

Wat is een
goede keuze?

Anticonceptie

Anticonceptie

Het medisch team van Stimezo Zwolle begeleidt vrouwen bij het maken van een goede keuze over het gebruik van anticonceptie. Wij geven je graag een anticonceptieadvies op maat. In een persoonlijk gesprek wordt gezamenlijk gekeken welke vorm van anticonceptie het beste aansluit bij jouw individuele omstandigheden, leeftijd en persoonlijke voorkeur. In deze brochure worden verschillende anticonceptiemethoden toegelicht.

Wat is anticonceptie?

Anticonceptie betekent letterlijk het tegengaan van bevruchting. Het voorkomen van een zwangerschap dus. Veel vrouwen denken bij anticonceptie als eerste aan de pil. Maar er zijn verschillende soorten van anticonceptiepillen beschikbaar en wat is dan een goede keuze? Er wordt bijvoorbeeld onderscheid gemaakt tussen de combinatiepil met of zonder stopweek, of de pil zonder oestrogeen.

Welke soorten zijn er?

In Nederland zijn er veel anticonceptiemethoden beschikbaar in een andere vorm dan de pil en allemaal met verschillende praktische eigenschappen.

Zo is er de wekelijkse of maandelijkse methode of de meerdere jaren anticonceptie met een staafje of een spiraaltje dat door de arts wordt ingebracht.

Het maken van de juiste 'anticonceptie keuze' is daarom van groot belang. Deze brochure geeft een overzicht van diverse anticonceptiemethoden en hun belangrijkste eigenschappen.

Welke methode past het best?

Geen vrouw is hetzelfde en ook haar persoonlijke omstandigheden kunnen verschillen. Er zijn bijvoorbeeld vrouwen die geen kinderen hebben, vrouwen die borstvoeding geven of vrouwen die al een compleet gezin hebben. Sommige vrouwen vergeten de pil in te nemen of willen juist anticonceptie waar zo min mogelijk hormonen zitten.

Kortom, iedere vrouw heeft haar eigen specifieke situatie en individuele wensen. Er zijn een heleboel verschillende anticonceptiemiddelen beschikbaar. Het is daarom belangrijk om je goed te laten adviseren zodat je een goede keuze kunt maken tussen anticonceptie met of zonder hormonen – langdurig, kortwerkend of definitief.

Deze folder geeft een overzicht van de verschillende anticonceptiemethoden. Eerst wordt het verschil uitgelegd tussen 'combinatiemethoden met oestrogeen en progestageen', 'methoden zonder oestrogeen' en 'methoden zonder hormonen'.

Zelf in- of aanbrengen

Combinatiemethoden met oestrogeen en progestageen

Een combinatiemethode bevat twee hormonen: oestrogeen en progestageen. De beschikbare combinatiemethoden zijn de combinatiepil, de anticonceptiepleister en de anticonceptiering.

Twee belangrijke kenmerken van een combinatiemethode zijn:

1. een meestal regelmatig menstruatiepatroon,
2. de menstruatie (stopweek) kan overgeslagen, uitgesteld of verschoven worden.

De meeste combinatiemethoden bevatten een synthetisch hormoon, maar er zijn ook methoden met een lichaamseigen hormoon. Deze zijn alleen in de vorm

van een pil verkrijgbaar. Een combinatiemethode wordt in enkele situaties afgeraden, bijvoorbeeld als er borstvoeding gegeven wordt, je oestrogeen-intolerant bent of als je trombose hebt (gehad). Ook bij migraine (met aura) kan een methode zonder oestrogeen een overweging zijn.

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 dagelijks wordt geslikt. Een methode zonder oestrogeen kan bijvoorbeeld een uitkomst zijn voor vrouwen die borstvoeding geven of voor vrouwen met oestrogeen gerelateerde bijwerkingen.

Belangrijk om te weten is dat bij een methode zonder oestrogeen, je de timing van je menstruatie niet zelf kunt regelen, niet kunt overslaan, verschuiven of uitstellen. Bij een methode zonder oestrogeen kan het zijn dat je menstruatie veranderd of zelfs helemaal wegblijft.

Andere methoden zonder oestrogeen zijn de prikpil, het anticonceptiestaafje en het hormoonspiraal.





