



anticonceptie.nl

GOED VOORBEREID OP REIS

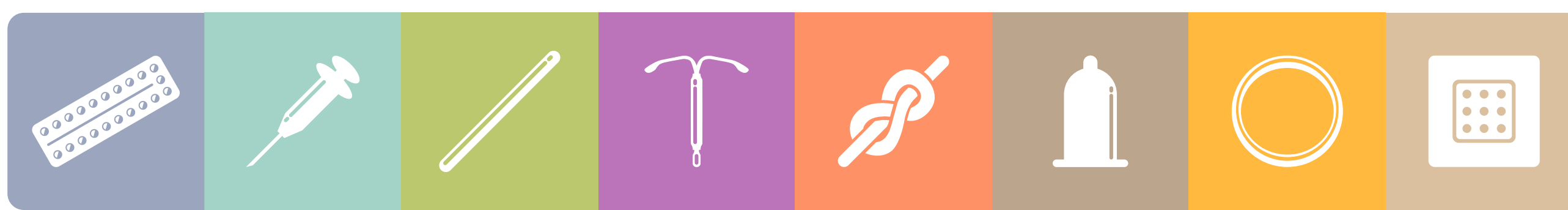
Je gaat op reis. Een paar weken, maanden of misschien wel een jaar.

Waar kun je dan rekening mee houden met betrekking tot je anticonceptie? Deze brochure helpt je bij een goede voorbereiding.

DE KOFFERS ZIJN GEPAKT

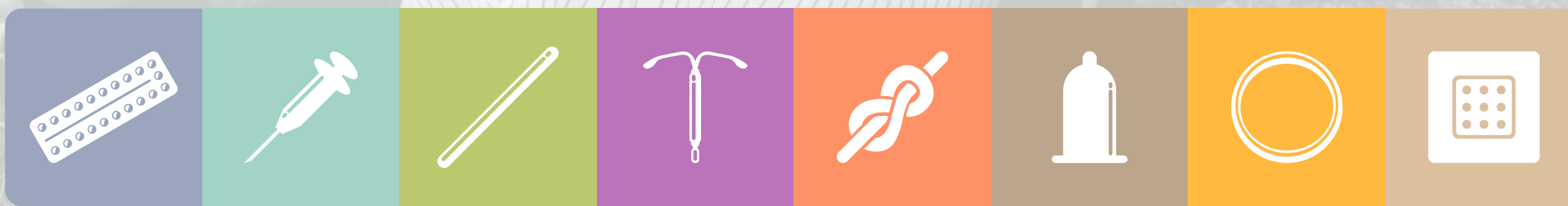
WELKE ANTICONCEPTIE- METHODEN ZIJN ER?

Je gaat op reis. Alleen of met je partner. Voor een paar weken of misschien wel een jaar. Hoe kan anticonceptie bijdragen aan een onbezorgd verblijf in een ander land? Je wilt je natuurlijk niet druk hoeven maken over je anticonceptie. Deze brochure helpt je bij een goede voorbereiding.



In het volgende hoofdstuk vind je een overzicht van diverse anticonceptiemethoden en hun eigenschappen. Vervolgens worden enkele keuzefactoren die relevant kunnen zijn voor jouw reis apart toegelicht. Hierbij kun je denken aan de reisduur, temperatuur of betrouwbaarheid bij diarree.

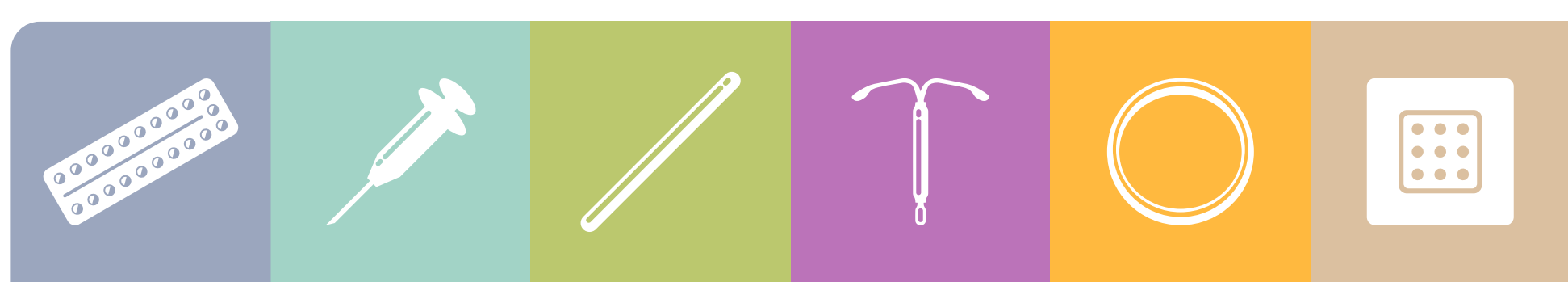
Vanaf pagina 7 worden alle anticonceptiemethoden uitgebreider beschreven. Zo kun je de keuze maken die het beste bij jou én jouw reis past. Veel succes bij het maken van je keuze en alvast een goede reis gewenst.



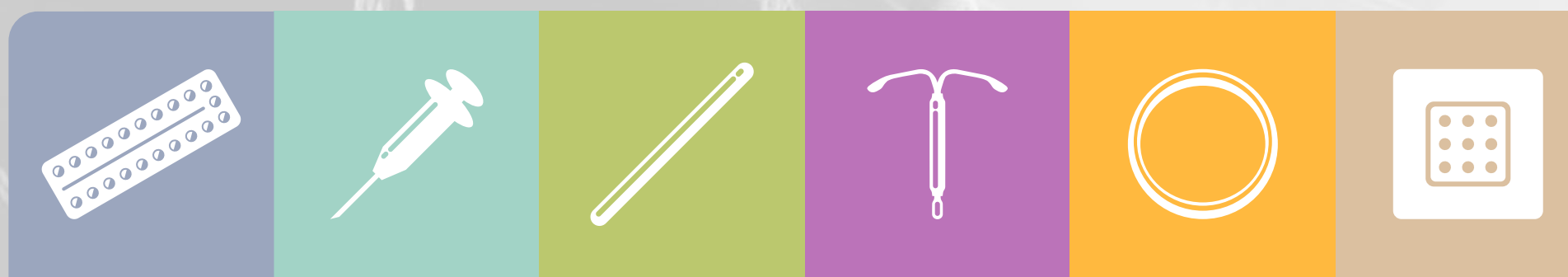
EEN OVERZICHT

In de tabel hieronder vind je een overzicht van diverse anticonceptiemethoden plus een aantal eigenschappen waar je rekening mee kunt houden als je op reis gaat.

