

NHG-PATIËNTENFOLDER

Voorbehoedmiddelen

Versiedatum: februari 2004

Wat zijn het?

Voorbehoedmiddelen dienen om zwangerschap te voorkomen. Dit wordt ook wel 'anticonceptie' genoemd. In deze folder worden verschillende voorbehoedmiddelen kort beschreven. De betrouwbaarheid van voorbehoedmiddelen is sterk afhankelijk van het juiste gebruik ervan. Het is belangrijk dat u een voorbehoedmiddel kiest dat bij u en uw situatie past.

Voorbehoedmiddelen voorkomen alleen zwangerschap. Om seksueel overdraagbare aandoeningen (geslachtsziekten) te voorkomen, moet u een condoom gebruiken.

- **De pil** bevat hormonen die er voor zorgen dat er geen eicel vrijkomt. Er kan dan geen bevruchting plaatsvinden. U slikt de pil drie weken lang elke dag. Daarna stopt u een week. U hoeft de pil niet altijd op hetzelfde tijdstip in te nemen; een paar uur verschil mag. De pil is een zeer betrouwbaar voorbehoedmiddel. Een lichamenlijk onderzoek is niet nodig als u met de pil begint. De pil kan bijwerkingen hebben, zoals tussentijds bloedverlies, gespannen borsten, misselijkheid, gewichtstoename en humeurigheid. De bloeddruk kan door de pil wat stijgen en wordt daarom gecontroleerd als u begint met de pil. Rokende vrouwen die ouder zijn dan 35 jaar, hebben iets meer kans op hart- en vaatziekten door de pil. Als een vrouw niet willen stoppen met roken kan zij beter een ander voorbehoedmiddel kiezen.
- **De prikpil** is een injectie die u eens in de drie maanden krijgt. Ook hierin zit een hormoon dat de eisprong voorkomt. Het is een betrouwbaar voorbehoedmiddel. Na de eerste prik kunt u wat meer of onregelmatiger gaan menstrueren. Na de volgende injectie blijft de menstruatie vaak helemaal weg. Een enkele keer kunt u onverwacht wat bloed verliezen. Soms zijn er bijwerkingen, zoals gewichtstoename of puistjes. Na het stoppen van de injecties kan het wel een jaar duren voor u weer gaat menstrueren. In die periode bent u ook minder vruchtbaar.
- **Het spiraaltje** is een plastic 'ankertje' dat in de baarmoeder wordt geplaatst en daar enige jaren kan blijven zitten. Het voorkomt dat een bevruchte eicel zich kan innestelen. Er zijn verschillende soorten: Het **koperspiraaltje** is met koperdraad omwikkeld. Het is iets minder betrouwbaar dan de pil. Vooral in de eerste maanden na plaatsen van het spiraal kan de menstruatie pijnlijker zijn en duurt de bloeding vaak wat langer. Het **hormoonspiraaltje** geeft progesteron af. Het is ongeveer even betrouwbaar als de pil. Door het hormoonspiraal worden menstruatie(-klachten) minder. De menstruatie kan ook tijdelijk wegblijven. Soms kan er tussen de menstruaties wat bloedverlies optreden.
- **Het condoom** is een rubber hoesje dat tijdens de gemeenschap om de penis zit en het zaad opvangt. Zo kan geen bevruchting plaatsvinden. Een condoom gebruiken is niet moeilijk, maar moet wel op de juiste manier gebeuren. Het condoom is minder betrouwbaar dan de pil. Een zaaddodend glijmiddel verhoogt de betrouwbaarheid. Sommige condooms zijn hier al van voorzien. Gebruik desgewenst een (extra) glijmiddel op waterbasis, bij drogist en apotheek verkrijgbaar. Gebruik géén olie, vaseline of crème. Dat tast het rubber aan en dan is het condoom niet betrouwbaar. Een groot voordeel van condooms is dat ze niet alleen beschermen tegen zwangerschap, maar ook tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.
- Er zijn ook 'vrouwencondooms'. Dit is een zakje met twee ringen, dat voor de gemeenschap in de vagina wordt geplaatst en het zaad opvangt.
- **Het pessarium** is een rubber kapje. Voor het vrijen wordt het met zaaddodende pasta over de baarmoedermond geplaatst. De betrouwbaarheid is afhankelijk van uw handigheid met het inbrengen. Het pessarium moet na het vrijen acht uur blijven zitten. Dan heeft de zaaddodende pasta de tijd om alle zaadcellen te doden. Een pessarium beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.
- **Sterilisatie** is een betrouwbare manier om zwangerschap te voorkomen. Sterilisatie van de man is een kleine en makkelijke operatie die ongeveer tien minuten duurt. De zaadleiters worden doorgesneden, waardoor er geen zaadcellen meer in het sperma kunnen komen. Aan het klaarkomen verandert niets. Sterilisatie van de vrouw is een grotere ingreep, waarvoor een dag opname in het ziekenhuis nodig is. De eileiders worden in de buik afgeklemd zodat er geen eitjes meer door kunnen. Sterilisatie kan in principe niet meer ongedaan gemaakt worden.
- Bij **periodieke onthouding** hebben man en vrouw geen gemeenschap in de vruchtbare periode van de vrouw. Vrouwen zijn ongeveer vier dagen per maand vruchtbaar. De vruchtbare periode waarin het eitje vrijkomt, valt ongeveer twee weken vóór de menstruatie. Een eitje kan echter vroeger of later dan 'normaal' vrijkomen. Periodieke onthouding is daarom niet betrouwbaar.
- **Terugtrekken** van de penis vóór het klaarkomen is niet betrouwbaar; er komt vaak



vóór het klaarkomen ongemerkt al wat zaad vrij.

Wanneer naar de huisarts?

Neem binnen 24 uur contact op met uw huisarts als u niet zwanger wilt worden en:

- u zonder voorbehoedmiddel heeft gevrijd;
- er iets fout is gegaan met uw voorbehoedmiddel.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met uw huisarts.

 **Afdrukken**  **doorsturen**