

Libera di scegliere
Guida alla salute sessuale e riproduttiva

Presentazione

Dall'esperienza maturata presso gli Spazi di socializzazione e servizi per donne immigrate (denominati Centri Cloe nell'ambito del Progetto ministeriale che ne ha consentito la realizzazione) è nata l'idea di mettere a punto uno strumento di informazione che rispondesse ad un bisogno a volte esplicitamente espresso, altre volte facilmente intuibile, di disporre di indicazioni utili ad una scelta consapevole del se, come e quando avere un bambino.

La Guida è dunque lo strumento con il quale si intende dare un contributo affinché la gravidanza sia un momento desiderato e felice. In questa direzione offre in più lingue le informazioni necessarie per un corretto ricorso alla contraccezione, affinché sia sempre minore l'utilizzo dell'interruzione volontaria di gravidanza, una scelta che tutte le donne sanno essere comunque e sempre dolorosa e difficile.

Il principio cui è ispirata la Guida è quello che la donna possa consapevolmente decidere se volere o meno essere madre. E per consentirle di fare autonomamente la scelta più opportuna nel rispetto della sua cultura e del suo desiderio, intende offrirle una adeguata informazione sui suoi diritti, i suoi doveri, le leggi che l'Italia ha stabilito per tutelare la sua scelta, garantire la sua libertà, la sua persona, il suo essere donna.

Settembre 2009

Cidis Onlus- Nero e non solo.....

Indice

Scegli tu

Ciò che segue, è una breve presentazione dei principali metodi contraccettivi affinché tu abbia le prime informazioni necessarie per compiere una scelta libera. Per chiarire dubbi, problemi, per ricevere indicazioni più precise e concrete puoi rivolgerti ai Consultori familiari presenti in tutto il territorio italiano, presso i quali troverai oltre ai servizi di cui hai bisogno, anche la massima disponibilità ad ascoltarti.

Perché ricorrere ai metodi contraccettivi?

La sessualità è parte integrante della nostra vita e per questo è importante viverla in modo gioioso, appagante e sereno, come un spazio per lo scambio affettivo con il proprio partner, fondato sul rispetto reciproco. La sessualità infatti, oltre ad essere legata alla riproduzione, è un modo particolare e intimo di entrare in relazione con un'altra persona.

Utilizzare un metodo contraccettivo ti permette di avere una vita sessuale serena e sicura, senza aver paura di una gravidanza inattesa. Puoi avere molte ragioni per voler evitarla. Per questo occorre conoscere i metodi di contraccezione, in modo da scegliere liberamente se usarli, quali usare e quando usarli. Ricorda sempre che sei tu a scegliere in modo libero e responsabile il numero dei figli che vuoi avere, quando averli e, sei hai un compagno, quando consultarti con lui. Questo perché è importante che tuo figlio sia desiderato, sia accolto ed accudirlo nel migliore dei modi.

Per scegliere il metodo contraccettivo più adatto a te, qui trovi informazioni sui contraccettivi disponibili, sul corretto modo di usarli, sugli eventuali rischi per la salute, sull'efficacia nell'evitare la gravidanza.

E' bene comunque sempre informarti presso il personale sanitario (ostetrica, ginecologa). Non ascoltare i consigli dei tuoi amici e ricorda che ogni donna è unica e quindi con necessità contraccettive diverse. La scelta del tuo metodo contraccettivo dovrai essere te a compierla, se vuoi assieme al tuo compagno, con l'assistenza di personale sanitario e in base alle tue necessità. Il Consultorio familiare, gestito dalle Aziende Sanitarie Locali (ASL), è un servizio pubblico gratuito, prevalentemente rivolto alla salute della donna. L'accesso a questo è libero, anonimo e gratuito e non è necessaria alcuna richiesta del medico di famiglia. L'equipe che vi lavora si compone di più specialisti: assistente sanitaria e sociale, ginecologa, andrologo, ostetrica, pediatra, psicologa ed altri ancora, il che assicura un servizio sanitario a 360 gradi pronto a rispondere ad ogni tuo dubbio.

Quali sono i principali metodi contraccettivi?

Pillola

Che cos'è: contraccettivo orale che previene la gravidanza bloccando l'ovulazione e modificando la funzionalità locale della mucosa uterina. Oltre all'effetto contraccettivo può essere impiegata per numerose patologie femminili; **efficacia:** su 200 donne che utilizzano la pillola senza commettere errori, solo una corre il rischio di rimanere incinta; tenendo conto degli errori più frequenti, di fatto 3 donne su 100 possono andare incontro ad una gravidanza; **dove andare:** la pillola ti deve essere prescritta dal medico del Consultorio familiare, dal tuo ginecologo o dal medico di famiglia; è importante che tu vada perché il medico dovrà esaminare la storia clinica e fare una visita medica; eventualmente potrà prescriverti il pap-test e gli esami del sangue. Con la ricetta medica dovrai recarti poi in farmacia ed acquistare la confezione di pillole (21) per un mese;