ANTICONCEPTIE-METHODE	MANIER VAN TOEDIENEN	HOE VAAK TOEDIENEN	WIE DIENT TOE	BETROUWBAARHEID BIJ BRAKEN OF DIARREE
DE PIL	SLIKKEN VAN EEN PIL	1 KEER PER DAG	JIJ ZELF	NIET ALTIJD
ANTICONCEPTIE- PLEISTER	PLEISTER OP HUID	1 KEER PER WEEK	JIJ ZELF	JA
ANTICONCEPTIE- RING	RING IN VAGINA	1 KEER PER MAAND	JIJ ZELF	JA
PRIKPIL	INJECTIE IN SPIER OF ONDERHUIDS	1 KEER PER 12 WEKEN	DE ARTS	JA
ANTICONCEPTIE- STAAFJE	STAAFJE IN ARM	1 KEER PER 3 JAAR	DE ARTS	JA
SPIRAAL	SPIRAAL IN BAARMOEDER	1 KEER PER 5-6 JAAR	DE ARTS	JA
STERILISATIE	CHIRURGISCHE INGREEP	EENMALIG	DE ARTS	JA
BARRIÈRE-METHODEN	ZELF AANBRENGEN IN VAGINA/OM PENIS	BIJ IEDERE GESLACHTS-GEMEENSCHAP	JIJ ZELF	JA



ANTICONCEPTIE-METHODE	OVERSLAAN, UITSTELLEN OF VERZUIVEN MENSTRUATIE	BEWAARADVIES	MEER INFORMATIE
DE PIL	MOGELIJK MET DE MEESTE PILLEN	BIJ DE MEESTE PILLEN GELDT < 30°C, NIET INVRIEZEN	PAGINA 7
ANTICONCEPTIE- PLEISTER	MOGELIJK	< 25°C, NIET INVRIEZEN	PAGINA 8
ANTICONCEPTIE- RING	MOGELIJK	< 30°C, NIET INVRIEZEN	PAGINA 9
PRIKPIL	NIET MOGELIJK	N.V.T.	PAGINA 10
ANTICONCEPTIE- STAAFJE	NIET MOGELIJK	N.V.T.	PAGINA 11
SPIRAAL	NIET MOGELIJK	N.V.T.	PAGINA 12
STERILISATIE	NIET MOGELIJK	N.V.T.	PAGINA 14
BARRIÈRE- METHODEN	NIET MOGELIJK	KAMERTEMPERATUUR, NIET GEBRUIKEN NA VERVALDATUM	PAGINA 15



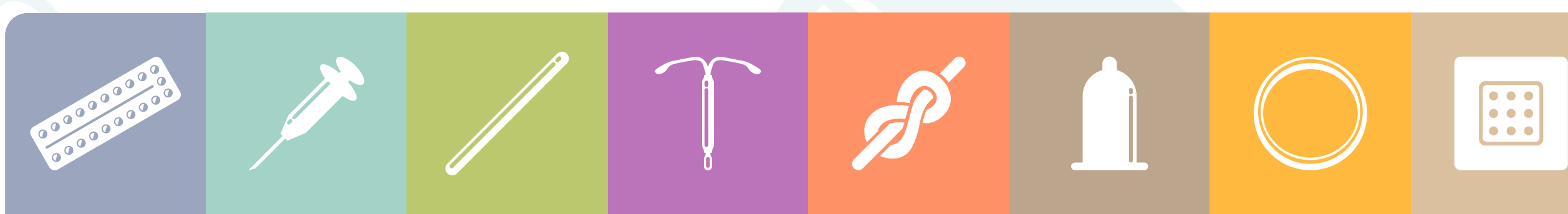
IK GA EEN PAAR MAANDEN OP REIS, WAT MOET IK KIEZEN?

Reisduur en anticonceptie

De reisduur kan bepalend zijn voor de keuze van je anticonceptie.

Als je bijvoorbeeld een jaar naar het buitenland gaat, kan het onprettig zijn als je regelmatig een apotheek moet zoeken voor het bestellen van de pil, pleister of ring of als je iedere drie maanden bij de arts een injectie van de prikpil nodig hebt. Wellicht zijn het anticonceptiestaafje (drie jaar bescherming) of een spiraal (minstens vijf jaar bescherming) dan een goede optie.

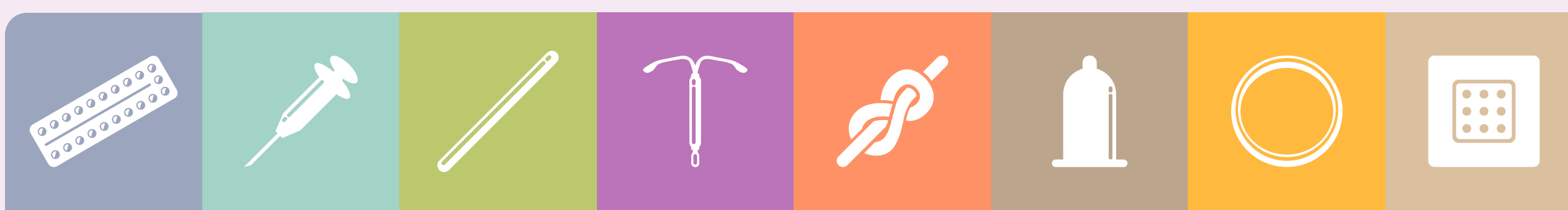
Aan de andere kant is bij een minder lange reis van bijvoorbeeld twee weken de dagelijkse pil, de wekelijkse pleister of de maandelijkse ring misschien wel een betere optie voor jou. Kortom, bij de keuze van je anticonceptie is de reisduur één van de factoren die je in overweging kunt nemen.



EEN ANDERE TIJDZONE, DAT MOET IK NIET VERGETEN

Tijdsverschil op reis

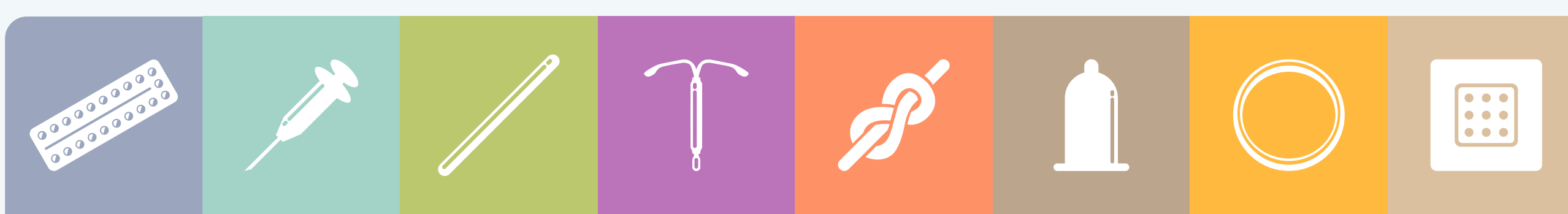
Als je op vakantie gaat, heb je vaak een ander ritme dan wanneer je thuis bent. Bovendien kun je te maken krijgen met andere tijdzones als je verder weg gaat. Bij anticonceptiemiddelen die je zelf inbrengt (de pil, pleister of ring), is het belangrijk dat je je anticonceptie niet vergeet. Bij anticonceptiemiddelen die door de arts worden toegediend, hoef je hier geen rekening mee te houden omdat ze na de toediening voor langere tijd hun werk doen.



IS MIJN ANTICONCEPTIE NOG BETROUWBAAR?

