



Net bevallen,
welke anticonceptie
kies je nu?



Al snel na je bevalling kun je weer zwanger worden als je seks hebt. Seks is iets om van te genieten. Binnen enkele weken na de bevalling beginnen de meeste stellen weer met seks. Dat gaat lang niet altijd even makkelijk. In ieder geval moet je je dan geen zorgen hoeven maken over risico's, zoals een onbedoelde of ongewenste zwangerschap. Het is raadzaam om al tijdens je zwangerschap na te denken over betrouwbare, moderne vormen van anticonceptie. Natuurlijke methoden worden in deze brochure niet behandeld. Deze brochure helpt jou bij het maken van een bewuste betrouwbare keuze, die bij jou en je situatie past en die je met je partner kunt bespreken.

Anticonceptie

Wat is het?

Anticonceptie is een ander woord voor voorbehoedmiddel. Als je anticonceptie gebruikt, kun je niet zwanger worden van seks. De pil en het condoom zijn de meest bekende anticonceptiemiddelen, maar er is ook andere betrouwbare anticonceptie. In deze brochure staat een overzicht. Dit helpt je om een goede keuze te maken.

Wat kost het?

Voor condooms moet je zelf betalen, maar als je nog geen 21 jaar bent, kost de meeste andere anticonceptie je niets. Het wordt vergoed door je verzekering. Vanaf 21 jaar moet je zelf betalen voor anticonceptie. Het kan zijn dat je aanvullende verzekering wel een vergoeding geeft. Of dat bij jou zo is kun je navragen bij je verzekering.

Wanneer begin je weer met anticonceptie?

Als je geen borstvoeding geeft, kun je vanaf drie weken na de bevalling weer zwanger worden. Bij volledige borstvoeding duurt dat maximaal zes maanden. Je weet alleen nooit precies of dat ook bij jou zo is, korter kan namelijk ook. Daarom is het verstandig om, zodra je weer met seks begint, anticonceptie te gebruiken.

Welke anticonceptie kies je?

Welke keuze je maakt hangt af van je eigen voorkeur en situatie. Deze kunnen na je zwangerschap anders zijn dan ervoor. Lees daarom deze brochure goed door en praat erover met je verloskundige of je (huis)arts. Zij kunnen je helpen bij het maken van de juiste keuze.

Het maken van de juiste keuze

*Stel jezelf de volgende drie vragen om een goede keuze te kunnen maken.
Je antwoorden geven inzicht in je situatie op dit moment.*

VRAAG 1: GEEF JE BORSTVOEDING?

Heel belangrijk bij je keuze voor anticonceptie na de bevalling is of je borstvoeding geeft of niet.

Wel borstvoeding

Geef je volledige borstvoeding, dan werkt dit als een (tijdelijke) natuurlijke vorm van anticonceptie. Het werkt alleen als de baby jonger is dan zes maanden, geen andere voeding krijgt en je geen bloedverlies hebt. Het zuigen van de baby is nodig om de werking van de eierstokken te remmen. Verder is het belangrijk om niet te kolven en ervoor te zorgen dat er maximaal zes uur tussen twee voedingen zit. Toch wordt twee procent van de vrouwen die op deze manier borstvoeding geeft zwanger. Vraag jezelf dus af wat voor jou belangrijk is. Wil je beslist (nog) niet zwanger raken? Dan is het raadzaam om aanvullende anticonceptie te gebruiken. Anticonceptie waarin oestrogeen is verwerkt wordt door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) niet aanbevolen tot zes maanden na de bevalling.

Zelfs als je volledige borstvoeding geeft, kun je zwanger worden. Wil je dat niet? Dan is het handig om op tijd over anticonceptie na te denken en je af te vragen wat voor jou belangrijk is bij anticonceptie.

Geef je borstvoeding, dan wordt aanbevolen geen anticonceptie met oestrogeen (anticonceptiepil, -ring of -pleister) in de eerste zes maanden na de bevalling te gebruiken.

Geen borstvoeding

Als je geen borstvoeding geeft, kun je *direct* na je bevalling starten met het condoom, de minipil, prikpil en het anticonceptiestaaftje. Vanaf 3 weken na de bevalling kun je starten met de anticonceptiepil, de pleister en de ring. En vanaf vier weken na de bevalling kan een spiraaltje worden geplaatst. Praat er met je (huis)arts of verloskundige over. Zij kunnen je preciezer informeren over het juiste moment voor jou om met anticonceptie te starten.