come si usa: va presa ogni giorno alla stessa ora con una pausa ogni 3 settimane; se dovessi dimenticare di prenderla, rivolgiti al tuo medico;

vantaggi: il tuo partner non deve necessariamente essere informato; quando smetti di assumerla, puoi rimanere incinta senza alcun problema; di fatto la pillola regolarizza le mestruazioni, ne riduce il dolore e cura l'acne. Non è vero che riduce il desiderio sessuale. Il prezzo è accessibile (le più economiche costano circa 10 € a confezione);

svantaggi: sono necessari controlli medici prima e dopo l'assunzione; alcune donne non possono assumerla, è controindicata per chi soffre di ipertensione grave e per chi fuma molto; ricorda che la pillola non ti protegge dalle malattie che si trasmettono sessualmente.

Anello vaginale

Che cos'è: anello sottile, flessibile e trasparente che devi inserire in vagina; è fatto di un materiale atossico e biocompatibile; come la pillola è un metodo contraccettivo che agisce bloccando l'ovulazione;

efficacia: come quella della pillola;

dove andare: ti deve essere prescritto dal medico del Consultorio familiare, dal tuo ginecologo o dal medico di famiglia; con la ricetta medica dovrai recarti poi in farmacia ed acquistare la confezione dell'anello vaginale;

come si usa: l'anello è morbido, flessibile ed è facile da inserire e da rimuovere; lo puoi inserire da sola una volta al mese, lasciarlo nella vagina per tre settimane e rimuoverlo per una settimana; inserirlo o rimuoverlo è semplice, per essere efficace non ha bisogno di essere collocato in una posizione precisa;

vantaggi: sono gli stessi della pillola ma è di più facile utilizzo perché si deve applicare solo una volta al mese; il partner non può né vedere né percepire in alcun modo la presenza dell'anello durante il rapporto sessuale;

svantaggi: gli stessi della pillola.

Cerotto

Che cos'è: cerotto quadrato, sottile e flessibile, di pochi centimetri; come la pillola è un metodo contraccettivo che agisce bloccando l'ovulazione;

efficacia: la stessa della pillola;

dove andare: come la pillola ti deve essere prescritto dal medico del Consultorio familiare, dal tuo ginecologo o dal medico di famiglia; con la ricetta medica dovrai recarti poi in farmacia ed acquistare la confezione, contenente 3 cerotti; come si usa: devi applicare un cerotto a settimana sulla pelle dell'addome, delle natiche, della parte superiore delle braccia, delle cosce o del tronco, è importante che al momento in cui lo applichi, la tua pelle sia completamente asciutta e priva di creme o altre sostanze che possano ridurre la perfetta adesione, non devi modificare le tue abitudini giornaliere, puoi fare la doccia, nuotare, fare ginnastica, prendere il sole ecc;

vantaggi: sono gli stessi della pillola ma è di più facile utilizzo perché si deve cambiare la posizione solo una volta a settimana;

svantaggi: gli stessi della pillola, in più puoi avere problemi di reazioni allergiche sulla parte di pelle dove applichi il cerotto, in questo caso dovrai sospendere l'utilizzo; il tuo partner può facilmente accorgersi che lo stai usando.

Contracezione iniettoria

Che cos'è: iniezione intramuscolare mensile o trimestrale che previene la gravidanza;

efficacia: come quella della pillola;

dove andare: ti deve essere prescritto dal medico del Consultorio familiare, o

dal tuo ginecologo dopo avere attentamente valutato la tua storia clinica, effettuato visite specialistiche ed eventualmente alcuni esami, ti verrà fatta un'iniezione nel braccio o nel gluteo ogni 4 o 12 settimane ed avrà effetti contraccettivi per uno o tre mesi;

vantaggi: è di facile utilizzo perché è un'iniezione che viene fatta dal tuo ginecologo una volta al mese o una volta ogni 3 mesi; non interferisce in alcun modo con l'attività sessuale perciò il tuo partner non può accorgersene in nessun modo; riduce il dolore mestruale.

svantaggi: i suoi effetti non sono rapidamente reversibili, è infatti possibile che dopo la sospensione tu non riesca ad avere una gravidanza per molti mesi; ha effetti collaterali come l'irregolarità mestruale ed il gonfiore che possono continuare per alcuni mesi dopo la sospensione.

