anticonceptie.nl

GOED OM TE WETEN

Anticonceptie gebruik je misschien wel enkele tientallen jaren.

Het is daarom belangrijk om het anticonceptiemiddel te gebruiken dat het beste bij jou past. In deze folder vind je meer informatie over de verschillende anticonceptiemethoden. Dat kan je helpen bij het maken van jouw keuze.

ORGANON

Organon Pharma BV
Fred. Roeskestraat 115 | 1076 EE Amsterdam

WAT IS ANTI-CONCEPTIE?

Anticonceptie betekent letterlijk het tegengaan van bevruchting. Het voorkomen van zwangerschap dus. Veel vrouwen denken bij anticonceptie meteen aan de pil. Wist je dat er verschillende soorten van de pil beschikbaar zijn? Er wordt bijvoorbeeld onderscheid gemaakt tussen de combinatiepil met of zonder stopweek en de pil zonder oestrogeen. Bovendien zijn in Nederland veel anticonceptiemethoden beschikbaar in een andere vorm dan de pil, allemaal met andere praktische eigenschappen.

Wat dacht je bijvoorbeeld van een wekelijkse of maandelijkse methode? Of meerdere jaren anticonceptie met een staafje of spiraaltje dat door de arts wordt ingebracht? Veel vrouwen gebruiken jarenlang een vorm van anticonceptie. Het maken van de juiste ‘anticonceptie-keuze’ is daarom van belang. In deze folder vind je een overzicht van diverse anticonceptiemethoden en hun belangrijkste eigenschappen.

WELKE METHODE PAST BIJ JOU?

Geen vrouw is hetzelfde. En ook de omstandigheden kunnen voor iedereen weer anders zijn. Er zijn bijvoorbeeld vrouwen die geen kinderen hebben, vrouwen die borstvoeding geven of vrouwen die al een compleet gezin hebben. Sommige vrouwen vergeten vaak de pil in te nemen of willen zo min mogelijk hormonen binnenkrijgen.

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. Je gebruikt tenslotte misschien wel tientallen jaren een vorm van anticonceptie.

Deze folder geeft een overzicht van de verschillende anticonceptie-methoden. Eerst wordt het verschil uitgelegd tussen zogenaamde ‘combinatiemethoden’ en ‘methoden zonder oestrogeen’. Als je weet of je voor een combinatiemethode of een methode zonder oestrogeen kiest, kun je je verdiepen in de individuele anticonceptiemiddelen om te komen tot de anticonceptie die het beste bij jou past. Vervolgens kun je dit bespreken met je huisarts/voorschrijver.

ZELF IN- OF AANBRENGEN

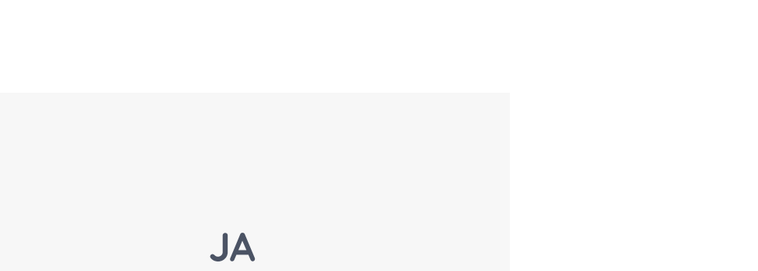
COMBINATIEMETHODEN

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 laatste 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 7 wordt uitleg gegeven over methoden zonder oestrogeen.

De tabel hieronder bevat een overzicht met antwoorden op relevante vragen voor de keuze van een anticonceptiemethode.

