

# How can you avoid pregnancy?

Information about contraceptives – ways of avoiding pregnancy

This brochure is intended for anybody who wants to know how to avoid pregnancy

## **Hoe voorkom je een zwangerschap?**

Informatie over anticonceptiemiddelen die zwangerschap tegengaan.

Deze folder is voor iedereen die wil weten hoe je een zwangerschap voorkomt.

### What contraceptive is right for you?

Choose the contraceptive that is best for you and your partner. You can discuss this with a doctor, or with a nurse or obstetrician. It is possible that some contraceptives may not be suitable for you.

### Do you need a prescription?

The contraceptives are free of charge at the COA reception centres. Do you have a residence permit and do you live in the municipality? In the Netherlands you need a prescription from a doctor (or obstetrician) to collect the following contraceptives from a pharmacy.

- The contraceptive pill
- The minipill
- The contraceptive patch
- The contraceptive ring
- The contraceptive injection
- The contraceptive implant
- The intrauterine device
- The copper intrauterine device

If you are 18 years or older, it may be that you have to pay for (part of the) contraceptive yourself. This depends on your insurance. You do not need a prescription to buy male or female condoms. The diaphragm can be purchased both with or without a prescription.

### STD

This brochure also informs you whether the contraceptive protects against sexually transmitted diseases (STDs). STDs include HIV, chlamydia and syphilis. STDs are caught by having unprotected sex (sex without a condom). More information is given about this in the folder *Sexually transmitted diseases (STDs)*.

### Welk middel past bij jou?

Kies een middel dat het beste bij jou – en je partner – past. Praat hierover ook met een arts. Of met een verpleegkundige of verloskundige. Want misschien passen sommige middelen niet bij jou.

### Wel of geen recept?

In de COA opvang is anticonceptie gratis. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? In Nederland haal je de volgende anticonceptiemiddelen met een recept van een arts (of verloskundige) op bij een apotheek.

- Pil
- Minipil
- Pleister
- Ring
- Prikpil
- Anticonceptiestaafje
- Hormoonspiraaltje
- Koperspiraaltje

Als je 18 jaar of ouder bent kan het zijn dat je het anticonceptiemiddel (voor een deel) zelf moet betalen. Dat ligt aan je verzekering. Het mannen- en vrouwencondoom koop je zonder recept. Het pessarium koop je met of zonder recept.

### Soa

Je leest in deze folder ook of de anticonceptie wel of niet beschermt tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Zoals hiv, chlamydia en syfilis. Een soa krijg je door seks zonder condoom. In de folder *Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)* lees je hier meer over.

## The contraceptive pill



The contraceptive pill contains the hormones oestrogen and progesterone. The contraceptive pill does not provide protection against STDs (sexually transmitted diseases). To avoid an STD you should use a condom in addition to the pill.

### DE PIL

In de pil zitten de hormonen oestrogeen en progesterone.  
De pil beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de pil ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Reliable against pregnancy

The pill is a reliable means of preventing pregnancy. Women have to take the pill every day, even if they have not had sex. When the strip of pills is finished you should stop taking the pill for one week. You will then menstruate. But you are still protected against pregnancy. After the stop week you start a new strip of pills. Have you stopped taking the pill? In that case you could immediately become pregnant.  
**Please note:** vomiting, having diarrhoea or when taking other medication makes the pill less effective. Consult your doctor (or obstetrician).

### A prescription is required

You will need a prescription from a doctor (or obstetrician) for the pill.

### When is the contraceptive pill a good choice for you?

- If you want a very reliable means of protecting yourself against pregnancy.
- If you remember to take the pill every day.

### Side effects

The use of the contraceptive pill may cause side effects, such as headaches, nausea and breast tenderness. These complaints often disappear after three months. Do you suffer from side effects? Consult your doctor (or obstetrician). It may be that other contraception is better suited to you.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

De pil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de pil elke dag slikken. Ook als je geen seks hebt. Is de strip pillen leeg? Stop dan 1 week met slikken. Je hebt dan een bloeding. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Na de stopweek begin je weer met een nieuwe strip pillen. Stop je met het slikken van de pil? Dan kun je meteen zwanger worden.

**Let op:** na braken, diarree of bij gebruik van andere medicijnen is de pil minder betrouwbaar. Vraag advies bij de huisarts (of verloskundige).

