

Op **Anticonceptie.nl** vind je alle informatie over anticonceptie, compleet met veelgestelde vragen en antwoorden. Overzichtelijk ingedeeld en duidelijk beschreven. Handig voor vrouwen vanaf de puberteit tot en met de overgang, vanaf het eerste vriendje tot en met een voltooid gezin.

Daarnaast kun je er ook gratis diverse handige materialen of andere brochures downloaden. Neem gerust een kijkje.

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 november 2014

WOMN-1033724-0246

**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 tientallen 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.

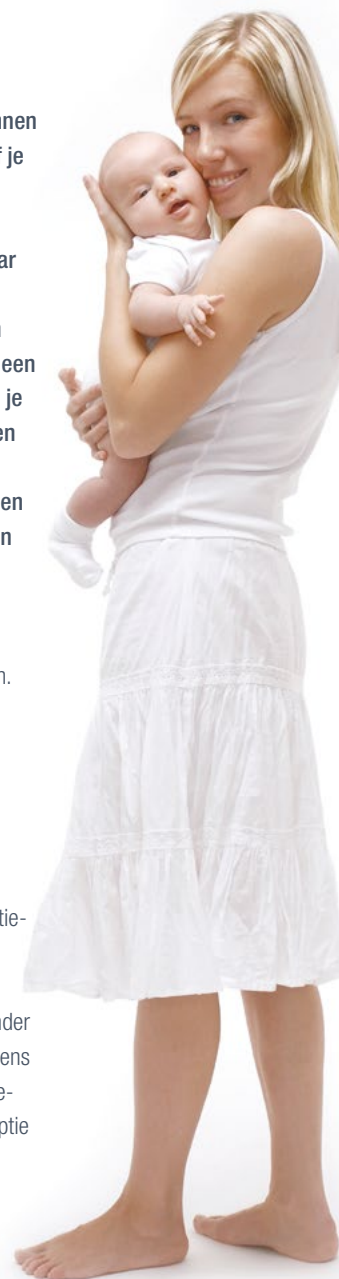


# Welke methode past bij jou?

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.



# 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. De combinatiepil is de meest gebruikte methode en kunnen we onderverdelen in de pil met synthetisch hormoon en de pil met lichaamseigen hormoon. 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. Als je benieuwd bent wat de combinatiemethoden met de laagste dosering oestrogeen zijn, kun je onderstaande tabel raadplegen. De combinatiemethoden in deze tabel bevatten een synthetisch oestrogeen genaamd ethinylestradiol.

De combinatiemethoden met lichaamseigen hormoon zijn enkel in de vorm van een pil verkrijgbaar en bevatten een oestrogeen dat hetzelfde is als het hormoon dat van nature in het vrouwelijk lichaam wordt geproduceerd.

LOVETTE <sup>1</sup>	20 micogram (dit is een pil)
MERCILON <sup>2</sup>	20 micogram (dit is een pil)
MICROGYNON 20 <sup>3</sup>	20 micogram (dit is een pil)
NUVARING <sup>4</sup>	15 micogram (dit is een anticonceptiering)
YAZ <sup>5</sup>	20 micogram (dit is een pil)

1. LOVETTE® (levonorgestrel / ethinylestradiol). 2. MERCILON® (desogestrel / ethinylestradiol). 3. MICROGYNON 20® (levonorgestrel / ethinylestradiol). 4. NUVARING® (etonogestrel / ethinylestradiol). 5. YAZ® (drospirenon / ethinylestradiol)

Een combinatiemethode wordt in enkele situaties afgeraden, bijvoorbeeld als je borstvoeding geeft, oestrogeen-intolerant bent, een 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.

Hieronder vind je een overzicht met antwoord op relevante vragen na de bevalling.