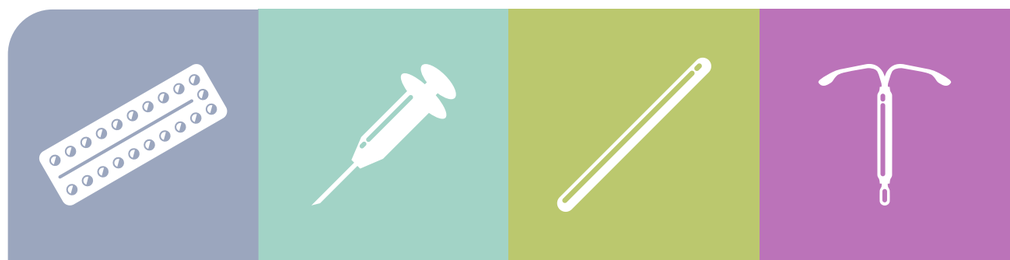
	COMBINATIEPIL	ANTICONCEPTIE-PLEISTER	ANTICONCEPTIE-RING
GESCHIKT BIJ BORSTVOEDING?	NEE	NEE	NEE
HOE VAAK GEBRUIKEN?	21 TOT 28 KEER PER 4 WEKEN	3 KEER PER 4 WEKEN	1 KEER PER 4 WEKEN
WIE, WAT EN WAAR GEBRUIKEN?	JIJZELF, PIL OM TE SLIKKEN	JIJZELF, PLEISTER OP JE HUID	JIJZELF, RING IN JE VAGINA
KAN IK MIJN MENSTRUATIE OVERSLAAN OF UITSTELLEN?	JA	JA	JA
KAN IK NA STOPPEN WEER SNEL VRUCHTBAAR ZIJN?	JA	JA	JA
MEER INFORMATIE	PAGINA 10	PAGINA 14	PAGINA 16



GEEN OESTROGEEN

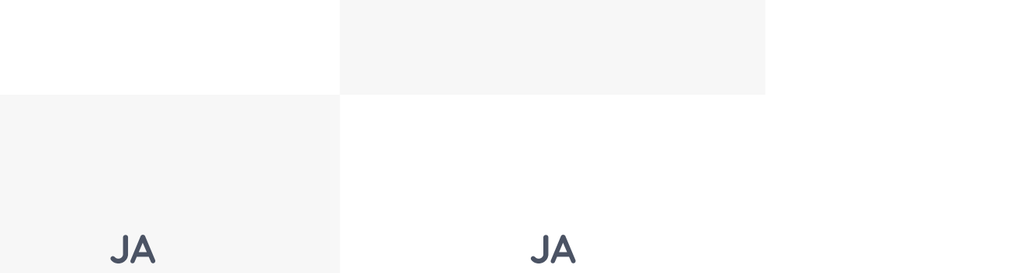
METHODEN ZONDER OESTROGEEN

Zoals de naam al zegt, bevat een methode zonder oestrogeen geen oestrogeen. Wel bevatten deze methoden het hormoon ‘progestageen’. In Nederland is één pil zonder oestrogeen beschikbaar. Andere methoden zonder oestrogeen zijn de prikpil, het anticonceptiestaafje 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).