Spirale (dispositivo intrauterino o IUD)

Che cos'è: piccolo oggetto di materiale plastico avvolta da un filamento di rame, lunga tre o quattro centimetri, spessa pochi millimetri che va introdotta nella cavità uterina, la spirale agisce su più fronti: disturba il processo di fecondazione e quello di annidamento dell'uovo;

efficacia: superiore alla pillola;

dove andare: la spirale ti deve essere prescritta e successivamente inserita da un medico ginecologo, dopo un'accurata visita ginecologica, allo stesso modo deve essere rimossa (solitamente dopo 5 anni) dal medico ginecologo. Ricordati di fare un controllo ginecologico almeno ogni anno. Una volta al mese, in genere alla fine della mestruazione, è bene che controlli la presenza del filo lungo qualche centimetro che dall'orifizio cervicale esterno arriva in vagina, se il filo non è presente recati il prima possibile dal tuo ginecologo, la spirale potrebbe essere stata inavvertitamente espulsa;

vantaggi: una volta inserita per cinque anni non devi utilizzare altre precauzioni contraccettive, inoltre agisce esclusivamente sull'apparato genitale e non sull'intero organismo. Il tuo partner non può in alcun modo vedere né percepire la presenza durante il rapporto sessuale;

svantaggi: può aumentare il dolore mestruale e l'intensità del ciclo e provocare dolore durante il rapporto sessuale; questi effetti collaterali sono frequenti ma tendono a scomparire con il tempo (dopo 2/3 mesi). Avrai comunque bisogno di fare un controllo medico almeno una volta l'anno. Non protegge dalle malattie a trasmissione sessuale.

Diaframma

Che cos'è: coppa di gomma che viene spalmata di spermicida ed inserita nella vagina prima di ogni rapporto sessuale;

efficacia: offre un'alta protezione ma deve essere correttamente utilizzato ad ogni rapporto sessuale;

dove andare: lo puoi utilizzare solo successivamente ad una visita dal medico del Consultorio familiare, o dal tuo ginecologo; il ginecologo deve individuare il tipo e la dimensione del diaframma perché si adatti perfettamente alle dimensioni della tua vagina;

come si usa: il ginecologo inoltre deve insegnarti come inserirlo, ricorda che dopo il rapporto sessuale si deve aspettare 6 ore prima di toglierlo;

vantaggi: non ha effetti collaterali sul tuo organismo, dopo averlo rimosso si lava con acqua e sapone e si ripone nella sua custodia, non ha costi elevati e dura 5 anni, puoi smettere di usarlo in qualsiasi momento senza dovere consultare il medico;

svantaggi: per inserire il diaframma devi interrompere l'atto sessuale, il tuo partner sa che lo utilizzi, in alcune donne può creare irritazioni e non protegge

dalle malattie a trasmissione sessuale.

Profilattico o preservativo maschile

Che cos'è: sottilissima membrana di lattice di gomma che raccoglie lo sperma e ne impedisce la fuoriuscita in vagina;

efficacia: in un anno d'uso 10 donne su 100 hanno una gravidanza; dove andare: lo puoi acquistare in farmacia, nei supermercati, nelle tabaccherie, nelle città sono disponibili distributori automatici 24/24 h; la confezione non deve essere tenuta vicino a fonti di calore, mai nel portafoglio o nel cruscotto della macchina, deve essere maneggiato delicatamente;

come si usa: deve essere infilato sul pene eretto e sfilato solo dopo la fine del rapporto sessuale;

vantaggi: non ha effetti collaterali e non c'è bisogno di alcuna prescrizione medica, protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili;

svantaggi: è un metodo contraccettivo che può utilizzare solo l'uomo e può essere vissuto con imbarazzo tra i partners. Il costo varia a seconda del tipo e del luogo di acquisto.

Preservativo femminile

Che cos'è: morbida e resistente guaina trasparente di poliuretano che si inserisce nella vagina prima di ogni rapporto sessuale;

efficacia: offre un'alta protezione solo se utilizzato correttamente; dove andare: lo puoi acquistare direttamente in farmacia, non occorre alcuna prescrizione medica;

come si usa: non può essere usato contemporaneamente al condom ed anche se già lubrificato è consigliabile lubrificarlo prima dell'uso con lubrificanti che

puoi acquistare in farmacia. Il preservativo deve essere lubrificato e inserito nella vagina; occorre esercitarsi mettendolo e togliendolo più volte prima di usarlo per la prima volta. Lo puoi utilizzare una sola volta e non è necessario toglierlo subito dopo il rapporto;

vantaggi: non ha effetti collaterali sul tuo organismo, non interferisce nel rapporto sessuale se lo metti fino ad 8 ore prima del rapporto. Ti protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili;

svantaggi: richiede esercizio per l'applicazione, l'inesperienza all'uso lo rende un metodo contraccettivo poco efficace.