Soort anticonceptie	Borstvoeding	Geen borstvoeding
Condoom	Direct	Direct
Anticonceptiepil, -pleister, -ring	Vanaf zes maanden	Vanaf drie weken
Minipil, prikpil, anticonceptiestaaftje	Vanaf zes weken	Direct
Hormoonspiraal	Vanaf vier weken als de baarmoeder haar normale afmetingen heeft bereikt en je <i>geen</i> ontsteking hebt.	
Koperspiraal		

VRAAG 2: HEB JE (NOG) EEN KINDERWENS?

Je bent net bevallen en wilt niet meteen weer zwanger worden. Wil je dat over een tijdje weer wel? Of is je gezin al compleet? Ook de betrouwbaarheid van het anticonceptiemiddel en hoe lang je wilt wachten met je volgende zwangerschap kan bepalend zijn voor de keuze van je anticonceptie.

Wel een kinderwens

Wil je zelf kunnen stoppen met anticonceptie om zwanger te worden, dan zijn het condoom, de anticonceptiepil, -ring, -pleister of minipil goede keuzes voor je. Met deze middelen kun je wel iets makkelijker fouten maken in het gebruik. Dat is anders dan bij lang werkende middelen waar je niet of nauwelijks aan hoeft te denken, zoals de prikpil, het hormoonspiraaltje of het anticonceptiestaaftje. Je kan deze middelen niet vergeten te gebruiken en je hoeft er zelf langere tijd niet aan te denken.

Soort anticonceptie	Betrouwbaarheid	Realisatie kinderwens
Mannencondoom	98% bij goed gebruik	Je kunt er zelf mee stoppen en daarna direct zwanger worden.
Vrouwencondoom	97,4% bij goed gebruik	
Anticonceptiepil, -pleister, -ring	99,7% bij goed gebruik	
Minipil	99,7% bij goed gebruik	
Prikpil	99,7%	Je kunt er zelf mee stoppen (wel even je afspraak afzeggen). Vanaf drie maanden (tot een jaar) erna kun je weer zwanger worden.
Anticonceptiestaaftje	99,9%	Breng voor verwijdering een bezoek aan de arts of andere medische hulpverlener die hierin getraind is. Je kunt daarna direct zwanger worden.
Hormoonspiraal	99,8%	
Koperspiraal	99,4%	
Sterilisatie voor de vrouw	99,5%	
Sterilisatie voor de man	99,9%	Vrijwel onmogelijk.

Geen kinderwens

Als je zeker weet dat je geen kinderen meer wilt is sterilisatie een mogelijkheid. Iets minder definitief, maar wel langdurig betrouwbaar zijn:

- de prikpil (minimaal drie maanden)
- het anticonceptiestaaftje (drie jaar)
- de hormoonspiraal (vijf jaar)
- het koperspiraal (vijf of tien jaar)

Voor de prikpil, het inbrengen van een spiraaltje of het plaatsen van het anticonceptiestaaftje moet je naar een daarvoor bevoegd persoon.

VRAAG 3: WAS JE VOOR JE ZWANGERSCHAP TEVREDEN MET JE ANTICONCEPTIE?

Als je tevreden was over de anticonceptie die je voor je zwangerschap gebruikte, kun je die natuurlijk weer gaan gebruiken. Kijk daarbij wel goed naar je antwoorden op de vorige twee vragen. Misschien past die vorm van anticonceptie niet meer bij je nieuwe situatie. Dan kun je je keuze beter bijstellen.

Denk op tijd aan anticonceptie. Wil je doorgaan met de anticonceptie die je voor je zwangerschap gebruikte? Maak dan snel een afspraak of vraag een recept aan bij je verloskundige of (huis)arts. Wil je iets anders? Praat met de verloskundige of (huis)arts voor informatie op maat om je te helpen de juiste keuze te maken.



Vormen van anticonceptie

Er zijn verschillende betrouwbare, moderne anticonceptiemiddelen. Het meest bekend zijn het mannencondoom en de pil. Hieronder vind je een overzicht van de meest betrouwbare mogelijkheden. Voor een uitgebreide uitleg kun je kijken op: www.seksualiteit.nl.

HET CONDOOM

Naast het bekende mannencondoom bestaat ook het vrouwencondoom. Dat is in Nederland nog niet zo bekend, maar wel zeer betrouwbaar. Bij goed gebruik is de betrouwbaarheid van het condoom ongeveer 98%. Condooms zijn net na de bevalling een geschikte (tijdelijke) anticonceptiemethode. Daarbij verkleint het gebruik van een condoom de kans op een infectie.



