

Rutgers

Expertisecentrum
seksualiteit



**Net bevallen: welke
anticonceptie past
bij jou?**

Inhoud

1. Waarom nu al nadenken over anticonceptie?	3
2. Het kiezen van een anticonceptiemethode	5
1. Geef je borstvoeding?	6
2. Heb je nog een kindwens?	6
3. Was je tevreden over je vorige anticonceptie methode?	7
4. Wil je minder last hebben van je menstruatie?	8
5. Zoek je een anticonceptiemethode zonder hormonen?	8
6. Hoe denkt je partner erover?	9
3. Informatie over alle methoden	13
Anticonceptiepil	13
Minipil	16
Anticonceptiering	18
Anticonceptiepleister	20
Anticonceptiestaafe	22
Prikpil	25
Hormoonspiraaltje	27
Koperspiraaltje	29
Condoom	31
Pessarium	33
Natuurlijke methodes	35
Sterilisatie	39
4. Noodmiddelen	41
Morning-afterpil	41
Koperspiraaltje	42

1. Waarom nu al nadenken over anticonceptie?

Je bent net bevallen, alle aandacht gaat naar je baby. Je denkt misschien nog niet na over een eventueel volgend kindje. Het is goed om dat wel te doen, zodat een nieuwe zwangerschap je niet overkomt. Deze folder helpt je daarbij.

Vanaf wanneer kun je weer seks hebben?

De geboorte van een baby brengt veel veranderingen met zich mee. Je lichaam moet herstellen van de bevalling en een baby vraagt veel zorg en aandacht. Je bent nog moe en jij en je partner moeten wennen aan de nieuwe situatie. Het verschilt per persoon hoe snel er weer behoefte is aan seksueel contact.

Als je geen bloedingen en pijn meer hebt, kun je weer seks hebben. Dat is meestal na ongeveer 6 weken. Wacht in elk geval met vrijen tot de baarmoeder en het gebied rond de vagina en anus niet meer pijnlijk aanvoelen en jullie allebei zin hebben. Seks hoort tenslotte voor allebei leuk te zijn!

Hoe snel na de bevalling kun je weer zwanger worden?

Het verschilt per vrouw wanneer je weer vruchtbaar bent. Er zijn vrouwen die 3 weken na de bevalling alweer zwanger raken. Als je geen borstvoeding geeft, ga je vaak na 5 of 6 weken alweer menstrueren. Maar 2 weken voor je menstruatie is er een eisprong. Vanaf die eerste eisprong kun je alweer zwanger worden. Dus ook als je nog niet menstrueert na de bevalling, kun je toch zwanger worden. Je weet dus nooit wanneer je weer vruchtbaar bent.

Geef je borstvoeding?

De hormonen die zorgen voor de melkproductie onderdrukken de eisprong. Daardoor blijft de menstruatie bij borstvoedende vrouwen vaak nog maanden lang weg. Maar er zijn ook vrouwen die borstvoeding geven en toch al weer snel gaan menstrueren.

Veelgestelde vraag

Kun je zwanger worden zolang je borstvoeding geeft?

Alleen de eerste 6 maanden kan borstvoeding geven ervoor zorgen dat je niet vruchtbaar bent, maar alleen als:

- je de baby alleen maar borstvoeding geeft (dus helemaal geen flesvoeding)
- er niet meer dan 4 uur ('s nachts 6 uur) tussen de voedingen zit
- je geen melk afkolft en
- je nog niet menstrueert.

Dit heet de Lactatie Amenorroe Methode (LAM). Deze methode is matig betrouwbaar om zwangerschap te voorkomen. Je moet goed aan alle voorwaarden voldoen en het kan alleen de eerste 6 maanden.

Wil je echt (nog) niet zwanger raken? Gebruik dan een betrouwbare anticonceptiemethode.

2. Het kiezen van een anticonceptiemethode

Anticonceptie is een ander woord voor voorbehoedsmiddel. Het gebruik van betrouwbare anticonceptie voorkomt een zwangerschap als je seks hebt.

De pil en het condoom zijn het meest bekend, maar er zijn ook andere betrouwbare anticonceptiemethoden zoals het spiraaltje, staafje, pleister en de prikpil. In deze folder lees je over alle mogelijkheden. Denk samen met je partner na over anticonceptie en neem op tijd maatregelen. Bespreek met je huisarts, verloskundige of gynaecoloog wat het beste bij jou of jullie past. De volgende vragen kunnen je helpen bij het maken van een keuze.

Veelgestelde vraag

Is anticonceptie de verantwoordelijkheid van de vrouw?

Je hebt samen seks en je bent samen verantwoordelijk voor gezinsplanning. Het is dus belangrijk om samen na te denken over de toekomst. Hoeveel kinderen willen jullie en wanneer? Hoe willen jullie het ouderschap invullen?

Als jullie dit samen hebben besproken en nu nog geen kind willen, kun je samen kijken welke vorm van anticonceptie het meest geschikt is in jullie situatie.

1. Geef je borstvoeding?

Als je borstvoeding geeft, kun je geen anticonceptiemethoden met het hormoon oestrogeen gebruiken.

Geschikt

- Anticonceptiestaaftje
- Hormoon- en koperspiraaltje
- Minipil
- Prikpil
- Condoom
- Pessarium

Minder geschikt

- Anticonceptiepil
- Anticonceptiering
- Anticonceptiepleister

2. Heb je nog een kinderwens?

Of je nog een kinderwens hebt en hoe lang je wilt wachten met de volgende zwangerschap, kunnen bepalend zijn voor je keuze.

Wil je voorlopig echt niet zwanger raken?

Dan zou je kunnen kiezen voor een methode met een hoge betrouwbaarheid, zoals een hormoon- of koperspiraaltje of een hormoonstaaftje. Deze werken langere tijd en je kunt ze niet vergeten. Bij condooms, het pessarium, de anticonceptiepil, -ring, -pleister en de minipil kan eerder iets fout gaan. Je moet deze methoden goed kunnen toepassen en niet vergeten.

Natuurlijke methoden zoals terugtrekken voor het klaarkomen en geen seks hebben op de vruchtbare dagen, zijn veel minder betrouwbaar.

Als je zeker weet dat je geen kinderen meer wilt, kies dan voor sterilisatie of een langer werkende methode:

- De prikpil (*drie maanden*)
- Het hormoonstaafje (*twee tot drie jaar*)
- Het hormoonspiraaltje (*vijf, zes of acht jaar, afhankelijk van het type*)
- Het koperspiraaltje (*vijf of tien jaar, afhankelijk van het type*)

Veelgestelde vraag

Kan het kwaad om snel na de bevalling weer zwanger te worden?

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) raadt het af om binnen 6 maanden na een bevalling weer zwanger te worden. Je hebt dan een grotere kans op zwangerschapscomplicaties, een te laag ijzergehalte tijdens je zwangerschap en je baby loopt risico op een lager geboortegewicht.

