

## **Parlare con il tuo ginecologo di contraccezione**

Ci sono molti diversi metodi contraccettivi disponibili. Quello che scegli dipenderà da una serie di considerazioni, come la tua salute, la storia medica, lo stile di vita e le preferenze personali. Un medico, un ginecologo o un operatore sanitario per la pianificazione familiare può aiutarti a capire quali opzioni sono adatte a te e perché.

Questa guida è progettata per aiutarti a preparare la tua conversazione con un operatore sanitario.

### **Prima di andare**

Puoi trovare informazioni sui diversi tipi di contraccezione disponibili facendo ricerche online e parlando con altre donne.

Alcuni metodi comuni di controllo delle nascite includono:

- Pillola contraccettiva orale**
- Sistema intrauterino (IUS)**
- Cerotti per il controllo delle nascite**
- Preservativi**
- Anello vaginale**
- Diaframma o cappuccio e spermicida**
- Dispositivo intrauterino (IUD)**
- Impianti sottocutanei**

### **Punti da considerare**

- Puoi impegnarti a prendere una pillola alla stessa ora ogni giorno?
- Ti senti a tuo agio ad inserire un anello o un diaframma nella tua vagina?
- Preferiresti metodi anticoncezionali a cui non devi pensare una volta che sono stati inseriti, come IUD o un impianto?
- Cosa ne pensi del cambiamento dei tuoi cicli mestruali? Alcune contraccezioni possono rendere i tuoi cicli mestruali più o meno abbondanti, irregolari o persino causarne l'interruzione.

***Devi anche pensare alla tua salute sessuale. I preservativi sono l'unico tipo di contraccezione che ti protegge dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST) e possono essere utilizzati in aggiunta ad altri metodi.***

## Durante l'appuntamento

- **Il medico può chiedere informazioni sulla tua storia medica e su eventuali condizioni di salute.** Esistono molti tipi di controllo delle nascite. Alcuni sono metodi di barriera, altri contengono ormoni singoli o multipli. Alcuni tipi di controllo delle nascite saranno più adatti alle tue esigenze rispetto ad altri. La tua età e la tua storia clinica rispetto a fumo, coaguli di sangue, pressione sanguigna e diabete sono tutte considerazioni comuni che garantiranno la scelta giusta per te.
- **Tu e il tuo medico prenderete una decisione congiunta su quale contraccezione è giusta per te.** Devi essere a tuo agio e soddisfatta del metodo che scegli per assicurarti di ricevere la contraccezione che si adatta a te e al tuo corpo e ti dà il livello di controllo delle nascite di cui hai bisogno. Nessun metodo contraccettivo è in grado di assicurare una protezione dalle gravidanze indesiderate pari al 100%.
- **Il medico chiederà informazioni sulla tua necessità di controllo delle nascite.** È comune per un medico prescrittore chiedere informazioni sul partner sessuale in quanto può influenzare la scelta del tipo di contraccezione. Il medico è abituato a porre questo tipo di domande e utilizzerà le tue risposte per consigliarti il tipo corretto di contraccezione adatto alle tue esigenze.
- **Devi avere chiaro come funziona il metodo di contraccezione scelto.** Puoi anche ricevere istruzioni e informazioni dal tuo medico prescrittore, ginecologo o medico di famiglia. Potresti chiedere se il metodo da te scelto funziona e cosa fare se si verificano effetti collaterali o se temi che possa aver smesso di essere efficace.
- **Fai domande.** In caso di dubbi o preoccupazioni su uno qualsiasi dei tipi di contraccezione disponibili, condividili con il medico.

## Cosa succede dopo?

- Segui le istruzioni del medico su come utilizzare il metodo contraccettivo per assicurarti che sia efficace.
- Il medico ti avviserà di eventuali effetti collaterali probabili e ti dirà cosa fare se si verificano. Potrebbe essere necessario tornare dal medico se senti che la contraccezione scelta non ti si addice.
- Proteggi la tua salute sessuale usando il preservativo e facendo regolari controlli per le IST.

## Spunti per iniziare la conversazione

---

“

Sono preoccupata per gli effetti collaterali della pillola e vorrei sapere se ci sono altri metodi disponibili.

“

Ho appena avuto un bambino, e sto allattando. Quale contraccezione è sicura per me?

“

Ho dimenticato di prendere la pillola un paio di volte, e sono preoccupata di poter rimanere incinta. Potrei provare i metodi contraccettivi che non ho bisogno di ricordare ogni giorno?

“

Ho preso la pillola per molto tempo, ma vorrei cambiare. Cosa mi consiglia?

“

Ho pensato di usare un impianto contraccettivo, ma sono preoccupata che sia scomodo. Mi può cortesemente spiegare come viene inserito e rimosso?

“

Qual è la differenza tra uno IUD e un IUS? Quale sarebbe meglio per me?