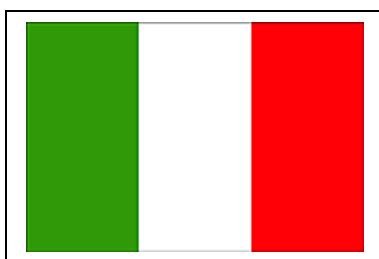




www.italy-ontheroad.it

Woman's health



Salute della Donna e pianificazione familiare.

Informazioni generali e consigli.

E' importante che **ogni Donna dopo i 21 anni** vada, ogni 3 anni, presso un **CONSULTORIO** per eseguire esami di prevenzione per il tumore del collo dell'utero. In ogni Comune è presente un CONSULTORIO.

Puoi chiedere un medico donna e, se capisci o parli poco la lingua italiana, puoi chiedere una mediatrice culturale. Anche se sei senza documenti regolari vai al consultorio: esiste il diritto al parto e il diritto alla salute, anche per chi è senza documenti regolari.

E' importante eseguire esami di controllo **screening** per i tumori femminili e **Pap Test** per prevenzione tumore collo dell'utero ogni 3 anni, perchè se un tumore è scoperto quando è piccolissimo (poche cellule) si può curare senza troppi problemi, quando invece è ormai avanzato diventa molto difficile curarlo. Tumore al collo dell'utero è una grande causa di morte per le donne. Altra grande causa di morte per le donne è il cancro al seno. Per prevenzione è consigliato: autopalpazione mensile, dopo i 20 anni visita al seno periodica; dopo i 40 anni mammografia ogni 2 anni, dopo i 50 anni mammografia ogni anno. **Importante fare prevenzione.**

Se in questo momento **NON** desideri avere bambini puoi chiedere informazioni riguardo ai metodi contraccettivi.

La pianificazione familiare è la programmazione delle nascite, cioè avere bambini quando lo decidi.

Alcune informazioni generali sul sistema riproduttivo femminile e maschile.

Sistema riproduttivo Femminile

1. **VAGINA** è il canale muscolare che parte dagli organi genitali esterni fino all'utero e riceve il pene durante il rapporto sessuale.
2. **UTERO** è un organo muscolare cavo a forma di pera capovolta. Raccoglie e nutre il feto durante la gravidanza. La parte inferiore (bassa) dell'utero finisce nella vagina ed è chiamata "collo " dell'utero o cervice.
3. **ENDOMETRIO** è la mucosa che riveste internamente l'utero ed è sensibile agli ormoni.
4. **TUBE** sono 2 condotti a forma di imbuto con una parte che si adatta alle ovaie e l'altra si apre sull'angolo superiore dell'utero. E' in una tuba che l'ovulo viene fecondato dallo spermatozoo.
5. **OVAIE** sono 2 ghiandole, esse producono le cellule uovo e gli ormoni femminili (progesterone ed estrogeni).

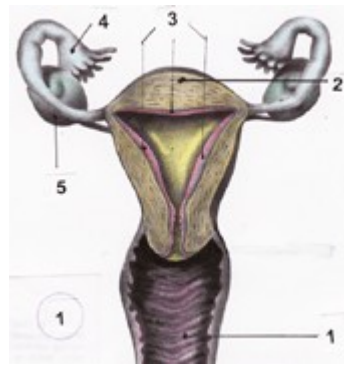


Figura 1

Sistema riproduttivo maschile

1. **PENE:** è l'organo che, durante il rapporto sessuale, deposita in vagina gli spermatozoi.
2. **TESTICOLI:** sono 2 ghiandole che contengono gli spermatozoi.
3. **URETRA:** è il canale che porta all'esterno l'urina e lo sperma (spermatozoi).
4. **PROSTATA:** è una ghiandola che, insieme ai testicoli, produce lo sperma (spermatozoi).

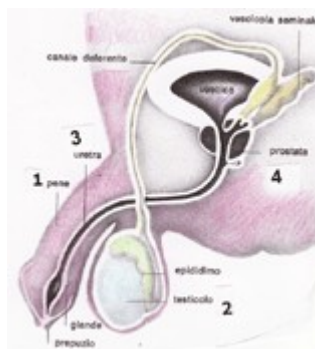


Figura 2

La fecondazione

L'uomo deposita lo sperma nella vagina, durante il rapporto sessuale. Gli spermatozoi dalla vagina salgono verso l'utero fino alle tube dove incontrano l'ovulo. L'unione tra ovulo e spermatozoo si chiama **fecondazione**.