Pillola del giorno dopo

Che cos'è: metodo contraccettivo d'emergenza che previene la gravidanza dopo un rapporto sessuale "a rischio";

quando si usa: se non hai usato alcun metodo contraccettivo, nel caso in cui il preservativo si sia rotto durante il rapporto sessuale, se non hai calcolato con precisione i giorni non fertili, se non hai preso la pillola contraccettiva;

dove andare: devi immediatamente metterti in contatto con il consultorio a te più vicino, oppure con il medico di famiglia o il pronto soccorso. Considera che la pillola del giorno dopo è tanto più efficace quanto più viene assunta vicino al rapporto sessuale. Sarà il medico a prescrivere con una ricetta la pillola che dovrai acquistare in farmacia; ricorda di controllare la scadenza e leggi attentamente le spiegazioni che trovi all'interno; ricorda che la struttura sanitaria è obbligata a prescriverti la pillola del giorno dopo!

efficacia: la pillola del giorno dopo riduce del 75% la probabilità che ad un rapporto a rischio segua una gravidanza ma non è efficace nel prevenire la gravidanza se hai avuto altri rapporti a rischio durante il mese.

Spermicidi

che cos'è: possono essere in forma di ovuli, crema, schiuma, gelatina, candele, spray, svolgono una azione di barriera all'ingresso in utero degli spermatozoi;
efficacia: hanno una scarsa affidabilità come metodo contraccettivo;
dove andare: li puoi comprare in farmacia non hanno bisogno di alcuna prescrizione medica;

vantaggi: sono di facile utilizzo;

svantaggi: interferiscono con la spontaneità dell'atto sessuale poiché vanno utilizzati prima di ogni rapporto con penetrazione, perciò il tuo partner lo sa. Non proteggono da malattie a trasmissione sessuale ed alcuni studi dimostrano che potrebbero irritare la mucosa vaginale favorendo la trasmissione del virus HIV.

Coito Interrotto

Che cos'è: metodo contraccettivo naturale che si basa su un comportamento maschile;

efficacia: scarsa affidabilità come metodo contraccettivo;

come si fa: il tuo compagno deve riconoscere il momento utile per ritirare il pene dalla vagina, subito prima della fuoriuscita dello sperma. Se il rapporto sarà ripetuto è necessario che il tuo compagno urini e lavi i genitali prima di ripetere il rapporto;

vantaggi: non comporta rischi per la salute fisica, potrebbe essere utile in un rapporto non programmato;

svantaggi: interferisce con l'atto sessuale. Non protegge da malattie a trasmissione sessuale.

Metodi naturali

Che cosa sono: si basano sull'astinenza periodica dai rapporti sessuali. Generalmente ed in presenza di un ciclo regolare, una donna può andare incontro alla gravidanza dopo un rapporto completo, ovvero un rapporto che si conclude con la fuoriuscita dello sperma in vagina, all'incirca 6 giorni al mese, tre giorni prima dell'ovulazione, il giorno dell'ovulazione e i due giorni che la seguono. Lo scopo di questi metodi è quello di individuare il periodo fertile. I più diffusi sono: metodo di Ogino-Knaus, misurazione della temperatura basale, metodo Billings, sistema "Persona";

efficacia: scarsa affidabilità come metodi contraccettivi;

dove andare: le ostetriche e le ginecologhe del consultorio potranno fornirti tutte le indicazioni necessarie;

vantaggi: non hanno effetti collaterali sul tuo organismo, portano a conoscere meglio il proprio corpo, non hanno costi;

svantaggi: devi conoscere molto bene il tuo corpo, devi astenerti dal sesso per almeno 6 giorni al mese e il tuo partner deve essere d'accordo. Non proteggono dalle malattie a trasmissione sessuale.

Miti e pericoli

Alcune donne utilizzano, come metodo contraccettivo, accorgimenti che non sono assolutamente ritenuti sicuri.

- Le **lavande vaginali** effettuate subito dopo un rapporto sessuale non sono in alcun modo un metodo contraccettivo anzi possono ridurre l'efficacia degli spermicidi.
- **Alzarsi in piedi** immediatamente dopo il rapporto sessuale ed urinare non

riduce il rischio di concepimento. Ricorda: non ha alcun significato contraccettivo!

- Anche durante **l'allattamento al seno** è possibile rimanere incinta.
- Ricorda sempre che i **riti** e le **credenze** non sono metodi contraccettivi.

Se sono incinta?

Prima di scegliere in maniera libera e responsabile se essere madre e di porti tutte le domande del caso, devi accertarti di essere davvero incinta.

Come faccio a saperlo?

Ricorda che gli indizi di una possibile gravidanza non sono uguali in tutte le donne. Oltre al ritardo nel ciclo mestruale alcune possono avere nausea, vomito, alterazione dell'umore, continua stanchezza, ma questo non vale per tutte. Ricorda anche che soltanto in un secondo momento avrai il seno più grande, la variazione del peso e l'addome più grande.

Quindi se hai un ritardo nel ciclo mestruale e nei rapporti che hai avuto con il tuo partner non hai usato metodi contraccettivi o hai usato precauzioni come il coito interrotto o la conta dei giorni, potresti essere incinta. Sin dal primo giorno di ritardo del ciclo, puoi sapere se sei incinta eseguendo un test sulle urine.