### Recept nodig

Je hebt voor de pil een recept nodig van een arts (of verloskundige).

### Wanneer is de pil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke dag aan denkt om de pil te slikken.

### Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

## Risks

Especially women aged 35 and over who smoke in combination with the use of contraceptive methods containing oestrogen and progesterone, such as the contraceptive pill, have a higher chance of developing cardiovascular diseases. Consult your doctor (or obstetrician).

## Risico's

Vooral vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de pil, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

## The minipill



The minipill contains the hormone progestin. It does not provide protection against STDs (sexually transmitted diseases). To avoid an STD you should use a condom in addition to the minipill.

## DE MINIPIL

In de minipil zit het hormoon progestageen. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de minipil ook een condoom om geen soa te krijgen.

## Reliable against pregnancy

The minipill is a reliable means of preventing pregnancy. Women must take the minipill every day. Take the pill at the same time each day. You should also take the pill if you have not had sex. The minipill is taken every day of the month. There is no stop week. It is possible that you will continue to menstruate during the first few months. But this will reduce or stop completely. Have you stopped taking the minipill? In that case you could immediately become pregnant.

**Please note:** vomiting, having diarrhoea or when taking other medication makes the pill less effective. Consult your doctor (or obstetrician).

## Betrouwbaar tegen zwangerschap

De minipil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de minipil elke dag slikken. Slik de pil elke dag op dezelfde tijd. Slik de pil ook als je geen seks hebt. Bij de minipil slik je elke dag van de maand een pil. Er is geen stopweek. Het kan soms gebeuren dat je de eerste maanden bloedt. Maar dat wordt minder of stopt helemaal. Stop je met het slikken van de minipil? Dan kun je meteen zwanger worden.

**Let op:** na braken, diarree of bij gebruik van andere medicijnen is de pil minder betrouwbaar. Vraag advies bij de huisarts (of verloskundige).

## A prescription is required

You will need a prescription from a doctor (or obstetrician) for the minipill.

## Recept nodig

Je hebt voor de minipil een recept nodig van een arts (of verloskundige).

### When is the minipill a good choice for you?

- If you want a very reliable means of protecting yourself against pregnancy.
- If you remember to take the minipill every day and at the same time of day.
- If you do not mind sometimes menstruating. And that the menstruation will sometimes reduce or stop completely.
- If you are unwilling or unable to take the hormone oestrogen. This could be because you are breastfeeding.
- If you prefer a hormonal contraceptive method and you smoke.

### Side effects

The use of the pill may cause side effects, such as headaches, nausea and breast tenderness. These complaints often disappear after three months. Do you suffer from side effects? Consult your doctor (or obstetrician). It may be that other contraception is better suited to you.

### Wanneer is de minipil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke dag aan denkt om de minipil te slikken. Op hetzelfde tijdstip.
- Als je het niet erg vindt dat je soms bloedt. En dat het bloeden soms minder wordt of helemaal stopt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.
- Als je een voorkeur hebt voor anticonceptie met hormonen en rookt.

### Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en gespannen borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

## Male condom



A condom for men is a thin sheath. The condom is placed over the erect penis. The condom prevents the sperm from escaping. The male condom also provides protection against STDs (sexually transmitted diseases). More information about this is given in the brochure *How to use a condom?*

### Less reliable for preventing pregnancy

A male condom is a less reliable means of avoiding pregnancy.

Condoms can tear, leak or slip off. Do you want to avoid pregnancy? If so, you should use another contraceptive as well as a male condom.

**Please note:** Male condoms can be used once only. You should use a new condom each time you have sex.

### No prescription required

Do you live at a COA reception centre? You can then get the condom for free at the Asylum Seekers Health Centre or at the Municipal Health Service (GGD). Or you buy your condoms at the supermarket, chemist's shop or pharmacy.

Do you have a residence permit and do you live in the municipality? Male condoms can then be purchased at chemist's shops and pharmacies, and also from many supermarkets. You do not need a prescription from a doctor (or obstetrician). You should always buy condoms with a CE hallmark. Also remember to check the expiry date.

### When is a male condom a good choice for you?

- If you **always** remember to use a condom when you have sex.
- If you also want to protect yourself against an STD.