	Combinatiepil		Anti-conceptiepleister	Anti-conceptiering
<b>Geschikt bij borstvoeding?</b>	Synthetisch Nee	Lichaams-eigen Nee	Nee	Nee
<b>Hoe vaak inbrengen?</b>	21 tot 28 keer per 4 weken	21 tot 28 keer per 4 weken	3 keer per 4 weken	1 keer per 4 weken
<b>Wie, wat en waar inbrengen?</b>	Jijzelf, pil om te slikken	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	Ja
<b>Kan ik snel weer vruchtbaar zijn?</b>	Ja	Ja	Ja	Ja
<b>Meer informatie</b>	Pagina 8	Pagina 8	Pagina 10	Pagina 12



# 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 enkel 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 inbrengen</b>	28 keer per 4 weken	1 keer per 12 weken	1 keer per 3 jaar	1 keer per 5 jaar
<b>Wie, wat en waar inbrengen?</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 snel weer vruchtbaar zijn?</b>	Ja	Kan een jaar duren	Ja	Ja
<b>Meer informatie</b>	Pagina 9	Pagina 14	Pagina 16	Pagina 21



# Dagelijkse anticonceptie



## De combinatiepil

Een combinatiepil bevat twee hormonen: een oestrogeen en een progestageen. Voor het oestrogeen heb je de keuze uit een synthetische of lichaamseigen stof in de pil. Voor het progestageen kun je kiezen voor een hormoon dat is afgeleid van spironolacton (YASMIN/YAZ)<sup>1</sup>, van lichaamseigen progesteron (ZOELY)<sup>2</sup> of van testosteron (alle overige anticonceptiepillen). 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. 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.

## 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<sup>3</sup>, 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 combinatiepil 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 CERAZETTE 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.

## 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.

1. YASMIN/YAZ<sup>®</sup> (drospirenon / ethinylestradiol). 2. ZOELY<sup>®</sup> (norgestrolacetaat / estradiol). 3. CERAZETTE<sup>®</sup> (desogestrel)



# Wekelijkse anticonceptie



## De anticonceptiepleister

De anticonceptiepleister is in Nederland alleen 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 dus je 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. Je hoeft met de pleister dus niet meer elke dag aan je anticonceptie te denken. De pleister dient op een schoon, droog, intact en gezond stukje huid van billen, romp, bovenarm of buik 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. Als de anticonceptiepleister toch geheel of gedeeltelijk loslaat, moet je binnen 24 uur een nieuwe pleister plakken. Het wordt aangeraden om elke dag te kijken of de pleister nog goed vastzit. 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.



# Maandelijkse anticonceptie



## De anticonceptiering

De anticonceptiering, genaamd NUVARING\*, is ontworpen om zelf één keer per maand in te brengen. In tegenstelling tot de pil hoeft je er dus niet meer elke dag aan te denken, maar je behoudt wel net als bij de pil zelf de controle over het inbrengen. Dankzij die controle kun je met de anticonceptiering je menstruatie (stopweek) ook overslaan, uitstellen of verschuiven. De anticonceptiering is minstens zo betrouwbaar als de pil. De goede betrouwbaarheid is mede te danken aan het feit dat je niet iedere dag aan je anticonceptie hoeft te denken. Er is dus minder kans om je anticonceptie te vergeten.



Je plaatst de ring zelf in je vagina, wat een goede plek is voor een anticonceptiemethode. Via je vagina worden de werkzame stoffen gelijkmatig in je bloed opgenomen.

De ring is de combinatiemethode 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.



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.

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

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.

\* NUVARING® (etonogestrel/ethinylestradiol)

# 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 12 weken voldoende is voor bescherming tegen zwangerschap. De injectie wordt iedere keer door je arts gegeven.

De prikpil biedt het voordeel dat je maar één keer per 12 weken aan je anticonceptie hoeft te denken. Je moet er bij gebruik van de prikpil echter 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, 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.

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.

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



# Drie jaar anticonceptie



## Het anticonceptiestaaftje

Het anticonceptiestaaftje, genaamd IMPLANON NXT\*, biedt 3 jaar bescherming tegen zwangerschap. Mits correct ingebracht, is dit een zeer betrouwbare anticonceptiemethode waarbij je voor meerdere jaren niet meer aan je anticonceptie hoeft te denken. De gunstige effectiviteit is mede te danken aan het feit dat je je anticonceptie niet kunt vergeten. 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.