Il test può essere fatto a casa tua, acquistando un kit in farmacia (ad un costo in genere per test non superiore ai 15 €). In pochi minuti, puoi ottenere un risultato sicuro al 99%, ma è importante che tu segua accuratamente le istruzioni che trovi all'interno della confezione e che controlli la data di scadenza del test che trovi al suo esterno. Se il test è positivo, significa che sei incinta. Ricorda che in alcuni casi il test può risultare negativo (anche in caso di gravidanza), se

è fatto troppo presto. In caso di un risultato negativo e se continui a non avere il ciclo mestruale, riprova a fare il test dopo 3 giorni.

Il test può essere fatto anche in un laboratorio di analisi pubblico o in uno privato. Se decidi per il laboratorio di analisi pubblico, ricorda di recarti dal tuo medico di famiglia o dal tuo ginecologo di fiducia per avere la ricetta e considera che alla consegna del test dovrai effettuare il pagamento del ticket. Ricorda di ritirare la risposta.

Se il tuo test è positivo, avrai bisogno di un successivo esame eseguito da un medico ginecologo che misurerà il tuo utero per capire da quanto tempo sei incinta.

A questo punto dovrai decidere che cosa fare.

Che scelta posso fare?

Scoprire di essere incinta può riempirti di felicità, di emozioni contrastanti, di dubbi. In alcune occasioni scoprire di essere incinta, potrebbe porti ad uno stato di disperazione.

Se sei incinta, hai tre possibili scelte:

- avere un figlio e crescerlo;
- avere un figlio e darlo in adozione o in affido
- interrompere la gravidanza.

Non esiste una scelta valida per tutti. Solo tu puoi individuare la scelta che fa per te. Scegliere non è facile e dovrai quindi prendere in considerazione diversi elementi senza trascurare mai il tuo desiderio. Puoi decidere di parlare dei tuoi dubbi e dei tuoi sentimenti con qualcuno che ti possa essere di supporto come il tuo partner, un familiare o un amico fidato. Puoi chiedere aiuto e discutere delle possibili alternative con un consulente del Consultorio familiare, che ti

aiuterà a liberarti dalle pressioni che ti spingono a prendere una decisione contro la tua volontà. Puoi parlarne con il tuo medico di famiglia o con il tuo ginecologo di fiducia.

Se decidi di diventare madre dovrai recarti in tempi brevi in un Consultorio o dal tuo ginecologo di fiducia che ti prescriverà le analisi necessarie per controllare che tutto vada per il meglio.

Se stai considerando di interrompere la gravidanza, devi decidere il prima possibile: Lo Stato italiano garantisce il diritto all'interruzione volontaria di gravidanza solo entro i primi 90 giorni dal concepimento.

Mentre decidi ricorda di prenderti cura di te stessa. Non bere alcolici, non fumare, non prendere medicinali senza consultare il tuo medico.

Voglio un figlio

Se hai deciso di diventare madre, lo Stato italiano ti aiuta a portare a termine la gravidanza garantendoti l'assistenza medica, il tuo posto di lavoro e se sei priva di un permesso di soggiorno, ti consente di partorire in tranquillità in Italia.

Se sono irregolare?

Se sei straniera in stato di gravidanza e non sei titolare del Permesso di soggiorno non puoi essere espulsa fino a quando tuo figlio non compie 6 mesi. Hai diritto a richiedere presso l'Ufficio Immigrati della Questura il permesso di soggiorno per cure mediche. Dovrai indicare le generalità, il luogo di dimora e presentare un certificato che attesti lo stato di gravidanza e la data presumibile del parto, rilasciato da un medico della ASL o da un consultorio.

Non può essere espulso, per lo stesso periodo, nemmeno il padre di tuo figlio,

se convive con te, ed anche per lui è previsto il rilascio di un permesso di soggiorno collegato al tuo.

Con la ricevuta del permesso di soggiorno potrai richiedere l'iscrizione al servizio sanitario nazionale presso l'anagrafe sanitaria delle ASL. In questo modo avrai l'esenzione dal pagamento del ticket per tutti gli accertamenti di diagnostica strumentale e di laboratorio e per tutte le prestazioni specialistiche ai fini della tutela della maternità.

Il permesso di soggiorno ti permetterà anche di riconoscere tuo figlio e di iscriverlo presso l'ufficio anagrafe affinché abbia un certificato di nascita che permetta di individuare la paternità e la maternità.

Ricorda che il permesso di soggiorno per cure mediche (motivi di gravidanza) non ti consente di uscire dal territorio italiano, di lavorare e non può essere convertito in altro permesso di soggiorno. È un permesso che sana una posizione di irregolarità ai fini della tutela alla maternità, ma il suo effetto decade al compimento dei sei mesi del bambino.

Che assistenza medica mi spetta?