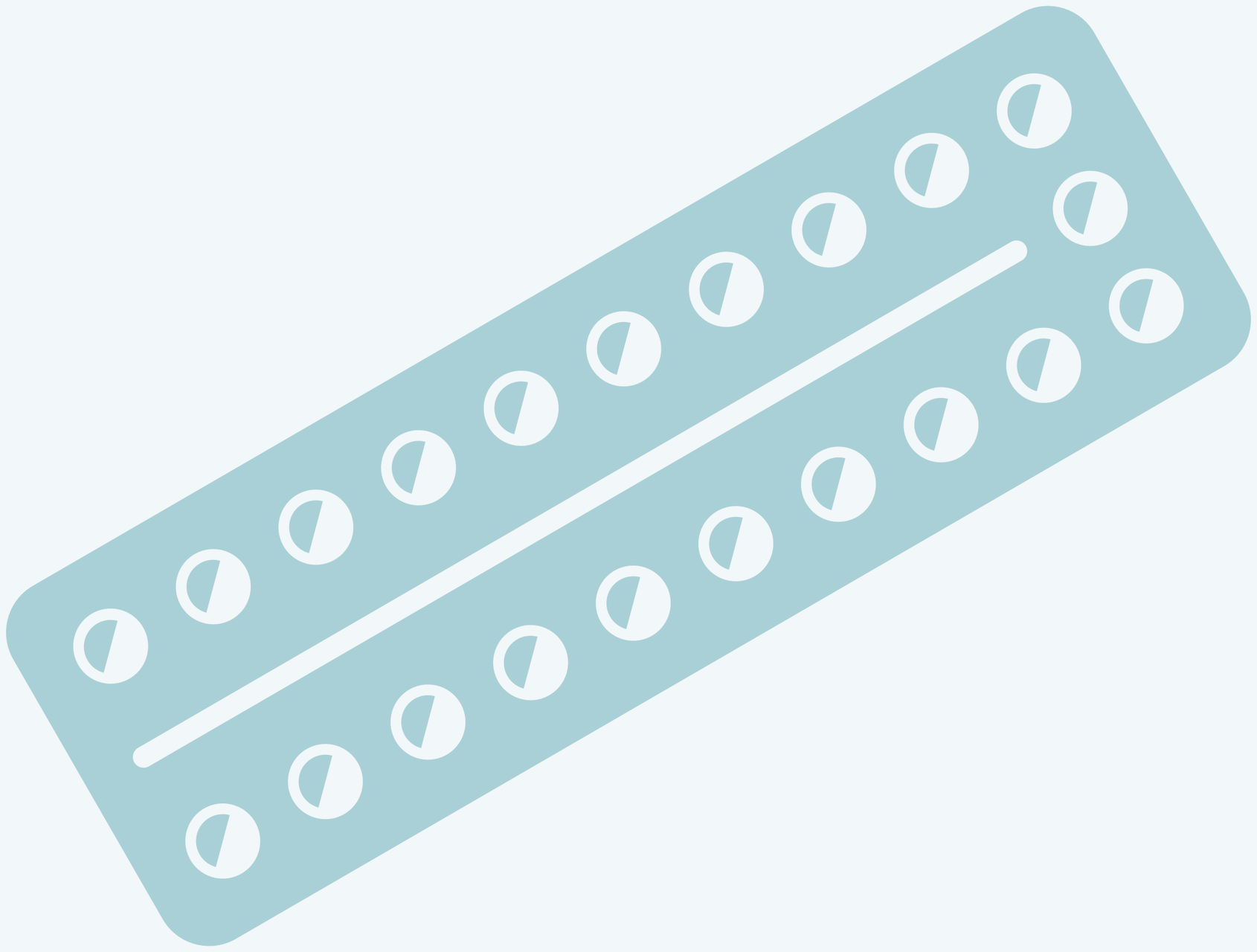


Een methode zonder oestrogeen kan een uitkomst zijn voor vrouwen die borstvoeding geven of vrouwen met bijwerkingen gerelateerd aan oestrogeen. Belangrijk om te weten is dat een methode zonder oestrogeen geen stopweek heeft. Dit betekent dat je zelf geen invloed kunt uitoefenen op de timing van je menstruatie 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, terwijl andere liever zoveel mogelijk zelf kunnen bepalen wanneer ze wel of niet ongesteld worden.

	PIL ZONDER OESTROGEEN	PRIKPIL	ANTICONCEPTIE-STAAFJE	HORMOON-SPIRAAL
GESCHIKT BIJ BORSTVOEDING?	JA	JA	JA	JA
HOE VAAK GEBRUIKEN?	28 KEER PER 4 WEKEN	1 KEER PER 3 MAANDEN	1 KEER PER 3 JAAR	1 KEER PER 5-6 JAAR
WIE, WAT EN WAAR GEBRUIKEN?	JIJZELF, PIL OM TE SLIKKEN	DE ARTS, INJECTIE ONDERHUIDS OF IN SPIER	DE ARTS, STAAFJE IN JE ARM	DE ARTS, SPIRAAL IN JE BAARMOEDER
KAN IK MIJN MENSTRUATIE OVERSLAAN OF UITSTELLEN?	NEE	NEE	NEE	NEE
KAN IK NA STOPPEN WEER SNEL VRUCHTBAAR ZIJN?	JA	DUURT GEMIDDELD 5-6 MAANDEN	JA	JA
MEER INFORMATIE	PAGINA 12	PAGINA 18	PAGINA 21	PAGINA 24



DAGELIJKSE ANTI-CONCEPTIE



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 bestaan ook combinatiepillen die lichaamseigen oestrogeen bevatten of worden omgezet in lichaamseigen oestrogeen.

