

Op **Anticonceptie.nl** vind je alle informatie over anticonceptie, compleet met veelgestelde vragen en antwoorden. De website geeft een overzicht van de diverse anticonceptiemethoden en kan hulp bieden bij het maken van jouw keuze.

Raadpleeg voor meer informatie de betreffende patiëntenbijsluiter.



**Disclaimer:**

Geen enkele anticonceptiemethode is 100% betrouwbaar. De betrouwbaarheid van een anticonceptiemethode hangt in sterke mate af van het juiste gebruik ervan.

Deze informatie is voor het laatst gewijzigd in februari 2018

WOMN-1237293- 0013

**anticonceptie.nl**

# anticonceptie.nl

## Voor en na de bevalling



Je wilt het beste voor je kindje, maar hoe zit het met je anticonceptie? Wanneer kun je weer starten? Kun je anticonceptie gebruiken tijdens het geven van borstvoeding? Wat is handig als je nog een kindje wilt? Of als je gezin nu compleet is? Je leest er in deze brochure alles over.

# Kijk, dit is mijn baby!

Je bent de trotse moeder van een zoon of dochter. Geweldig, maar erg druk. In het begin heb je natuurlijk alleen oog voor je baby, maar al snel vraag je je af wanneer je weer aan anti-conceptie kunt beginnen. Dan moet je jezelf eerst enkele vragen stellen. Geef je borstvoeding? Hoe snel wil je een volgend kindje? Is je gezin nu compleet?

Anticonceptie gebruik je misschien nog wel een aantal jaren. Bovendien kan de anticonceptiemethode die je kiest, invloed hebben op de kwaliteit en hoeveelheid van je borstvoeding. Deze brochure helpt je bij het maken van de keuze die het beste bij jou past.



# Welke methode past bij jou?

Geen vrouw is hetzelfde. En ook de omstandigheden na de bevalling kunnen voor iedereen weer anders zijn. Geef je borstvoeding? Dan is een methode zonder oestrogeen voor jou de beste optie. Geef je geen borstvoeding maar wil je een andere vorm van anti-conceptie dan de dagelijkse pil? Dan kan bijvoorbeeld een pleister of ring een geschikt alternatief zijn voor jou. Wil je enkele jaren niet meer hoeven denken aan je anticonceptie? Dan kan het anticonceptiestaaftje of een spiraal een passende methode zijn. En zo kunnen we nog wel even doorgaan...

Kortom, iedere vrouw heeft haar eigen specifieke situatie en individuele wensen. Om die reden zijn er ook een heleboel verschillende anticonceptiemiddelen beschikbaar en is het belangrijk om je daarin te verdiepen.

In deze folder wordt eerst het verschil uitgelegd tussen zogenaamde 'combinatiemethoden' en 'methoden zonder oestrogeen'. Als je weet of je voor een combinatiemethode of een methode zonder oestrogeen zult kiezen, kun je je vervolgens verdiepen in de individuele anticonceptiemiddelen om te komen tot de anticonceptie die het beste bij jou past, om deze vervolgens met je huisarts/voorschrijver te bespreken.



# Als je geen borstvoeding geeft

## Combinatiemethoden

Een combinatiemethode bevat twee hormonen: 'oestrogeen' en 'progestageen'. De beschikbare combinatiemethoden zijn de combinatiepil, de anticonceptiepleister en de anticonceptiering. Twee belangrijke kenmerken van een combinatiemethode zijn dat je over het algemeen een regelmatig menstruatiepatroon kunt verwachten en dat je je menstruatie (stopweek) kunt overslaan, uitstellen of verschuiven. Combinatiemethoden zijn er in diverse doseringen en met verschillende soorten hormonen. De meeste combinatiemethoden bevatten een synthetisch hormoon, maar er zijn ook methoden met lichaamseigen hormoon. Deze zijn alleen in de vorm van een pil verkrijgbaar. Een combinatiemethode wordt in enkele situaties afgeraden, bijvoorbeeld als je borstvoeding geeft, oestrogeen-intolerant bent, trombose hebt gehad of als je migraine met aura hebt. Je kunt in zo'n geval een methode zonder oestrogeen overwegen. Op pagina 6 wordt uitleg gegeven over methoden zonder oestrogeen.

Op de volgende pagina vind je een tabel met een overzicht met antwoord op relevante vragen na de bevalling.