3. Was je tevreden over je vorige anticonceptie methode?

Als je tevreden was over de anticonceptie die je vóór de zwangerschap gebruikte, dan kun je die methode natuurlijk weer gaan gebruiken. Het kan zijn dat die vorm van anticonceptie niet meer bij je nieuwe situatie past, bijvoorbeeld als je borstvoeding geeft. Als je niet tevreden was over je anticonceptiemethode, bedenk dan waarom deze niet beviel. Er is misschien een methode die beter bij je past.

4. Wil je minder last hebben van je menstruatie?

Als je een anticonceptiemiddel met hormonen gebruikt, heb je vaak minder last van je menstruatie. Met de anticonceptiepil, -pleister en -ring krijg je elke maand een bloeding, maar je kunt die bloeding ook uitstellen. Bij de prikpil, het hormoonstaafje, het hormoonspiraaltje en de minipil heb je vaak geen maandelijkse menstruatie meer, maar kun je wel af en toe onverwacht bloedverlies hebben.

Veelgestelde vraag

Is een spiraaltje laten inbrengen heel pijnlijk?

Het verschilt per persoon hoeveel pijn het inbrengen van een spiraaltje doet. Het hangt er ook vanaf hoe ervaren de verloskundige, huisarts of gynaecoloog is in het plaatsen van een spiraaltje, en hoe gespannen je zelf bent. Als je bang bent voor de pijn, mag je (een uur van tevoren) pijnstilling nemen.

5. Zoek je een anticonceptiemethode zonder hormonen?

Sommige anticonceptiemiddelen met hormonen kun je niet gebruiken bij bepaalde aandoeningen, zoals een hoge bloeddruk of migraine. Ook overgewicht en je leefstijl, zoals roken, kunnen van invloed zijn op welke methodes geschikt zijn voor jou. Heb je hier vragen over? Bespreek deze met je huisarts, verloskundige of een gynaecoloog.

Sommige vrouwen hebben last van bijwerkingen van hormonale anticonceptie. Elke anticonceptiemethode heeft andere hormonale samenstellingen. Het kan dus zijn dat je bij een andere hormonale anticonceptiemethode geen klachten hebt. Je kunt ook vooral last hebben van anticonceptiemethodes waar twee verschillende hormonen inzitten: progestageen en oestrogeen. Overweeg dan een methode met maar één hormoon: progestageen. Dit zijn de minipil, de prikpil, het hormoonstaafje en het hormoonspiraaltje.

Wil je anticonceptie zonder hormonen gebruiken, dan heb je de keuze uit een koperspiraaltje, condooms, een pessarium of natuurlijke methoden, zoals periodieke onthouding en terugtrekken voor het klaarkomen. Natuurlijke methoden zijn minder betrouwbaar.

6. Hoe denkt je partner erover?

De meeste anticonceptiemethoden zijn bedoeld voor vrouwen. Voor mannen is er het condoom of een sterilisatie. Dat betekent niet dat vooral vrouwen verantwoordelijk zijn voor gezinsplanning. Het is belangrijk om samen na te denken over de toekomst. Hoeveel kinderen willen jullie en wanneer? Hoe willen jullie het ouderschap invullen?

Als jullie dit samen hebben besproken en nu nog geen kind willen, kun je samen kijken welke vorm van anticonceptie het meest geschikt is in jullie situatie. Als jullie zeker weten dat jullie geen kinderen meer willen is sterilisatie misschien een optie. Hiermee word je definitief onvruchtbaar. Sterilisatie kan zowel bij mannen als vrouwen worden uitgevoerd.

Veelgestelde vraag

Is het pijnlijk voor een man om een sterilisatie te laten uitvoeren?

Bij mannen is sterilisatie een operatie onder plaatselijke verdoving. Daar voel je dus weinig van. Wel kan na de operatie de balzak een paar dagen wat pijnlijk of gevoelig aanvoelen.

De één heeft hier meer last van dan de ander. Lees verderop meer over sterilisatie.

6 Tips voor de man

- 1 Zorg ervoor dat je zelf ook weet welke anticonceptiemethoden er zijn en hoe ze werken.
- 2 Ga samen naar de huisarts, verloskundige of een gynaecoloog voor advies over anticonceptie.
- 3 Help haar herinneren aan de anticonceptie.
- 4 Gebruik een condoom als je partner geen anticonceptie gebruikt of deze is vergeten.
- 5 Informeer regelmatig of de anticonceptie nog bevalt en toon begrip voor eventuele bijwerkingen of zoek samen naar een alternatief.
- 6 Deel de kosten samen.

Overzicht anticonceptiemethoden

	Anticonceptie- pil	Anticonceptie- pleister	Anticonceptie- ring
Hoe vaak aan denken?	Elke dag	1x per week	1x per maand
Vergeten of verkeerd gebruiken?	Kan	Kan	Kan
Hormonen?	Ja	Ja	Ja
Menstruatie uitstellen	Kan	Kan	Kan
Menstruatie lichter	Meestal	Meestal	Meestal

Tabel 1 van 3

	Anticonceptie- staafje	Minipil	Prikpil	Condoom
Hoe vaak aan denken?	1x per 3 jaar	Elke dag	1x per 3 maanden	Alleen als je seks hebt
Vergeten of verkeerd gebruiken?	Nee	Kan	Nee	Kan
Hormonen?	Ja	Ja	Ja	Nee
Menstruatie uitstellen	Nee	Nee	Nee	Nee
Menstruatie lichter	Ja	Ja	Ja	Nee

Tabel 2 van 3

	Hormoon- spiraaltje	Koper- spiraaltje	Pessarium	Natuurlijke methodes
Hoe vaak aan denken?	1x per 5/6/8 jaar	1x per 5/10 jaar	Alleen als je seks hebt	Iedere dag en als je seks hebt
Vergeten of verkeerd gebruiken?	Nee	Nee	Kan	Kan
Hormonen?	Ja	Nee	Nee	Nee
Menstruatie uitstellen	Nee	Nee	Nee	Nee
Menstruatie lichter	Ja	Nee	Nee	Nee

Tabel 3 van 3

3. Informatie over alle methoden



Anticonceptiepil

Wat is het?

De anticonceptiepil is een klein pilletje met hormonen. De pil wordt 'combinatiepil' genoemd omdat er twee soorten hormonen in zitten: oestrogeen en progestageen.

Het hormoon progestageen zorgt ervoor dat er geen eikel vrijkomt, dat de baarmoeder niet klaargemaakt wordt voor een bevruchte eikel en dat het baarmoederhalsslijm ondoordringbaar wordt voor zaadcellen. Het oestrogeen zorgt ervoor dat je geen onvoorspelbare bloedingen hebt.

Er zijn veel verschillende anticonceptiepillen, met verschillende typen en hoeveelheden oestrogeen en progestageen.

Methode

Je neemt de anticonceptiepil elke dag rond hetzelfde tijdstip. Dat doe je drie weken lang. Dan heb je een stopweek waarin je geen pil hoeft te slikken. Die week menstrueer je dan. Na 7 dagen start je met een nieuwe pilstrip. Je kunt de pil ook doorslikken, dus geen stopweek nemen. Zo kun je je menstruatie uitstellen.



Deze methode is **betrouwbaar**.

De betrouwbaarheid hangt wel sterk af van goed gebruik.

