

Anticonceptie, de verschillende methoden

Algemeen

De keuze voor een bepaalde vorm van anticonceptie wordt gebaseerd op individuele omstandigheden en persoonlijke voorkeur. Iedere methode heeft namelijk voor- en nadelen. Voor een persoonlijk en deskundig advies kunt u terecht bij een van de artsen van Stimezo Zwolle of bij uw eigen huisarts.

De menstruatiecyclus in het kort

Onder invloed van hormonen (progestageen en oestrogeen) wordt de menstruatiecyclus gereguleerd. Zo wordt er geregeld dat er iedere maand in een van de eierstokken een eikel rijpt en vrijkomt (eisprong). Het baarmoederslijmvlies wordt maandelijks opgebouwd zodat een eventuele bevruchte eikel kan innestelen. Indien de eikel niet bevrucht is, wordt het baarmoederslijmvlies afgestoten tijdens de menstruatie.

De combinatiepil

Werking

De pil oftewel orale anticonceptie bevat een combinatie van hormonen (progestageen en oestrogeen) die ervoor zorgt dat de eisprong onderdrukt wordt. Bovendien wordt er een barrière in de baarmoedermond gevormd waardoor zaadcellen moeilijker kunnen doordringen.

Gebruik

U neemt dagelijks één pil in gedurende drie weken. Vervolgens wordt er één week gestopt met innemen, waardoor er doorgaans een bloeding optreedt. Na de stopweek begint u met de volgende strip. Om een menstruatie uit te stellen, kunt u de stopweek overslaan en direct doorgaan met de volgende strip.

Voordelen

- De betrouwbaarheid is zeer hoog (bij correct gebruik zal 3 op de 1000 vrouwen toch zwanger raken in het eerste jaar van gebruik).
- Mogelijkheid om de menstruatie uit te stellen.
- Minder pijnlijke menstruatie.
- Het bloedverlies tijdens de menstruatie vermindert.

Nadelen

- Bij het starten kunnen bijwerkingen als misselijkheid, hoofdpijn of gevoelige borsten optreden (maar verdwijnen meestal weer na enkele maanden).
- Het vergeten van een pil, maar ook heftig overgeven of diarree, kan invloed hebben op de betrouwbaarheid.
- Minder geschikt voor vrouwen van 35 jaar of ouder die blijven roken.
- Voorzichtigheid is geboden bij hart- en vaataandoeningen.

Vaginale ring

Werking

Deze vorm van anticonceptie wordt niet geslikt, maar vaginaal ingebracht. Het is een flexibele kunststof ring die dagelijks een lage dosering oestrogeen en progestageen afgeeft. De hormonen worden via het slijmvlies in de vagina in het bloed opgenomen. Hierdoor wordt de eisprong

onderdrukt en wordt er een barrière in de baarmoedermond gevormd waardoor zaadcellen moeilijker kunnen doordringen.

Gebruik

De ring wordt door de gebruiker zelf ingebracht net als een tampon. Na drie weken kunt u de ring verwijderen en treedt er in de stopweek een bloeding op. Na zeven dagen brengt u de nieuwe ring in. Het is ook mogelijk om de stopweek een keer over te slaan en direct na de eerste ring de volgende ring in te brengen.

Voordelen

- De ring is even betrouwbaar als een combinatiepil, mits volgens voorschrift gebruikt.
- Het bloedverlies tijdens de menstruatie vermindert.
- Niet iedere dag aan anticonceptie hoeven denken.

Nadelen

- Bijwerkingen zoals hoofdpijn, vaginaal ongemak of misselijkheid kunnen voorkomen.
- Minder geschikt voor vrouwen van 35 jaar of ouder die blijven roken. Voorzichtigheid is geboden bij hart-vaataandoeningen.

Anticonceptiepleister

Werking

Deze vorm van anticonceptie wordt niet geslikt, maar als een pleister op de huid gedragen. De pleister bevat een vaste hoeveelheid oestrogeen en progestageen die dagelijks via de huid wordt opgenomen. Hierdoor wordt de eisprong onderdrukt en wordt er een barrière in de baarmoedermond gevormd waardoor zaadcellen moeilijker kunnen doordringen.

Gebruik

Bij deze vorm van anticonceptie dient u wekelijks aan uw anticonceptie te denken. Gedurende drie weken brengt u iedere week een nieuwe pleister op een schone, droge en onbehaarde huid aan. Vervolgens draagt u in de stopweek zeven dagen geen pleister waarbij doorgaans een bloeding optreedt. Het is ook mogelijk om de stopweek een keer over te slaan en direct na de eerste pleister de volgende pleister te gebruiken.