	Combinatiepil	Anticonceptiepleister	Anticonceptiering
<b>Geschikt bij borstvoeding?</b>	Nee	Nee	Nee
<b>Hoe vaak gebruiken?</b>	21 tot 28 keer per 4 weken	3 keer per 4 weken	1 keer per 4 weken
<b>Wie, wat en waar gebruiken?</b>	Jijzelf, pil om te slikken	Jijzelf, pleister op je huid	Jijzelf, ring in je vagina
<b>Kan ik mijn menstruatie overslaan of uitstellen?</b>	Ja	Ja	Ja
<b>Kan ik na stoppen snel weer vruchtbaar zijn?</b>	Ja	Ja	Ja
<b>Meer informatie</b>	Pagina 8	Pagina 12	Pagina 14



# Geschikt bij borstvoeding

## Methoden zonder oestrogeen

Zoals de naam al zegt, bevat een methode zonder oestrogeen alleen het hormoon 'progestageen'. In Nederland is één pil zonder oestrogeen beschikbaar. Dit is net als de combinatiepil een betrouwbare pil die je dagelijks slikt. Andere methoden zonder oestrogeen zijn de prikpil, het anticonceptiestaaftje en het hormoonspiraal. Als je een methode wilt die langer dan één maand werkzaam is, heb je altijd de keuze uit één van deze drie methoden of een hormoonvrije methode (koperspiraal of sterilisatie).

Een methode zonder oestrogeen kan bijvoorbeeld een uitkomst zijn voor vrouwen die borstvoeding geven of vrouwen met oestrogeen-gerelateerde bijwerkingen. Belangrijk om te weten is dat een methode zonder oestrogeen geen stopweek heeft. Dit betekent dat je zelf geen invloed kunt uitoefenen op de timing van je menstruatie omdat je deze niet kunt overslaan, verschuiven of uitstellen. Bovendien is het goed om te weten dat bij gebruik van een methode zonder oestrogeen je menstruatie kan veranderen of zelfs helemaal kan wegblijven. Sommige vrouwen vinden dat prettig, sommige vrouwen willen liever zoveel mogelijk zelf kunnen bepalen wanneer ze wel of niet ongesteld worden.

	Pil zonder oestrogeen	Prikpil	Anti-conceptiestaaftje	Hormoonspiraal
<b>Geschikt bij borstvoeding?</b>	Ja	Ja	Ja	Ja
<b>Hoe vaak gebruiken</b>	28 keer per 4 weken	1 keer per 3 maanden	1 keer per 3 jaar	1 keer per 5 jaar
<b>Wie, wat en waar gebruiken?</b>	Jijzelf, pil om te slikken	De arts, injectie onderhuids of in spier	De arts, staaftje in je arm	De arts, spiraal in je baarmoeder
<b>Kan ik mijn menstruatie overslaan of uitstellen?</b>	Nee	Nee	Nee	Nee
<b>Kan ik na stoppen weer snel vruchtbaar zijn?</b>	Ja	Gemiddeld 5-6 maanden	Ja	Ja
<b>Meer informatie</b>	Pagina 10	Pagina 16	Pagina 18	Pagina 23



# Dagelijkse anticonceptie



## De combinatiepil

Een combinatiepil bevat twee hormonen: een oestrogeen en een progestageen. Er zijn veel verschillen in doseringen en in soorten hormonen. Voor het oestrogeen heb je de keuze uit een synthetische of lichaamseigen stof in de pil. De meeste combinatiepillen bevatten een synthetisch oestrogeen genaamd 'ethinylestradiol'. Het progestageen in de meeste pillen is afgeleid van het mannelijk hormoon genaamd testosteron. Er zijn echter enkele uitzonderingen, namelijk:

QLAIRA: Het oestrogeen hormoon heet estradiolvaleraat en wordt in je lichaam omgezet in het humane estradiol.

ZOELY: Het oestrogeen hormoon is een lichaamseigen hormoon, waarmee wordt bedoeld dat dit hormoon precies hetzelfde is als het hormoon dat je zelf van nature produceert in jouw lichaam. Het progestageen is afgeleid van het vrouwelijk hormoon progesteron.

YASMIN en YAZ: Het progestageen is afgeleid van spironolacton.

Het is goed om je bewust te zijn van het feit dat er verschillende hormonen beschikbaar zijn. Met je arts kun je overleggen welk type hormonen het beste bij jou past. De combinatiepil moet je elke dag op ongeveer hetzelfde tijdstip innemen, in de volgorde die op de strip staat aangegeven. De beschikbare strips variëren afhankelijk van het merk combinatiepil van 21 tot 28 pillen per strip of 91 pillen in een mapje. Bij correct gebruik is de combinatiepil een betrouwbaar anticonceptiemiddel.

De betrouwbaarheid van de pil neemt sterk af als je deze vergeet. Neem dit mee in je overweging want er bestaan ook niet-dagelijkse methoden. Om de kans op het vergeten van de pil zo klein mogelijk te maken, kan het helpen om een vast tijdstip aan te houden voor het slikken van de pil. Belangrijk om te weten is dat je snel weer vruchtbaar kunt zijn nadat je stopt met het gebruik van de combinatiepil.