In Italia ogni donna (italiana, straniera regolare, straniera irregolare) ha diritto ai controlli sanitari gratuiti per legge, in corrispondenza di determinati periodi della gravidanza. I controlli di base sono gratuiti (il tuo medico di famiglia dispone di un elenco di riferimento), molte analisi specialistiche non sono invece gratuite e sono a tuo carico. Fanno eccezione quelle prestazioni specialistiche da eseguire se il tuo medico teme che ci possano essere delle malformazioni nel feto. In questi ultimi anni infatti, attraverso l'uso dell'ecografia e l'applicazione di tecniche genetiche, è possibile diagnosticare precocemente eventuali anomalie congenite del feto: gli esami più diffuse sono l'amniocentesi, la traslucenza nucale, il prelievo dei villi coriali. L'amniocentesi ad esempio è un esame semplice

ed indolore che permette di diagnosticare precocemente il sesso e molte anomalie, cromosomiche congenite o acquisite, che comparirebbero alla nascita del bambino sotto forma di svariate malattie. Per l'elevato costo l'esame è gratuito soltanto per:

- le donne con età superiore ai 35 anni;
- le donne che hanno già bambini affetti da anomalie cromosomiche;
- presenza di anomalie cromosomiche in uno dei genitori o in uno dei parenti stretti;
- indice di rischio elevato evidenziato dal bi-test tri-test;
- anomalie fetali riscontrate nell'ecografia.

Ricorda che una volta nato tuo figlio, hai diritto a visite specialistiche, analisi di laboratorio ed altri accertamenti, gratuite fino all'età di sei anni. Tutti gli esami devono comunque essere prescritti dal medico di base e vanno effettuati presso le strutture pubbliche (ospedali e consultori) o presso quelle private convenzionate con il Servizio Sanitario Nazionale.

E il lavoro?

Se hai un contratto di lavoro da dipendente, come collaboratrice a progetto, come associata in partecipazione e sei incinta, non puoi essere licenziata fino a quando il bambino non abbia compiuto un anno. Puoi perdere il lavoro se: l'azienda per cui lavori fallisce, hai commesso una colpa grave sul lavoro per la quale vieni licenziata, il tuo contratto scade.

Se sei una lavoratrice dipendente, hai diritto ad ottenere permessi lavorativi retribuiti per poter effettuare visite mediche o esami specialistici, ricorda però di presentare i certificati che attestano data e ora delle visite. Normalmente, negli ultimi due mesi della gravidanza e fino a tre mesi dopo il parto la legge italiana ti obbliga all'astensione dal lavoro. Ricorda che hai la

possibilità di lavorare anche fino ad un mese prima del parto se presenti un certificato medico in cui viene specificato che la tua gravidanza è regolare e che le condizioni lavorative non sono rischiose per te e per il bambino. In questo caso potrai godere dei rimanenti 4 mesi di astensione successivamente al parto. Il periodo di astensione chiamato congedo per maternità è considerato a tutti gli effetti al pari dell'attività lavorativa. Durante i 5 mesi di astensione percepisci per legge l'80% della tua retribuzione, sia che tu sia una lavoratrice dipendente, sia che tu sia iscritta alla Gestione separata dell'Inps (lavoratrice a progetto, associate in partecipazione), sia che tu sia una lavoratrice autonoma (artigiana e commerciante, coltivatrice diretta, imprenditrice agricola). Se sei dipendente il tuo contratto collettivo può prevedere che lo stipendio ti venga corrisposto per intero.

Per ottenere l'indennità di maternità:

- le lavoratrici dipendenti devono presentare la domanda sia agli uffici Inps di residenza (o domicilio abituale) sia al datore di lavoro, di regola prima dell'inizio del congedo;
- le lavoratrici iscritte alla Gestione separata devono presentare domanda agli uffici Inps di residenza (o domicilio abituale) e, ove esistente, al committente, di regola prima dell'inizio del congedo;
- le lavoratrici autonome (artigiane, commercianti, coltivatrici dirette, colone e mezzadre, imprenditrici agricole professionali) devono presentare la domanda, dopo il parto, solo all'ufficio Inps di residenza (o domicilio abituale).

Inoltre se sei una lavoratrice dipendente o iscritta alla Gestione Separata dell'Inps, hai la possibilità di astenerti dal lavoro (congedo parentale) per un periodo massimo di 6 mesi nei primi otto anni di vita del bambino durante i quali hai diritto ad una retribuzione pari al 30% dello stipendio.

Una volta rientrata al lavoro, come lavoratrice dipendente hai diritto a dei riposi giornalieri che ti consentiranno di stare vicino a tuo figlio. Inoltre tu e il tuo

compagno potete alternativamente assentarvi dal lavoro in caso di malattia del figlio ed essere comunque retribuiti, in questo caso dovrete presentare al datore di lavoro il certificato medico che attesta la malattia del bambino. Se sei disoccupata oppure casalinga - straniera con carta di soggiorno o permesso di soggiorno per soggiornanti lungo periodo CE - puoi richiedere un'indennità di maternità dopo la nascita del bambino entro i sei mesi di vita del bambino, presso il tuo Comune di residenza.

