

dalle donne
per
le donne

a cura del
collettivo
femminista
di
Trepuzzi

PERCHE' QUESTO OPUSCOLO ?

Parlando tra di noi e con le donne del nostro paese ci siamo rese conto che conosciamo poco il funzionamento del nostro corpo, del nostro ciclo mestruale, degli anticoncezionali esistenti per cui si verificano molte gravidanze indesiderate e decine di aborti.

E' per questo che abbiamo pensato di realizzare questo opuscolo!!!

E' una piccola guida pratica alla conoscenza del nostro corpo e un piccolo quadro riassuntivo dei metodi anticoncezionali esistenti oggi, sull'effetto che provocano sul nostro corpo, sul loro grado di efficacia, in modo che ognuna di noi possa scegliere quello più adatto al proprio corpo, per vivere una vita sessuale più serena, perchè la maternità sia veramente desiderata, per evitare il più possibile gli aborti.

Certo questo opuscolo non basta!!!

Oggi, grazie alle grandissime battaglie portate avanti dalle donne e nessuna donna può essere vietato di scegliere un anticoncezionale sicuro, e decidere di abortire qualora questo non abbia funzionato.

In realtà però ci rendiamo conto che difficilmente sappiamo o troviamo qualcuno a cui rivolgerci. Nonostante esista una legge dello Stato già del 1975 e siano stati stanziati parecchi miliardi, per l'istituzione dei consultori, in tutta la provincia di Lecce non esiste ancora un solo consultorio e i nostri medici molto spesso non sono in grado di consigliarci.

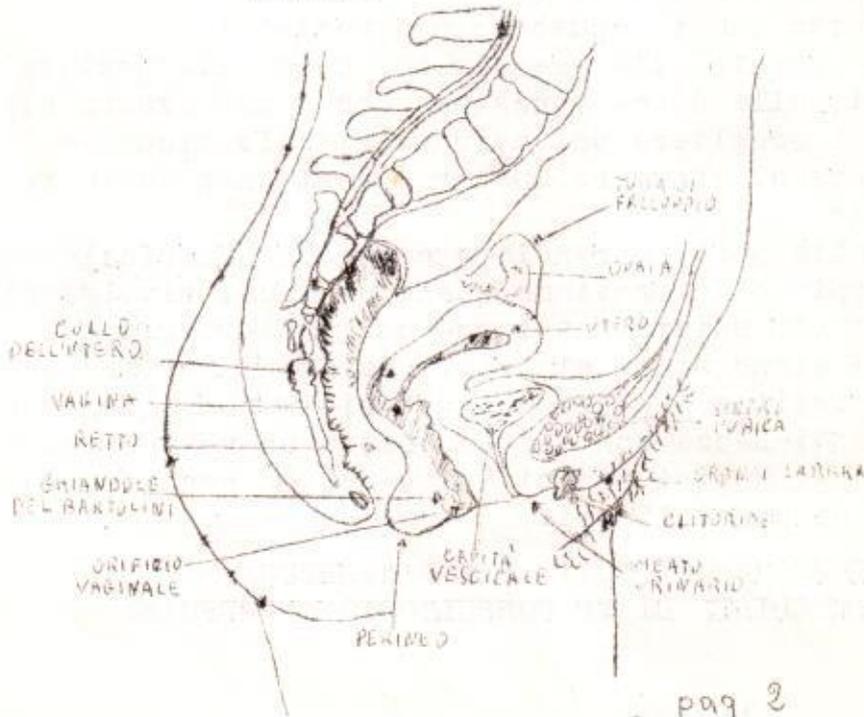
IMPEGNAMOCI TUTTE PER L'APERTURA
IMMEDIATA DI UN CONSULTORIO A TREPUSZI

CONOSCERE NOI STESSE

Noi donne conosciamo pochissimo il nostro corpo, il funzionamento del nostro ciclo mestruale, come e perchè avviene la fecondazione... E' importante capire che questa materia oltre ad essere così utile per noi, non è neanche così difficile come credevamo.