Werkzame stof	Beschikbare combinatiepillen				
ETHINYLESTRADIOL/ DESOGESTREL	MARVELON	MERCILON			
ETHINYLESTRADIOL/ DROSPIRENON	YASMIN	YAZ			
ETHINYLESTRADIOL/ GESTODEEN	FEMODEEN	MINULET			
ETHINYLESTRADIOL/ LEVONORGESTREL	LOVETTE	MICROGYNON	STEDIRIL 30	TRIGYNON	TRINORDIOL SEASONIQUE
ETHINYLESTRADIOL/ NORETHISTERON	TRINOVUM				
ETHINYLESTRADIOL/ NORGESTIMAAT	CILEST				
ESTRADIOL/NOMEGESTREL	ZOELY				
ESTRADIOLVALERAAT/ DIENOGEST	QLAIRA				

## Wanneer mag ik na de bevalling beginnen met een combinatiepil?

Het gebruik wordt in het algemeen niet aangeraden zolang je borstvoeding geeft. Geef je geen borstvoeding, dan wordt aangeraden om te starten tussen de 21e en 28e dag na de bevalling. Wanneer je later start wordt geadviseerd om de eerste 7 dagen een condoom te gebruiken. Wanneer je al gemeenschap hebt gehad, moet een zwangerschap worden uitgesloten voordat je kunt starten met je anticonceptie of je moet wachten op de eerste menstruatie.



## De pil zonder oestrogeen

De pil zonder oestrogeen, genaamd CERAZETTE\*, is de enige pil die geschikt is wanneer je borstvoeding geeft. Onderzoek heeft aangetoond dat deze pil geen negatieve invloed heeft op de kwaliteit en de hoeveelheid van de borstvoeding. Ook is bewezen dat deze pil geen invloed heeft op de groei en ontwikkeling van de baby. De pil zonder oestrogeen is net zo betrouwbaar als de combinatiepil en heeft net als de meeste combinatiepillen een zogenaamde 'pil-vergeten-marge' van 12 uur. Dit betekent dat je nog steeds goed beschermd bent tegen zwangerschap als je de pil niet langer dan 12 uur te laat slikt. Goed om te weten is dat je met deze pil geen stopweek hebt. Je slikt dus gewoon iedere dag de pil. Nadat je strip op is, start je simpelweg met de volgende strip. Dit kan handig zijn omdat je geen rekening hoeft te houden met een stopweek, aan de andere kant kun je dus zelf geen invloed uitoefenen op de timing van je menstruatie omdat je geen stopweek kunt overslaan, verschuiven of uitstellen. Bovendien is het goed om te weten dat bij gebruik van de pil zonder oestrogeen je menstruatie kan veranderen of zelfs helemaal kan wegblijven. Sommige vrouwen vinden dat prettig, sommige vrouwen willen liever zoveel mogelijk zelf kunnen bepalen wanneer ze wel of niet ongesteld worden. Tot slot is het belangrijk om te weten dat je snel weer vruchtbaar kunt zijn nadat je stopt met het gebruik van de pil zonder oestrogeen.

\* CERAZETTE® (desogestrel)

## Ik ben net bevallen, wanneer kan ik starten met CERAZETTE?

Je kunt starten tussen de 21e en 28e dag na de bevalling. Dit geldt ook als je borstvoeding geeft. Wanneer je later start, wordt geadviseerd om de eerste 7 dagen een condoom te gebruiken. Wanneer je al gemeenschap hebt gehad, moet een zwangerschap worden uitgesloten voordat je kunt starten met je anticonceptie of je moet wachten op de eerste menstruatie.

# Wekelijkse anticonceptie



## De anticonceptiepleister

De anticonceptiepleister is in Nederland beschikbaar onder de naam EVRA\*. De anticonceptiepleister is een wekelijkse anticonceptiemethode en is even betrouwbaar als de pil. Net als bij de meeste pillen en de maandelijkse ring gebruik je de anticonceptiepleister 3 weken, gevolgd door een stopweek van maximaal 7 dagen. Ook met de anticonceptiepleister kun je de menstruatie (stopweek) overslaan, uitstellen of verschuiven.

Een anticonceptiepleister werkt 1 week, wat betekent dat per maandelijkse cyclus drie keer een pleister wordt geplakt op dezelfde dag van de week als de dag waarop je met je eerste pleister bent begonnen. Doordat je de anticonceptiepleister eenmaal per week aanbrengt is er minder kans om je anticonceptie te vergeten ten opzichte van een dagelijkse anticonceptiepil. De pleister dient op een schoon, droog, intact en gezond stukje huid van billen, bovenarm, buik of romp te worden geplakt. Om huidirritatie zo veel mogelijk te vermijden kun je het beste steeds een andere plaats kiezen. De pleister moet stevig aangedrukt worden tot de randen goed hechten.