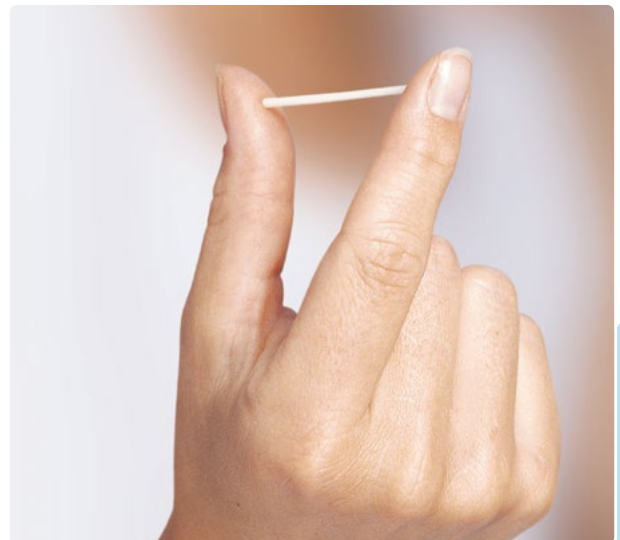
Het inbrengen van het staaftje gebeurt door een arts en is een korte, eenvoudige handeling van zo'n 30 seconden. Je hoeft bij de arts alleen je arm te ontbloten. Na een plaatselijke verdoving wordt het staaftje net onder de huid van je bovenarm ingebracht met behulp van een soort naald. Het staaftje zit vervolgens onzichtbaar in je bovenarm en je bent 3 jaar beschermd tegen zwangerschap.

Zodra je het staaftje laat verwijderen, kun je binnen een week weer vruchtbaar zijn. Ook het verwijderen gebeurt door je huisarts of gynaecoloog. 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 bij voorkeur door een getrainde arts ingebracht. Als jouw arts het staaftje niet wil inbrengen, zou het zo kunnen zijn dat hij/zij niet is getraind. In Nederland bestaat daarom een groep experts waar je terecht kunt. 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 huisarts of specialist 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?

IMPLANON NXT 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. 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 jaar anticonceptie



## Het spiraal

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

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

**Mits correct ingebracht, is het spiraal een betrouwbare anticonceptiemethode waarbij je voor meerdere jaren niet meer aan je anticonceptie hoeft te denken. De gunstige effectiviteit is mede te danken aan het feit dat je je anticonceptie niet meer kunt vergeten.**

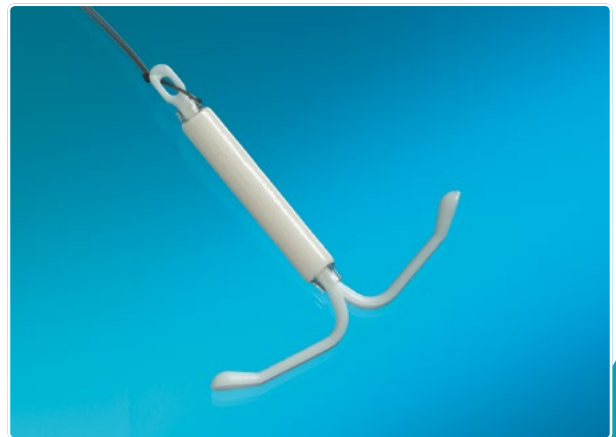
Het spiraal wordt bij voorkeur door een getrainde arts ingebracht. Je arts zal voor het plaatsen van een spiraal eerst een inwendig gynaecologisch onderzoek doen om bijvoorbeeld de grootte en ligging van de baarmoeder te bepalen en om zwangerschap uit te sluiten. Het plaatsen van het spiraal duurt daarna enkele minuten. In overleg met je arts kun je een plaatselijke verdoving krijgen of pijnstillers nemen voordat het spiraal wordt ingebracht. Omdat de pijn bij het inbrengen vaak vooral wordt veroorzaakt door het trekken aan de baarmoeder, is het innemen van een pijnstiller een uur voor de inbrengprocedure vaak effectiever dan een plaatselijke verdoving. Je vagina en baarmoedermond worden gedesinfecteerd en vervolgens 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 snel weer vruchtbaar zijn.