Overgeven of diarree

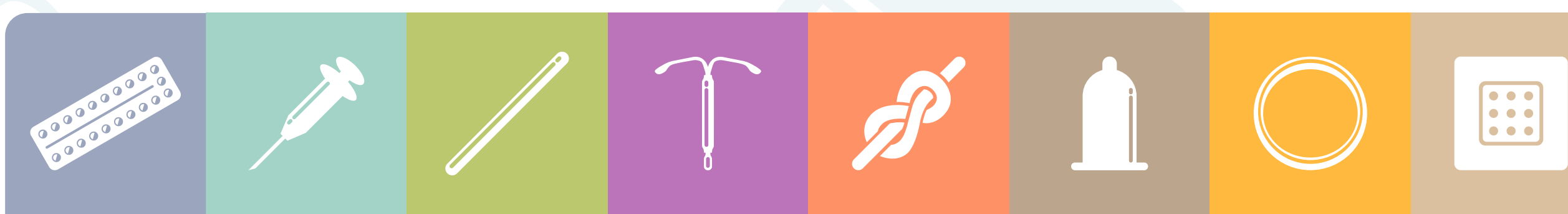
In sommige landen heb je, bijvoorbeeld door andere eetgewoonten, een verhoogde kans dat je ziek wordt. Maar denk ook aan zeeziekte of een zonnesteek. Als je de pil gebruikt en moet overgeven of ernstige diarree hebt, kan de betrouwbaarheid die maand niet altijd meer worden gegarandeerd. De alternatieven voor de pil blijven wél betrouwbaar na braken of diarree. De hormonen komen bij andere methoden namelijk direct in de bloedbaan en zijn niet afhankelijk van het maagdarmkanaal voor opname ervan.



LIEVER GEEN MENSTRUATIE TIJDENS M'N VAKANTIE

Menstruatie en anticonceptie

Met de combinatiepil, de anticonceptiepleister en de anticonceptivering kun je zelf je menstruatie (stopweek) overslaan, uitstellen of verschuiven. Bij de pil zonder oestrogeen, de prikpil, het anticonceptiestaafje, het hormoonspiraaltje en het koperspiraaltje heb je deze mogelijkheid niet. Wel heb je bij het gebruik van de laatstgenoemde anticonceptiemiddelen, met uitzondering van het koperspiraaltje, de kans dat je menstruatie na het inbrengen ervan geheel wegblijft. Hiervoor is echter geen garantie en omdat dit methoden zonder oestrogeen zijn, kan het ook voorkomen dat je juist vaker menstrueert. Het is daarom zinvol om al ruim voor je reis een prikpil, anticonceptiestaafje of spiraaltje te laten inbrengen als je dat wilt, zodat je voor je reis weet hoe jouw menstruatiepatroon reageert op die anticonceptiemethode.





HET KAN ERG WARM ZIJN OP MIJN REISBESTEMMING

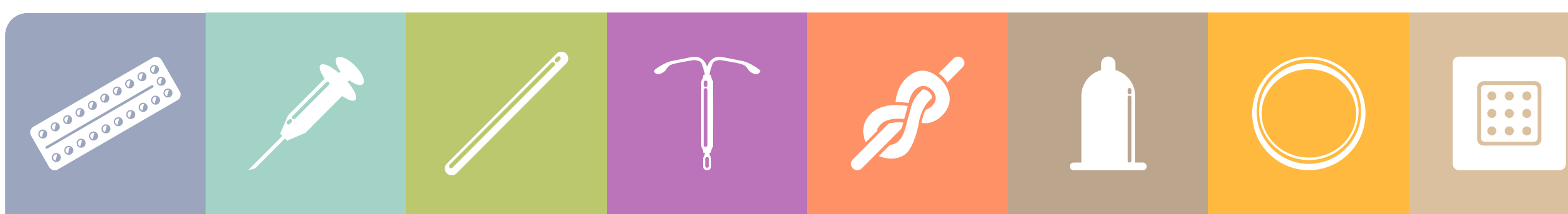
Temperatuur en anticonceptie

Anticonceptiemiddelen mogen vaak niet te warm of te koud worden.

Denk daarover na voordat je aan je reis begint. Wat als je anticonceptie te warm of te koud wordt? En hoe sla je je voorraad op

als je voor lange tijd op reis gaat? Je kunt sommige

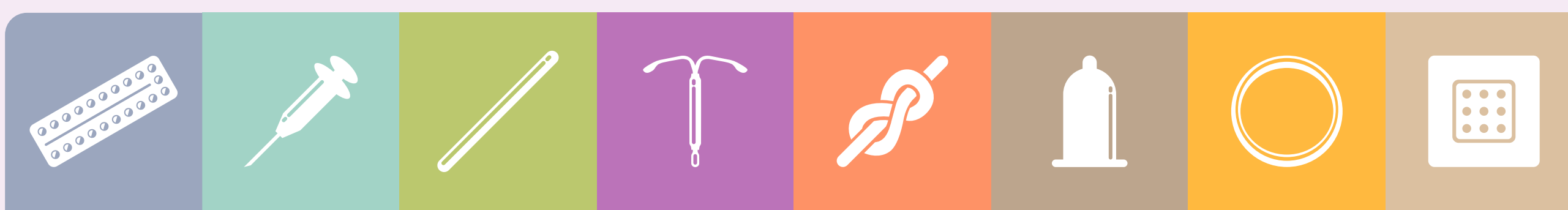
anticonceptiemiddelen niet in de bagageruimte van het vliegtuig vervoeren aangezien het daar te koud is. De betrouwbaarheid van je anticonceptiemiddel kan dan niet meer worden gegarandeerd. Neem je anticonceptie dus altijd mee in je handbagage. Bij gebruik van de prikpil, het anticonceptiestaafje of een spiraal hoef je uiteraard geen rekening te houden met temperatuur, voorraad of bewaaradvies. Voor specifiek advies met betrekking tot jouw anticonceptiemiddel kun je de bijsluiter raadplegen.