Se non hai famiglia e ti trovi in gravi condizioni economiche puoi rivolgerti ai Servizi Sociali del Comune per chiedere aiuto nella ricerca di una sistemazione durante il periodo di gravidanza e per la fase successiva alla nascita di tuo figlio, ed un contributo economico per il periodo successivo alla nascita di tuo figlio.

Se non posso o non voglio prendermi cura del bambino?

Una volta che hai partorito, hai il diritto di scegliere, entro dieci giorni dalla nascita del bambino, se riconoscerlo o meno, se assumerti la responsabilità di crescerlo o se darlo in adozione o in affido.

Che cos'è l'adozione?

Se hai scelto di far nascere tuo figlio, ma non puoi o non vuoi prenderti cura di lui, hai il diritto di non riconoscerlo e di darlo in adozione in assoluta segretezza ad una famiglia che lo accoglierà come fosse il proprio. **Non riconoscere il bambino che hai partorito non è un reato, reato è abbandonarlo.** Basterà specificare ai medici prima del parto che non intendi riconoscere il neonato. Se così hai deciso il tuo parto avverrà nel più assoluto segreto. Ricorda che non sarai segnalata ad alcuna autorità, tutto il personale dell'ospedale e gli assistenti sociali avranno l'obbligo di osservare la massima riservatezza. La legge

infatti ti tutela e garantisce l'impossibilità di essere rintracciata. Se dopo il parto hai dei dubbi o delle esitazioni, hai il diritto ad un periodo di riflessione (10 giorni) per scegliere in autonomia se riconoscere o no il bambino. L'ospedale ti assegnerà un'assistente sociale che ti informerà sugli aiuti su cui puoi contare, sia nel caso che tu riconosca il bambino, sia nel caso che tu non lo riconosca. Una volta partorito ed alla fine della degenza potrai lasciare in ospedale il bambino il quale verrà temporaneamente affidato ad un istituto, finché non saranno trascorsi i 10 giorni previsti per legge.

Se entro 10 giorni dalla nascita non lo avrai riconosciuto, il neonato verrà segnalato dall'ospedale al Tribunale dei minori per la dichiarazione di adottabilità, riceverà un nome dall'Anagrafe del Comune in cui è nato ed acquisterà la cittadinanza italiana.

In tempi brevi, circa dieci giorni, il neonato sarà affidato ad una famiglia adottiva che gli darà lo status di figlio legittimo.

Che cos'è l'affidamento familiare?

Se stai attraversando un momento di difficoltà (malattia, gravi difficoltà economiche, reclusione in carcere, ecc.) e momentaneamente non sei in grado di prenderti cura del tuo bambino, puoi scegliere di darlo in affidamento temporaneo ad una famiglia che lo accoglierà e gli assicurerà il mantenimento economico, l'educazione, l'istruzione e le relazioni affettive di cui ha bisogno. L'affidamento può essere:

- residenziale, quando tuo figlio va a vivere, per un periodo di tempo, presso la famiglia affidataria, pur mantenendo rapporti con te;
- part-time, quando tuo figlio trascorre con la famiglia affidataria parte della giornata, o i fine settimana o un periodo di vacanza.

Ricorda che l'affidamento non è un'adozione, è soltanto temporaneo: la durata

massima è di 24 mesi anche se c'è sempre la possibilità di rinnovo. Sono comunque i servizi sociali (il servizio affido familiare presente in ogni comune o ambito territoriale) che individueranno insieme a te il tipo di affidamento più adatto alla tua situazione, e la famiglia affidataria più appropriata alle esigenze del tuo bambino.

Ricorda anche che è un tuo dovere concordare con la famiglia affidataria i giorni o gli orari in cui andare a far visita a tuo figlio e impegnarti per risolvere i problemi che ti hanno portato a richiedere l'affidamento nel più breve tempo possibile. In questo verrai comunque e sempre aiutata dai servizi sociali. Non voglio avere un figlio

La tua decisione di avere o meno un figlio è libera e personale.

L'aborto è legale in Italia dal 1978. Se non vuoi o non puoi portare a termine la gravidanza, la legge italiana garantisce la tua libertà di scelta. L'interruzione volontaria di gravidanza è gratuita e viene effettuata attraverso il servizio pubblico sanitario. Ricorda che la tua ASL ha l'obbligo di assicurarti il diritto all'interruzione di gravidanza entro i termini previsti dalla legge (90gg) o di metterti in contatto con la struttura più vicina in grado di farlo.

La legge 194 cosa prevede?