### CONDOOM VOOR MANNEN

Een condoom voor mannen is een dun hoesje. Je doet het condoom over de stijve penis. Het condoom vangt het sperma op. Het mannencondoom beschermt ook tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). In de folder Hoe gebruik je een condoom? lees je hier meer over.

### Minder betrouwbaar tegen zwangerschap

Een condoom voor mannen is minder betrouwbaar tegen zwangerschap. Condooms kunnen scheuren, lekken of afglijden. Wil je een zwangerschap voorkomen? Gebruik dan ook andere anticonceptie naast een condoom voor mannen.

**Let op:** Je kunt een mannencondoom één keer gebruiken. Gebruik dus bij elke keer seks een nieuw condoom.

### Zonder recept

Woon je in de COA-opvang? Dan kun je het condoom gratis bij het Gezondheidscentrum Asielzoekers of bij de GGD krijgen. Of koop je condooms zelf bij de supermarkt, drogist of apotheek. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? Dan koop je een condoom voor mannen bij de drogist of apotheek. En bij veel supermarkten. Je hebt geen recept van een arts (of verloskundige) nodig. Koop altijd een condoom met een CE-keurmerk. Check ook de houdbaarheidsdatum.

### Wanneer is een condoom voor mannen voor jou een goede keuze?

- Als je er altijd aan denkt een condoom te gebruiken als je seks hebt.
- Als je je (ook) tegen een soa wilt beschermen.

## Female condom



A condom for women is a thin sheath with a flexible ring at each end. The woman inserts this sheath into her vagina. The sheath prevents the sperm from escaping. The female condom also provides protection against STDs (sexually transmitted diseases).

### Less reliable for preventing pregnancy

A female condom is a less reliable means of preventing pregnancy. The condom must be properly inserted into the vagina. Otherwise the man's sperm may escape. Do you want to be certain of avoiding pregnancy? If so, you should use another contraceptive as well as a female condom.

**Please note:** You cannot reuse condoms. You should use a new female condom each time you have sex.

### No prescription required

Do you live at a COA reception centre? You can then get the condom for free at the Asylum Seekers Health Centre or at the Municipal Health Service (GGD). Or you buy your condoms at the chemist's shop or pharmacy. Do you have a residence permit and do you live in the municipality? Female condoms can then be purchased at chemist's shops and pharmacies. You do not need a prescription from a doctor (or obstetrician).

### When is a female condom a good choice for you?

- If you **always** remember to use a female condom when you have sex.
- If you also want to protect yourself against an STD.

### CONDOOM VOOR VROUWEN

Een condoom voor vrouwen is een dun zakje. Als vrouw doe je dit zakje zelf in je vagina. Het zakje vangt sperma op. Het vrouwencondoom beschermt ook tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening).

### Minder betrouwbaar tegen zwangerschap

Een condoom voor vrouwen is minder betrouwbaar tegen zwangerschap. Het condoom moet goed in de vagina zitten. Anders komt er toch sperma van de man in. Wil je zeker weten dat je niet zwanger wordt? Gebruik dan ook andere anticonceptie naast een condoom voor vrouwen.

**Let op:** Je kunt condooms nooit opnieuw gebruiken. Gebruik bij elke keer seks een nieuw condoom voor vrouwen.

### Zonder recept

Woon je in de COA-opvang? Dan kun je het condoom gratis bij het Gezondheidscentrum Asielzoekers – of de GGD krijgen. Of koop je zelf het condoom bij een drogist of apotheek. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? Dan koop je een condoom voor vrouwen bij de drogist of apotheek. Je hebt geen recept van een arts of verloskundige nodig.

### Wanneer is een condoom voor vrouwen voor jou een goede keuze?

- Als je er altijd aan denkt een condoom voor vrouwen te gebruiken als je seks hebt.
- Als je je (ook) tegen een soa wilt beschermen.

## The contraceptive patch



The contraceptive patch is a thin patch. It contains the hormones oestrogen and progesterone. This patch does not provide protection against STDs (sexually transmitted diseases). To avoid an STD you should use a condom in addition to the contraceptive patch.