Voordelen

- De pleister is even betrouwbaar als de combinatiepil, mits volgens voorschrift gebruikt.
- Het bloedverlies tijdens de menstruatie vermindert.
- Niet dagelijks, maar wekelijks aan anticonceptie hoeven denken.

Nadelen

- Niet geschikt voor vrouwen zwaarder dan 90 kilo (de hormonen worden bij overgewicht minder goed opgenomen door de huid).
- De pleister kan huidirritatie veroorzaken op de plaats van aanbrengen.
- Minder geschikt voor vrouwen van 35 jaar of ouder die blijven roken. Voorzichtigheid is geboden bij hart- en vaataandoeningen.
- Het niet op tijd aanbrengen van een nieuwe pleister kan invloed hebben op de betrouwbaarheid.

- De pleister kan loslaten, u dient dit regelmatig te controleren.

De minipil

Werking

Dit is ook een vorm van orale anticonceptie, maar bevat alleen een progestageen. In sommige gevallen mag een vrouw geen oestrogenen gebruiken en biedt de minipil uitkomst. De minipil is ook geschikt voor vrouwen die borstvoeding geven. Door het gebruik van de minipil wordt de eisprong geremd en wordt er een barrière in de baarmoedermond gevormd waardoor zaadcellen moeilijker kunnen doordringen.

Gebruik

U neemt dagelijks één tablet in, op een vast tijdstip. Bij het gebruik van de minipil wordt er geen stopweek ingelast.

Voordelen

- De betrouwbaarheid is even hoog als die van een combinatiepil, mits correct en op een vast tijdstip ingenomen.
- Sommige vrouwen vinden het makkelijker aan de pil te denken als deze iedere dag moet worden ingenomen.

Nadelen

- Onregelmatig bloedverlies.
- Bijwerkingen zoals misselijkheid, pijnlijke borsten, wisselende stemming en hoofdpijn kunnen voorkomen.
- Geen mogelijkheid om de menstruatie uit te stellen.
- Het vergeten van een pil, maar ook heftig overgeven of diarree, kan invloed hebben op de betrouwbaarheid.

De prikpil

Werking

De prikpil is een injectie die alleen het hormoon progestageen bevat. De juiste hoeveelheid hormonen komt langzaam in uw lichaam vrij en zorgt ervoor dat de eisprong onderdrukt wordt.

Gebruik

De prikpil wordt iedere twee tot drie maanden door uw arts toegediend.

Voordelen

- De prikpil is even betrouwbaar als de combinatiepil indien iedere drie maanden toegediend.
- Een alternatief voor vrouwen die onregelmatig leven of de pil vergeten.
- Slecht eens per drie maanden aan uw anticonceptie denken.

Nadelen

- Bijwerkingen zoals gewichtsverandering, onregelmatig bloedverlies en hoofdpijn kunnen optreden.
- Als bijwerking kan een vermindering van de botdichtheid optreden, waardoor de prikpil afgeraden wordt bij botontkalking.
- Indien u besluit toch zwanger te willen worden, is het mogelijk dat het soms enkele maanden duurt voordat u weer vruchtbaar bent.

Het anticonceptiestaaftje

Werking

Vanuit een kunststof staaftje ter grootte van een lucifer dat onder de huid is geplaatst, wordt continu een zeer kleine hoeveelheid progesteron aan uw lichaam afgegeven. Dit zorgt voor remming van de eisprong.

Gebruik

Het anticonceptiestaaftje wordt door uw arts onder plaatselijke verdoving onderhuids in uw bovenarm gebracht en kan tot drie jaar blijven zitten.

Voordelen

- Het staaftje is even betrouwbaar als de combinatiepil, mits correct ingebracht.
- Een alternatief voor vrouwen die onregelmatig leven of de pil vergeten.
- Tot drie jaar niet aan uw anticonceptie hoeven denken.
- Na het verwijderen keert de normale menstruatie snel terug.

Nadelen

- Het inbrengen dient door een ervaren arts te gebeuren, omdat het belangrijk is dat dit goed gebeurt.
- Onregelmatige bloedingen of geheel uitblijven van menstruatie kan voorkomen.

Het koperspiraal

Werking

Door de aanwezigheid van een vreemd lichaam in de baarmoeder wordt het eventueel bevruchte eicellen moeilijker gemaakt om in te nestelen in de baarmoeder. Bovendien zorgt de afgifte van koperionen in de baarmoeder ervoor dat zaadcellen afgebroken of afgeremd worden. De werking treedt direct na plaatsing in.