## Het hormoonspiraal

Het hormoonspiraal, genaamd MIRENA\*, 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 menstruatie-patroon heeft overigens geen effect op de betrouwbaarheid van het hormoonspiraal.



\* MIRENA® (levonorgestrel)

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 doorboren van de baarmoeder tijdens de inbrengprocedure.

## Het koperspiraal

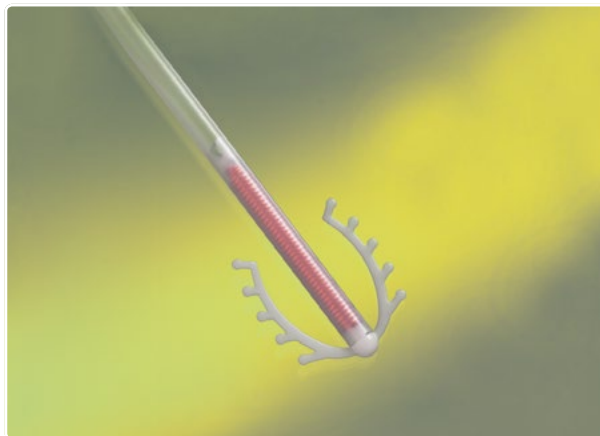
Het koperspiraal is een spiraal zonder hormonen dat meerdere jaren bescherming biedt tegen zwangerschap. Je kunt een koperspiraal zonder bezwaar gebruiken als je borstvoeding geeft. De belangrijkste werking van dit spiraal is dat het de zaadcellen van de man inactief maakt, waardoor deze niet meer in staat zijn een eikel van de vrouw binnen te dringen en te bevruchten. Door de plaatselijke reactie van het baarmoederslijmvlies op het koperspiraal wordt bovendien het innestelen van een eventueel toch bevruchte eikel tegengegaan. Belangrijk om te weten is dat het gebruik van een NSAID (ontstekingsremmer) de werking van een koperspiraal kan verminderen.

Het koperspiraal biedt 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 kan de eerste en soms ook de tweede menstruatie wat eerder komen dan gebruikelijk en iets pijnlijker zijn of langer duren. Na twee of drie maanden moet je menstruatiepatroon weer gelijk zijn 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.

## Ik ben net bevallen, wanneer kan ik starten met MIRENA of MULTILOAD?

MULTILOAD kan direct (d.w.z. binnen 10 minuten) na de bevalling worden geplaatst. Is dit niet het geval of gebruik je MIRENA, dan geldt voor beide soorten spiraaltjes het volgende: of je nu wel of geen borstvoeding geeft, plaatsing na de bevalling moet in ieder geval 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 doorboren van de baarmoeder worden uitgesloten.

In de eerste periode na de bevalling of als je borstvoeding geeft, heb je een verhoogde kans op perforatie van de baarmoeder tijdens de inbrengprocedure. Geen enkel spiraal in de baarmoeder is verantwoord wanneer er sprake is van een bloedvergiftiging in het kraambed, aangezien het inbrengen van een spiraal de infectie aanzienlijk kan verergeren.



# 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 anticonceptiestaaftje en het spiraal.

Hoewel een sterilisatie voor veel vrouwen een goede oplossing is, biedt voor anderen een sterilisatie niet meer voordelen dan een andere anticonceptiemethode die hen goed bevalt. Het is in ieder geval 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'. 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 huisarts of apotheek. Ook kun je gebruikmaken van het anticonceptiespreekuur van Care for Women. Dit is een organisatie van vrouwelijke zorgprofessionals die je uitgebreid kunnen voorlichten over anticonceptie. Aarzel vooral niet om vragen te stellen. Daarvoor is anticonceptie te belangrijk.