### Reliable against pregnancy

The contraceptive patch is a reliable means of preventing pregnancy. Women must firmly place the patch on their skin. It can be placed on the buttock, stomach, shoulder blade or upper arm. Do not use any lotion or salve on the area where the contraceptive patch is placed. Remove the contraceptive patch weekly and attach a new one to your skin. Always check that the patch is still firmly in place after taking a shower or swimming. After three weeks there is a one week stop without a patch. You will then menstruate. But you are still protected against pregnancy. Have you completely stopped using the contraceptive patch? In that case you could immediately become pregnant.

### A prescription is required

You will need a prescription from a doctor (or obstetrician) for the contraceptive patch.

### When is the contraceptive patch a good choice for you?

- If you want a very reliable means of protecting yourself against pregnancy.
- If you remember to place a new contraceptive patch every week.
- If you do not mind other people being able to see that you are using a contraceptive.

### DE PLEISTER

De anticonceptiepleister is een dunne pleister. Er zitten de hormonen oestrogeen en progesterone in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de anticonceptiepleister ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

De anticonceptiepleister is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de pleister goed op je huid plakken. Op je bil, je buik, je schouderblad of op je bovenarm. Gebruik geen lotion of zalf op de plek waar je de anticonceptiepleister plakt. Haal elke week de anticonceptiepleister weg. En plak een nieuwe pleister op je huid. Check altijd na het douchen of zwemmen of de pleister nog goed zit. Na 3 weken is er een week zonder pleister. Je hebt dan een bloeding. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Stop je helemaal met de anticonceptiepleister? Dan kun je meteen zwanger worden.

### Recept nodig

Je hebt voor de anticonceptiepleister een recept nodig van een arts (of verloskundige).

### Wanneer is de anticonceptiepleister voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke week aan denkt om de anticonceptiepleister te plakken.
- Als je het niet erg vindt dat anderen kunnen zien dat je anticonceptie gebruikt.



### **Side effects**

The use of the contraceptive patch may cause side effects, such as headaches, nausea and breast tenderness. These complaints often disappear after three months. Do you suffer from side effects? Consult your doctor (or obstetrician). It may be that other contraception is better suited to you.

### **Risks associated with use of hormonal contraceptives**

Especially women aged 35 and over who smoke in combination with the use of contraceptive methods containing oestrogen and progesterone, such as the patch, have a higher chance of developing cardiovascular diseases. Consult your doctor (or obstetrician).

### **Bijwerkingen**

Soms zijn er bij gebruik van de pleister bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anti-conceptie beter bij je.

### **Risico's bij gebruik van hormonale anticonceptie**

Vooral vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de pleister, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

## The contraceptive ring



The contraceptive ring is a small plastic ring. It contains the hormones oestrogen and progesterone. This ring does not provide protection against STDs (sexually transmitted diseases). To avoid an STD you should use a condom in addition to the contraceptive ring.

### Reliable against pregnancy

The contraceptive ring is a reliable means of preventing pregnancy. The woman inserts this ring into her vagina. After 3 weeks she takes the contraceptive ring back out of her vagina. This is followed by a week without the contraceptive ring. During that week you will menstruate. But you are still protected against pregnancy. After that week you place a new contraceptive ring in your vagina. Have you completely stopped using the contraceptive ring? In that case you could immediately become pregnant.

### A prescription is required

You will need a prescription from a doctor (or obstetrician) for the contraceptive ring.

### When is the contraceptive ring a good choice for you?

- If you want a very reliable means of protecting yourself against pregnancy.
- If you do not find it a problem to insert the ring deeply into your vagina.
- If you remember to insert a new ring every month.
- If you want to keep the fact that you are using a contraceptive secret.

### DE RING

De anticonceptie ring is een kleine ring van kunststof. Er zitten de hormonen oestrogen en progesterone in. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de anticonceptie ring ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

De anticonceptie ring is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw doe je de anticonceptie ring zelf in je vagina. Na 3 weken haal je de anticonceptie ring uit je vagina. Daarna volgt een week zonder anticonceptie ring. In die week bloed je. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Na die week doe je een nieuwe anticonceptie ring in je vagina. Stop je helemaal met de anticonceptie ring? Dan kun je meteen zwanger worden.

### Recept nodig

Je hebt voor de anticonceptie ring een recept nodig van een arts (of verloskundige).

