HIV
- Durante la gravidanza, il parto e l'allattamento, la madre può trasmettere l'HIV al bambino
- Con trasfusione di sangue contaminato o derivati

Come evitare il contagio?

Rispettando le regole del SAFER SEX (sesso sicuro)

- Utilizzare dei preservativi ad ogni penetrazione, vaginale ed anale
- Evitare il cunnilingus (contatto bocca - vulva) durante le mestruazioni
- Non prendete lo sperma in bocca e non ingoiatelo.

Per le persone che si iniettano delle droghe:

evitate l'utilizzo di siringhe usate

Attenzione! Il fatto di conoscere la persona con la quale si fa l'amore, o di sapere che è pulita, ben vestita o di una classe sociale elevata non protegge di per sé dall' HIV/ AIDS

Come accertare il contagio HIV / AIDS?

Attraverso un test volontario che può essere fatto dopo l'ultimo rapporto sessuale non protetto. Potete fare il test negli ospedali o presso laboratori di analisi

Il preservativo protegge dall' HIV / AIDS e dalle malattie sessualmente trasmissibili!

Mettere il preservativo prima della penetrazione.

Aprire al confezione con cautela per non bucarlo.

Stringerlo dalla punta, prima di farlo scorrere sul pene in erezione, per lasciare lo spazio per lo sperma.

Dopo l' eiaculazione l'uomo si deve ritirare dalla vagina, prima che il pene si rilassi, tenendolo bene alla base.

Utilizzare solo lubrificanti senza grasso o olio.

Non conservate i preservativi al caldo, al sole o nel portafoglio.

Gettatelo subito dopo l'uso e utilizzate sempre un nuovo preservativo.

Centri per MTS (malattie sessualmente trasmissibili) ASL Città di Milano

Centri per MTS (Malattie sessualmente trasmissibili) ASL Città di Milano

Viale Jenner 44 – Milano

- Ambulatorio dalle 8,15 alle 15,30 da lunedì a venerdì
tel 02 85789871
- Linea Telefonica informativa dalle 9,30 alle 15,30 da lunedì a giovedì tel
02 85788912
- Assistenza Extra Ospedaliera dalle 8,30 alle 12,30 e dalle 13,30 alle
15,30 - tel 02 85789031/9032

Centro Riferimento AIDS via Faravelli 31

- Aperto lunedì e venerdì dalle 8,30 alle 12, martedì e giovedì dalle 13,30
alle 15 - tel 02 85789560

Viale Matteotti 13 – Sesto San Giovanni

- Ambulatorio dalle 8,15 alle 15,30 lunedì e giovedì - tel 0285782650

Rho Polo zonale MST Centro MST via Cadorna 32 – Rho

- Aperto da lunedì a venerdì dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 16
tel 02 932084215 - Garantiti anonimato e gratuita'

Ambulatori

- Ambulatorio Malattie Infettive Ospedale Niguarda Cà Granda
p.zza Ospedale Maggiore 302. Aperto da lunedì a venerdì dalle 7,30 alle
9,30 - tel 02 64442680
- Ambulatorio Malattie Infettive Ospedale Luigi Sacco
via G.B. Grassi 34. Aperto da lunedì a venerdì dalle 7 alle 9,30
- Ambulatorio Malattie Infettive San Luigi, Ospedale San Raffaele
via Stamira d'Ancona 20. Aperto da lunedì a venerdì dalle 7 alle 11 tel 02
26437970
- Ambulatorio Cave – Centro MST Ospedale Maggiore Policlinico
via Pace, 9. Aperto da lunedì a venerdì dalle 7,30 alle 14
tel 02 55035226. Garantiti anonimato e gratuità

GRAVIDANZA

Le mestruazioni sono in ritardo e voi pensate di essere incinta. Un test di gravidanza vi permetterà di saperlo dopo qualche giorno di ritardo dalle mestruazioni. Il test determina se l'urina contiene gli ormoni della gravidanza. Potete acquistare un test in farmacia e farlo a casa, consultare il medico o recarvi in qualche consultorio familiare.

Durante la gravidanza

Alcuni medicinali sono sconsigliati alle donne incinte: informatevi presso il vostro medico. L'alcool e il fumo sono sconsigliati durante la gravidanza e l'allattamento; si consiglia di fare dei controlli regolari dal ginecologo o dall'ostetrica. L'ostetrica vi informerà sull'evoluzione della gravidanza, l'alimentazione adeguata, lo svolgimento del parto e risponderà alle vostre domande. Dopo la nascita vi consiglierà sulle cure da dare al bambino/o seguendo un corso con altri futuri genitori.

- **Si possono avere rapporti sessuali?**

Durante tutta la gravidanza se questa non presenta alcun problema. In caso di dubbio, parlatene all'ostetrica o al medico.

- Il desiderio sessuale può subire modificazioni nella donna e anche nell'uomo; una buona intesa di coppia permette di vivere una gravidanza serena e di adattare i rapporti sessuali alla sua evoluzione.

- **Se avete domande o problemi**

se durante la gravidanza emergono problemi relativi al lavoro, le assicurazioni, la salute, la relazione di coppia, il denaro, ecc. rivolgetevi ad un consultorio familiare. Sarete accolte consigliate in modo discreto e confidenziale.

- **Se siete incinta senza averlo desiderato**

se non volete o non potete interrompere la gravidanza non desiderata, la legge italiana prevede che la donna possa partorire in ospedale e non riconoscere il figlio al momento della nascita. In questo caso il bambino verrà dato in adozione. Inoltre potete anche rivolgervi ad un centro di aiuto alla vita (Cav)

L'interruzione di gravidanza

L' interruzione volontaria della gravidanza (IVG) non è da considerarsi un metodo contraccettivo ed è regolata dalla legge 194/78 l'IVG entro **90** giorni dalla data di inizio dell'ultima mestruazione.

Che cosa dovete fare se volete interrompere la gravidanza?

- Dovete rivolgervi a qualsiasi medico **NON OBIETTORE** o a un consultorio familiare per ottenere il certificato IVG
- Presentatevi con il certificato IVG presso un ospedale pubblico o a una casa di cura autorizzata per fissare la data dell'intervento e fare gli esami richiesti

L'intervento è gratuito ed è legale solo presso le strutture pubbliche e quelle convenzionate

Chi decide se interrompere la gravidanza?

Decide solo la donna, se maggiorenne, indipendentemente dal parere del marito o del compagno.

Se è minorenni (sotto i 18 anni) è necessaria l'autorizzazione di entrambi i genitori compilata davanti al medico che rilascia il certificato IVG. Se i genitori -o anche uno solo di loro- non sono d'accordo o non si può o non si vuole chiedere loro il consenso, bisogna chiedere l'autorizzazione del giudice tutelare: il consultorio familiare vi indicherà come fare.

Quando è consentita l'IVG dopo il 90° giorno?

E' consentita solo in rari casi e cioè quando il proseguimento della gravidanza, il parto o la maternità comporterebbero un serio pericolo per la salute fisica o psichica della donna.

Dove informarsi e trovare aiuto?

In un consultorio familiare troverete persone competenti e pronte ad ascoltarvi, a darvi sostegno e tutte le informazioni necessarie.



A cura del Coordinamento Consulenti Privati Laici: AIED – CED – CEMP - CPD
www.consultoriprivatilaici.net