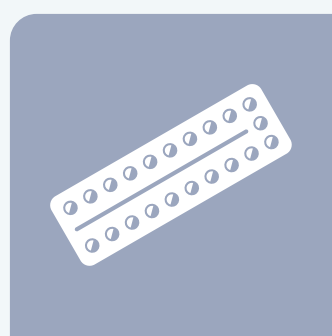
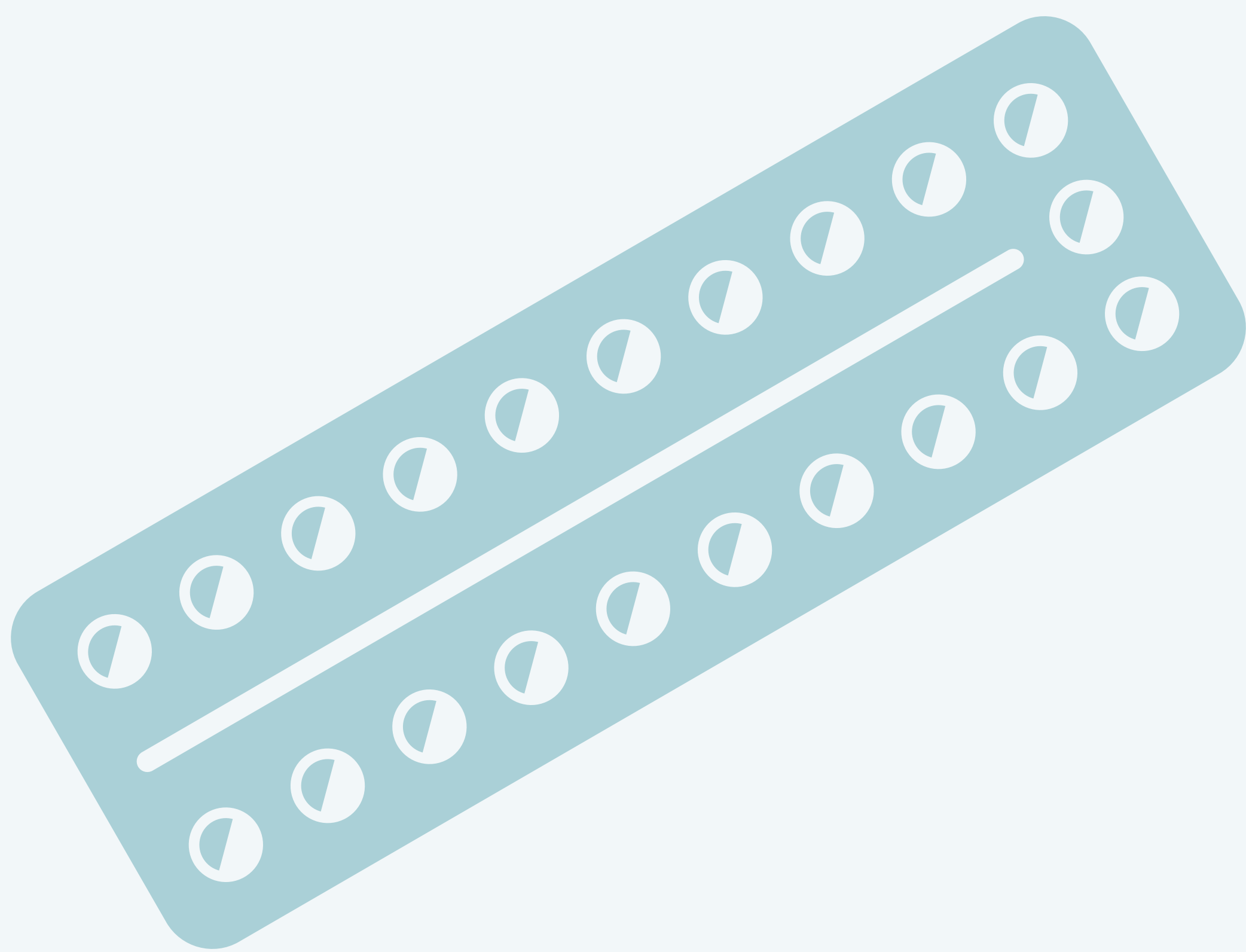
VAKANTIE- LIEFDE, SPANNEND MAAR WEL VEILIG

Veilig vrijen

Veilig vrijen betekent niet alleen dat je niet zwanger wordt, maar ook dat je geen geslachtsziekte oploopt. Nieuwe vriend? Vakantieliefde? One-night-stand? Gebruik altijd een condoom om jezelf tegen soa's te beschermen. Ook al gebruik je de pil of een ander anticonceptiemiddel.



DAGELIJKSE ANTI- CONCEPTIE



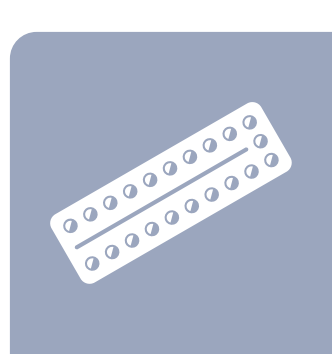
DE COMBINATIEPIL

De pil is voor de meeste vrouwen een bekende anticonceptiemethode, al wist je misschien nog niet dat er onderscheid gemaakt wordt tussen een combinatiepil en een pil zonder oestrogeen. Een combinatiepil bevat twee hormonen: een oestrogeen en een progestageen.

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. Met de meeste combinatiepillen kun je je menstruatie (stopweek) overslaan, uitstellen of verschuiven. Bij correct gebruik is de combinatiepil een betrouwbaar anticonceptiemiddel. De betrouwbaarheid van de pil neemt sterk af als je deze vergeet.

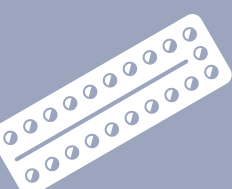
Neem dit mee in je overweging, want er bestaan ook niet-dagelijkse anticonceptiemethoden. Om de kans op het vergeten van de pil zo klein mogelijk te maken, kan het helpen om een vast tijdstip aan te houden voor het slikken van de pil.