### Wanneer is de ring voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als het voor jou geen probleem is om de ring diep in je vagina te doen.
- Als je er aan denkt om elke maand een nieuwe ring in te doen.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.

### **Side effects**

The use of the contraceptive ring may cause side effects, such as headaches, nausea and breast tenderness. These complaints often disappear after three months. Do you suffer from side effects? Consult your doctor (or obstetrician). It may be that other contraception is better suited to you.

### **Risks associated with use of hormonal contraceptives**

Especially women aged 35 and over who smoke in combination with the use of contraceptive methods containing oestrogen and progesterone, such as the ring, have a higher chance of developing cardiovascular diseases. Consult your doctor (or obstetrician).

### **Bijwerkingen**

Soms zijn er bij gebruik van de ring bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Vraag bij klachten de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

### **Risico's bij gebruik van hormonale anticonceptie**

Vooraf vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de ring, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

## The contraceptive injection



The contraceptive injection contains the hormone progestin. The contraceptive injection does not provide protection against STDs (sexually transmitted diseases). To avoid an STD you should use a condom in addition to the contraceptive injection.

### Reliable against pregnancy

The contraceptive injection is a reliable means of preventing pregnancy. You are given an injection by the doctor (or obstetrician) once every three months. With the contraceptive injection you will sometimes menstruate less. Sometimes your menstruation will stop completely. Have you stopped using the contraceptive injection? In that case you can become pregnant 9 months after the last injection, however it may sometimes even take a longer time period.

### A prescription is required

You will have to go a doctor (or obstetrician) for a contraceptive injection.

### When is the contraceptive injection a good choice for you?

- If you want a very reliable means of protecting yourself against pregnancy.
- If you want to avoid thinking about contraceptives for three months.
- If you do not mind sometimes menstruating, menstruating less or not menstruating at all.
- If you don't mind having an injection once every three months.
- If you don't mind having to wait for 9 to 12 months to become pregnant after stopping with the contraceptive injection.
- If you are unwilling or unable to take the hormone oestrogen. This could be because you are breastfeeding.

### DE PRIKPIL

De prikpil is een injectie. Er zit het hormoon progesteron in. De prikpil beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de prikpil ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

De prikpil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Je krijgt elke 3 maanden een prik van de arts (of verloskundige). Met de prikpil bloed je soms minder. Soms stopt het bloeden helemaal. Stop je met de prikpil? Dan kun je 9 maanden na de laatste prik weer zwanger worden, maar soms ook pas na langere tijd.

### Recept nodig

Je moet voor de prikpil naar een arts (of verloskundige).

### Wanneer is de prikpil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 3 maanden niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het niet erg vindt om elke 3 maanden een prik te halen.
- Als je het niet erg vindt dat je na het stoppen met de prikpil 9 tot 12 maanden moet wachten voordat je zwanger wordt.
- Als je het hormoon oestrogen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

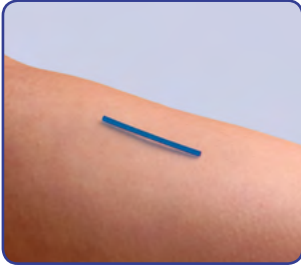
### **Side effects**

The use of the contraceptive injection may cause side effects, such as headaches, nausea and breast tenderness. These complaints often disappear after three months. Do you suffer from side effects? Consult your doctor (or obstetrician). It may be that other contraception is better suited to you.

### **Bijwerkingen**

Soms zijn er bij gebruik van de prikpil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anti-conceptie beter bij je.

## The contraceptive implant



The contraceptive implant is a small rod. It contains the hormone progestin. The contraceptive implant does not provide protection against STDs (sexually transmitted diseases). To avoid an STD you should use a condom in addition to the contraceptive implant.

### Reliable against pregnancy

The contraceptive implant is a reliable means of preventing pregnancy. A doctor (or obstetrician) will insert the contraceptive implant by injecting it into the inside of your upper arm. The contraceptive implant stays in place for 3 years. You will barely see or feel the contraceptive implant. Sometimes you will menstruate less. Or you will completely stop menstruating. Have you had the implant removed? In that case you could immediately become pregnant.

### A prescription is required

You will have to go to a doctor (or obstetrician) to have the contraceptive implant inserted.

