



**Una scelta
consapevole**

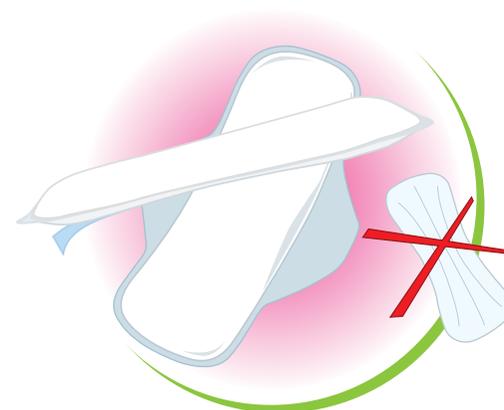


Il primo giorno di assunzione della prima confezione

Occhio al giorno!!!

Il mestruo deve essere avviato:

- la presenza di macchioline scure o rosse, ma in minima quantità, **NON È MESTRUE AVVIATO**
- il mestruo ben avviato richiede un assorbente interno o esterno, non un salvaslip



Memo!

Il giorno della settimana è lo stesso

- Inizio assunzione
- Primo giorno di pausa (pillole 21 giorni)
- Inizio nuova confezione



Indice

- 1 **Il primo giorno di assunzione della prima confezione**
- 2 **La pillola deve essere assunta con regolarità**
- 3 **Non sospendere la pillola**
- 4 **Continuando l'assunzione della pillola i disturbi sono meno frequenti**
- 5 **Benefici senza timori**
- 6 **Chi segue tutte le regole si avvicina all'efficacia ideale**
- 7 **La pillola si elimina ogni giorno, non si accumula**
- 8 **I benefici della contraccezione ormonale**



La pillola deve essere assunta con regolarità

Occhio all'ora!!!

Va assunta possibilmente alla stessa ora, coerentemente con le proprie abitudini

Quando assumere la pillola?

Preferibilmente dopo cena o prima di andare a dormire

- Così il più alto dosaggio ormonale si manifesta quando si dorme
- Così vi è la possibilità, in caso di dimenticanza, di assumerla la mattina

E se la prendo al mattino? Nessun problema!

E se la dimentico? Devi assumerla entro 12 ore!

Come ricordarlo? Ad esempio...





Non sospendere la pillola

Nei primi 3 mesi...

Nei primi mesi sono comuni alcuni effetti fastidiosi, ma che non richiedono la sospensione

Il mestruo si può modificare:

- generalmente risulta ridotto e meno doloroso
- possono presentarsi sanguinamenti irregolari, macchioline scure ...



Consultare il ginecologo:

- per qualsiasi dubbio, evitando decisioni in solitudine
- con una visita entro 3 mesi dalla prima assunzione





Continuando l'assunzione della pillola i disturbi sono meno frequenti

Forse le amiche non sanno che esiste una soluzione per...

- Mal di testa (durante l'assunzione o no)
- Eemicrania
- Gonfiore e dolore al seno
- Nausea
- Macchie scure sulla pelle
- Febbre e assunzione antibiotici
- Depressione e diminuzione della libido
- Dolore, caldo, cordone duro lungo la gamba
- Gonfiore alle gambe
- Spotting
- Amenorrea



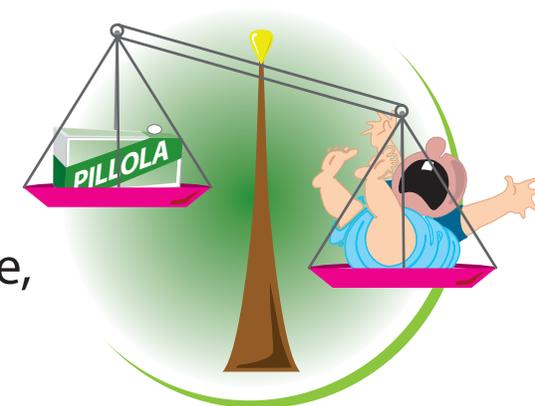
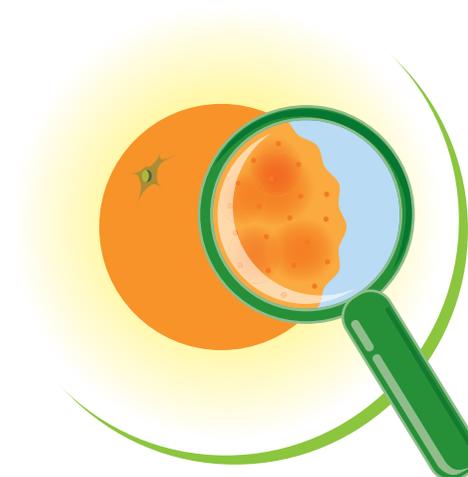
Se i sintomi sono significativi, si può cambiare pillola anche prima del 4° mese



Benefici senza timori

La pillola non ingrassa!

- Il peso non varia, verso l'alto o il basso, più di due chili
- Non fa aumentare né grasso né muscoli, eventualmente può favorire la ritenzione idrica: chiedi al ginecologo cosa fare
- Non aumenta la cellulite
- La gravidanza apporta più ormoni e favorisce maggiormente la ritenzione idrica
- Il peso va attentamente controllato prima della prescrizione, al terzo mese di assunzione e dopo dodici mesi





Chi segue tutte le regole si avvicina all'efficacia ideale

*1 gravidanza ogni 1.000 anni
di assunzione della pillola*

- Prendere la pillola il primo giorno di mestruazione
- Seguire strategie e comportamenti che ne garantiscano l'assunzione alla stessa ora
- Soprattutto nei primi mesi di assunzione, consultare il medico per chiarire dubbi e gestire eventuali effetti collaterali
- Gestire al meglio eventuali episodi di vomito, diarrea, dimenticanze, incidenti, malattie
- Tenere una confezione di scorta per le emergenze: furti della borsetta, perdita del bagaglio aereo con le pillole dentro...
- Conoscere i farmaci che riducono l'efficacia della pillola





La pillola si elimina ogni giorno, non si accumula

Buone notizie: non tutti sanno che...



- Si può evitare il mestruo in vacanza!
- Riduzione del rischio oncologico complessivo¹
- Diminuzione della mortalità per tutte le cause (-11%)²
- Si può assumere continuativamente, senza pausa settimanale, per anni
- Si può rimanere incinta già al primo mese di sospensione
- Riduce la sterilità, non aumenta il rischio di gemellarità





I benefici della contraccezione ormonale

Immediati

- Gravidanza solo al momento giusto
- Scomparsa del dolore ovulatorio
- Terapia medica per fibromi uterini, endometriosi, cisti ovariche endometrioidiche

A distanza

- Riduzione delle cisti ovariche, riduzione carenza di ferro e anemia
- Riduzione dei fibromi uterini, dei polipi e delle iperplasie endometriali, delle cisti al seno e della mastopatia fibrocistica, dei tumori, della mortalità
- Riduzione del rischio di infezioni pelviche gravi