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.

Er bestaan drie verschillende soorten combinatiepillen: één fase, drie fasen en vier fasen pillen. Dit heeft te maken met de samenstelling van de hormonen. Het doel hiervan is de normale menstruatiecyclus van de vrouw zo goed mogelijk nabootsen.

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. 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				
ETHINYLES-TRADIOL/ DESOGESTREL	MARVELON	MERCILON			
ETHINYLES-TRADIOL/ DROSPIRENON	YASMIN	YAZ	ROSAL	DAYLETTE	
ETHINYLES-TRADIOL/ GESTODEEN	MINULET				
ETHINYLES-TRADIOL/ LEVONORGESTREL	LOVETTE	MICRO-GYNON	STEDIRIL	TRIGYNON	TRINORDIOL/ SEASONIQUE
ETHINYLES-TRADIOL/ NORGESTIMAAT	CILEST				
ESTRADIOL/ NOMEGESTREL	ZOELY				
ESTRADIOL-VALERAAT/ DIENOGEST	QLAIRA				

DE PIL ZONDER OESTROGEEN

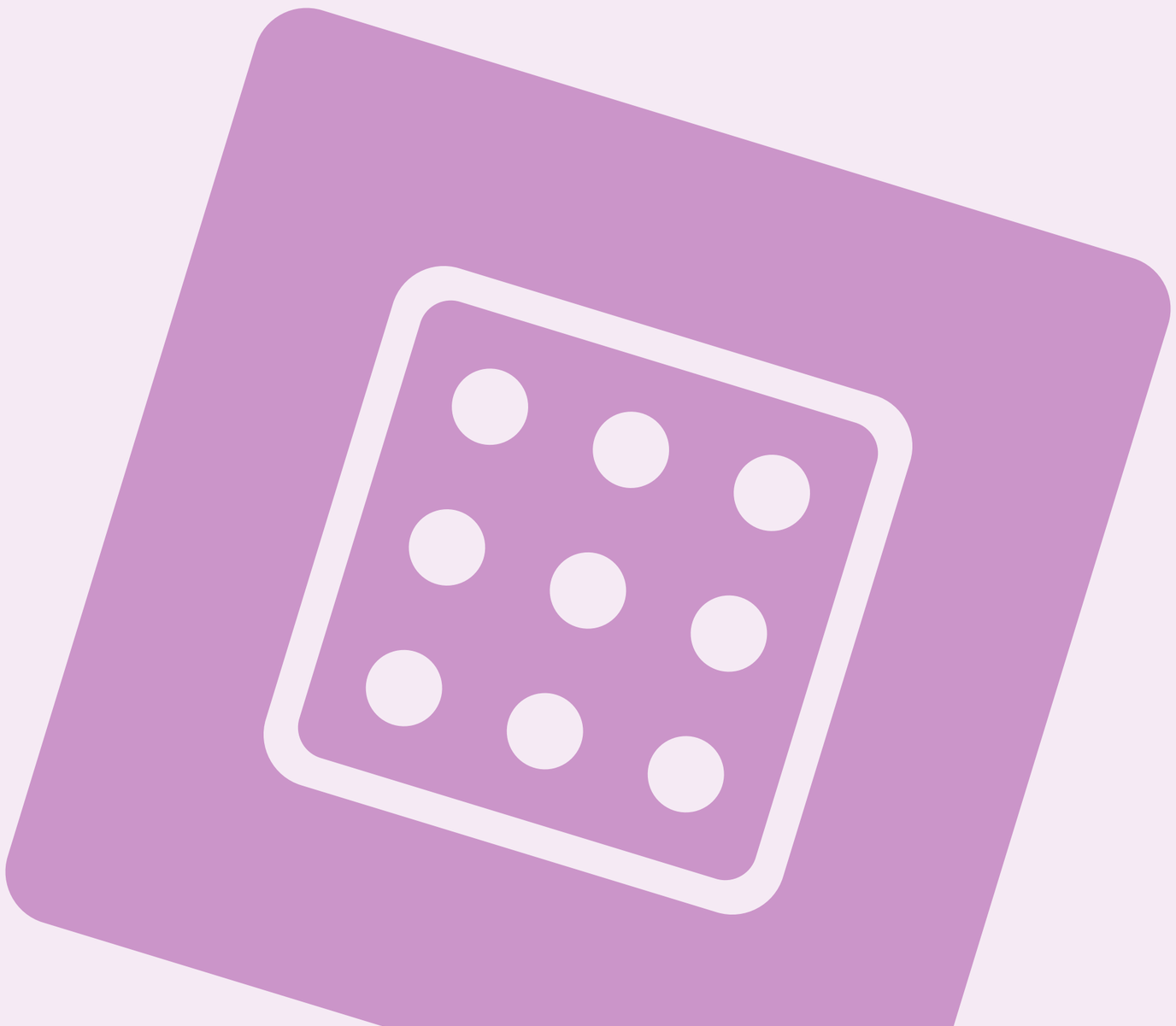
~~**De pil zonder oestrogeen, genaamd Cerazette*, kan een optie zijn wanneer je geen oestrogenen mag gebruiken, als je last hebt van bijwerkingen die veroorzaakt worden door het oestrogeen in de combinatiepil of wanneer je borstvoeding geeft. De pil zonder oestrogeen is net zo betrouwbaar als de combinatiepil 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, andere 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.