### When is the contraceptive implant a good choice for you?

- If you want a very reliable means of protecting yourself against pregnancy.
- If you want to avoid thinking about contraceptives for three years.
- If you do not mind sometimes menstruating, menstruating less or not menstruating at all.
- If you are unwilling or unable to take the hormone oestrogen. This could be because you are breastfeeding.

### Side effects

The use of the contraceptive implant may cause side effects, such as headaches, nausea and breast tenderness. These complaints often disappear after three months. Do you suffer from side effects? Consult your doctor (or obstetrician). It may be that other contraception is better suited to you.

### HET ANTICONCEPTIESTAAFJE

Het anticonceptiestaafe is een klein staafe. Er zit het hormoon progesteron in. Het anticonceptiestaafe beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het anticonceptiestaafe ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het anticonceptiestaafe is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) zet het anticonceptiestaafe met een injectie in de binnenkant van je bovenarm. Het anticonceptiestaafe blijft 3 jaar zitten. Je ziet en voelt het staafe bijna niet. Soms bloed je minder. Of het bloeden stopt helemaal. Laat je het staafe weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

### Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het anticonceptiestaafe naar een arts (of verloskundige).

### Wanneer is het staafe voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 3 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het hormoon oestrogen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

### Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van het anticonceptiestaafe bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

## The intrauterine device (IUD or coil)



The intrauterine device is a small plastic coil. It contains the hormone progesterin. This coil does not provide protection against STDs (sexually transmitted diseases). To avoid an STD you should use a condom in addition to the intrauterine device.

### HET HORMOONSPIRAALTJE

Het hormoonspiraaltje is een klein plastic spiraaltje. Er zit het hormoon progesterin in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het hormoonspiraaltje ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Reliable against pregnancy

The intrauterine device is a reliable means of preventing pregnancy. A doctor (or obstetrician) will place the intrauterine device in your uterus. It can remain in place there for 5 years. Have you had the coil removed? In that case you could immediately become pregnant.

### A prescription is required

You will have to go to a doctor (or obstetrician) to have the coil inserted.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het hormoonspiraaltje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) plaatst het hormoonspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 jaar blijven zitten. Laat je het spiraaltje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

### Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het spiraaltje naar een arts (of verloskundige).

### When is the intrauterine device a good choice for you?

- If you want a very reliable means of protecting yourself against pregnancy.
- If you want to avoid thinking about contraceptives for five years.
- If you do not mind sometimes menstruating, menstruating less or not menstruating at all.
- If you want to keep the fact that you are using a contraceptive secret.
- If you are unwilling or unable to take the hormone oestrogen. This could be because you are breastfeeding

### Wanneer is het hormoonspiraaltje voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 5 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je het hormoon oestrogen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

### Side effects

The use of the intrauterine device may cause side effects, such as headaches, nausea and breast tenderness. These complaints often disappear after three months. Do you suffer from side effects? Consult your doctor (or obstetrician). It may be that other contraception is better suited to you.

### Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van het hormoonspiraaltje bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

## The copper intrauterine device (copper IUD or coil)



The copper intrauterine device is a small plastic coil containing copper. It does not contain any hormones at all. This copper coil does not provide protection against STDs (sexually transmitted diseases). To avoid an STD you should use a condom in addition to the copper intrauterine device.

### Reliable against pregnancy

The copper intrauterine device is a reliable means of preventing pregnancy. A doctor (or obstetrician) will place the copper intrauterine device in your uterus. It can remain in place there for 5 to 10 years. Have you had the copper coil removed? In that case you could immediately become pregnant.

### A prescription is required

You will have to go to a doctor (or obstetrician) to have the copper coil inserted.

### When is the copper intrauterine device a good choice for you?

- If you want a reliable means of protecting yourself against pregnancy without using hormones.
- If you want to avoid thinking about contraceptives for five to ten years.
- If you do not mind sometimes menstruating or menstruating for longer or more heavily.
- If you want to keep the fact that you are using a contraceptive secret.
- If you unwilling or unable to take hormones. This could be because you are breastfeeding.