\*EVRA® (norelgestromin/ethinylestradiol)

De anticonceptiepleister is bestand tegen aanraking met water. Rondom de pleister mag echter geen crème, olie, lotion, poeder of make-up worden gebruikt omdat de pleister daardoor los zou kunnen raken. Ook mag de anticonceptiepleister niet extra worden vastgeplakt met een gewone pleister of tape. Het wordt aangeraden dagelijks te kijken of de aangebrachte pleister nog wel goed vastgehecht zit. Als je weer zwanger wilt worden, kun je de pleister simpelweg verwijderen en kun je snel weer vruchtbaar zijn.

## Ik ben net bevallen, wanneer kan ik starten met EVRA?

Het gebruik wordt in het algemeen niet aangeraden zolang je borstvoeding geeft. Geef je geen borstvoeding, dan kun je niet eerder dan 4 weken na de bevalling starten met het gebruik van de anticonceptiepleister. Wanneer je later start wordt geadviseerd om de eerste 7 dagen een condoom te gebruiken. Wanneer je al gemeenschap hebt gehad, moet een zwangerschap worden uitgesloten voordat je kunt starten met je anticonceptie of je moet wachten op de eerste menstruatie.



# Maandelijke anticonceptie



## De anticonceptiering

De anticonceptiering, genaamd NUVARING\*, is ontworpen om zelf één keer per maand in te brengen en is net zo betrouwbaar als de pil. Net als bij de meeste pillen en wekelijkse pleister gebruik je de anticonceptiering 3 weken, gevolgd door een stopweek van maximaal 7 dagen. Ook met de anticonceptiering kun je de menstruatie (stopweek) overslaan, uitstellen of verschuiven.

Doordat de anticonceptiering eenmaal per maand moet worden ingebracht is er minder kans om je anticonceptie te vergeten ten opzichte van een dagelijkse anticonceptiepil.



Je plaatst de ring zelf in je vagina. Via je vagina worden de werkzame stoffen gelijkmatig in je bloed opgenomen. De ring is de combinatie-methode met de laagste hormoon dosering van het hormoon oestrogeen en door de vaginale toediening blijft de werking van de ring ook betrouwbaar na braken of diarree.

\* NUVARING® (etonogestrel/ethinylestradiol)

Het inbrengen van de ring is vergelijkbaar met het inbrengen van een tampon. Eenmaal geplaatst, vormt de ring zich volgens de contouren van de vaginale wand. De ring is gemaakt van zacht, flexibel materiaal. Het ontwerp van de ring bevordert dat de ring er niet kan uitvallen en dat je de ring niet zult voelen. En als je weer zwanger wilt worden, kun je de ring simpelweg verwijderen en kun je snel weer vruchtbaar zijn.

De anticonceptiering kan ook worden ingebracht met de applicator. Deze vergemakkelijkt het inbrengen en biedt een alternatief voor het inbrengen van de ring met de vingers. Dit medisch hulpmiddel is eenvoudig te gebruiken en vergelijkbaar met een inbrenghuls voor een tampon.



## Ik ben net bevallen, wanneer kan ik starten met NUVARING?

Het gebruik van Nuvaring wordt in het algemeen niet aangeraden zolang je borstvoeding geeft. Geef je geen borstvoeding, dan wordt aangeraden om te starten tussen de 21e en 28e dag na de bevalling. Wanneer je later start wordt geadviseerd om de eerste 7 dagen een condoom te gebruiken. Wanneer je al gemeenschap hebt gehad, moet een zwangerschap worden uitgesloten voordat je kunt starten met je anticonceptie of je moet wachten op de eerste menstruatie.



# Drie maanden anticonceptie



## De prikpil

De prikpil is in Nederland verkrijgbaar in twee soorten:

- met een injectie in de spier (genaamd DEPO-PROVERA<sup>1</sup>).
- met een injectie onder de huid (genaamd SAYANA<sup>2</sup>).