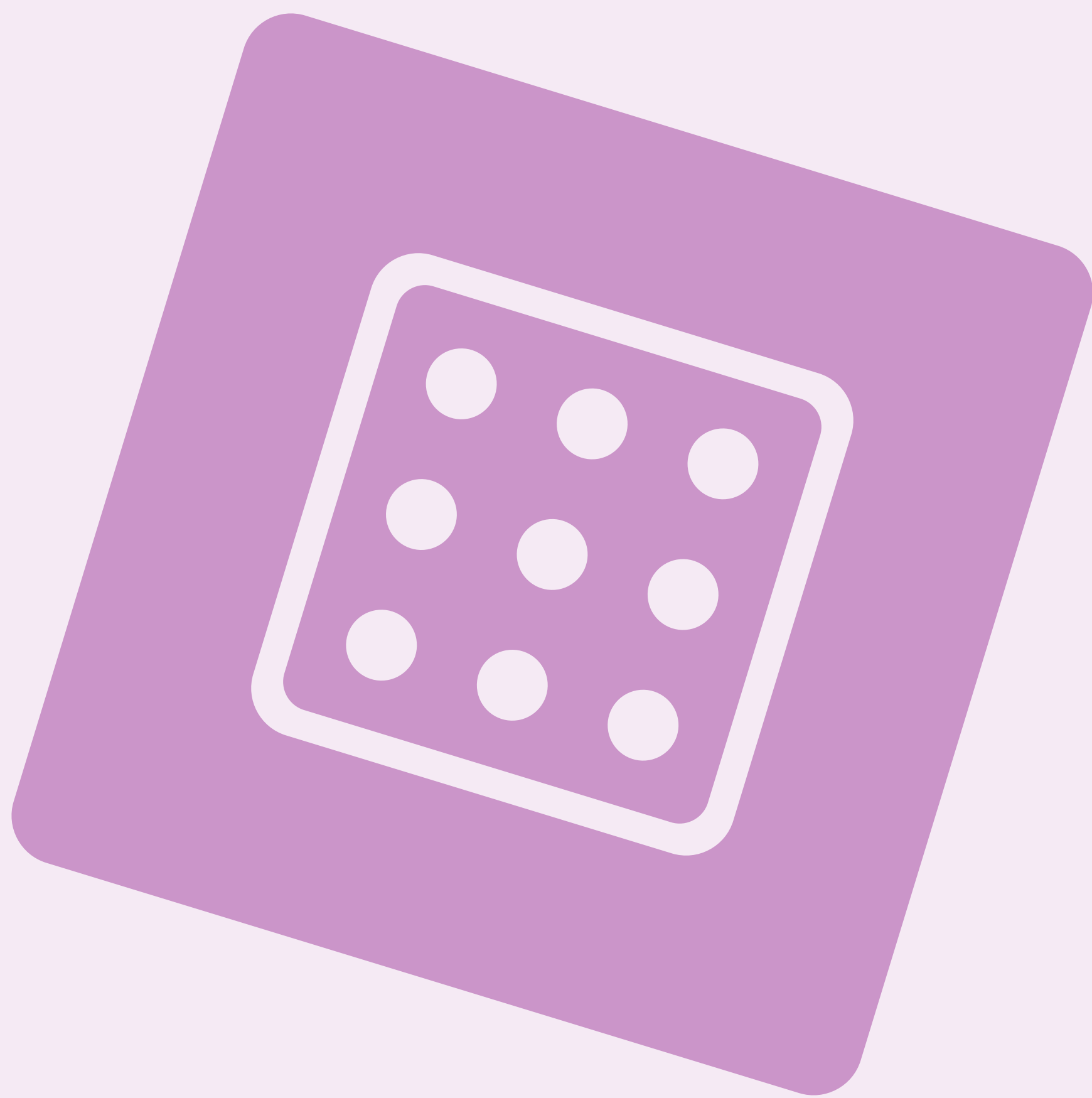
DE PIL ZONDER OESTROGEEN

De pil zonder oestrogeen, bevat alleen het hormoon progestageen. In Nederland zijn twee pillen zonder oestrogeen beschikbaar, namelijk Cerazette¹ en Delamonie². Je kunt bijvoorbeeld starten met deze pil als je geen oestrogenen mag gebruiken of als je last hebt van bijwerkingen die veroorzaakt worden door het oestrogeen in de combinatiepil. De pil zonder oestrogeen is net zo betrouwbaar als de combinatiepil en heeft net als de meeste combinatiepillen een zogenaamde 'pil-vergetenmarge' 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, andere vrouwen willen liever zoveel mogelijk zelf kunnen bepalen wanneer ze wel of niet ongesteld worden.



WEKELIJKSE ANTI- CONCEPTIE



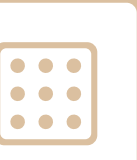
DE ANTICONCEPTIEPLEISTER

De anticonceptiepleister is in Nederland beschikbaar onder de naam Evra*. De anticonceptiepleister is een wekelijkse anticonceptie-methode en is net zo 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.

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.

*Evra® (norelgestromin/ethinylestradiol)



MAANDELIJKSE ANTI- CONCEPTIE



DE ANTICONCEPTIERING

Nuvaring¹ en Ornibel² zijn anticonceptieringen. De anticonceptiering is ontworpen om zelf één keer per maand in te brengen. In tegenstelling tot de pil hoef je er dus niet elke dag aan te denken, maar je behoudt wel zelf de controle over het inbrengen. Dankzij die controle kun je je menstruatie (stopweek) overslaan, uitstellen of verschuiven. Met de anticonceptiering hoef je niet elke dag aan je anticonceptie te denken. Er is dus minder kans om je anticonceptie te vergeten.

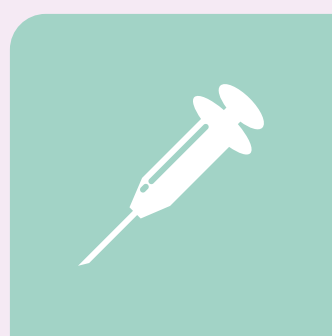
Je plaatst de ring zelf in je vagina. Via je vagina worden de werkzame stoffen gelijkmatig in je bloed opgenomen. De ring is de combinatie-methode met de laagste hormoondosering van het hormoon oestrogeen en door de vaginale toediening blijft de werking van de ring ook betrouwbaar na braken of diarree.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

1. Nuvaring® (etonogestrel/ethinylestradiol)

2. Ornibel® (etonogestrel/ethinylestradiol)



DRIE MAANDEN ANTI- CONCEPTIE



DE PRIKPIL

De prikpil is in Nederland verkrijgbaar in twee soorten:

- **een injectie in de spier, genaamd Depo-provera¹.**
- **een injectie onder de huid, genaamd Sayana².**

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 vergeet je je anticonceptie minder snel dan een dagelijkse anticonceptiepil. Je moet er bij het gebruik van de prikpil wel rekening mee houden dat het terugkeren van de vruchtbaarheid een jaar of soms nog langer kan duren. Ook wanneer je klachten van de prikpil hebt, moet je wachten totdat de hormonen zijn uitgewerkt. De hormonen kunnen na de injectie namelijk niet uit je lichaam verwijderd worden.

Bij gebruik van de prikpil kan verlies van botdichtheid ontstaan. Dit kan optreden bij vrouwen van alle leeftijden. Je arts dient daarom een inschatting te maken van de risico's en voordelen. De vermindering van botdichtheid 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 in te nemen. 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.

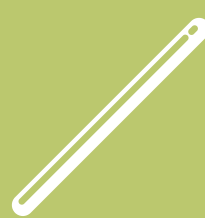
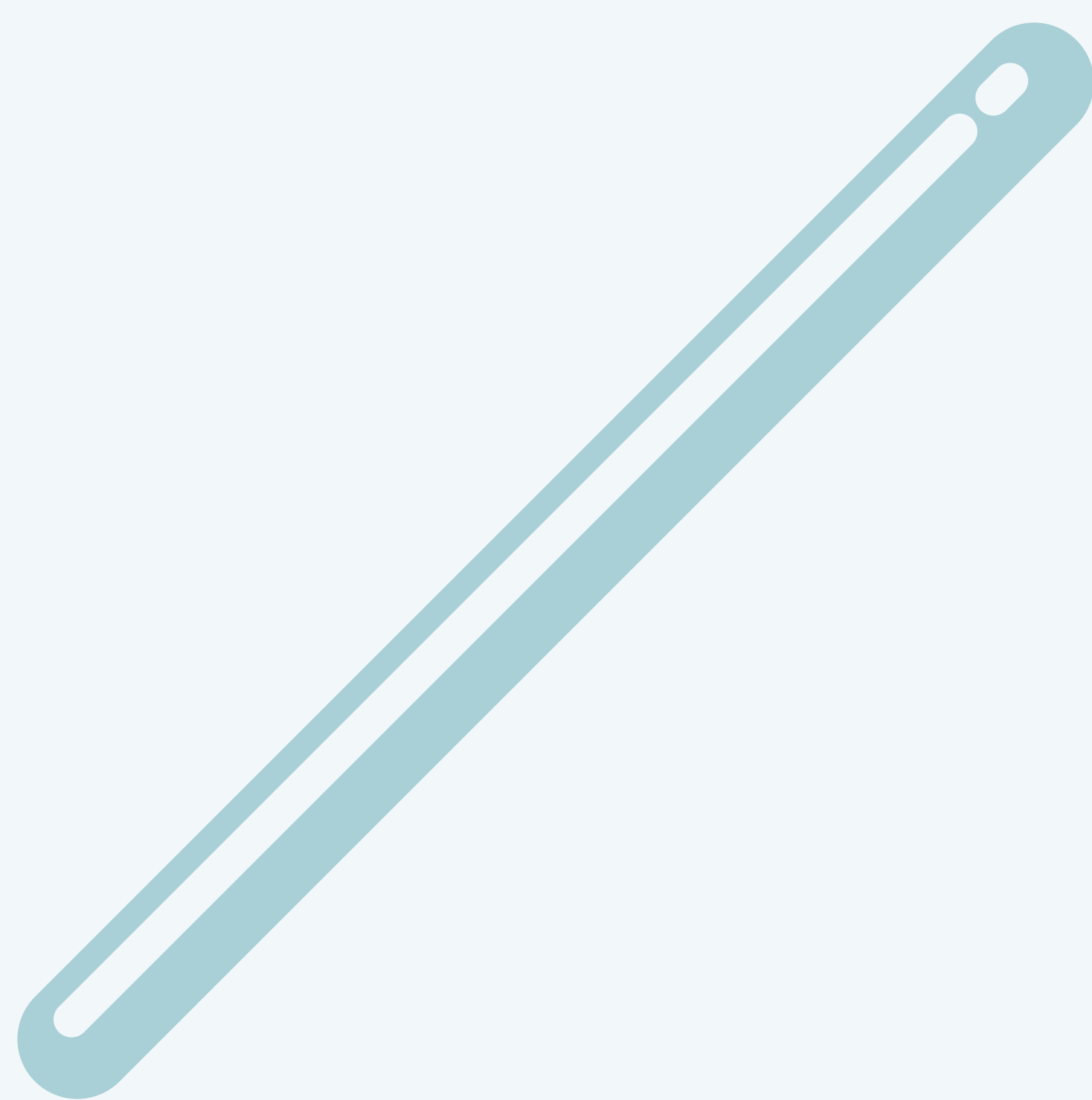