Se scopri di essere incinta e per motivi personali decidi di non continuare la gravidanza, **la legge italiana ti consente di abortire entro i primi 90 giorni di gravidanza** (calcolati in base al giorno di inizio dell'ultima mestruazione), che corrisponde in termini di ecografia a 12 settimane e 6 giorni. **Se stai considerando di interrompere la gravidanza, decidi il prima possibile. Il primo passo che devi fare è quello di rivolgerti al più presto ad un medico di fiducia:** la ginecologa del tuo consultorio, il tuo ginecologo di fiducia, ed il tuo medico di famiglia sono i più appropriati.

Il servizio consultoriale è obbligato ad esaminare insieme a te le soluzioni diverse dall'aborto: dovrà informarti sui diritti che hai se decidi di portare avanti la gravidanza spiegandoti il supporto che lo stato ti dà se decidi di tenere ed allevare il bambino, dovrà informarti della possibilità di adozione ed affidamento, dovrà informarti sull'interruzione volontaria di gravidanza.

A questo colloquio, solo se lo desideri potrà partecipare anche il tuo partner. Se sei indecisa sulla scelta da fare avrai la possibilità di effettuare più colloqui con un assistente sociale o uno psicologo. Verrà mantenuta riservatezza sulla tua identità ed eventualmente su quella del padre.

Ricorda che i colloqui sono facoltativi, nessuno può obbligarti a farli. Al termine della visita o dell'eventuale colloquio, la legge prevede che il medico ti inviti a un periodo di riflessione non inferiore a 7 giorni e che ti rilasci un certificato che attesti l'avvenuto colloquio. In questo ulteriore periodo potrai riflettere ulteriormente sulla tua decisione. Qualora il medico riscontri condizioni di urgenza, ti può liberare dall'obbligo della riflessione di 7 giorni rilasciandoti un certificato con la dizione "urgente".

Puoi fare l'interruzione volontaria di gravidanza anche se sei minorenni. Se vuoi coinvolgere i tuoi genitori nella tua decisione, dovrai essere da loro accompagnata dal medico e dovranno firmare con te il certificato per l'interruzione volontaria di gravidanza. Se invece non vuoi coinvolgere i tuoi genitori, la cosa migliore è che tu ti rivolga al consultorio più vicino. Lì, l'assistente sociale o lo psicologo, contatteranno il tribunale dei minori che nominerà un giudice tutelare che darà, al posto dei tuoi genitori, il consenso all'intervento. Ricorda che nessuno dei soggetti coinvolti è autorizzato a contattare i tuoi genitori a tua insaputa. L'interruzione volontaria della gravidanza potrà essere praticata anche dopo i primi 90 giorni se la gravidanza o il parto comportano un grave pericolo per la salute della donna o in presenza di rilevanti anomalie o malformazioni del nascituro. In questi casi l'interruzione di gravidanza viene chiamata aborto terapeutico.

Che cos'è l'interruzione volontaria di gravidanza ?

Con il certificato che ti rilascia il medico puoi fissare l'appuntamento per l'interruzione di gravidanza in una data successiva al periodo di riflessione di 7 giorni in un ospedale pubblico o in una struttura privata convenzionata con la Asl. L'aborto non avrà per te alcun rischio solo se praticato nelle strutture pubbliche. Ricorda che in ogni momento potrai cambiare idea. In Italia l'interruzione volontaria di gravidanza viene praticata:

- con intervento chirurgico

L'intervento prevede l'aspirazione del contenuto uterino seguita spesso da una cauta pulizia delle pareti dell'utero (raschiamento). L'operazione dura circa 20 minuti. Il rientro a casa avviene tra le 2 e le 8 ore seguenti l'intervento oppure il giorno dopo, a seconda del protocollo dell'ospedale. Ogni ospedale ha un suo protocollo in merito all'anestesia. Alcuni eseguono l'intervento in anestesia locale, altri in anestesia totale. Spesso l'ospedale stesso ti prescrive la pillola anticoncezionale, da assumere la sera stessa dell'intervento (che viene considerato come 1° giorno mestruale). Comunque di solito è prevista una visita di controllo che dovrai effettuare nelle due settimane seguenti l'intervento. La visita di controllo è molto importante, oltre che per controllare se l'intervento è andato bene serve anche per impostare la tua terapia anticoncezionale.

- con metodo farmacologico

La pillola abortiva RU486 è un metodo alternativo all'intervento chirurgico che può essere utilizzata solo entro il quarantanovesimo giorno, cioè entro la settima settimana. La pillola abortiva ti può essere somministrata esclusivamente in ambito ospedaliero e con obbligo di ricovero dal momento dell'assunzione del farmaco sino alla certezza dell'avvenuta interruzione della gravidanza. Ricorda non è un farmaco che puoi utilizzare a casa, lontano dal controllo medico! Rispetto ai metodi tradizionali l'aborto con la Ru486 non è un metodo invasivo.

Infatti non richiede né anestesia né intervento chirurgico e, se usata correttamente, funziona nel 95% dei casi. Ricorda però che se non dovesse funzionare dovrai poi ricorrere all'intervento chirurgico.