### HET KOPERSPIRAALTJE

Het koperspiraaltje is een klein plastic spiraaltje met koper. Er zitten géén hormonen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het koperspiraaltje ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het koperspiraaltje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) plaatst het koperspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 tot 10 jaar blijven zitten. Laat je het koperspiraaltje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

### Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het koperspiraaltje naar een arts (of verloskundige).

### Wanneer is het koperspiraaltje voor jou een goede keuze?

- Als je een betrouwbaar middel zonder hormonen wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 5-10 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms langer of veel bloedt.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je geen hormonen wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.



## The diaphragm



The diaphragm is a rubber cap. It does not contain any hormones. This cap does not provide protection against STDs (sexually transmitted diseases). To avoid an STD you should use a condom in addition to the diaphragm.

### Reliable against pregnancy

The woman inserts this diaphragm deeply into her vagina. It is also necessary to apply spermicidal cream to the inside and outside of the diaphragm. The diaphragm must remain in the vagina for at least 6 hours after sex. After using the diaphragm it is once again possible to become pregnant. The diaphragm can be used several times.

### A prescription is required

There are various types of diaphragm. You will need to go to your GP for a made-to-measure diaphragm. The GP will send a prescription to the pharmacy. You can also buy diaphragms in various sizes with spermicidal cream at the pharmacy or chemist's shop.

### When is the diaphragm a good choice for you?

- If you do not want to take hormones.
- If you want to menstruate monthly.
- If you want to keep the fact that you are using a contraceptive secret.
- If you don't mind having to insert the diaphragm deeply into your vagina.
- If you can remember to put spermicidal cream on the diaphragm before sex.

### HET PESSARIUM

Het pessarium is een rubberen kapje. Het pessarium bevat geen hormonen. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het pessarium ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

Als vrouw doe je het pessarium voor de seks diep in je vagina. Er moet ook zaaddodende pasta aan de binnenkant en buitenkant van het pessarium worden aangebracht. Na de seks moet het pessarium minstens 6 uur in de vagina blijven zitten. Na het gebruik van het pessarium kun je weer zwanger worden. Het pessarium kan ook vaker worden gebruikt.

### Recept nodig

Er zijn verschillende soorten. Voor een pessarium op maat ga je als vrouw naar de huisarts. De huisarts stuurt een recept naar de apotheek. Je kunt ook een pessarium met zaaddodende pasta in verschillende maten kopen bij de apotheek en de drogist.

### Wanneer is een pessarium voor jou een goede keuze?

- Als je geen hormonen wilt gebruiken.
- Als je elke maand wilt bloeden.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je het niet vervelend vindt het pessarium diep in je vagina te doen.
- Als je er aan kunt denken voor de seks zaaddodende pasta op het pessarium te doen.

# Sterilisation

A sterilised woman can never become pregnant again. A sterilised man can never make a woman pregnant again. This does not provide protection against STDs (sexually transmitted diseases). To avoid an STD you should use a condom in addition to sterilisation.

## Reliable against pregnancy

Sterilisation is a reliable means of preventing pregnancy. The operation for a man is less serious than for a woman. Ask your doctor for more information about sterilisation.

## A prescription is required

You will need to go to a doctor to be sterilised. You will have to pay for the sterilisation yourself.

## When is sterilisation a good choice for you?

- If you are certain that you do not want any children (or any more children).
- If you want to avoid every having to concern yourself with contraceptives.
- If you don't mind having an operation.

## STERILISATIE

Bij sterilisatie kun je als vrouw nooit meer zwanger raken. Of als man nooit meer iemand zwanger maken. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast sterilisatie ook een condoom om geen soa te krijgen.

## Betrouwbaar tegen zwangerschap

Sterilisatie is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. De operatie bij een man is minder zwaar dan bij een vrouw. Vraag de arts om meer informatie over sterilisatie.

## Recept nodig

Je moet voor een sterilisatie naar een arts. Je moet een sterilisatie zelf betalen.

## Wanneer is sterilisatie voor jou een goede keuze?

- Als je zeker weet dat je geen kinderen (meer) wilt.
- Als je nooit meer aan anticonceptie wilt denken.
- Als je een operatie niet erg vindt.

## Emergency treatments

Have you had sex without using contraceptives but do not want to get pregnant?