Voordelen

- Je weet precies wanneer je bloeding komt.
- Veel vrouwen hebben minder pijn en bloedverlies tijdens hun menstruatie.
- Je kunt de pil doorslikken en je menstruatie overslaan.
- Sommige vrouwen hebben minder last van puistjes.
- Minder kans op eierstok-, baarmoeder- en darmkanker, maar de kans hierop is bij veel vrouwen al klein.

Nadelen

- Als je borstvoeding geeft: het is onduidelijk of de anticonceptiepil de melkproductie vermindert.
- Kan tijdelijke klachten geven zoals misselijkheid, hoofdpijn, gevoelige borsten, minder zin in seks, gewichtstoename en stemmingswisselingen. Deze klachten verdwijnen meestal na een paar maanden .
- Kan zorgen voor een hogere bloeddruk.
- Bescherm niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.
- Tijdens de eerste maanden komen doorbraakbloedingen vaker voor.
- Er is een iets hogere kans op trombose (bloedpropjes) en mogelijk op borstkanker.
- Werkt niet goed als je overgeeft of waterdunne diarree hebt, en ook niet bij bepaalde antibiotica.
- Je kunt vergeten de pil in te nemen.

Wanneer de juiste keuze?

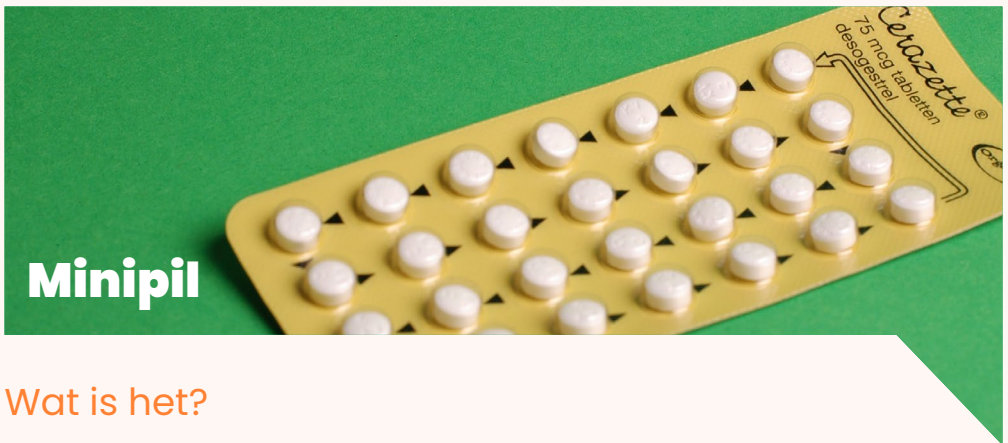
Het gebruik van de (combinatie)pil kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- geen borstvoeding geeft óf als je wel borstvoeding geeft maar met anticonceptie wilt starten 6 weken na de bevalling;
- dagelijks aan de pil kunt en wilt denken;
- je menstruatie wilt kunnen plannen;
- last hebt van pijnlijke menstruaties.

Veelgestelde vraag

Word je dik van de pil?

Het is mogelijk dat je in de eerste maanden nadat je met de pil begonnen bent meer vocht vasthoudt. Ook kan het zijn dat je wat meer honger krijgt. Meestal gaat dit over. Er is niet bewezen dat je door de pil blijvend dikker wordt.



Wat is het?

De minipil is net als de anticonceptiepil een pilletje met hormonen. In de minipil zit maar één hormoon: progestageen. Dit hormoon zorgt ervoor dat er geen eitje rijpt, dat het slijm in de baarmoederhals moeilijk doordringbaar wordt voor zaadcellen en dat de baarmoeder niet klaargemaakt wordt voor een zwangerschap.

Methode

De minipil moet je elke dag slikken. Er is geen stopweek.

Betrouwbaarheid

Deze methode is **betrouwbaar**.

De betrouwbaarheid hangt wel sterk af van goed gebruik.

Voordelen

- Bevat alleen progestageen, waardoor er bij de minipil een veel kleinere kans is dat de melkproductie afneemt als je borstvoeding geeft ten opzichte van de combinatiepil.
- Geeft geen verhoogd risico op onder andere trombose.

Nadelen

- Kans op onregelmatig bloedverlies.
- Beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

- Je kunt vergeten de pil in te nemen.
- Kan tijdelijke klachten geven als hoofdpijn, puistjes, haaruitval, stemmingswisselingen en pijnlijke borsten. Deze klachten verdwijnen vaak na een paar maanden.

Wanneer de juiste keuze?

Het gebruik van de minipil kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- borstvoeding geeft;
- dagelijks aan de pil kunt en wilt denken;
- je geen oestrogeen mag gebruiken, bijvoorbeeld bij bepaalde ziektes en aandoeningen.

Veelgestelde vraag

Is het ongezond als je niet meer menstrueert door de anticonceptie?

Bij een menstruatie ruimt je lichaam een onbevrucht eitje op, samen met het opgebouwde baarmoederslijm. Door anticonceptie met hormonen wordt er (meestal) geen eitje rijp en wordt het baarmoederslijm ook niet opgebouwd.

Er hoeft dus ook niets 'opgeruimd' te worden. Als je anticonceptie met het hormoon oestrogeen gebruikt (de pil, ring of pleister) dan wordt er slijm in de baarmoeder opgebouwd. In de stopweek verlies je dit slijm. Dat lijkt op een natuurlijke menstruatie, maar is een kunstmatig opgewekte bloeding. Het zorgt er ook voor dat je geen spontane, onverwachte bloedingen krijgt.

Anticonceptiering



Wat is het?

De anticonceptiering is een ring die twee soorten hormonen afgeeft: oestrogeen en progestageen, dezelfde hormonen als in de pil.

Methode

Je brengt de ring diep in je vagina in, waar hij zich vastklemt, zonder dat je hem voelt. De ring is gemaakt van flexibele kunststof, je kunt hem makkelijk buigen. De doorsnede van de ring is ongeveer 5,5 cm. Je draagt de anticonceptiering drie weken, waarna je een ringvrije week inlast. Dan ga je menstrueren. Je kunt je menstruatie ook uitstellen. Dit doe je door na 3 weken meteen een nieuwe anticonceptiering in te brengen.

Betrouwbaarheid



Deze methode is **betrouwbaar**.

De betrouwbaarheid hangt wel sterk af van goed gebruik.

Voordelen

- Je weet precies wanneer je menstrueert.
- Veel vrouwen hebben minder pijn en bloedverlies tijdens hun menstruatie.
- Je kunt de ringvrije week overslaan en daardoor je menstruatie uitstellen.
- Sommige vrouwen hebben minder last van puistjes.

- Minder kans op eierstok-, baarmoeder- en darmkanker, maar de kans hierop is bij veel vrouwen al klein.
- Blijft betrouwbaar bij overgeven of diarree.