Bovendien is het goed om te weten dat bij gebruik van de prikpil je menstruatie kan veranderen of zelfs helemaal kan wegblijven. Vooral als je pas begint met de prikpil kunnen onregelmatige en wat langer durende bloedingen ontstaan.

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. Sommige vrouwen vinden dat prettig, sommige vrouwen willen liever zo veel mogelijk zelf kunnen bepalen wanneer ze wel of niet ongesteld worden. Het verloop van je menstruatiepatroon heeft overigens geen effect op de betrouwbaarheid van de prikpil.



DRIE JAAR ANTI- CONCEPTIE



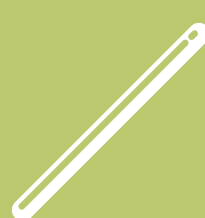
HET ANTICONCEPTIESTAAFJE

Het anticonceptiestaafje, genaamd Implanon NXT*, biedt 3 jaar bescherming tegen zwangerschap. Dit is een anticonceptiemethode waarbij je voor meerdere jaren niet meer aan je anticonceptie hoeft te denken. Het staafje zit onzichtbaar in je bovenarm en is zo ontworpen dat dit continu een hormoon dosis afgeeft aan je lichaam.

Het inbrengen van het staafje gebeurt door een arts of verloskundige en is een korte, eenvoudige handeling. Na een plaatselijke verdoving wordt het staafje 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 staafje is ingebracht.

Zodra je het staafje 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 staafje worden ingebracht voor de volgende 3 jaar. Een nieuw staafje kan op dezelfde plek worden ingebracht als waar het vorige staafje zat.

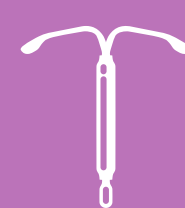
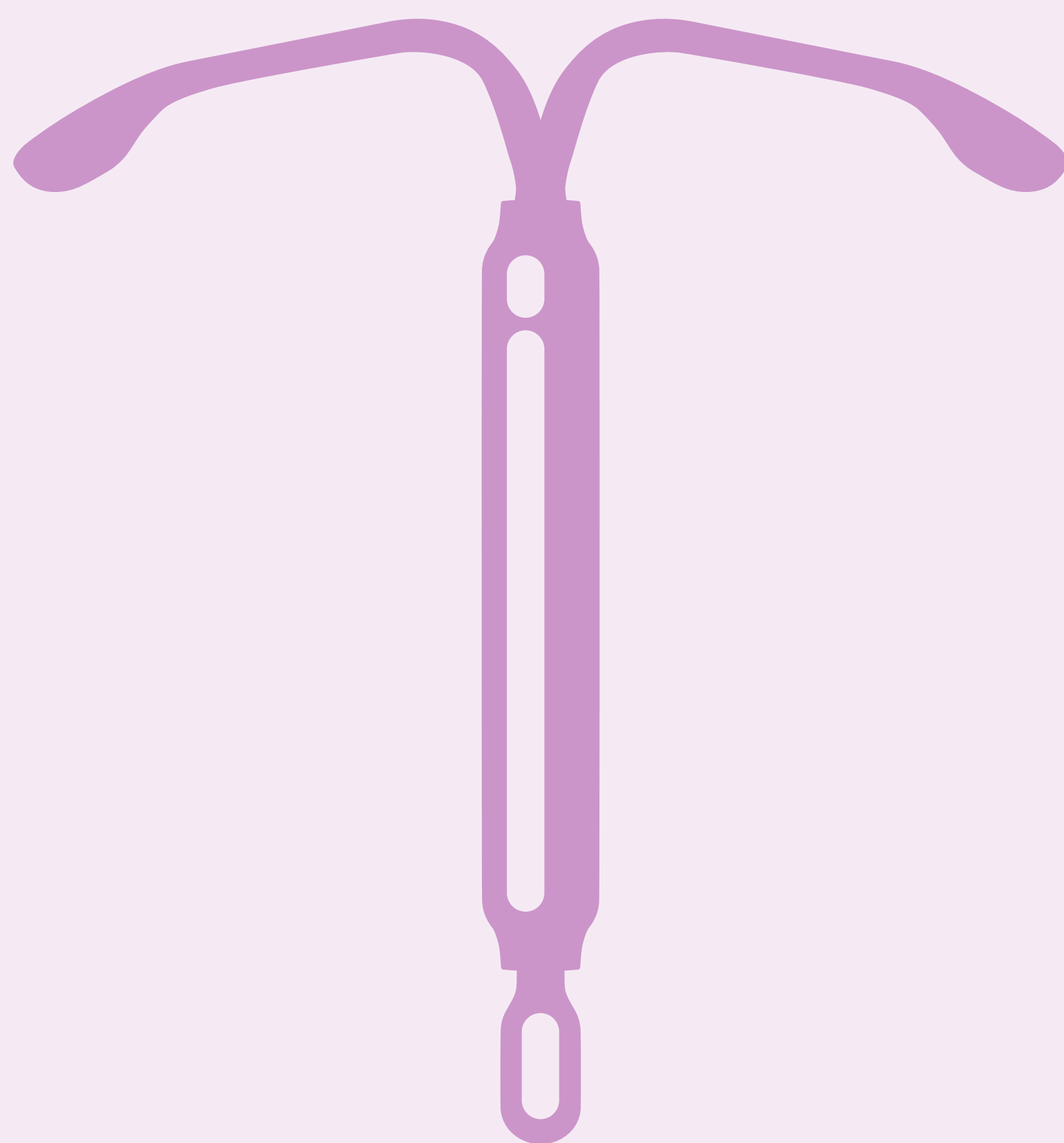


Belangrijk om te weten is dat het anticonceptiestaafje geen stopweek heeft. Dit betekent dat je zelf geen invloed kunt uitoefenen op de timing van je menstruatie omdat je deze niet kunt overslaan, verschuiven of uitstellen. Bovendien is het goed om te weten dat bij gebruik van het anticonceptiestaafje je menstruatie kan veranderen of zelfs helemaal kan wegblijven. 1 op de 5 vrouwen heeft helemaal geen menstruatie meer na het inbrengen van het staafje, terwijl ook door 1 op de 5 vrouwen herhaalde en/of langdurige bloedingen worden gemeld. Het verloop van je menstruatiepatroon heeft overigens geen effect op de betrouwbaarheid van het staafje.