**Or has the condom torn? A description of the emergency treatments is given below.**

### Morning after pill

This pill is taken after having sex without using contraception. This must be done within 72 hours. This reduces the chance that you will become pregnant. You can buy the morning after pill without a prescription at the pharmacy or chemist's shop. This morning after pill is called Norlevo. There is also another morning after pill you can buy without a prescription at the pharmacy or chemist's shop. This morning after pill is called EllaOne. You take this morning after pill within 120 hours (5 days).

**Please note:** The morning after pill will not **always** prevent pregnancy. It can also disrupt monthly menstruation if frequently used. You should therefore only use the morning after pill in an emergency. It should not be used instead of a contraceptive, such as the pill.

### Emergency coil

A copper coil prevents pregnancy if it is inserted within 5 days of having sex without contraceptives. A doctor (or obstetrician) will place the copper intrauterine device in your uterus. It can remain in place there for 5 to 10 years. It is a reliable means of preventing pregnancy.

### Abortion

An abortion terminates a pregnancy. This is only possible within 24 weeks of becoming pregnant. After that it is no longer permissible under Dutch law. Are you not yet more than 16 days late? In that case the abortion can be arranged quickly. Discuss this with your doctor. After this discussion you must first consider your options for 5 days. After that the abortion can be carried out at an abortion clinic.

**Do want to be certain of not becoming pregnant? In that case, choose the right contraceptive in consultation with your GP or (an obstetrician).**

## Noodmiddelen

Wil je niet zwanger worden?

Maar heb je seks gehad en geen anticonceptie gebruikt? Of is het condoom gescheurd? Lees dan hieronder welke noodmiddelen je kunt gebruiken.

### Morning-after pill

Deze pil slik je ná seks zonder anticonceptie. Binnen 72 uur. De kans is dan kleiner dat je zwanger wordt. Je koopt de morning-afterpil zonder recept bij de apotheek of drogist. Deze morning-afterpil heet Norlevo. Er is ook een andere morning-afterpil zonder recept te koop bij de apotheek of drogist. Deze morning-after pil heet EllaOne. Je slikt deze morning-afterpil binnen 120 uur (5 dagen).

**Let op:** De morning-after pil voorkomt niet altijd een zwangerschap. Ook kan het bij veel gebruik de maandelijks bloedingen verstoren. Gebruik de morning-afterpil dus alleen als noodmiddel. En niet in plaats van anticonceptie zoals de pil.

### Noodspiraal

Een koperspiraaltje voorkomt een zwangerschap als het wordt geplaatst binnen 5 dagen ná seks zonder anticonceptie. Een arts (of verloskundige) plaatst het koperspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 tot 10 jaar blijven zitten. Het is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap.

### Abortus

Een abortus breekt een zwangerschap af. Dat mag alleen binnen 24 weken zwangerschap. Daarna mag het volgens de Nederlandse wet niet meer. Ben je nog geen 16 dagen overtijd? Dan kan de abortus snel. Praat hierover met de arts. Na dit gesprek moet je er nog 5 dagen over nadenken. Daarna vindt de abortus plaats bij de abortuskliniek.

**Wil jij zeker niet zwanger worden? Kies dan de juiste anticonceptie in overleg met de huisarts (of verloskundige).**

## UNRELIABLE! Does NOT work as a contraceptive method:

- Having sex if you think that you are infertile. When you are breastfeeding, for example. Taking your body temperature. Or testing your cervical mucous.
- Withdrawing the penis from the vagina before ejaculating (before sperm comes out of the penis).
- Having sex with the same man. If you do not take a contraceptive it is always possible for you to become pregnant by having sex with a man.
- Urinating or taking a shower after sex.
- When a man says that he is unable to make a woman pregnant.

### **NIET BETROUWBAAR! WERKT NIET ALS ANTICONCEPTIE:**

- Seks hebben als je denkt dat je niet vruchtbaar bent. Bijvoorbeeld als je borstvoeding geeft. Door de temperatuur van je lichaam te meten. Of door het testen van vaginaal slijm.
- De penis uit de vagina halen vóór het sperma uit de penis komt.
- Seks hebben met dezelfde man. Je kunt als vrouw als je geen anticonceptie gebruikt altijd zwanger worden van seks met een man.
- Plassen of douchen na seks.
- Een man die zegt dat hij een vrouw niet zwanger kan maken.