

17 Settembre 2015

## DimENTICATO di prendere la pillola? Ecco i consigli della ginecologa

Scopri come continuare il blister e quali attenzioni avere durante i rapporti sessuali per evitare una gravidanza indesiderata



Niente panico. Può succedere a tutte di **saltare per errore la pillola anticoncezionale**. C'è chi la dimentica per colpa del jet-lag durante un viaggio all'estero, e chi invece la scorda anche stando a casa, tra i mille impegni della giornata. C'è chi si ricorda di prenderla ma la vomita dopo poche ore, oppure chi se la ricorda ma non può più prenderla, perché le è caduta per terra e non ha una nuova confezione a portata di mano.

Le situazioni sono infinite, e le conseguenze pure. Tutto dipende dal numero di pillole saltate, dal periodo del ciclo e dall'aver avuto o meno rapporti sessuali non protetti. Cosa si rischia e cosa si deve fare in queste occasioni, ce lo spiega l'esperta di Ok Salute **Rossella Nappi**, docente di Ginecologia e Ostetricia dell'IRCCS Policlinico San Matteo di Pavia.

**Cosa fare quando ci si accorge di aver saltato la pillola?**

Se abbiamo sgarrato di poche ore rispetto al solito orario, non succede nulla: prendiamo la pillola dimenticata appena possibile e poi continuiamo con il blister come sempre. Se il ritardo nell'assunzione supera le 12 ore, non ha più senso prendere la pillola dimenticata, anzi: l'assunzione di due compresse nello stesso giorno può dare problemi di sovradosaggio, con mal di testa, nausea e gonfiore. Dunque, è meglio continuare il blister normalmente e tenere "di scorta" la pillola dimenticata, oppure buttarla via per non fare confusione.

### **Quanto è alto il rischio di una gravidanza?**

Innanzitutto bisogna accertarsi di aver dimenticato una pillola soltanto. In questo caso il rischio di gravidanza c'è, ma non è così elevato: come si suol dire, "una rondine non fa primavera", soprattutto se prendiamo la pillola da molto tempo. Però, nell'incertezza, è meglio stare attente per tutto il mese successivo e usare un metodo contraccettivo di barriera come il preservativo. Un'attenzione particolare la devono avere invece quelle donne che hanno scordato la pillola durante la prima settimana, dopo la pausa dei 7 giorni: in questo caso il rischio di gravidanza è un po' più elevato. Dunque, oltre a usare contraccettivi di barriera nel mese successivo, è opportuno ripensare anche a quello che è accaduto nella settimana che ha preceduto la dimenticanza della pillola: se si sono avuto rapporti sessuali non protetti nei 5 giorni prima, è il caso di rivolgersi al ginecologo o al farmacista per valutare la possibilità di ricorrere alla contraccezione di emergenza, ovvero la pillola del giorno dopo.

### **Cosa fare se si osservano delle perdite di sangue?**

Sono molto frequenti e non bisogna allarmarsi. Non significa necessariamente che l'effetto contraccettivo sia svanito, e neppure che stia venendo la mestruazione: è solo l'effetto dello sbalzo ormonale dovuto alla dimenticanza della pillola e non ci deve angosciare. Non c'è nulla di patologico.

### **Cosa si può fare per non dimenticare la pillola?**

Bisogna prenderla in concomitanza con gesti e azioni che compiamo di routine tutti i giorni più o meno alla stessa ora, ad esempio prima di andare a letto o quando ci si lava i denti. Altrimenti si possono considerare altri metodi contraccettivi che non richiedono l'assunzione giornaliera, come ad esempio il cerotto, che si cambia una volta alla settimana, o l'anello vaginale, da sostituire una volta al mese. Le donne che pensano ad una pianificazione della contraccezione a lungo termine possono provare soluzioni triennali, come il dispositivo intrauterino a basso dosaggio di progesterone (adatto anche alle più giovani) oppure il bastoncino sottocutaneo.