1. Cerazette® (desogestrel)

WEKELIJKSE ANTI-CONCEPTIE



DE ANTICONCEPTIEPLEISTER

De anticonceptiepleister is in Nederland beschikbaar onder de naam Evra*. De anticonceptiepleister is een wekelijkse anticonceptie-methode. 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. Als je weer zwanger wilt worden, kun je de pleister simpelweg verwijderen en kun je snel weer vruchtbaar zijn.

*Evra® (norelgestromin/ethinylestradiol)

MAANDELIJKSE ANTI-CONCEPTIE

DE ANTICONCEPTIERING

De anticonceptiering is ontworpen om zelf één keer per maand in te brengen. Nuvaring[1] en Ornibel[2] zijn anticonceptieringen. Net als bij de meeste pillen en de 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, vergeet je je anticonceptie minder snel dan de dagelijkse anticonceptiepil. Je plaatst de ring zelf in je vagina. Via je vagina worden de werkzame stoffen gelijkmatig in je bloed opgenomen.

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.

De anticonceptiering kan ook worden ingebracht met een applicator. Deze vergemakkelijkt het inbrengen en biedt een alternatief voor het inbrengen van de ring met de vingers.

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-provera[1].

• een injectie onder de huid, genaamd Sayana[2].

De prikpil is een 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. Zodra het effect van de laatste injectie is uitgewerkt, keert je normale vruchtbaarheidsniveau terug. 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, 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. Het botverlies neemt toe bij een langere gebruiksduur.

1. Depo-provera® (medroxyprogesteronacetaat)
2. Sayana® (medroxyprogesteronacetaat)

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. 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 hormoondosis 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.