**De prikpil is een betrouwbare vorm van anticonceptie waarbij één injectie per 3 maanden voldoende is voor bescherming tegen zwangerschap. De injectie wordt iedere keer door je arts gegeven.**

Doordat je de prikpil maar eenmaal per 3 maanden hoeft te gebruiken is er minder kans om je anticonceptie te vergeten ten opzichte van een dagelijkse anticonceptiepil. Je normale vruchtbaarheidsniveau zal terugkeren wanneer het effect van de laatste injectie is uitgewerkt. Hoe lang dit duurt, verschilt per vrouw en wordt niet bepaald door hoe lang je de prikpil hebt gebruikt. Bij de meeste vrouwen is de prikpil vijf tot zes maanden na de laatste injectie uitgewerkt. Meer dan 80% van de vrouwen wordt zwanger binnen een jaar nadat ze gestopt zijn. Het is mogelijk om zwanger te raken in de eerste maand na het missen van een injectie. Wanneer je klachten van de prikpil hebt, zul je moeten wachten totdat de hormonen zijn uitgewerkt aangezien je de hormonen na de injectie niet uit je lichaam kunt verwijderen.

Omdat verlies van botdichtheid kan optreden bij vrouwen van alle leeftijden, dient je arts een inschatting te maken van de risico's en voordelen. Het botverlies neemt toe bij een langere gebruiksduur. In het algemeen herstelt het bot zich weer - in ieder geval gedeeltelijk - na het stoppen met de prikpil. Het wordt aangeraden tijdens het gebruik van de prikpil voldoende calcium en vitamine D te nemen.

1. DEPO-PROVERA® (medroxyprogesteronacetaat)  
2. SAYANA® (medroxyprogesteronacetaat)

Belangrijk om te weten is dat de prikpil geen stopweek heeft. Dit betekent dat je zelf geen invloed kunt uitoefenen op de timing van je menstruatie omdat je deze niet kunt overslaan, verschuiven of uitstellen.

Bovendien is het goed om te weten dat bij gebruik van de prikpil je menstruatie kan veranderen of zelfs helemaal kan wegblijven. Vooral als je pas begint met de prikpil kunnen onregelmatige en wat langer durende bloedingen ontstaan. Als je de prikpil langer dan zes maanden blijft gebruiken, vermindert de kans op onregelmatige bloedingen en neemt de kans op het helemaal wegblijven van de menstruatie toe. Het verloop van je menstruatiepatroon heeft overigens geen effect op de betrouwbaarheid van de prikpil.

## Ik ben net bevallen, wanneer kan ik starten met DEPO-PROVERA of SAYANA?

Geef je borstvoeding, dan is het aan te raden niet eerder dan 6 weken na de bevalling te starten. Geef je geen borstvoeding, dan hangt het advies af van het merk prikpil dat je gebruikt. Bij SAYANA wordt geadviseerd om te starten binnen 5 dagen na de bevalling. Bij DEPO-PROVERA wordt geadviseerd om te starten binnen 18 dagen na de bevalling.

# Drie jaar anticonceptie



## Het anticonceptiestaaftje

**Het anticonceptiestaaftje, genaamd IMPLANON NXT\*, biedt 3 jaar bescherming tegen zwangerschap. Dit is een betrouwbare anticonceptiemethode waarbij je voor meerdere jaren niet meer aan je anticonceptie hoeft te denken. Het staaftje zit onzichtbaar in je bovenarm en is zo ontworpen dat deze continu een lage hormoon dosis afgeeft aan je lichaam. Dit is een geleidelijke hormoonafgifte zonder dagelijkse pieken en dalen.**

Het inbrengen van het staaftje gebeurt door een arts of verloskundige en is een korte, eenvoudige handeling. Na een plaatselijke verdoving wordt het staaftje net onder de huid van je bovenarm ingebracht met behulp van een soort naald. Er kan zich een blauwe plek vormen op de plaats waar het staaftje is ingebracht. Het staaftje zit vervolgens onzichtbaar in je bovenarm en je bent 3 jaar beschermd tegen zwangerschap.

Zodra je het staaftje laat verwijderen, kun je snel weer vruchtbaar zijn. Ook het verwijderen gebeurt door je arts of verloskundige. Als je dat wilt, kan er meteen een nieuw staaftje worden ingebracht voor de volgende 3 jaar. Een nieuw staaftje kan op dezelfde plek worden ingebracht als waar het vorige staaftje zat.

Belangrijk om te weten is dat het anticonceptiestaaftje geen stopweek heeft. Dit betekent dat je zelf geen invloed kunt uitoefenen op de timing van je menstruatie omdat je deze niet kunt overslaan, verschuiven of uitstellen. Bovendien is het goed om te weten dat bij gebruik van het anticonceptiestaaftje je menstruatie kan veranderen of zelfs helemaal kan wegblijven.

1 op de 5 vrouwen heeft helemaal geen menstruatie meer na het inbrengen van het staaftje, terwijl ook door 1 op de 5 vrouwen herhaalde en/of langdurige bloedingen wordt gemeld. Het verloop van je menstruatiepatroon heeft overigens geen effect op de betrouwbaarheid van het staaftje.

