



Haverkamp Echografie & Verloskunde

T: 892 88 77 (whatsapp) / 814 9845

Website: zwangerinsuriname.webnode.nl

Facebook: Haverkamp Echografie Verloskunde

ANTICONCEPTIE

De juiste vorm van anticonceptie is een vorm die bij je past. Als je voor het eerst een hormonale vorm van anticonceptie wilt gebruiken (pil, mirena spiraal) moet je aan je huisarts vragen of jij dit mag gebruiken en er dus geen medische bezwaren zijn. Als je namelijk bekend bent met suikerzoekte, hoge bloeddruk, trombose, beroerte, hart- of leverproblemen, stollingsstoornissen of hoog cholesterol kan het zijn dat de pil of ander middel met hormonen niet geschikt is voor je.

Overzicht vormen van anticonceptie en voorwaarden.

Soort	Eigenschap	Type persoon / gebruik of innemen	Samen met borstvoeding
1 fase pil	Vaste combinatie van hormonen (oa microgynon, marvelon, lovette, yasmin)	Nauwkeurig, dagelijks	Nee. Erg betrouwbaar bij juist gebruik.
2 fasen of 3 fasen	Combinatie van hormonen in wisselend hoeveelheden.	Nauwkeurig, dagelijks, goede volgorde!	Nee.
Minipil	Alleen progesteron (Cerazette)	Heel nauwkeurig, dagelijks.	Mag 6 weken na de bevalling, geen middel eerste keus. Iets minder betrouwbaar.
Prikipil	Alleen progesteron	Elke 3 maanden er aan denken/ Injectie,	Mag, maar geen middel eerste keus, pas 6 weken na de bevalling.
Condoom man	Beschermst ook tegen HIV en Soa's. Latex.	Nauwkeurig/Bij elk seksueel contact.	Ja. Bij goed gebruik betrouwbaar.
Condoom vrouw	Beschermst ook tegen HIV en Soa's. Kunststof. (Femidon)	Nauwkeurig/Bij elk seksueel contact.	Ja. Bij goed gebruik redelijk betrouwbaar.
Pessarium	Bedekt de baarmoedermond.	Nauwkeurig. 6-8 uur voor elk seksueel contact inbrengen+zaaddodend pastagebruiken.	Ja. Bij goed gebruik redelijk betrouwbaar.
Nuvaring	Kunststof ring om baarmoedermond met combinatie van hormonen.	Biedt 1 maand bescherming. Maandelijks wisselen.	Nee.
Spiraal 1	Koperspiraal zonder hormonen. Menstruaties worden vaak heviger.	Biedt na inbrenging jaar bescherming.	Ja, pas na 6 weken na de bevalling laten inbrengen.
Spiraal 2	Spiraal met hormonen. Menstruaties worden minder of verdwijnen zelfs.	Biedt na inbrenging 5 jaar bescherming tegen zwangerschap.	Ja, pas na 6 weken na de bevalling laten inbrengen.
Staafje	Implanon. Staafje wordt onder de huid (arm) aangebracht. Bevat alleen progesteron.	Biedt na aanbrengen 3 jaar bescherming tegen zwangerschap.	Ja, pas na 6 weken aanbrengen.
Terugtrekmethode	Voor klaarkomen penis uit vagina halen.	Vergt goede timing. Zeer onbetrouwbaar: er zitten zaadcellen in voorvocht!	Ja, maar is vrij onbetrouwbaar.
LAM (Lactatie Amenorroe Methode	Alleen borstvoeding (dus geen bijvoeding of kunstvoeding) overdag elke 3 uur, 's nachts elke 4 uur.	Ze er consequent zijn.	Ja, maar niet 100 % betrouwbaar! Eerste 4 maanden na bevalling even betrouwbaar als spiraal. Daarna afname betrouwbaarheid.

De betrouwbaarheid van de pil neemt sterk af als je:

- **één of meer pillen vergeet.**

Tussen twee pillen mag nooit meer dan 36 uur zitten.

- de stopweek langer maakt dan 7 dagen.

- **diarree hebt.**

Bij waterige diarree langer dan één dag moet je gewoon doorgaan met slikken, maar daarnaast **condooms** gebruiken. Is je maag weer hersteld, blijf dan nog 7 dagen condooms gebruiken.

- **binnen vier uur na het innemen van de pil moet braken.**

Neem dan opnieuw een pil, maar wel uit een reserve strip. Bij langdurig braken (langer dan 4 uur) moet je t/m 7 dagen nadat je gestopt bent met braken condooms gebruiken.

- bepaalde **geneesmiddelen slikt**.

Krijg je medicijnen voorgeschreven (bv antibiotica) of koop je deze zelf bij de apotheek, vraag na of deze wel samen gebruikt mogen worden met de pil. Lees zelf ook nogmaals goed de bijsluiter voordat je inneemt. Soms werkt de pil namelijk niet goed als je deze tegelijk met andere medicijnen inneemt.

Betrouwbaarheid theorie versus praktijk.

Percentage geeft aan hoeveel vrouwen van de 100 met desbetreffende method in theorie versus praktijk zwanger raken. Bepaalde methoden zijn in theorie redelijk betrouwbaar, maar worden in de praktijk minder betrouwbaar toegepast!

Methode	Theorie	Praktijk
Geen methode		Ca 85%
Kalendermethode	9 %	40%
Terugtrekking voor zaadlozing		20%
Pessarrium, Femcap	5%	18 %
Condoom	2%	12%
Combinatiepil	0,1%	3%
Nuvaring	0,4%	?
Koperspiraaltje	0,6%	0,8%
Implanon	0,2%	?
Sterilisatie vrouw	0,2%	0,4%
Pil + condoom	<0,1%	0,4%
Prikkpil	0,3%	0,3%
Mirena spiraal	<0,2%	<0,2%
Sterilisatie man	0,1%	0,15%
Geen sex	0%	0%

Bron: www.sexwoordenboek.nl

Meer weten? Zie websites www.anticonceptie.nl, www.anticonceptievoorjou.nl
Je kunt op deze sites ook een test invullen om te kijken welke methode bij je past.