Nadelen

- Als je borstvoeding geeft: het is onduidelijk of de anticonceptiepleister de melkproductie vermindert.
- Kan tijdelijke klachten geven zoals misselijkheid, hoofdpijn, gevoelige borsten, minder zin in seks, gewichtstoename en stemmingswisselingen. Deze klachten verdwijnen meestal na een paar maanden.
- Kan zorgen voor een hogere bloeddruk.
- Bescherm niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.
- Tijdens de eerste maanden komen doorbraakbloedingen vaker voor.
- Er is een iets hogere kans op trombose (bloedpropjes) en mogelijk op borstkanker.
- Er is kleine kans op jeuk bij je vagina of dat de ring uit je vagina zakt.

Wanneer de juiste keuze?

Het gebruik van de anticonceptiering kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- geen borstvoeding geeft óf als je wel borstvoeding geeft maar met anticonceptie wilt starten 6 weken na de bevalling;
- 2 keer per 4 weken aan anticonceptie kunt denken;
- zelf de ring in je vagina wilt inbrengen en eruit halen;
- je menstruatie wilt kunnen plannen;
- last hebt van pijnlijke menstruaties.



Anticonceptiepleister

Wat is het?

De anticonceptiepleister is een dunne, flexibele pleister. De pleister is beige van kleur.

Methode

Je plakt de pleister op je huid. De pleister geeft dan twee hormonen af (oestrogeen en progestageen) die hetzelfde werken als in de pil. Je moet elke week een nieuwe pleister opplakken. Na 3 weken plak je 1 week geen pleister. Je krijgt dan je maandelijksse bloeding.

Betrouwbaarheid



Deze methode is **betrouwbaar**.

De betrouwbaarheid hangt wel sterk af van goed gebruik.

Voordelen

- Je hoeft er maar 1 keer per week aan te denken.
- Je weet wanneer je gaat menstrueren.
- Je kunt de pleistervrije week overslaan en daardoor je menstruatie uitstellen.
- Blijft betrouwbaar bij overgeven of diarree.
- Minder kans op eierstok-, baarmoeder- en darmkanker, maar de kans hierop is bij veel vrouwen al klein.

Nadelen

- Als je borstvoeding geeft: het is onduidelijk of de anticonceptiepleister de melkproductie vermindert.
- Kan tijdelijke klachten geven zoals misselijkheid, hoofdpijn, gevoelige borsten, minder zin in seks, gewichtstoename en stemmingswisselingen. Deze klachten verdwijnen meestal na een paar maanden.
- Je hebt een iets hogere kans op trombose (bloedpropjes) en mogelijk op borstkanker.
- Soms raakt de huid geïrriteerd op de plaats van de pleister.
- Je kunt vergeten een nieuwe pleister te plakken.
- Je kunt de pleister zien zitten.
- Bescherm niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

Wanneer de juiste keuze?

Het gebruik van de anticonceptiepleister kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- geen borstvoeding geeft óf als je wel borstvoeding geeft maar met anticonceptie wilt starten 6 weken na de bevalling;
- er elke week aan kunt denken om een nieuwe pleister op te plakken;
- je het niet erg vindt om een pleister op je lichaam te hebben;
- je je menstruatie wilt kunnen plannen;
- last hebt van pijnlijke menstruaties;
- je lichter bent dan 90 kg.



Anticonceptiestaaftje

Wat is het?

Het anticonceptiestaaftje is een klein dun staaftje. Het wordt ook wel hormoonstaaftje of implantaat genoemd. In het hormoonstaaftje zit één soort hormoon (progestageen).

Dit hormoon zorgt ervoor dat er geen eikel rijpt en dat de baarmoeder niet klaargemaakt wordt voor innesteling van een bevruchte eikel. Verder zorgt progestageen ervoor dat zaadcellen minder makkelijk in de baarmoeder kunnen komen.

Methode

Een ervaren huisarts plaatst het staaftje onder de huid aan de binnenkant van de bovenarm. Daarvoor wordt de plek eerst verdoofd. Het anticonceptiestaaftje kan 3 jaar blijven zitten. Je ziet het staaftje niet zitten, wel kun je hem voelen als je op de huid drukt.

Betrouwbaarheid

Deze methode is **heel betrouwbaar**.

Veelgestelde vraag

Kunnen anderen het staafje zien zitten?

Nee dat kan niet. Het staafje zit te diep onder de huid om zichtbaar te zijn. Je kan het staafje wel voelen als je op die plek op de huid drukt.

Voordelen

- Bevat alleen progestageen waardoor er een veel kleinere kans is dat de melkproductie afneemt als je borstvoeding geeft ten opzichte van de anticonceptiepil.
- Je kunt het anticonceptiestaafje niet vergeten.
- Je hoeft 3 jaar niet aan anticonceptie te denken.
- Geeft geen verhoogd risico op onder andere trombose.
- Blijft betrouwbaar bij overgeven of diarree.

Nadelen

- Kan tijdelijke klachten geven als hoofdpijn, puistjes, haaruitval, stemmingswisselingen en pijnlijke borsten. Deze klachten verdwijnen vaak na een aantal maanden.
- Kans op onregelmatige menstruatie.
- Beschermst niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.
- Je moet naar een verloskundige, huisarts of gynaecoloog om het in te laten brengen.

Wanneer de juiste keuze?

Het gebruik van het anticonceptiestaaftje kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- borstvoeding geeft;
- niet elke dag aan anticonceptie wilt/kunt denken;
- het niet erg vindt als er iets in je bovenarm zit;
- de komende jaren niet zwanger wilt worden;
- het niet erg vindt dat je menstruatie onvoorspelbaar is, vermindert of zelfs stopt;
- je geen anticonceptie met oestrogeen mag gebruiken, bijvoorbeeld bij bepaalde ziektes en aandoeningen.

Veelgestelde vraag

Word je van de prikpil onvruchtbaar?

Er is geen risico op blijvende onvruchtbaarheid. Wel kan het bij de prikpil langer duren, een half jaar tot een jaar, voordat de natuurlijke cyclus zich heeft hersteld en je weer vruchtbaar bent.

Prikpil



Wat is het?

De prikpil is een injectie (prik) met hormonen.

Methode

Je krijgt deze prik elke 3 maanden in de bil, arm, bovenbeen of buik. Met de huisarts kun je bespreken of je elke 3 maanden naar de huisarts gaat voor de prikpil of dat je deze injectie zelf toedient.

In de prikpil zit één soort hormoon (progestageen). Dit hormoon zorgt ervoor dat er geen eikel rijpt, en dat de baarmoeder niet klaar gemaakt wordt voor innesteling van een eikel. Verder zorgt het hormoon ervoor dat zaadcellen minder makkelijk in de baarmoeder kunnen komen. Er zijn twee verschillende soorten van de prikpil. Het verschilt waar de prik gezet moet worden en of je dit eventueel zelf kunt. Overleg hierover met de huisarts.

Betrouwbaarheid



Deze methode is **betrouwbaar**.

Voordelen

- Je hoeft maar 1 keer in de 3 maanden aan de prikpil te denken.
- Blijft betrouwbaar als je overgeeft of diarree hebt.

- Bevat alleen progestageen waardoor er bij de prikpil een veel kleinere kans is dat de melkproductie afneemt als je borstvoeding geeft dan bij de anticonceptiepil.