E' anche importante conoscere la terminologia medica perchè significa essere in grado di capire ciò che dice il medico e non accettare in tutto e per tutto, senza capire, le sue parole e quello che fa sul nostro corpo, e siamo anche più capaci di fare, noi, delle domande.

ORGANI RIPRODUTTIVI FEMMINILI



IL NOSTRO CICLO MESTRUALE



Nel corso dell'età feconda, la vita della donna è regolata da cicli mestruali.

Per "ciclo mestruale" s'intende il periodo che decorre fra il primo giorno delle mestruazioni e il giorno d'inizio della mestruazione successiva. Tale periodo, che ha durata media di 28 giorni, è dominato dagli ormoni prodotti dalla ghiandola ipofisi e dalle ghiandole sessuali (gli estrogeni e il progesterone).

Il ciclo è caratterizzato da una serie di eventi che si succedono così:

- 1) sfaldamento della mucosa che riveste la parete interna dell'utero, quindi emorragia dette "mestruazione o flusso mensile";
- 2) ricrescita della mucosa uterina;
- 3) ovulazione, cioè maturazione dell'ovulo. Tale fenomeno si verifica intorno alla metà del ciclo, in media cioè tra il dodicesimo e il sedicesimo giorno dell'inizio dell'ultima mestruazione. La fecondazione, quindi

la possibilità di rimanere incinta, avviene in uno di questi giorni.

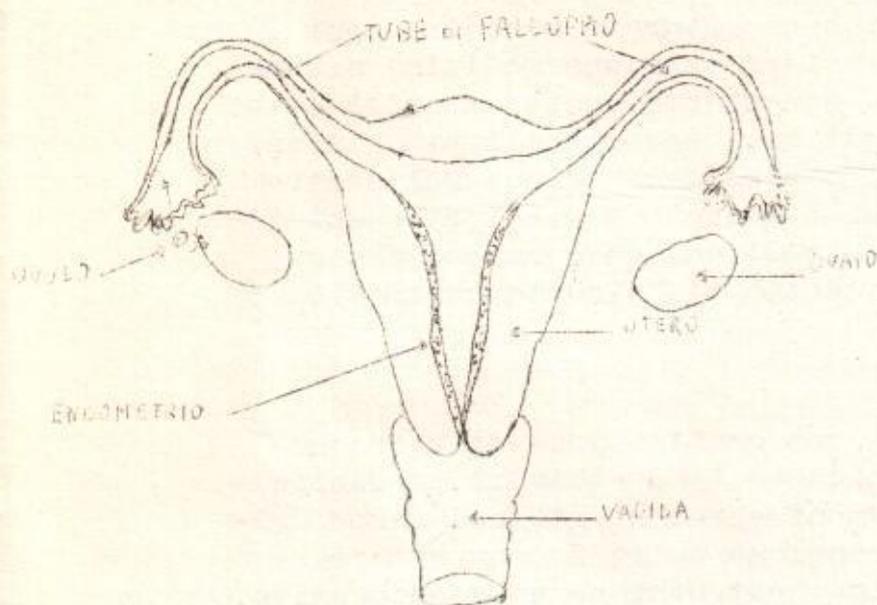
4) riproduzione della mucosa uterina che si prepara ad accogliere l'ovulo;

5) se non c'è stata fecondazione e perciò non ha inizio la gravidanza, la mucosa uterina va incontro ad un nuovo processo di sfaldamento e si ha il ricorso della mestruazione.