Het (tijdelijk) gebruik van een condoom kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- borstvoeding geeft
- snel na de bevalling seks hebt, terwijl je nog geen andere anticonceptie gebruikt
- een korte periode tussen twee zwangerschappen wilt overbruggen
- voorkeur hebt voor een hormoonvrije anticonceptiemethode

Kort na je bevalling heb je iets meer kans op infecties. Het condoom biedt ook bescherming tegen infecties. Het is dus raadzaam om na de bevalling een condoom als (extra) voorbehoedmiddel te gebruiken.

ANTICONCEPTIEPIL (COMBINATIEPIL)

De anticonceptiepil is een klein pilletje dat hormonen aan het lichaam afgeeft. De pil neem je dagelijks in. Bij goed gebruik is de pil voor meer dan 99% betrouwbaar. Meestal wordt met 'de (anticonceptie)pil' de combinatiepil bedoeld. 'Combinatie' omdat deze pil twee verschillende hormonen - oestrogeen en progestageen - bevat. De hormonen in de pil voorkomen een eisprong en daarmee een zwangerschap.

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

- geen borstvoeding geeft
- dagelijks aan de pil wilt en kunt denken
- de pil in principe elke dag wilt en kunt slikken
- invloed wilt uitoefenen op je maandelijkse menstruatie (mogelijkheid om te verschuiven)



DE MINIPIL

De minipil is een anticonceptiepil, die alleen het hormoon progestageen afgeeft. De minipil voorkomt een eisprong en daarmee een zwangerschap. Bij goed gebruik is deze pil voor meer dan 99% betrouwbaar.

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

- borstvoeding geeft en een aanvullende, betrouwbare anticonceptie wenst
- de minipil in principe elke dag wilt en kunt slikken
- het niet erg vindt dat de bloedingen (zeker in het begin) onregelmatig of onvoorspelbaar zijn en je menstruatie soms vermindert of zelfs stopt

DE ANTICONCEPTIERING

De anticonceptiering is een kleine buigzame kunststofring, die je zelf inbrengt in je vagina (zoals een tampon). Je draagt de ring drie weken, waarna je een ringvrije week inlast. De ring geeft hormonen (oestrogeen en progestageen) af, waardoor je beschermd bent tegen zwangerschap. De ring is bij goed gebruik meer dan 99% betrouwbaar.



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

- geen borstvoeding geeft
- twee keer per maand aan anticonceptie wilt of kunt denken
- het niet vervelend vindt om de ring zelf in de vagina in te brengen
- invloed wilt uitoefenen op je maandelijkse menstruatie (mogelijkheid om te verschuiven)

DE ANTICONCEPTIEPLEISTER

De anticonceptiepleister is een dunne, flexibele pleister van 4,5 bij 4,5 centimeter. De pleister geeft hormonen (oestrogeen en progestageen) af, waardoor je beschermd bent tegen zwangerschap. De pleister moet elke week worden vervangen. Bij goed gebruik is de pleister voor meer dan 99% betrouwbaar.



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

- geen borstvoeding geeft
- één keer per week aan anticonceptie wilt of kunt denken
- het niet vervelend vindt een pleister op je huid te plakken die soms zichtbaar is
- invloed wilt uitoefenen op je maandelijkse menstruatie (mogelijkheid om te verschuiven)
- BMI niet hoger is dan 30 (zie 'Mijn gewicht' op www.voedingscentrum.nl)

PRIKPIL

De prikpil is een hormooninjectie met het hormoon progestageen. De prikpil is voor meer dan 99% betrouwbaar. Als je stopt kan het soms een jaar duren voordat je weer zwanger kunt worden, maar gemiddeld ben je zo'n zes maanden na je laatste injectie weer vruchtbaar.

De prikpil kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- borstvoeding geeft en een aanvullende, betrouwbare anticonceptie wenst
- één keer in de drie maanden aan anticonceptie wilt of kunt denken
- het niet erg vindt om één keer in de drie maanden een prik te halen
- het niet erg vindt dat je menstruatie vermindert of zelfs stopt



ANTICONCEPTIESTAAFJE

Het anticonceptiestaaftje is zo groot als een lucifer. Het wordt door een bevoegd persoon in de binnenkant van je bovenarm ingebracht en kan daar drie jaar blijven zitten. Het staaftje geeft dagelijks het hormoon progestageen af aan je lichaam. Deze methode is meer dan 99% betrouwbaar.