Het anticonceptiestaaftje wordt door een arts of verloskundige ingebracht. Als jouw zorgverlener het staaftje niet wilt inbrengen, zou het zo kunnen zijn dat hij/zij niet is getraind. Op [Anticonceptie.nl](http://Anticonceptie.nl) vind je een overzicht van experts die bereid zijn je te helpen als je een anticonceptiestaaftje wilt laten plaatsen of verwijderen. Je eigen zorgverlener kan een recept voor het anticonceptiestaaftje voorschrijven en je vervolgens naar één van deze experts doorverwijzen.



\* IMPLANON NXT® (etonogestrel)

## Ik ben net bevallen, wanneer kan ik starten met IMPLANON NXT?

Het anticonceptiestaaftje is geschikt wanneer je borstvoeding geeft. Onderzoek heeft laten zien dat het anticonceptiestaaftje geen negatieve invloed heeft op de kwaliteit en de hoeveelheid van de borstvoeding. Ook is aangetoond dat het gebruik geen invloed heeft op de groei en ontwikkeling van de baby.

Geef je borstvoeding, dan dient het staaftje ingebracht te worden na de 4e week na de bevalling. Je dient dan de eerste 7 dagen nog een condoom te gebruiken. Geef je geen borstvoeding, dan dient het staaftje ingebracht te worden tussen de 21e en 28e dag na de bevalling. Wanneer je later start, wordt geadviseerd om de eerste 7 dagen een condoom te gebruiken. Wanneer je al gemeenschap hebt gehad, moet een zwangerschap worden uitgesloten voordat je kunt starten met je anticonceptie of je moet wachten op de eerste menstruatie.



# Vijf tot tien jaar anticonceptie



## Het spiraal

Het spiraal wordt ook wel 'Intra-Uterine Device' (IUD) genoemd en betekent letterlijk 'voorwerp in de baarmoeder'.

Er zijn twee soorten spiralen:

- Met hormoon: het hormoonspiraal.
- Zonder hormonen: het koperspiraal.

**Het spiraal is een betrouwbare anticonceptiemethode waarbij je voor meerdere jaren niet meer aan je anticonceptie hoeft te denken.**

Het spiraal wordt door een arts of verloskundige ingebracht. Als jouw zorgverlener het spiraal niet wilt inbrengen, zou het zo kunnen zijn dat hij/zij niet is getraind. Op [Spiraalplaatsen.nl](http://Spiraalplaatsen.nl) vind je een overzicht van experts die bereid zijn je te helpen als je een anticonceptiespiraal wilt laten plaatsen of verwijderen. Je eigen huisarts of verloskundige kan een recept voor het anticonceptiespiraal voorschrijven. Je arts of verloskundige zal voor het plaatsen van een spiraal eerst een inwendig gynaecologisch onderzoek doen om bijvoorbeeld de grootte en ligging van de baarmoeder te bepalen en om zwangerschap uit te sluiten. Het plaatsen van het spiraal duurt enkele minuten. Het innemen van een pijnstiller een uur voor de inbrengprocedure is aan te raden. Het speculum wordt ingebracht en na het opmeten van de baarmoederlengte wordt met een aanhaaktang de baarmoeder zoveel mogelijk gestrekt. Het spiraal wordt vervolgens ingebracht.

Aan het uiteinde van het spiraal zijn twee dunne draadjes bevestigd die na het inbrengen door je arts op de juiste lengte worden afgeknipt.

Het spiraal kan door middel van de draadjes eenvoudig worden verwijderd door je arts. Je kunt daarna direct weer vruchtbaar zijn.

## Het hormoonspiraal

Het hormoonspiraal, zoals MIRENA\* of KYLEENA\*, bevat het hormoon 'levonorgestrel' en geeft dit hormoon geleidelijk af aan je baarmoederwand. Het hormoonspiraal biedt 5 jaar bescherming tegen zwangerschap. Belangrijk om te weten is dat het hormoonspiraal geen stopweek heeft. Dit betekent dat je zelf geen invloed kunt uitoefenen op de timing van je menstruatie omdat je deze niet kunt overslaan, verschuiven of uitstellen. Bovendien is het goed om te weten dat bij gebruik van het hormoonspiraal je menstruatie kan veranderen of zelfs helemaal kan wegblijven. Bij 57% van de vrouwen ontwikkelt zich een onregelmatig menstruatiepatroon. Bij 16% van de vrouwen blijft de menstruatie helemaal weg. Het verloop van je menstruatiepatroon heeft overigens geen effect op de betrouwbaarheid van het hormoonspiraal.