IL PROCESSO DEL CONCEPIMENTO

Il concepimento ha luogo quando uno spermatozoo eiaculato dal pene dell'uomo nella vagina della donna durante il rapporto sessuale (o anche fra le labbra della vulva durante i giochi sessuali) nuota con milioni di suoi compagni nella vagina, attraverso la cervice uterina e attraverso l'utero, fino al terzo superiore delle tube di Falloppio, dove trova un ovulo e lo penetra. L'ovulo fecondato scende in 4-5 giorni, dalla tuba di Falloppio nell'utero, dove cerca un posto per fermarsi, nel rivestimento uterino. Se lo trova, si attacca al rivestimento e comincia a crescere. Se la donna non ha abortito spontaneo o procurato, circa nove mesi più tardi genererà un bambino o una bambina.

ORGANI RIPRODUTTIVI FEMMINILI



OVAIE : circe una volta al mese, un uovo viene liberato dalle ovaie nell'utero.

TROMBE DI FALLOPPIO: trasporto dell'uovo nell'utero.

UTERO: fa da incubatrice per un uovo fecondato e permette che si sviluppi fino a diventare un bambino.

VAGINA: dove viene depositato lo sperma (per fecondare l'uovo) durante il rapporto sessuale.

ANTICONCEZIONALI

metodi per evitare gravidanze indesiderate

LA PILLOLA

Molte di noi hanno paura a prendere ogni giorno per mesi ed anni, una medicina a base di ormoni; ma nonostante questo la pillola è uno dei metodi anticoncezionali più diffusi. Cerchiamo di capire come agisce sul nostro corpo, per quali donne è pericolosa e chi invece può usarla. E' chiaro comunque che va sempre presa sotto il "diretto controllo medico".

Come agisce

La pillola è una combinazione di 2 ormoni uno estrogenico ed 1 ad attività progestinica. Questi ormoni esistono già nel corpo della donna e regolano tutta la sua vita sessuale: la prima mestruazione e le successive, la gravidanza e la menopausa. La pillola crea chimicamente una situazione simile alla gravidanza, mettendo le ovaie a riposo (bloccando quindi l'ovulazione) con la differenza che con la pillola continuano regolarmente le mestruazioni.

La sicurezza

Fra tutti gli anticoncezionali, la pillola è certamente quella più sicura per evitare gravidanze indesiderate, a condizione di attenersi scrupolosamente alle istruzioni del suo uso. Gli insuccessi sono dovuti esclusivamente ad errori di metodo: ritardo nel prendere la pillola dopo il periodo mestruale o dimenticanza di una o più pillole.

La durata d'uso

Quando la donna è sana in genere non esistono ragioni fondate per consigliare la sospensione periodica delle pillole anche dopo un suo uso prolungato. Serie indagini hanno stabilito che la pillola può essere presa, senza inconvenienti, anche per 4 anni consecutivi. In pratica, però, è sempre opportuno regolarsi secondo il consiglio del proprio ginecologo. Alle giovani che hanno meno di diciotto anni è raccomandabile interrompere ogni 6-12 mesi l'uso della pillola per 2-3 mesi, per accertarsi che le loro mestruazioni avvengano in modo spontaneo e normale. Anche le donne di oltre 45 anni dovrebbero sospendere periodicamente l'uso della pillola 2-3 mesi per constatare se le mestruazioni spontanee si producono o no. Nei primi mesi di uso della pillola si hanno qualche volta: leggera nausea, tensione al seno, lieve aumento di peso, qualche scarsa perdita di sangue. Generalmente tali disturbi scompaiono spontaneamente nei primi due mesi. Comunque esiste una grande varietà di pillole tutte egualmente efficaci ma con diverse combinazioni di ormoni, che consentono al medico ed alla paziente di trovare il tipo più adatto, qualora il tipo prescelto dovesse essere poco idoneo.

La pillola può essere presa contemporaneamente a qualsiasi altro medicinale, purchè non sia ormonale. La pillola non deve essere sospesa in caso di malattia, salvo che su indicazione medica.

In caso di vomito o diarrea forte, e nel dubbio che la pillola non sia stata assorbita, è bene prenderne un'altra (da una confezione di riserva).

