Dopo la pillola: quanto tempo ci vuole per tornare fertili?

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 32 anni. Da 7 anni uso la pillola che mi ha cambiato la vita: avevo mestruazioni abbondanti e molto dolorose, ora invece sono regolari e, soprattutto, senza dolore. Il prossimo anno mi sposo. Quanto tempo ci vorrà per avere un bimbo dopo la sospensione della pillola? Grazie mille!".
Federica S. (Belluno)

Gentile Federica, ottima la scelta della pillola in caso di cicli abbondanti e molto dolorosi. Si è così liberata sia dal dolore, sia dal rischio di un'anemia da carenza di ferro, molto frequente quando i cicli sono eccessivi. Ha anche ridotto il rischio di endometriosi, che raddoppia in caso di ciclo abbondante.
Quando insieme a suo marito deciderete di avere un bimbo, ricordi di parlarne con il suo medico perché gli integratori (tra cui acido folico e oligoelementi) per ridurre il rischio di malformazioni del feto e ottimizzare il decorso della gravidanza vanno assunti almeno tre mesi prima del concepimento. Ancora oggi, oltre il 60% delle donne smette la contraccezione e cerca la gravidanza senza consultare il medico, senza fare un esame e senza assumere nemmeno l'acido folico!
Dopo la sospensione della pillola, il ciclo ritorna nella maggioranza dei casi fin dal mese successivo. Non ritorna subito se durante l'assunzione ci sono stati dimagrimenti importanti, stress fisici ed emotivi che abbiano causato un temporaneo blocco mestruale ("amenorrea ipotalamica") indipendentemente dalla pillola.
La fertilità ritorna fin dal primo mese, se entrambi i partner sono fertili e non ci sono altre cause maschili o femminili, di ridotta fertilità. Per lui possono diventare fattori critici il varicocele (varici che avvolgono il testicolo sinistro, aumentano la temperatura locale e riducono qualità e quantità dello sperma causando oligoastenozoospermia), fattori infettivi e ormonali. Per la donna, indipendentemente dalla pillola, riducono la fertilità l'età (già sopra i 30 anni…), alterazioni ormonali, una ridotta riserva ovarica, pregresse infezioni dell'endometrio o delle tube. Il fumo è dannoso alla fertilità di entrambi.
Ciò premesso, studi su grandi numeri di donne ci danno un quadro molto rassicurante (cfr. box).
Auguri di cuore per una cicogna felice!

Prevenire e curare – Il ritorno alla fertilità con un concepimento desiderato, dopo la sospensione della pillola

Il concepimento desiderato avviene:

– nel 21% delle coppie nel primo mese,

– nel 45.7% nei primi tre mesi,

© 2018 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

– nel 65% nei primi sei mesi,

– nell'80% nel primo anno,

con profili di fertilità sovrapponibili quindi a quelli delle donne che non hanno assunto la pillola.