Nadelen

- Kan tijdelijke klachten geven als hoofdpijn, puistjes, haaruitval, stemmingswisselingen en pijnlijke borsten. Deze klachten verdwijnen vaak na een aantal maanden.
- Je kunt zwaarder worden.
- Afhankelijk van welke soort prikpil je kiest moet je elke 3 maanden naar de huisarts.
- Kans op onregelmatig bloedverlies.
- Als je stopt, kan het 6 tot 12 maanden duren voordat je weer zwanger kunt worden.
- Mogelijk iets meer kans op trombose.
- Bescherm niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

Wanneer de juiste keuze?

Het gebruik van de prikpil kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- borstvoeding geeft;
- niet elke dag aan anticonceptie wilt of kunt denken;
- (afhankelijk van het soort prikpil dat je kiest) het niet erg vindt om elke 3 maanden naar de huisarts te gaan voor een prik;
- het niet erg vindt dat je menstruatie onvoorspelbaar is, vermindert of zelfs stopt;
- je geen oestrogeen mag gebruiken, bijvoorbeeld bij bepaalde ziektes en aandoeningen.



Hormoonspiraaltje

Wat is het?

Het hormoonspiraaltje is een klein ankertje dat een ervaren verloskundige, huisarts of gynaecoloog in de baarmoeder plaatst.

Methode

In het hormoonspiraaltje zit 1 soort hormoon: progestageen. Dit hormoon remt de rijping van een eikel. Als er toch een eitje vrijkomt, kan het niet nestelen in de baarmoeder. Verder zorgt dit hormoon er ook voor dat zaadcellen minder makkelijk in de baarmoeder komen. Er zijn verschillende soorten en maten hormoonspiraaltjes. Afhankelijk van het type spiraaltje kan deze 5, 6 of 8 jaar blijven zitten.

Betrouwbaarheid

Deze methode is **heel betrouwbaar**.

Voordelen

- Bevat alleen progestageen waardoor er een veel kleinere kans is dat de melkproductie afneemt als je borstvoeding geeft dan bij de anticonceptiepil.
- Je kunt het hormoonspiraaltje niet vergeten.
- Je hoeft 5, 6 of 8 jaar niet aan anticonceptie te denken.
- Geeft geen verhoogd risico op onder andere trombose.
- Blijft betrouwbaar bij overgeven of diarree.

Nadelen

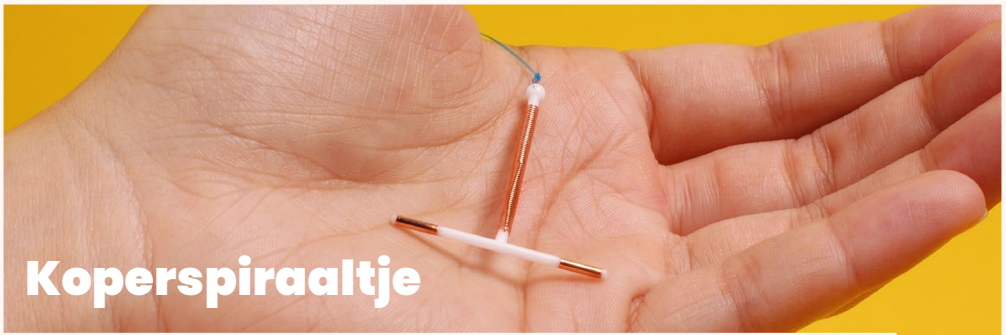
- Kan tijdelijke klachten geven als hoofdpijn, puistjes, haaruitval, stemmingswisselingen en pijnlijke borsten. Deze klachten verdwijnen vaak na een aantal maanden.
- De eerste maanden kun je last hebben van krampen of pijn in je baarmoeder.
- Je weet niet of en wanneer je ongesteld wordt.
- Je moet naar een verloskundige, huisarts of gynaecoloog voor het laten inbrengen.
- Het inbrengen kan pijnlijk zijn.
- Kans op onregelmatig bloedverlies, vooral de eerste 3 tot 6 maanden.
- Grotere kans op toename van vaginale afscheiding.
- Je baarmoeder kan het spiraaltje uitstoten, dit gebeurt in 2 tot 5% van de gevallen.*
- Bescherm niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

**Let op bij het gebruik van menstruatiecups: deze zuigen vacuüm en als je het vacuüm niet eerst verbreekt, kun je het spiraaltje mee trekken.*

Wanneer de juiste keuze?

Het gebruik van het hormoonspiraaltje kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- borstvoeding geeft (let op: overweeg dan het spiraaltje later te laten plaatsen omdat de kans bestaat dat de baarmoeder anders nog wat te week is);
- niet elke dag aan anticonceptie wilt of kunt denken;
- niet op korte termijn weer zwanger wilt worden;
- het niet erg vindt dat je menstruatie onvoorspelbaar is, vermindert of zelfs stopt;
- je niet het hormoon oestrogeen mag gebruiken, bijvoorbeeld bij bepaalde ziektes en aandoeningen.



Koperspiraaltje

Wat is het?

Het koperspiraaltje is een klein ankertje dat een ervaren verloskundige, huisarts of gynaecoloog in de baarmoeder plaatst. Het kan 5 of 10 jaar blijven zitten. Dit hangt af van welk soort koperspiraaltje je kiest.

Methode

In het koperspiraaltje zitten geen hormonen. Het koper zorgt ervoor dat zaadcellen inactief worden en een eitje zich niet kan innestelen in de baarmoeder. Er zijn verschillende maten en soorten koperspiraaltjes. Vraag na welke het beste bij jou past.

Betrouwbaarheid

Deze methode is **heel betrouwbaar**.

Voordelen

- Heeft geen invloed op borstvoeding.
- Je kunt het koperspiraaltje niet vergeten.
- Geeft geen verhoogd risico op onder andere trombose.
- Blijft betrouwbaar als je overgeeft of diarree hebt.
- Je houdt je natuurlijke menstruatiecyclus. Sommigen mensen ervaren het als een voordeel dat er geen hormonen in het koperspiraaltje zitten. Hierdoor heb je minder last van bepaalde bijwerkingen.