Gebruik

Het plaatsen van een koperspiraal in de baarmoeder dient door een arts te gebeuren. Het beste moment van plaatsen is binnen zeven dagen na het begin van de menstruatie. Het koperspiraal kan doorgaans tot vijf jaar blijven zitten.

Voordelen

- De betrouwbaarheid is zeer hoog (gemiddeld wordt 1-10 op de 1000 vrouwen zwanger)
- Tot vijf jaar niet aan uw anticonceptie hoeven denken.
- Na het verwijderen keert de normale menstruatie snel terug.
- Kan gebruikt worden als morning-aftermethode en vervolgens blijven zitten als anticonceptie.

Nadelen

- De menstruatie kan heviger of langduriger zijn dan normaal, vooral in de eerste drie maanden.
- Het plaatsen van een spiraal kan pijnlijk zijn.

Het hormoonspiraal

Werking

Dit spiraaltje bevat een progestageen dat continu in een lage dosering aan de baarmoeder wordt afgegeven. Het zorgt ervoor dat het baarmoederslijmvlies in rust komt. Bovendien bemoeilijkt het vreemde lichaam in de baarmoeder de innesteling van een eventuele bevruchte eicel. Bij sommige vrouwen wordt zelfs de eisprong onderdrukt.

Gebruik

Het plaatsen van een hormoonspiraal in de baarmoeder dient door een arts te gebeuren. Het beste moment van plaatsen is binnen zeven dagen na het begin van de menstruatie. Het hormoonspiraal kan doorgaans tot vijf jaar blijven zitten.

Voordelen

- De betrouwbaarheid is zeer hoog (gemiddeld wordt 1-2 op de 1000 vrouwen zwanger)
- Tot vijf jaar niet aan uw anticonceptie hoeven denken.
- Na het verwijderen keert de normale menstruatie snel terug.

Nadelen

- Met name de eerste drie maanden kunnen bijwerkingen zoals buikpijn, misselijkheid of hoofdpijn optreden.
- Bloedverlies kan onregelmatig verlopen of zelfs geheel uitblijven.
- Het plaatsen van een spiraal kan pijnlijk zijn.

Het condoom

Werking

Het condoom zorgt ervoor dat de zaadcellen worden tegengehouden. Er zijn twee verschillende varianten. De bekendste variant is het mannencondoom, maar er bestaat ook een vrouwencondoom.

Gebruik

Het mannencondoom wordt over de stijve penis afgerold. Belangrijk hierbij is dat er geen lucht zit in het zaadreservoir aan het uiteinde. Het vrouwencondoom wordt door de vrouw vaginaal ingebracht. Dit kan vooraf worden gedaan.

Voordelen

- De betrouwbaarheid van condooms is redelijk. Bij gebruik van het mannencondoom wordt gemiddeld 2 op de 100 vrouwen toch zwanger en bij gebruik van het vrouwencondoom is dat 5 op de 100 vrouwen bij correct gebruik.
- Beschermt tegen zwangerschap en seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA's).
- Deze methode bevat geen hormonen.

Nadelen

- Men dient tijdens het vrijen aan anticonceptie te denken.
- Het condoom kan als minder prettig worden ervaren tijdens het vrijen.
- In de praktijk ligt de betrouwbaarheid aanzienlijk lager, aangezien condooms kunnen afglijden of scheuren.

Sterilisatie van de man

Werking

Door een eenvoudige chirurgische ingreep worden de zaadleiters onderbroken waardoor er bij een zaadlozing geen zaadcellen meer in het sperma voorkomen.

De ingreep

De ingreep vindt plaats onder plaatselijke verdoving. Via kleine sneetjes in de balzakken worden de zaadleiters doorgesneden en wordt alles dichtgemaakt. De ingreep is definitief, want het ongedaan maken van de ingreep is vaak niet meer mogelijk.

Voordelen

- De betrouwbaarheid is zeer hoog, slechts 1 op de 1000 vrouwen wordt toch zwanger.
- Nooit meer aan anticonceptie hoeven denken.
- Deze methode bevat geen hormonen.

Nadelen

- Na de ingreep is de man niet direct onvruchtbaar, het duurt gemiddeld 3 maanden of 20 zaadlozingen.

Sterilisatie van de vrouw

Werking

De eileiders worden door een chirurgische ingreep afgesloten, waardoor de eicellen niet meer in de baarmoeder kunnen komen en dus niet meer bevrucht kunnen worden door een zaadcel.