\* MIRENA® (levonorgestrel) en KYLEENA® (levonorgestrel)

## Ik ben net bevallen, wanneer kan ik starten met MIRENA, KYLEENA of T-SAFE?

De hoeveelheid levonorgestrel dat wordt opgenomen in je bloedbaan is relatief laag. Ongeveer 0,1% van de dosis levonorgestrel wordt overgedragen op de zuigeling bij het geven van borstvoeding. Omdat er geen risico voor de baby wordt verwacht, kan bij gebruik van een hormoonspiraal borstvoeding worden gegeven. Als je borstvoeding geeft heb je wel een verhoogde kans op perforatie van de baarmoeder tijdens de inbrengprocedure.

### Het koperspiraal

Het koperspiraal, is een spiraal zonder hormonen dat meerdere jaren bescherming biedt tegen zwangerschap. Je kunt een koperspiraal zonder bezwaar gebruiken als je borstvoeding geeft. De belangrijkste werking is dat het koper de zaadcellen van de man inactief maakt. Er vindt geen maandelijkse bevruchting plaats. Het koperspiraaltje werkt ook als morningafter spiraal als het geplaatst wordt binnen 5 dagen na onveilig vrijen, waardoor een eventueel bevruchte eikel zich niet kan innestelen in de baarmoederwand zodat je toch niet zwanger wordt.

In Nederland zijn de volgende koperspiralen verkrijgbaar: T-SAFE, FLEXI T, GYNEFIX en de MULTI-SAFE SHORT. Het koperspiraal T-SAFE is het meest gebruikte koperspiraal in Nederland en biedt 10 jaar bescherming tegen zwangerschap. Alle andere koperspiralen bieden 5 jaar bescherming tegen zwangerschap. Vlak na het inbrengen van het koperspiraal, kun je pijn of kramp in je buik krijgen. Dit is gewoonlijk van korte duur. Aangezien het koperspiraal een methode zonder hormonen is, behoud je jouw natuurlijke menstruatiepatroon. Wel kunnen de eerste menstruaties wat eerder komen dan gebruikelijk en iets pijnlijker zijn of langer duren. Na drie maanden is je menstruatiepatroon weer gelijk aan je natuurlijke menstruatiepatroon. Het verloop van je menstruatiepatroon heeft overigens geen effect op de betrouwbaarheid van het koperspiraal. Tot slot is het goed om te weten dat je ook met het koperspiraal je menstruatie niet kunt overslaan, verschuiven of uitstellen.

Voor zowel de T-SAFE als de MIRENA en KYLEENA geldt dat, of je nu wel of geen borstvoeding geeft, plaatsing na de bevalling in ieder geval moet worden uitgesteld tot de baarmoeder haar normale grootte weer heeft aangenomen en mag niet eerder dan 6 weken na de bevalling plaatsvinden. Wanneer het slinken van de baarmoeder langzamer verloopt, moet overwogen worden te wachten tot 12 weken na de bevalling. Als het inbrengen moeilijk is verlopen en/of bij ernstige pijn of bloedverlies tijdens of na het inbrengen, moet door middel van lichamelijk onderzoek en echografie perforatie van de baarmoeder worden uitgesloten.



# Definitieve anticonceptie



## Sterilisatie

**Sterilisatie van de man of vrouw is een definitieve vorm van anticonceptie die doorgaans alleen wordt toegepast als je geen kinderen (meer) wilt. In principe ben je na sterilisatie dus blijvend onvruchtbaar.**

Veel vrouwen die kiezen voor een sterilisatie, denken dat dit de meest zekere methode is om geen kinderen (meer) te krijgen. Toch biedt een sterilisatie geen 100% garantie om nooit meer zwanger te worden, hoewel de kans op zwangerschap klein is. Belangrijk om te weten is dat er langwerkende alternatieven zijn voor sterilisatie, die even betrouwbaar of soms zelfs meer betrouwbaar zijn dan sterilisatie. Deze alternatieve anticonceptiemethoden zijn bovendien wél omkeerbaar, zodat je je vruchtbaarheid weer terugkrijgt wanneer je ermee stopt. Dergelijke alternatieven zijn het anticonceptiestafje en het spiraal. Een belangrijk verschil is dat je bij sterilisatie geen hormonen meer gebruikt.

Het is belangrijk dat je een beslissing tot een sterilisatie weloverwogen neemt. Twijfel je na het gesprek met de huisarts/gynaecoloog, of na het lezen van de hier gegeven informatie, of sterilisatie voor jou wel de juiste oplossing is, aarzel dan niet om meer bedenktijd te nemen.