Nadelen

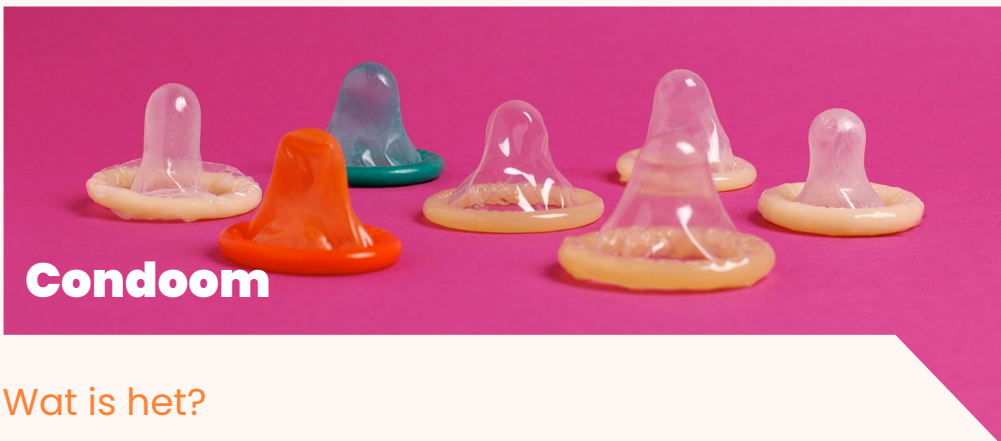
- De eerste maanden kun je meer last hebben van krampen of pijn in je baarmoeder.
- Je moet naar een verloskundige, huisarts of gynaecoloog voor het inbrengen.
- Het inbrengen kan pijnlijk zijn.
- Na het inbrengen kan het zijn dat je 3 tot 6 maanden onregelmatige bloedingen hebt.
- Je houdt je natuurlijke menstruatiecyclus. Sommigen mensen ervaren het als een nadeel dat je je menstruatie niet kunt plannen, zoals bij de anticonceptiepil, -ring, en -pleister.
- Tijdens je menstruatie kun je meer bloeden en meer last van krampen hebben.
- Je baarmoeder kan het spiraaltje uitstoten, dit gebeurt in 2 tot 5% van de gevallen.*
- Bescherm niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

**Let op bij het gebruik van menstruatiecups. Deze zuigen vacuüm en als je het vacuüm niet eerst verbreekt, kun je het spiraaltje mee trekken.*

Wanneer de juiste keuze?

Het gebruik van het koperspiraaltje kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- borstvoeding geeft (let op: dan wel overwegen het spiraaltje later te laten plaatsen omdat de kans bestaat dat de baarmoeder anders nog wat te week is);
- niet elke dag aan anticonceptie wilt of kunt denken;
- niet op korte termijn weer zwanger wilt worden;
- graag wilt blijven menstrueren;
- het niet erg vindt dat je menstruatie heftiger en pijnlijker kan zijn;
- je geen hormonen mag of wilt gebruiken, bijvoorbeeld bij bepaalde ziektes en aandoeningen of als je eerder nadelige effecten hebt ervaren.



Wat is het?

Er zijn twee soorten condooms: het bekende mannencondoom en een condoom voor vrouwen. Kort na je bevalling is de kans op infecties hoger. Het condoom biedt hier ook bescherming tegen. Het is dus raadzaam om tot het bloedverlies na de bevalling is gestopt, een condoom als (extra) voorbehoedmiddel te gebruiken.

Methode

Het mannencondoom is een hoesje van heel dun rubber dat je om de stijve penis doet voordat de penis in de vagina gaat. Bij een zaadlozing vangt het condoom het sperma op. Zo komen er geen zaadcellen in de baarmoeder en kan er geen zwangerschap ontstaan. Het mannencondoom beschermt ook tegen soa's. Het vrouwencondoom is ook een dun hoesje dat zaadcellen opvangt. De vrouw brengt dit in de vagina, waarbij de buitenrand de schaamlippen bedekt. De penis gaat in het zakje. Ook het vrouwencondoom beschermt tegen geslachtsziekten.

Betrouwbaarheid

Deze methode is **matig betrouwbaar**.

De betrouwbaarheid hangt sterk af van goed gebruik.

Voordelen

- Heeft geen invloed op borstvoeding.
- Geeft geen verhoogd risico op onder andere trombose.

- Je houdt je natuurlijke menstruatiecyclus. Sommigen mensen ervaren het als een voordeel dat er geen hormonen in deze anticonceptiemethode zitten. Hierdoor heb je geen last van bijwerkingen.
- Je hoeft alleen anticonceptie te gebruiken als je seks hebt.
- Het is anticonceptie die een man of persoon met een penis kan gebruiken.
- Je kunt condooms kopen bij een drogist, supermarkt, apotheek of online.
- Bescherm ook tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

Nadelen

- Je moet het vrijen onderbreken voor het omdoen van een condoom voordat de penis in de vagina gaat.
- Je moet er bij elke keer seks aan denken en ook het condoom bij de hand hebben.
- Je moet het condoom goed gebruiken, anders kan het knappen, scheuren of afglijden. Tuitje dichtknijpen voor het afrollen.
- Soms voelt een man iets minder tijdens de seks.
- Sommige mensen zijn allergisch voor latex, maar er zijn ook speciale condooms zonder latex.

Wanneer de juiste keuze?

Het gebruik van het condoom kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- borstvoeding geeft;
- graag wilt blijven menstrueren;
- alleen anticonceptie wilt gebruiken als je seks hebt;
- wisselende seksuele contacten hebt of je partner is niet op soa getest;
- elke keer als je seks hebt aan anticonceptie kunt denken en ervoor kunt zorgen dat er altijd condooms aanwezig zijn als je seks hebt;
- geen hormonen mag of wilt gebruiken, bijvoorbeeld bij bepaalde ziektes en aandoeningen of als je eerder nadelige effecten hiervan hebt ervaren.



Wat is het?

Het pessarium is een flexibel kapje van siliconen.

Methode

Eerst smeer je het pessarium helemaal in met een speciale gel die de zaadcellen inactief maakt. Zonder deze gel is een pessarium niet betrouwbaar. De gel bestaat uit natuurlijke stoffen en is niet schadelijk. Het pessarium breng je voordat je seks hebt diep in de vagina in, zodat de baarmoedermond helemaal afgedekt wordt.

Het pessarium en de gel zorgen ervoor dat er geen zaadcellen in de baarmoeder komen. Je moet het pessarium minimaal 6 uur inhouden na de seks. Daarna verwijder je het pessarium en maak je het pessarium schoon. Je kunt het pessarium twee jaar lang opnieuw gebruiken.

Het Caya pessarium past bij 90% van de vrouwen en kun je zelf kopen in de apotheek of online. Controleer wel even of het pessarium de baarmoedermond goed afsluit.

Betrouwbaarheid



Deze methode is **matig betrouwbaar**.

De betrouwbaarheid hangt sterk af van goed gebruik.

Voordelen

- Heeft geen invloed op borstvoeding.
- Geeft geen verhoogd risico op onder andere trombose.
- Je houdt je natuurlijke menstruatiecyclus.
- Je hoeft het pessarium alleen te gebruiken als je (penis-in-vagina)seks hebt.
- Je kunt een pessarium tot 2 jaar lang gebruiken.
- Je kunt het pessarium zelf inbrengen.
- Je hebt geen last van bijwerkingen. Sommigen mensen ervaren het als een voordeel dat er geen hormonen in deze anticonceptiemethode zitten.