Methoden

Er zijn twee verschillende methoden, waarbij de ingreep plaatsvindt via sneetjes in de buik (laparoscopie) of van binnen uit via de schede (hysteroscopie). Bij een laparoscopie wordt via sneetjes in de buik een kijkbuis in de buik gebracht en een instrument waarmee de eileiders worden afgesloten. Het afsluiten van de eileiders kan gedaan worden door dichtbranden of afsluiten met klemmetjes of ringetjes. Deze ingreep wordt gedaan onder narcose.

Een hysteroscopie is een kijkoperatie in de baarmoeder. Via de schede wordt een kijkbuis ingebracht en een katheter om de eileiders van binnenuit af te sluiten. Het afsluiten kan gedaan worden door het plaatsen van speciale veertjes (Essure-techniek) of door de eileiders op te vullen met een siliconenrubber (Ovabloc). Voor een hysteroscopie hoeft u niet onder narcose, maar plaatselijke verdoving kan wel toegepast worden.

Voordelen

- De betrouwbaarheid is zeer hoog.
- Nooit meer aan anticonceptie hoeven denken.
- Deze methode bevat geen hormonen.
- De herstelperiode na een hysteroscopie is korter dan na een laparoscopie.

Nadelen

- De ingreep is definitief, want het ongedaan maken van de ingreep is vaak niet meer mogelijk.
- Na een hysteroscopie bent u niet direct onvruchtbaar, u dient drie maanden aanvullende maatregelen te treffen ter voorkoming van zwangerschap.

Betrouwbaarheid

Geen enkele methode is 100% betrouwbaar. Er bestaat dus een zeer kleine kans dat u, ondanks het gebruik van anticonceptie, toch zwanger kunt raken. Daarbij komt ook nog dat een aantal methoden in theorie zeer betrouwbaar zijn, maar in de praktijk wordt de betrouwbaarheid verminderd door onjuist gebruik.

De betrouwbaarheid van de pil, ring of pleister kan worden vergroot door een herinneringsbericht in te stellen op je mobiel. Er is ook een app beschikbaar die herinnert aan het innemen of toepassen van uw anticonceptie (zie bijvoorbeeld <http://www.mypillapp.com/> of https://play.google.com/store/apps/details?id=so.de.bc&feature=related_apps)

Vergoeding

Anticonceptie zit sinds 1 januari 2011 niet meer in de basisverzekering. Vrouwen tot 21 jaar krijgen anticonceptie (met uitzondering van condooms) wel vergoed. Afhankelijk van het merk kan het zijn dat een bijbetaling verschuldigd is. Voor vrouwen vanaf 21 jaar kan het mogelijk zijn dat anticonceptie (deels) vergoed wordt vanuit een aanvullende verzekering. U kunt het beste contact opnemen met uw zorgverzekeraar of hun website raadplegen voor de meest actuele polisvoorwaarden.

Noodanticonceptie

Het kan zijn dat de anticonceptie gefaald heeft (zoals afglijden of scheuren van het condoom) of verkeerd toegepast (bijvoorbeeld meerdere dagen de pil vergeten) of dat u onbeschermd heeft gevreeën. Er zijn twee methoden die een ongewenste zwangerschap kunnen voorkomen. Deze methoden zijn in verband met de ernst van de bijwerkingen en lagere effectiviteit dan gewone anticonceptie alleen bedoeld als noodoplossing. Hier volgt een overzicht van de verschillende noodanticonceptie methoden:

De morning-afterpil

Deze pil bevat een progestageen (levonorgestrel). De werking berust waarschijnlijk op de onderdrukking van de eisprong en verandering in de baarmoederslijmvlies waardoor innesteling van een eventueel bevruchte eicel moeilijker wordt. Deze pil kan geen zwangerschap afbreken.

U dient deze pil zo snel mogelijk na de onbeschermdde gemeenschap in te nemen, maar in ieder geval binnen 72 uur. Deze methode is niet 100% betrouwbaar en de betrouwbaarheid neemt af naarmate men langer wacht met innemen.

De morning-afterpil is zonder recept verkrijgbaar bij apotheek en drogist, maar wordt op recept vergoed aan jongeren tot 21 jaar.

De morning-afterspiraal

Het spiraaltje zorgt ervoor dat innesteling van een eventueel bevruchte eicel wordt verhinderd.

Deze methode kan tot 5 dagen na de onbeschermdde gemeenschap worden toegepast. U kunt ervoor kiezen om de spiraal te laten zitten als normale anticonceptie zodat u voor vijf jaar beschermd bent tegen zwangerschap.