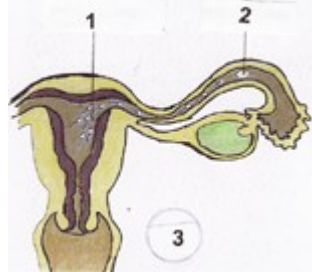


Figura 3

1 spermatozoi

2 ovulo fecondato

Metodi di pianificazione familiare

Profilattico (condom)

E' un sottile cappuccio di gomma, collocato sul pene in erezione, che impedisce l'ingresso degli spermatozoi in vagina, evitando la gravidanza.

E' l'unico modo di proteggersi dalle malattie sessualmente trasmesse (es. AIDS, epatite, sifilide, gonorrea).

E' efficace solo se applicato prima del rapporto sessuale.



Figura 4

Come si utilizza il profilattico.

Si compra in farmacia o al supermercato.

Apri la confezione senza usare forbici per non danneggiarlo.

Inserisci il preservativo srotolandolo sul pene eretto, evita la formazione di bolle d'aria perché potrebbero romperlo.

Finito il coito (rapporto sessuale) toglì il pene dalla vagina tenendo fermo il profilattico alla base, per evitare la fuoriuscita dello sperma.

Butta il profilattico usato nella pattumiera.

Non riutilizzare il profilattico, ad ogni rapporto va usato un profilattico nuovo.

Non usare lubrificanti perché potrebbe danneggiarsi e rompersi. **Protegge dalle malattie trasmesse per sesso.**

E' un sistema **contraccettivo** sicuro se usato correttamente, ma **meno sicuro della spirale e della pillola**.



Figura 5

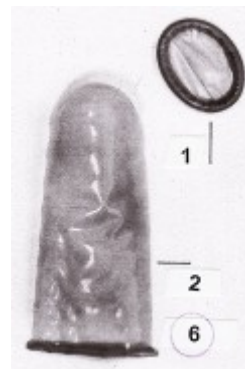


Figura 6

1 profilattico arrotolato

2 profilattico srotolato

Spirale (IUD)

La spirale (iud) è consigliata alle donne che non vogliono o non possono utilizzare la pillola. E' un contraccettivo molto sicuro ed economico. Sono di dimensioni molto piccole (3-4 cm): possono essere usate da donne che hanno già avuto figli, ed anche da donne che non ne hanno avuti. Occorre visita medica e la inserisce una ginecologa. Efficacia circa 99%

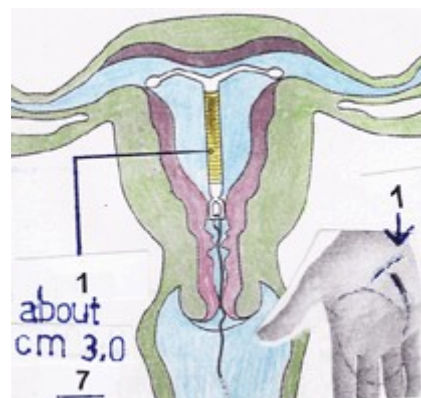


Figura 7
1 spirale

Come funziona la spirale

La spirale è fatta di plastica flessibile, viene inserita nell'utero da **una ginecologa** e crea un ambiente non favorevole alla gravidanza. La spirale NON cambia il mestruo: viene inserita nell'utero dalla ginecologa durante le mestruazioni. Nella vagina rimane un piccolo filo che servirà al medico quando verrà tolta.

Dopo avere inserito la spirale, fai una visita di controllo dopo un mese. Dopo ogni 6 mesi nel primo anno, poi una volta all'anno. La spirale può rimanere nell'utero dai 3 ai 5 anni, dipende dal tipo.

Possibili disturbi: a volte il mestruo è più lungo ed abbondante, o più doloroso.

La spirale NON può uscire dall'utero ed andare nell'addome. Si possono avere rapporti sessuali in ogni giorno del mese. Non protegge dalle malattie sessualmente trasmesse. Quando verrà tolta, potrai avere figli.

CONTRACCEZIONE ORMONALE

La Pillola

E' una sostanza ormonale a basso dosaggio.

Agisce sull'ovaio impedendo l'ovulazione, quindi la gravidanza. Va prescritta dal medico (non si prende quella dell'amica). Bisogna sempre parlare con una ginecologa prima di iniziare a prendere la pillola. Se smetti di prendere la pillola, puoi avere bambini. Efficacia circa 99%.

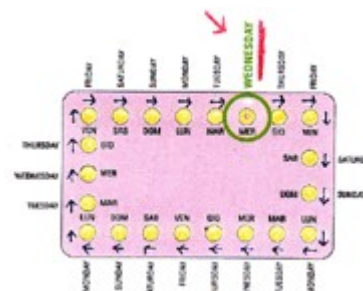


Figura 8

Come prendere la pillola

Bisogna prendere la prima (1°) pillola il primo giorno della mestruazione. Sulla confezione, a ciascuna pillola corrisponde un giorno della settimana.

Ad esempio, se il 1° giorno della mestruazione è un mercoledì, inizia a prendere la pillola che sulla confezione corrisponde al giorno mercoledì.