Nadelen

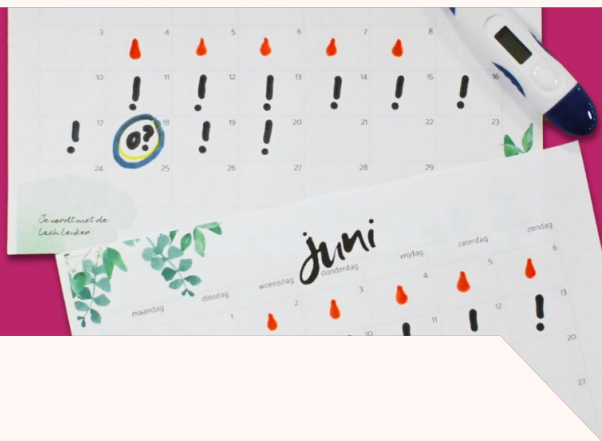
- Grotere kans op meer vaginale afscheiding.
- Grotere kans op irritatie aan de vagina.
- Het kan best lastig zijn om een pessarium goed te gebruiken.
- Je moet er bij elke keer seks aan denken en het ook bij de hand hebben.
- Je moet er een speciale gel bij gebruiken.
- Bescherm niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

Wanneer de juiste keuze?

Het gebruik van het pessarium kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- borstvoeding geeft;
- graag wilt blijven menstrueren;
- alleen anticonceptie wilt gebruiken als je seks hebt;
- elke keer als je seks hebt aan anticonceptie kunt denken;
- het niet erg vindt om zelf een pessarium in je vagina in te brengen en goed kunt voelen waar je baarmoedermond zit;
- geen hormonen mag of wilt gebruiken, bijvoorbeeld bij bepaalde ziektes en aandoeningen of als je eerder nadelige effecten hiervan hebt ervaren.

Natuurlijke methodes



Wat is het?

Er zijn ook zogenoemde natuurlijke methodes om een zwangerschap te voorkomen. Hierbij gebruik je geen anticonceptiemiddel. Borstvoeding geven is zo'n natuurlijke methode, maar je hebt misschien al gelezen dat borstvoeding alleen onder bepaalde voorwaarden een zwangerschap kan voorkomen.

Andere natuurlijke methodes om een zwangerschap te voorkomen zijn voortijdig terugtrekken en periodieke onthouding (geen seks tijdens de vruchtbare dagen).

Methodes

De penis voor de zaadlozing terugtrekken uit de vagina is geen betrouwbare methode om een zwangerschap te voorkomen. Er kunnen namelijk al zaadcellen in het voorvocht zitten. Ook kan het lastig zijn voor een man om zich op tijd terug te trekken. De vrouw is hiervoor afhankelijk van de man.

Bij periodieke onthouding heb je geen seks op de vruchtbare dagen. Je bent niet elke dag vruchtbaar. Er zijn verschillende manieren om te weten op welke dagen je vruchtbaar en onvruchtbaar bent. Op de dagen dat je vruchtbaar bent, heb je geen (penis-in-vagina) seks of je gebruikt tijdens seks dan condooms of een pessarium.

Hoe bepaal je je vruchtbare dagen?

Twee weken voor de menstruatie vindt de eisprong plaats. Je weet alleen niet altijd precies wanneer je menstruatie komt, dus ook niet wanneer de dag van de ovulatie is. Een eikel kan 24 uur blijven leven, maar zaadcellen tot wel 5 dagen. Daarom ben je al een aantal dagen vóór de eisprong vruchtbaar.

Er zijn een aantal methoden om te voorspellen op welke dagen je risico loopt op een zwangerschap als je onbeschermd seks zou hebben:

1. De kalendermethode

Je vruchtbare dagen zijn 7 dagen voor en tot 2 dagen na de verwachte eisprong. Je moet dus goed in de gaten houden wanneer je eisprong is: 14 dagen vóór de 1e dag van je menstruatie. Als je een hele regelmatige cyclus hebt, kun je dit dus uitrekenen. Maar onder invloed van allerlei factoren kan je cyclus net iets korter of langer zijn. Er zijn apps die de vruchtbare dagen voor je berekenen op basis van een aantal cycli. Bij wisselende cycluslengtes kan de periode dat je mogelijk risico loopt, langer zijn dan 9 dagen.

2. Temperatuurmethode

Na je eisprong stijgt je temperatuur. Je ziet dus achteraf wanneer je vruchtbaar was. Elke dag direct na het wakker worden meet je je temperatuur op. Je moet gedurende een langere periode elke dag je temperatuur meten om zicht te krijgen op je vruchtbare dagen. Bij onregelmatige menstruaties is dit lastiger. Ook hier zijn apps voor.

3. Beoordeling baarmoederhalsslijm

Je beoordeelt elke dag de textuur van je vaginale afscheiding. Tijdens je eisprong wordt dit slijm extra rekbaar, draderig en helder. Je bent dan vruchtbaar en kunt zwanger worden. Het is lastig te meten wanneer het slijm verandert. Ook dit kan per maand verschillen.

4. Symptothermale methode

Dit is een methode waarbij je alle drie de bovenstaande methoden gebruikt: je meet elke dag je temperatuur op, je beoordeelt elke dag je vaginale afscheiding, en je gebruikt de kalendermethode.



Natuurlijke methodes zijn **het minst betrouwbaar**.

De betrouwbaarheid hangt sterk af van goed gebruik.

Het is moeilijk om natuurlijke methoden goed te gebruiken, en dit vol te houden. Bovendien kunnen slaapgebrek, stress, ziekte, alcohol- en medicijngebruik invloed hebben op je temperatuur en je cyclus.

Een regelmatig leven, discipline, een regelmatige cyclus en het meten van meerdere factoren maakt de methode betrouwbaarder. Medewerking van je partner is nodig, want hij moet accepteren dat je geen (penis-in-vagina) seks kunt hebben tijdens de vruchtbare dagen, of hij moet een condoom gebruiken.

Als je de risico's accepteert en bereid bent om de methoden nauwkeurig te gebruiken, kunnen ze voor sommige mensen een aanvaardbare keuze zijn. Het is echter altijd raadzaam om met een zorgverlener te praten over welke anticonceptiemethode het beste bij jouw situatie past.

Voordelen

- Heeft geen invloed op borstvoeding.
- Geeft geen verhoogd risico op onder andere trombose.
- Je houdt je natuurlijke cyclus.
- Je hebt geen last van bijwerkingen.
- Sommigen mensen ervaren het als een voordeel dat er geen hormonen gebruikt worden.

Nadelen

- Je houdt je natuurlijke menstruatiecyclus. Sommigen mensen ervaren het als een nadeel dat je je menstruatie niet kunt plannen, zoals bij de anticonceptiepil, -ring, en -pleister.
- Het vraagt veel discipline om continu metingen te doen wanneer je vruchtbaar bent en dit vol te houden.

- Bescherm niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.
- Er zijn veel factoren van invloed op je temperatuur en op je menstruatiecyclus. Dat maakt deze methoden minder betrouwbaar.
- Tijdens je vruchtbare dagen moet je alsnog condooms of een pessarium gebruiken of penis-in-vagina seks zonder condoom kunnen weigeren. Dit vraagt ook motivatie van de sekspartner.

Wanneer de juiste keuze?

Het gebruik van natuurlijke methoden kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- borstvoeding geeft;
- graag wilt blijven menstrueren;
- elke dag met je cyclus bezig wilt zijn;
- je geen hormonen mag of wilt gebruiken, bijvoorbeeld bij bepaalde ziektes en aandoeningen of als je eerder nadelige effecten hiervan hebt ervaren;
- je een regelmatige cyclus en een regelmatig leven hebt;
- je het niet erg vindt dat er een grotere kans is om zwanger te raken.