Chi non la deve usare

Bisogna sottoporsi ad una visita medica prima di cominciare l'uso della pillola. Esistono infatti alcune controindicazioni:

- gravi disturbi circolatori;
- gravi malattie del fegato;
- presenza o sospetto di tumore al seno o ai genitali;
- perdita di sangue, al di fuori delle mestruazioni, di natura non chiarita;

per chi invece soffre o ha sofferto dei seguenti disturbi:

frequenti emicranie, alta pressione arteriosa, vene varicose, asma, epilessia, disturbi psichici di una certa entità, diabete, la pillola non è sempre controindicata, ma va comunque presa sottostretto controllo medico.

LA MINI PILLOLA

La mini pillola è composta da uno solo degli ormoni contenuti nella pillola: il progesterone.

Come agisce: la mini pillola non blocca l'ovulazione, a differenza della pillola, ma agisce sulla mucosa che riveste internamente l'utero e sul muco che è presente sul collo dell'utero rendendo questo impermeabile al passaggio degli spermatozoi. Si possono verificare alterazioni del

ciclo mestruale, che diminuiscono di solito dopo i primi mesi d'uso.

Chi non la deve usare: la mini pillola è controindicata solo in caso di grave malattia del fegato.

Sicurezza: l'efficacia contraccettiva inizia al secondo ciclo. Comunque è sempre opportuno consultare il medico.

IUD o SPIRALE

Lo I.U.D. o spirale è un piccolo oggetto di plastica di varie forme (a volte combinato con un metallo: il rame, o con ormoni: il progesterone) che viene inserito nell'utero.

Come agisce

I meccanismi di azione sono molti a secondo dei vari tipi di IUD. Si può comunque dire che la ragione principale è che un corpo estraneo nell'utero sembra che prevenga una gravidanza.

Come si usa

Lo IUD deve essere applicato da un ginecologo. Non occorre l'anestesia perchè l'applicazione non provoca dolore. Gli ultimi giorni del flusso sono il periodo migliore per l'applicazione, sia perchè il collo dell'utero è più dilatato, sia perchè la donna è certa di non essere incinta. La piccola spirale contenuta nell'utero è legata ad un filo che fuoriesce nella vagina, in modo che la donna stessa, specialmente dopo ogni mestruazione può controllare la presenza dello IUD. Infatti, in caso di espulsione spontanea, questa avviene preferibilmente nel periodo mestruale e più frequentemente nei primi tre mesi di uso, per questo nei primi mesi è necessario il controllo del ginecologo.

Lo IUD viene consigliato particolarmente alle donne che abbiano già avuto una gravidanza, essendo l'utero più elastico. Chi non ha mai partorito è più soggetta a disturbi simili a dei dolori mestruali. Questi inconvenienti tendono a diminuire dopo i primi due o tre mesi. Le prime mestruazioni dopo l'applicazione dello IUD sono spesso anticipate e più abbondanti, e ci possono essere delle piccole perdite durante il ciclo. Sono molto rari i casi di disturbi tali da obbligare a togliere lo IUD.

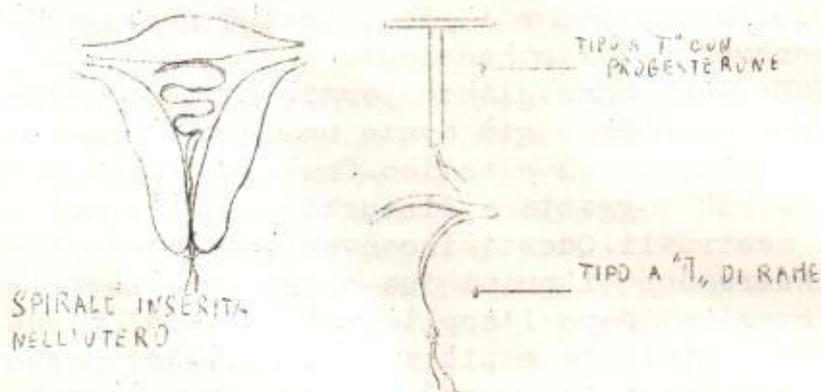
Chi non la deve usare

In caso di infiammazione dell'apparato genitale si sconsiglia l'applicazione dello IUD prima della guarigione. Non è una controindicazione l'utero retroflesso; la presenza di fibromi invece, può essere una contro indicazione. Perdite di sangue, al di fuori delle mestruazioni, richiedono un accertamento ed una eventuale cura prima dell'applicazione.