Als jouw zorgverlener het staafje niet wil inbrengen, zou het zo kunnen zijn dat hij/zij niet is getraind. Op anticonceptie.nl vind je een overzicht van experts die bereid zijn je te helpen als je een anticonceptiestaafje wilt laten plaatsen of verwijderen.

Je eigen zorgverlener kan een recept voor het anticonceptiestaafje voorschrijven en je vervolgens naar één van deze experts doorverwijzen.

VIJF TOT TIEN JAAR ANTI- CONCEPTIE



HET SPIRAAL

Het spiraal wordt ook wel 'Intra-Uterine Device' (IUD) genoemd en betekent letterlijk 'voorwerp in de baarmoeder'. Er zijn twee soorten spiralen:

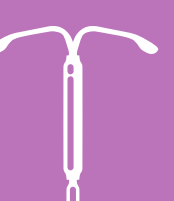
- **Met hormoon: het hormoonspiraal.**
- **Zonder hormonen: het koperspiraal.**

Het spiraal is een 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 of zij niet is getraind. Op 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.



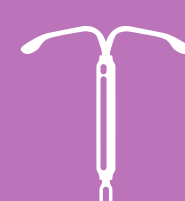
Aan het uiteinde van het spiraal zijn twee dunne draadjes bevestigd die na het inbrengen door je arts op de juiste lengte worden afgeknipt. Het spiraal kan door middel van de draadjes eenvoudig worden verwijderd door je arts. Je kunt daarna direct weer vruchtbaar zijn.

Het hormoonspiraal

Het hormoonspiraal, zoals Mirena* of Kyleena*, bevat het hormoon 'levonorgestrel' en geeft dit hormoon geleidelijk af aan je baarmoeder-wand. Het hormoonspiraal biedt 6 jaar (Mirena) of 5 jaar (Kyleena) 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.



HET KOPERSPIRAAL

Het koperspiraal is een spiraal zonder hormonen dat meerdere jaren bescherming biedt tegen zwangerschap. 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 'morning-after spiraal' wanneer het geplaatst wordt binnen 5 dagen na onveilig vrijen. Zo kan een eventueel bevruchte eicel zich niet innestelen in de baarmoederwand.

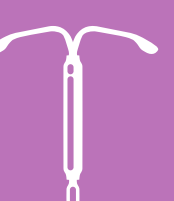
In Nederland zijn de volgende koperspiralen verkrijgbaar:

Ballerine IUB, Flexi-T, Gynefix, Multi-safe en T-safe.

Het koperspiraal T-safe 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.



DEFINITIEVE ANTI- CONCEPTIE



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.

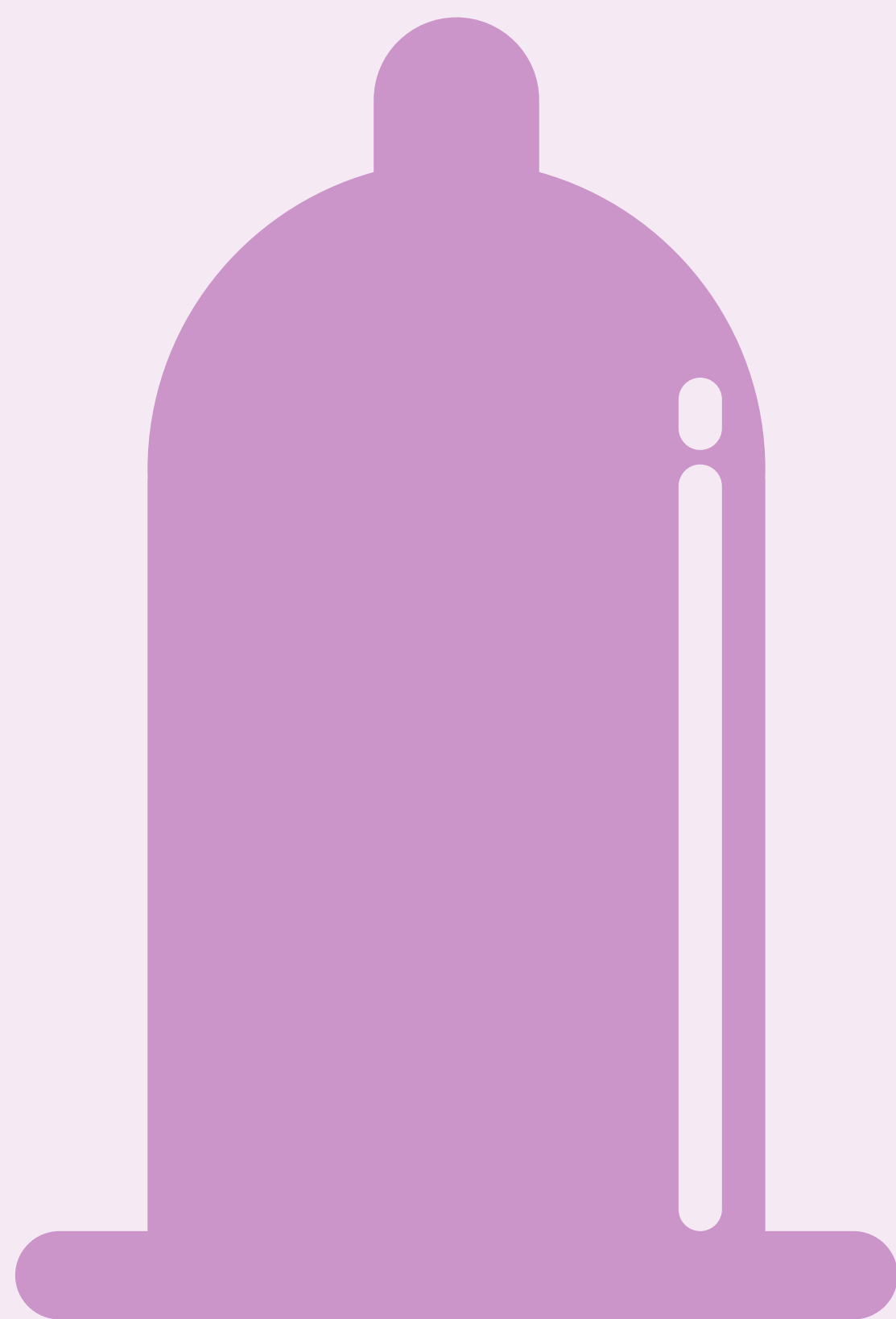
Sterilisatie man

Bij de sterilisatie van de man, die ook wel vasectomie wordt genoemd, worden de zaadleiters doorgesneden zodat er geen zaadcellen meer doorheen kunnen. De zaadballen produceren nog steeds zaadcellen, maar deze kunnen zich niet meer mengen in het sperma en worden vanzelf door het lichaam afgebroken. De operatie vindt in het ziekenhuis plaats onder een plaatselijke verdoving. Via een sneetje van ongeveer één centimeter in de balzak maakt de arts de zaadleider los, snijdt deze door, haalt een stukje zaadleider weg en bindt de uiteinden van de zaadleiters af. Met een oplosbare hechting wordt het wondje in de balzak gehecht. Hierna zal de arts de procedure aan de andere zijde herhalen. Na ongeveer 15 minuten mag de man direct naar huis.