Veelgestelde vraag

Kun je zwanger raken als de man de penis terugtrek voor het klaarkomen?

Terugtrekken voor het klaarkomen is een onbetrouwbare anticonceptiemethode. Niet alleen kunnen er spermacellen in het voorvocht zitten, het is ook moeilijk om op tijd terug te trekken, waardoor de kans op zwangerschap in de praktijk groot is.



Sterilisatie

Wat is het?

Sterilisatie is een operatie om een man of een vrouw definitief onvruchtbaar te maken.

Methode

Bij een sterilisatie van de vrouw of persoon met een baarmoeder worden de eileiders verwijderd of afgesloten, zodat er geen zaadcellen bij het eitje kunnen komen. Er komt wel nog steeds een eitje vrij, en de menstruatiecyclus blijft hetzelfde. Vrouwen die bevallen met een keizersnede en geen kinderwens meer hebben, kunnen zich tijdens de keizersnede laten steriliseren.

Bij een man of persoon met een penis heet sterilisatie ook wel vasectomie. De zaadleiders worden hierbij afgesloten, zodat er geen zaadcellen in het sperma kunnen komen. Het sperma ziet er nog hetzelfde uit, en er verandert niets aan de erectie of zaadlozing.

Als je een vasectomie of sterilisatie overweegt ga je naar de huisarts. De huisarts verwijst je dan door naar de uroloog of gynaecoloog.

Betrouwbaarheid

Deze methode is **heel betrouwbaar**.

Bij sterilisatie kan de vruchtbaarheid meestal niet worden hersteld. Je moet dus zeker weten dat je geen kinderen (meer) wilt.

Voordelen

- Heeft geen invloed op borstvoeding.
- Je hoeft nooit meer aan anticonceptie te denken.
- Als je als stel geen kinderen meer wilt, is dit voor de man een manier om verantwoordelijkheid te nemen voor anticonceptie.
- Heeft geen invloed op je seksleven. Mannen kunnen nog steeds een orgasme krijgen, maar nu zonder zaadcellen.
- De kans op eierstokkanker wordt wat kleiner als de eierstokken worden dichtgemaakt of verwijderd.
- Je hoeft geen voorbehoedsmiddelen meer te gebruiken.

Nadelen

- Sterilisatie is onomkeerbaar en beschermt definitief tegen een zwangerschap. Je kunt daarna dus geen kinderen meer krijgen.
- Mannen zijn na de vasectomie pas na 3 maanden onvruchtbaar. Tot die tijd zal andere anticonceptie gebruikt moeten worden.
- Een sterilisatie bij mannen en vrouwen wordt uitgevoerd bij een ervaren arts, ziekenhuis of abortuskliniek. De kosten zijn hoger dan bij anticonceptie.
- Bij operaties zijn er altijd kleine risico's, zoals een bloeding of een ontsteking.
- Beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

Wanneer de juiste keuze?

Een sterilisatie of vasectomie kan voor jou of je partner een goede keuze zijn als je:

- zeker weet dat je geen kinderen (meer) wilt;
- nooit meer aan anticonceptie wilt denken;
- geen hormonen mag of wilt gebruiken, bijvoorbeeld bij bepaalde ziektes en aandoeningen of als je eerder nadelige effecten hiervan hebt ervaren.

4. Noodmiddelen

Heb je seks gehad zonder anticonceptie te gebruiken? Of is er iets misgegaan met de anticonceptie, heb je bijvoorbeeld overgegeven nadat je de pil nam of is het condoom gescheurd?

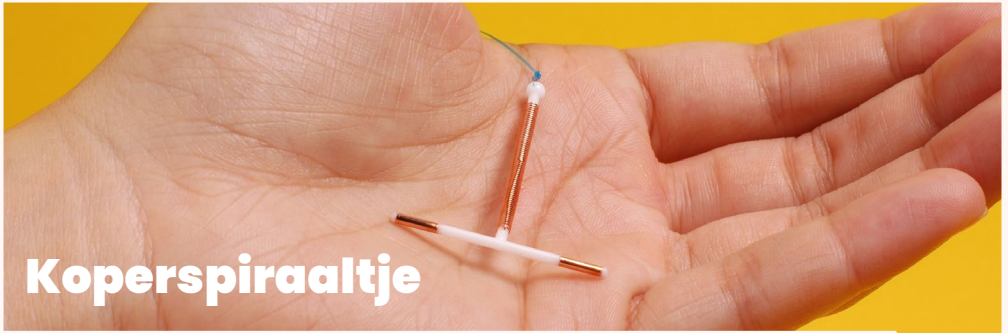
Dan kun je een zwangerschap misschien nog voorkomen. Het is hiervoor belangrijk om zo snel mogelijk actie te ondernemen. Er zijn twee mogelijkheden om alsnog een zwangerschap te voorkomen: een morning-afterpil slikken of een koperspiraaltje laten plaatsen.



Gebruik

Een morning-afterpil stelt de eisprong uit. De zaadcellen komen dan geen eikel tegen en er kan geen bevruchting plaatsvinden. Het is hiervoor dus belangrijk dat er nog geen eisprong is geweest, want anders kan de morning-afterpil niets meer doen. Het hangt er dus vanaf waar je in je cyclus zit of een morning-afterpil een zwangerschap nog kan voorkomen.

Het is daarom belangrijk om zo snel mogelijk een morning-afterpil in te nemen na de onveilige seks. Als de morning-afterpil binnen 12 uur na de seks wordt ingenomen, is de kans op zwangerschap het kleinst. Maar het kan wat later ook nog, tot 5 dagen na de onveilige seks. De morning-afterpil is te koop bij elke drogist en apotheek.



Koperspiraaltje

Gebruik

Je kunt nog tot 5 dagen nadat je onveilige seks hebt gehad een koperspiraaltje laten plaatsen. Die werkt nog beter om een mogelijke zwangerschap nog te voorkomen. Het koperspiraaltje voorkomt dat zaadcellen een eitje bevruchten en dat een eventueel bevrucht eitje kan innestelen.

Het voordeel van het koperspiraaltje is dat je meteen voor lange tijd beschermd bent tegen een ongewenste zwangerschap, tot wel 10 jaar. Je moet het koperspiraal laten inbrengen door een arts, verloskundige of gynaecoloog. Als je dit wilt, maak dan zo snel mogelijk een afspraak om te bespreken of een koperspiraaltje voor jou geschikt is.

Meer weten?

Seksualiteit.nl

Betrouwbare informatie over seksualiteit en anticonceptie. Met ook een online keuzehulp om te kijken welke anticonceptie bij jou past.

Zanzu.nl

Website voor niet-Nederlandstaligen met geschreven en gesproken informatie in 17 talen over o.a. seksualiteit, zwangerschap, bevalling en anticonceptie.

*Deze folder is geen vervanging van een gesprek of persoonlijk bezoek aan een arts of specialist.
Rutgers is niet aansprakelijk voor schade als gevolg van deze informatie.*