Sicurezza

Lo IUD è uno dei metodi più efficaci. Siccome nei primi 3 mesi il rischio di una espulsione inavvertita è maggiore, la donna dovrebbe abituarsi ad accertare da sola la presenza dello IUD dopo ogni mestruazione. Il primo mese si consiglia di abbinare un altro metodo anticoncezionale e sottoporsi quindi ad un controllo ginecologico.

VARI TIPI DI I.U.D.



143 10

I L D I A F R A M M A

Il diaframma vaginale è un anello flessibile con una sottile cupola di gomma. La misura del diaframma da usare deve essere stabilita caso per caso dal ginecologo. E' MOLTO IMPORTANTE CHE SIA DELLA MISURA GIUSTA.

Come agisce

Il diaframma; inserito davanti al collo dell'utero, costituisce una barriera fra gli spermatozoi e l'utero. E' necessario usarlo sempre ed una crema spermicida per ottenere una buona protezione.

Come si usa

Il diaframma, spalmato con crema spermicida, si mette in vagina prima del rapporto e "non deve essere tolto prima di 8 ore dopo il rapporto"; (la vagina è un ambiente ostile per gli spermatozoi, infatti nella vagina muoiono in 8 ore circa, ma una volta che raggiungono l'utero possono vivere per 4-5 giorni).

Se trascorse 5 ore dalla sua applicazione, la donna prevede di avere altri rapporti sessuali, deve introdurre in vagina un'ultra dose di spermicida ma senza spostare il diaframma. Dopo aver tolto il diaframma non occorre fare una lavanda. Dopo l'uso il diaframma deve essere lavato con acqua e sapone e riposto con borotalco nella sua scatola. Così ha una durata di almeno due anni.

Per usare questo metodo bisogna avere una conformazione vaginale normale. Esistono comunque diaframmi di forma speciale che vengono inseriti ed usati altrettanto facilmente.

Sicurezza

Il diaframma è senz'altro un ottimo metodo per chi non può usare contraccettivi ormonali.

IL PRESERVATIVO

E' una sottile guaina di gomma che viene messa sul pene eretto immediatamente prima del rapporto sessuale, e impedisce che lo sperma entri nella vagina.

Sicurezza

Il preservativo può avere una sicurezza al 100 per 100, ma sono necessarie una serie di precauzioni.

Lasciare al fondo un centimetro di spazio in modo che lo sperma che fuoriesce in fretta non lo faccia scoppiare. Stare molto attenti sia nell'introdurlo sia nel toglierlo, che nessuna goccia di sperma tocchi la vagina, poiché una sola goccia contiene milioni di spermatozoi capaci di fecondare.

In caso di incidenti usare crema spermicide il più presto possibile.

E' l'unico metodo contraccettivo efficace che per ora l'uomo possa usare, per cui se non possiamo usare altri metodi come le pillole o la spirale, non dobbiamo sentirci imbarazzate ad usarlo.

METODI CONTRACCETTIVI POCO SICURI

LA PILLOLA DEL GIORNO DOPO

Si dà questo nome a dei prodotti che possono essere usati dopo un rapporto avvenuto durante il periodo fecondo senza precauzione, al fine di impedire una gravidanza.