Sterilisatie vrouw

Bij de sterilisatie van de vrouw worden de eileiders afgesloten, zodat het sperma met zaadcellen van de man de eicel in de eierstok niet meer kan bereiken en bevruchten. Dit heeft geen invloed op de hormoonhuishouding, menstruatie, seksuele gevoelens of de overgang. Sterilisatie via de buikwand wordt ook wel 'laparoscopie' genoemd. Voor deze operatie word je onder narcose gebracht. Via een sneetje bij de navel wordt er lucht in de buikholte gepompt zodat de arts beter kan zien wat hij doet. Door een sneetje langs de rand van de schaamstreek schuift de gynaecoloog een ringetje of klemmetje over de eileiders. De eileiders kunnen dan dichtgebrand worden of geheel worden verwijderd. Zodra de eileiders zijn afgebonden, wordt de lucht weer uit de buikholte gelaten en kunnen de sneetjes worden gehecht. Na de ingreep van ongeveer 0 minuten mag je meestal dezelfde dag weer naar huis. Wel moet je nog een keer terugkomen voor het verwijderen van de hechtingen.

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'. Deze barrièremethoden worden net als het condoom geplaatst voordat je geslachtsgemeenschap hebt. Meer informatie over deze methoden kun je terugvinden op anticonceptie.nl.

Om de betrouwbaarheid van een barrièremethode 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.

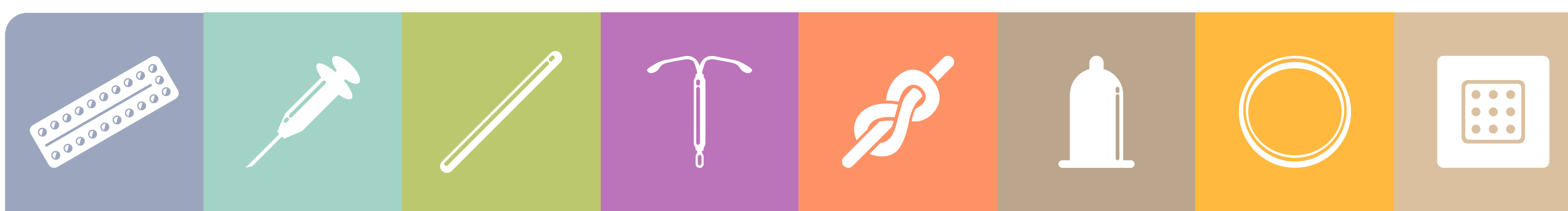


VRAGEN?

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen? Kijk dan op anticonceptie.nl. Daar vind je meer informatie over anticonceptie en antwoorden op veelgestelde vragen. Op deze pagina vind je veelvoorkomende bijwerkingen van de verschillende anticonceptiemethoden. Raadpleeg de betreffende pagina van de anticonceptiemethode voor uitgebreidere bijwerkingeninformatie op anticonceptie.nl. Staat jouw vraag er niet bij of begrijp je iets niet goed? Ga dan naar een zorgverlener of apotheek.

BIJWERKINGEN

Zoals bij vrijwel alle geneesmiddelen kunnen ook bij anticonceptiemiddelen bijwerkingen optreden. Lees daarom vóór gebruik altijd goed de bijsluiter van het betreffende anticonceptiemiddel. Bijwerkingen en andere bijzonderheden die bij combinatiepreparaten zoals de combinatiepil, anticonceptiering en de anticonceptiepleister vooral in de eerste maanden voorkomen zijn hoofdpijn, onregelmatig bloedverlies, gevoelige en pijnlijke borsten, misselijkheid, invloed op de stemming, gewichtstoename en verminderd seksueel verlangen. Daarnaast kent de anticonceptiering nog extra bijwerkingen, namelijk vaginitis, vaginale jeuk en (onopgemerkte) uitstoting. Extra bijwerkingen bij de anticonceptiepleister betreffen lokale huidirritatie en loslaten. Bijwerkingen en andere bijzonderheden die bij

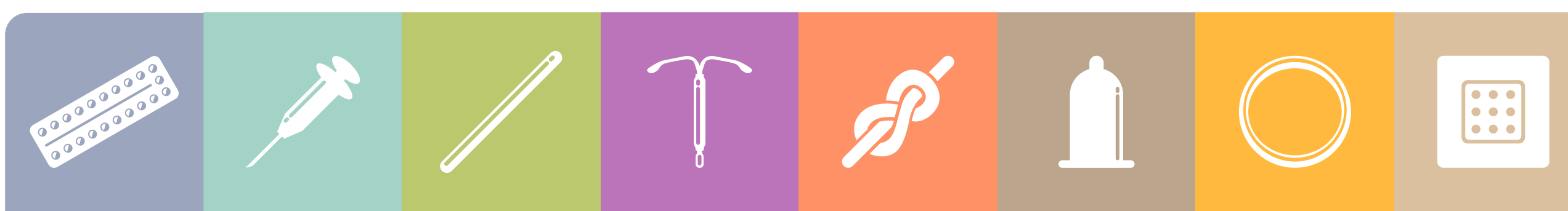


methoden met alleen progestageen (zoals de pil met alleen progestageen, de prikpil en het anticonceptiestaaftje) vooral in de eerste maanden voorkomen, zijn als volgt: een wisselend en onvoorspelbaar bloedingspatroon, onregelmatige menstruatiecyclus of het uitblijven hiervan, bloedverlies tussen menstruaties door, hoofdpijn, acne, haaruitval, gevoelige en pijnlijke borsten, invloed op stemming, gewichtstoename (vooral bij de prikpil). Extra bijwerkingen van de prikpil zijn afname van de botdichtheid. Bij de prikpil herstelt de vruchtbaarheid zich 6 tot 12 maanden na laatste toediening.

Bijwerkingen en andere bijzonderheden bij de koperspiraal betreffen heviger en langduriger menstruatie (wordt na enkele maanden vaak minder), spontane uitstoting van de spiraal (2-5%).

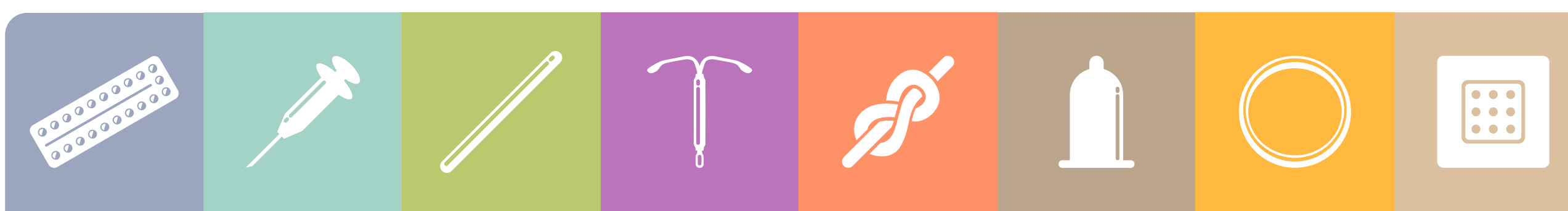
Bijwerkingen en andere bijzonderheden bij de hormoonspiraal betreffen dezelfde als voor de minipil. Aanvullende bijwerkingen zijn ontsteking of irritatie van de vagina of schaamlippen, vaginale afscheiding, toename kans op (vaak asymptomatische en selflimiting) ovariumcysten en spontane uitstoting van de spiraal (2-5%)

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, kun je een weloverwogen keuze maken voor een methode die goed aansluit bij je persoonlijke voorkeur en je reis.





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 april 2022.