

DECALOGO PER L'USO CORRETTO DELLA CONTRACCZIONE ORMONALE

1  **Consulta sempre un medico prima di iniziare**
Ogni corpo è diverso. Serve una valutazione personalizzata.

2  **Assumi o applica sempre alla stessa ora/giorno**
La costanza è fondamentale per l'efficacia.

3  **Non sospendere il metodo senza prima un'alternativa**
Puoi restare incinta già dal mese successivo alla sospensione.

4  **In caso di dimenticanza, segui le istruzioni del foglietto illustrativo**
Non improvvisare. Ogni metodo ha regole precise.

5  **Fai controlli periodici dal ginecologo (1 volta l'anno)**
Anche se tutto va bene, la salute va monitorata.

6  **Ricorda che non protegge dalle MST**
Usa il preservativo se hai partner occasionali o non testati.

7  **Non prendere due pillole insieme "per recuperare" senza sapere come fare**
L'autogestione può ridurre l'efficacia o causare spotting.

8  **Evita l'assunzione con farmaci che interferiscono (es. antibiotici)**
Chiedi sempre se ci sono interazioni con il tuo contraccettivo.

9  **Fai attenzione a segnali di allarme (mal di testa persistente, dolore al polpaccio, vista offuscata)**
Possono essere sintomi rari ma gravi (trombosi, ipertensione).

10  **Affidati solo a fonti attendibili per informarti**
No ai forum senza controllo medico: meglio consultori, ginecologi, farmacie.