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

- borstvoeding geeft en een aanvullende betrouwbare anticonceptie wenst
- één keer in de drie jaar aan anticonceptie wilt of kunt denken
- het niet vervelend vindt dat het staaftje zichtbaar kan zijn en te voelen is onder je huid
- het niet erg vindt dat bloedingen onvoorspelbaar zijn en je menstruatie vermindert of zelfs stopt

Gebruik je liever geen zichtbare anticonceptie, dan zijn de anticonceptiepleister en het -staaftje misschien minder geschikt voor je.

HORMOONSPIRAALTJE

Het hormoonspiraaltje wordt in je baarmoeder geplaatst en kan daar vijf jaar blijven zitten. Het hormoon progestageen in het spiraaltje voorkomt een zwangerschap. De betrouwbaarheid is meer dan 99%.



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

- borstvoeding geeft en een aanvullende, betrouwbare anticonceptie wenst
- meteen na verwijdering zwanger wilt kunnen worden
- één keer in de vijf jaar aan anticonceptie wilt of kunt denken
- het niet erg vindt dat je tussentijds kunt bloeden en de menstruatie vermindert of zelfs stopt

KOPERSPIRAALTJE

Het koperspiraaltje wordt in je baarmoeder geplaatst en kan daar, afhankelijk van het type, vijf of tien jaar blijven zitten. Het koperspiraaltje bevat geen hormonen. Het koper zorgt ervoor dat de zaadcel een rijpe eicel niet kan bevruchten en ook als een eitje bevrucht is er geen innesteling plaatsvindt. Deze methode is voor meer dan 99% betrouwbaar.

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

- borstvoeding geeft en een aanvullende, betrouwbare anticonceptie wenst
- voorkeur hebt voor een hormoonvrije anticonceptiemethode
- één keer in de vijf of tien jaar aan anticonceptie wilt of kunt denken
- het niet erg vindt dat de menstruatie langer kan duren, met mogelijk heviger bloedverlies.



Wil je anticonceptie zonder hormonen met een langdurige werking? En had je eerder geen zwaar of lang bloedverlies? Dan is het koperspiraaltje voor jou misschien een goede keuze.

STERILISATIE

Als je echt geen kinderen meer wilt, kun je kiezen voor sterilisatie bij de man of vrouw. De betrouwbaarheid is meer dan 99%.

Sterilisatie kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- nu en in de toekomst geen kinderen meer wilt
- niet meer aan anticonceptie wilt denken

Bij sterilisatie is je leeftijd een belangrijke afweging. Misschien verandert je leefsituatie en wil je toch nog een kind. Denk er dus (samen) goed over na en praat erover met je (huis)arts of verloskundige.

Meer weten?

- **www.seksualiteit.nl**

Website over seksualiteit met onder andere informatie over anticonceptie, soa en zwangerschap.

- **www.sense.info**

Website met betrouwbare informatie over seksualiteit voor mensen tot 25 jaar. Bevat onder andere informatie over anticonceptie, veilig vrijen, zwangerschap en soa.

- **www.anticonceptie-online.nl**

Website met anticonceptie keuzetest om snel de verschillende anticonceptiemethoden te verkennen.

- **www.anticonceptievoorjou.nl**

Website met anticonceptie keuze-instrument voor vrouwen tot 25 jaar.

- Ben je jonger dan 25 jaar? Bel dan met de **Sense Infolijn** 0900 - 402 402 0, maandag en dinsdag van 10.00 - 18.00 uur en woensdag t/m vrijdag van 14.00 - 18.00 uur.
Kosten: € 0,05 per minuut.
Naast bellen kun je via www.sense.info ook chatten, mailen en een persoonlijke afspraak maken.
- Ben je ouder dan 25 jaar, bel dan met **Korrelatie** voor seksualiteit en hulp 0900 - 1450, maandag t/m vrijdag, van 9.00 tot 18.00 uur. Kosten € 0,15 per minuut.
Naast bellen kun je via Korrelatie ook chatten en mailen.

Disclaimer

Rutgers WPF spant zich in om haar voorlichtingsmateriaal zo nauwkeurig en betrouwbaar mogelijk aan te bieden. Rutgers WPF aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade als gevolg van het gebruik van de informatie in deze brochure. Deze dient ook niet ter vervanging van een consult of persoonlijk bezoek aan de verloskundige of arts.



COLOFON

© 2013, Rutgers WPF
Alle rechten voorbehouden
www.rutgerswfp.nl

RutgersWPF

t (030) 231 34 31
office@rutgerswpf.nl
www.rutgerswpf.nl

Oudenoord 176-178
3513 EV Utrecht
Postbus 9022
3506 GA Utrecht