Questi prodotti sono efficaci al 96%, ma poiché il dosaggio degli estrogeni in essi contenuti è molto alto, si hanno dei disturbi considerevoli (nausee, vomito, tensione al seno, forte mal di testa, irregolarità mestruali) e sono quindi da usarsi solo in caso di assoluta emergenza. Quindi non si deve usare dopo ogni rapporto, ma solo quando sappiamo di essere nel periodo fecondo.

Le compresse vanno prese per alcuni giorni entro e non oltre il 3° giorno del rapporto; la sicurezza aumenta quanto più si è tempestivi nell'iniziare il trattamento, che va fatto sotto stretto controllo medico.

Importante

Se dopo l'uso di questo prodotto la gravidanza dovesse continuare si deve in ogni caso interromperla poiché è stato dimostrato che l'alto dosaggio di estrogeni causa gravi malformazioni al nascituro.

COITO INTERROTTO
(quando lui sta attento)

Il coito interrotto è un metodo anti-concezionale di uso maschile e consiste nel sospendere il rapporto alcuni secondi prima dell'eiaculazione. Dal punto di vista antifecundativo l'efficacia del metodo è molto scarsa; infatti gli spermatozoi presenti anche nelle poche gocce di liquido che fuoriesce dal pene subito dopo l'erezione, sono milioni per cui sufficienti a provocare una gravidanza. Il metodo è sconsigliabile anche per la notevole tensione che provoca e per il senso di insoddisfazione.

OGINO KNAUSS

Questo metodo consiste nel non avere rapporti sessuali durante i giorni del ciclo considerati fecondi. Esso, pertanto, può essere usato solo dalle donne che hanno cicli abbastanza regolari. Considerato, però, che può bastare una semplice emozione, un cambiamento di ambiente o una malattia per provocare una ovulazione imprevedibile, il metodo Ogino-Knauss è sconsigliabile per la coppia che desidera avere una sicurezza anticoncezionale valida. C'è da tenere presente che non è da escludere la possibilità di una gravidanza da un rapporto avuto anche nel periodo mestruale o subito dopo.

TEMPERATURA BASALE

Consiste nel misurare la temperatura di base, ovvero in condizioni di assoluto riposo, ogni mattina dopo almeno sei ore di sonno. Questa si fa con un comune termometro e per via rettale. Se nel corso del ciclo si nota una temperatura basale di circa 1/2 grado (5lineette) superiore a quelle del giorno prima, si può supporre che sia avvenuta l'ovulazione. Quindi, dopo 3 giorni dal rialzo della temperatura, i giorni che seguono sono teoricamente infecondi fino alla mestruazione. Considerando però la possibilità di una seconda ovulazione nello stesso ciclo o che la nostra temperatura può dipendere da altri fattori e quindi trarre in inganno, il metodo è poco sicuro.

MEZZI CHIMICI E LAVANDE

I mezzi chimici spermicidi possono essere creme, gelatine, aerosol, ovuli o compresse vaginali da introdurre profondamente in vagina alcuni minuti prima del rapporto.

Agiscono uccidendo gli spermatozoi.

Il loro tasso di sicurezza è relativamente basso. E' perciò raccomandabile l'uso in aggiunta ad altri metodi. Per quanto riguarda le lavande vaginali, è bene sapere che comunque praticate, sono del tutto inefficaci dal punto di vista anticoncezionali. Infatti anche pochissimi secondi dopo il rapporto, alcuni spermatozoi potrebbero già essere penetrati nella cavità uterina.

Noi donne non vogliamo più essere costrette ad abortire, perchè l'aborto è una violenza che subiamo sul nostro corpo, ma la necessità di abortire finirà quando i metodi anticoncezionali miglioreranno e quando potremo tranquillamente conoscerli e usarli.

E' PER QUESTO CHE SIAMO TUTTE IMPEGNATE A LOTTARE PER L'IMMEDIATA APERTURA DI UN CONSULTORIO A TREPuzzi.

Collettivo

Femminista

di

Trepuzzi