# Barrière- methoden



## Barrièremethoden

De betrouwbaarheid van een barrièremethode is sterk afhankelijk van het juiste gebruik ervan, maar altijd lager dan de betrouwbaarheid van de hiervoor genoemde anticonceptiemiddelen. De meest bekende barrièremethode is het condoom voor de man. Naast het condoom voor de man bestaat er ook een vrouwencondoom. Ook kan de vrouw kiezen voor een pessarium of zogenaamd 'portiokapje'. Meer informatie over deze methoden kun je terug vinden op [anticonceptie.nl](http://anticonceptie.nl). Deze barrièremethoden worden net als het condoom geplaatst voordat je geslachtsgemeenschap hebt. Om de betrouwbaarheid van deze middelen te verhogen, is het verstandig om tijdens het gebruik ook een zaaddodende crème of pasta te gebruiken. Belangrijk om te weten: van alle anticonceptiemethoden beschermt alleen het condoom tegen SOA's.

# Vragen?

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, kijk dan op [Anticonceptie.nl](http://Anticonceptie.nl). Daar vind je een heleboel antwoorden en informatie over anticonceptie. Staat jouw vraag er niet bij of begrijp je iets niet goed, ga dan naar je zorgverlener of apotheek. Meestal gebruik je een anticonceptiemethoden voor jaren. Aarzel daarom vooral niet om vragen te stellen. Daarvoor is anticonceptie te belangrijk.

Zoals bij vrijwel alle geneesmiddelen kunnen ook bij anticonceptiemiddelen bijwerkingen optreden. Lees daarom voor gebruik altijd goed de bijsluiter.

Bijwerkingen die bij veel anticonceptiemiddelen regelmatig voorkomen zijn:

**Infecties:** ontsteking van de vagina, inclusief schimmelinfectie (candidiasis), urineweginfectie, dikke witte afscheiding

**Immuunsysteem:** overgevoeligheid **Spijvertering:** gewichtstoename of gewichtsafname, **Psychische stoornissen:** zenuwachtigheid, stemmingswisselingen, inclusief depressie, libidoverlies, neerslachtige stemming, slapeloosheid, angst, huilen **Zenuwstelsel:** hoofdpijn, nervositeit, duizeligheid, migraine, opvliegers

**Hart en vaatstelsel:** te hoge bloeddruk, vochtophoping **Maag en darmen:** buikpijn, opgeblazen gevoel in de buik, diarree, misselijkheid, braken, verstopping, winderigheid **Huid:** acne, huiduitslag

**Borsten en geslachtsorganen:** pijnlijke, gevoelige borsten, pijnlijke menstruatie, verandering in de menstruatie, veranderingen in vaginale afscheiding, uitblijven van de menstruatie, jeuk rond de vagina, doorbraak bloedingen, onregelmatige, langdurige of zware bloedingen, spotting, PMS, bekkenpijn, afscheiding van de cellen van de baarmoeder(hals) **Skelet en spieren:** rugpijn, spierkrampen, pijn in armen en benen **Algemene aandoeningen:** vocht vasthouden, krachteloosheid, pijn in borstkas, vermoeidheid

Het gebruik van een gecombineerd hormonaal anticonceptiemiddel geeft een verhoogt risico op veneuze trombo-embolie (VTE).

Deze middelen bevatten een combinatie van twee soorten hormonen: een oestrogeen en een progestageen. En zijn in Nederland beschikbaar als pil, pleister of vaginale ring.

Trombose bij vrouwen die een gecombineerd hormonaal anticonceptiemiddel gebruiken komt zelden voor (5-12 gevallen per 10.000 vrouwen per jaar). Vergeleken met zwangerschap (10-30 gevallen per 10.000 vrouwen per jaar) en de periode vlak na geboorte (50-100 gevallen per 10.000 vrouwen per jaar) is het risico op trombose samenhangend met het gebruik van een gecombineerd hormonaal anticonceptiemiddel veel lager. Daarnaast hebben bepaalde risicofactoren ook een invloed op het ontstaan van een VTE en het is daarom belangrijk dat de (huis)arts op de hoogte is van uw medische geschiedenis. Over het algemeen wordt aangenomen dat de gecombineerde anticonceptiemiddelen met levonorgestrel/norgestimaat of norethisteron een kleinere kans op trombose geven dan de anticonceptiemiddelen met etonogestrel/norelgestromine/gestodeen/desogestrel of drospirenon. Het risico op trombose bij gebruik van een “progestageen-alleen” methode is waarschijnlijk lager dan bij een gecombineerd hormonaal anticonceptiemiddel.

Door de voor- en nadelen van een anticonceptiemethode vooraf goed met je zorgverlener te bespreken kan je een weloverwogen keuze maken voor een methode die goed aansluit bij je persoonlijke voorkeur.