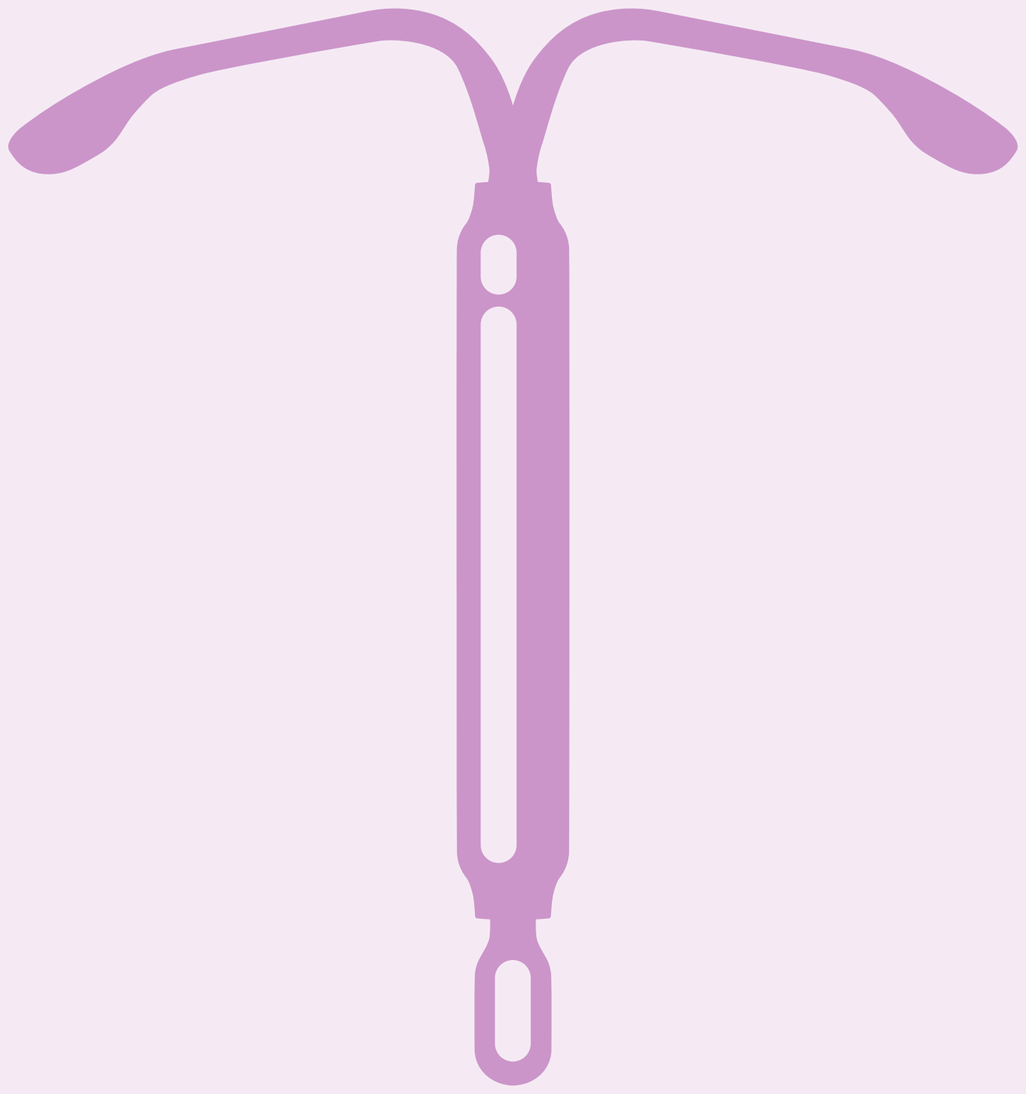
Belangrijk om te weten is dat het anticonceptiestaafje geen stopweek heeft. Dit betekent dat je zelf geen invloed kunt uitoefenen op de timing van je menstruatie omdat je deze niet kunt overslaan, verschuiven of uitstellen. Bovendien is het goed om te weten dat bij gebruik van het anticonceptiestaafje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

* Implanon NXT® (etonogestrel)

Het verloop van je menstruatiepatroon heeft overigens geen effect op de betrouwbaarheid van het staafje.

Als jouw zorgverlener het staafje niet wilt 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.

* Mirena® (levonorgestrel) en Kyleena® (levonorgestrel)

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 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 hormoon-spiraal 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.