Methode zonder hormonen

Deze methode is bij uitstek geschikt voor vrouwen die de voorkeur hebben voor langdurige anticonceptie zonder hormonen.

De enige mogelijkheid voor langdurige, betrouwbare anticonceptie zonder hormonen is het koperspiraal. De andere methoden zonder hormonen (zoals het condoom) zijn minder betrouwbaar.

Wil je meer informatie over de voor- en nadelen van de verschillende soorten anticonceptie? Kijk dan op www.stimezo-zwolle.nl/voordelen-nadelen-anticonceptie.

Bij een methode zonder hormonen is er sprake van een normale menstruatiecyclus die wel wat heviger en pijnlijker kan zijn. Een koperspiraal is minder geschikt voor vrouwen die al een hevige menstruatie hebben.

Tot slot is nog er de sterilisatie. Neem contact met je huisarts op als je voor deze permanente methode wilt kiezen.



combinatiepil
met hormonen



anticonceptie-
of vaginale ring



anticonceptie
pleister



minipil zonder
oestrogeen



prikpil



anticonceptie
staafje



koper-
spiraal



hormoon-
spiraal



condoom



sterilisatie

Persoonlijk advies op maat

Voor een persoonlijk anticonceptieadviesgesprek kun je meteen een afspraak maken of een vrijblijvende prijsopgave vragen door het invullen van het contactformulier (www.stimezo-zwolle.nl/contact). Ter voorbereiding van het adviesgesprek kun je het keuzeformulier invullen op www.stimezo-zwolle.nl/keuzehulpformulier.



	Pil zonder oestrogeen (minipil)	Prikpil	Anticonceptie-staafje	Spiraal met of zonder hormoon
Geschikt bij borstvoeding?	Ja	Ja	Ja	Ja
Hoe vaak gebruiken?	28 keer per 4 weken	1 keer per 12 weken	1 keer per 3 jaar	Zonder hormonen, 1 keer per 10 jaar Met hormonen, 1 keer per 5-6 jaar
Wie, wat en waar gebruiken?	Zelf, pil om te slikken	De arts, injectie onderhuids of in spier	De arts, staafje in je arm	De arts, spiraal in de baarmoeder
Kan ik mijn menstruatie regelen?	Nee	Nee	Nee	Nee
Kan ik na stoppen snel weer vruchtbaar zijn?	Ja	Gemiddeld 5-6 maanden	Ja	Ja



	Combinatiepil	Anticonceptiepleister	Anticonceptiering
Geschikt bij borstvoeding?	Nee	Nee	Nee
Hoe vaak gebruiken?	21 tot 28 keer per 4 weken	3 keer per 4 weken	1 keer per 4 weken
Wie, wat en waar gebruiken?	Zelf, pil om te slikken	Zelf, pleister op je huid	Zelf, ring in je vagina
Kan ik mijn menstruatie regelen?	Ja	Ja	Ja
Kan ik na stoppen snel weer vruchtbaar zijn?	Ja	Ja	Ja

Algemeen

Stimezo Zwolle werkt met NGvA geregistreerde abortusartsen, NVOG geregistreerde gynaecologen, NVA geregistreerde anesthesiologen en V&VN geregistreerde abortusverpleegkundigen. Alle behandelingen worden professioneel en veilig uitgevoerd de conform het wettelijk kader en volgens de geldende richtlijnen.

Een afspraak maken of andere vragen?

Wij zijn telefonisch bereikbaar van maandag t/m donderdag van 8:15 - 16:15 uur en op vrijdag van 8:15 - 12:15 uur. Ons telefoonnummer is 038 4217000. Ook kun je gebruikmaken van het contactformulier (www.stimezo-zwolle.nl/contact) of vragen stellen via de chat op de website.

Vergoeding van anticonceptie?

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. Neem contact op met de eigen zorgverzekeraar of raadpleeg www.zorgwijzer.nl/vergoeding/anticonceptie.

De inhoud van deze folder is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, maar het kan voorkomen dat niet alle informatie in deze folder op een bepaald moment actueel juist, volledig of van toepassing is. De inhoud van deze folder is slechts ter informatie, er kunnen geen rechten aan worden ontleend.



Stimezo-Zwolle

Oosterlaan 14
8011 GC Zwolle

T 038 4217000
vragen@stimezo-zwolle.nl
www.stimezo-zwolle.nl