Prendi la pillola per 21 (ventuno) giorni, una pillola al giorno sempre alla stessa ora, es. dopocena.

Vi sono frecce sulla confezione. Quando inizi devi seguire sempre la direzione delle frecce.

Dopo 21 giorni non prendere più la pillola per 7 giorni: durante questi 7 giorni avrai le mestruazioni.

L'ottavo giorno prendi una nuova confezione di pillole e ricomincia dallo stesso giorno della settimana, in cui avevi iniziato a prendere la pillola la prima volta (es. mercoledì). Continua a prendere la pillola per 21 giorni. La pillola va presa tutti i mesi nello stesso modo.



Figura 9

Quando prendi la pillola può capitare che il mestruo sia più scarso. Durante i primi mesi può capitare nausea o mal di testa. Prendi la pillola e continua come al solito, anche se hai ancora il mestruo il giorno in cui dovresti ricominciare a prenderla: il mestruo finirà entro un paio di giorni.

Se dimentichi di prendere la pillola, prendila al più presto appena te ne accorgi MA, se sono passate oltre 12 ore, questo metodo NON è sicuro in questo mese: usa un altro metodo contraccettivo, fino a che non cominci un'altra scatola di pillole.

Cerotto anticoncezionale

È un cerotto a applicare sulla pelle; agisce come la pillola, ma è più semplice da usare.

Ogni giorno, gli ormoni rilasciati in quota fissa nel sangue attraverso la pelle, vietano l'ovulazione e la gravidanza.

Il cerotto anticoncezionale è ben tollerato: nei primi mesi si possono avere gli stessi leggeri disturbi che dà la pillola (mal di testa, nausea, piccole perdite di sangue, tensione al seno).



Figura 10

Cerotto anticoncezionale va applicato il 1° (primo) giorno delle mestruazioni su una qualsiasi parte del corpo (schiena, pancia, gambe e braccia), ma NON sul seno.

Cambia il cerotto una volta alla settimana per 3 (tre) volte di seguito; poi sospendi il cerotto per una settimana, durante la quale avrai le mestruazioni.

Anello vaginale

È un anello flessibile e trasparente che va introdotto in vagina e contiene gli stessi ormoni della pillola.

Gli ormoni rilasciati in quota fissa, ogni giorno nella vagina, vietano l'ovulazione e la gravidanza. Raramente l'anello viene espulso, e se capita deve essere reinserito subito: se l'anello rimane fuori dalla vagina per oltre 3 (tre) ore, oltre a riapplicare l'anello, è consigliato usare il profilattico durante i 7 (sette) giorni successivi.

Alcuni partner avvertono l'anello occasionalmente, senza provarne fastidio.

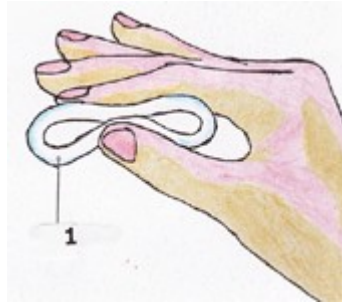


Figura 11
1 anello vaginale

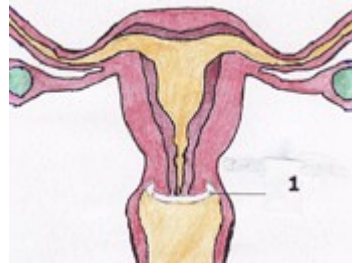


Figura 12
1 anello vaginale

L'anello vaginale va inserito la prima volta tra il 3° ed il 5° giorno del mestruo (calcolato dal 1° giorno di mestruazione). Togli l'anello dalla confezione, piegalo tra le due dita ed inseriscilo profondamente nella vagina.

Per inserire l'anello in vagina usa la posizione in cui ti senti più comoda (es. accovacciata, sdraiata, in piedi con una gamba sollevata).

L'anello deve essere lasciato in vagina per 3 settimane poi, lo devi togliere nello stesso giorno della settimana (es. mercoledì) in cui l'hai inserito.

Per toglierlo è sufficiente prenderlo con un dito e toglierlo dalla vagina.

Dopo una pausa di una settimana, in cui avrai le mestruazioni, inserisci un nuovo anello.

Ricorda che CEROTTO e ANELLO VAGINALE sono simili alla pillola (riguardo al meccanismo di azione), le indicazioni e le controindicazioni.

Vanno sempre prescritti da un medico.

Per qualsiasi informazione vai al **CONSULTORIO**: contraccezione d'emergenza (es. se si è rotto il profilattico), aborto, allattamento al seno, menopausa.

Al consultorio ci sono fogli ed opuscoli con figure che spiegano le cose, sono gratis e tradotti in diverse lingue.

Up dated:
April 2007