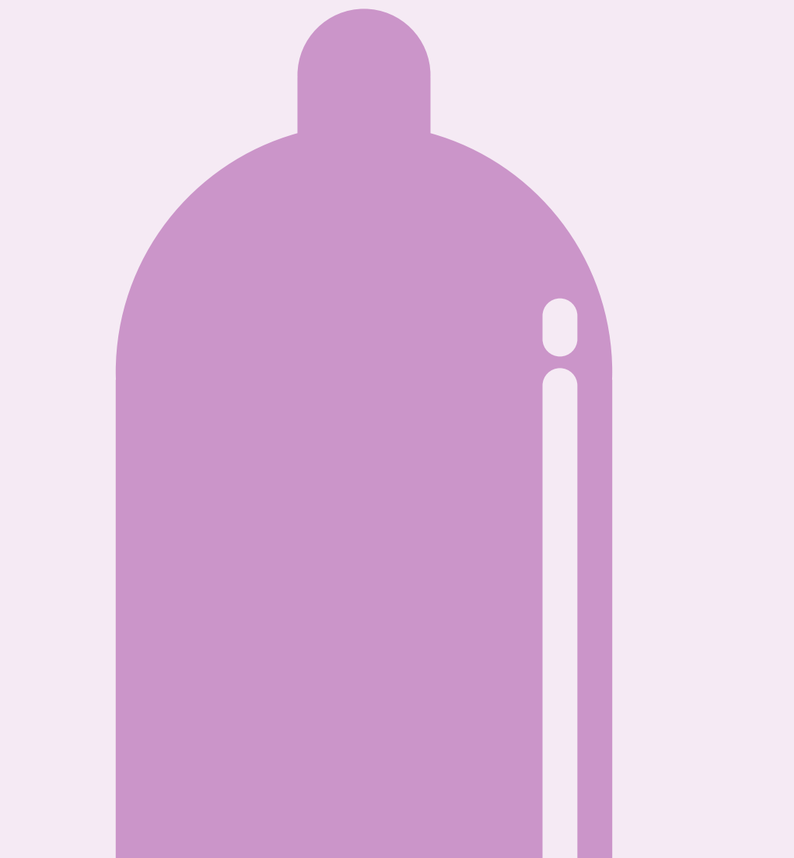
Sterilisatie man

Bij de sterilisatie van de man, die ook wel vasectomie wordt genoemd, worden de zaadleiders 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 zaadleiders 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 30 minuten mag je meestal dezelfde dag weer naar huis. Wel moet je nog een keer terugkomen voor het verwijderen van de hechtingen.

BARRIERE-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***.

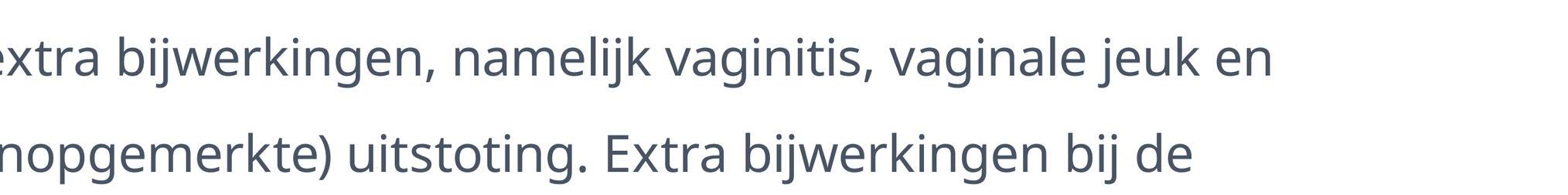
Om de betrouwbaarheid van een barrièremethode te verhogen, is het verstandig om tijdens het gebruik ook een zaaddodende crème of pasta te gebruiken. Belangrijk om te weten: van alle anticonceptiemethoden beschermt alleen het condoom tegen soa’s.

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 anticonceptiestaafje) 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 aange¬nomen 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.

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.

ORGANON

Organon Pharma BV
Fred. Roeskestraat 115 | 1076 EE Amsterdam

NL-NON-00723