

Ebook

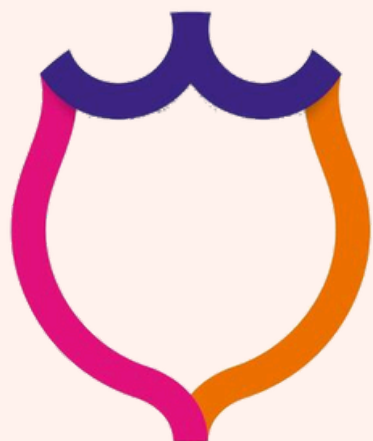
ANTICONCEPTIE

WELKE METHODE PAST HET BESTE BIJ MIJ?



Als je niet zwanger wilt worden, is het belangrijk om goede anticonceptie te gebruiken. Maar welke methode past er het beste bij jou? In dit Ebook lees je meer over alle soorten anticonceptie die wij aanbieden.

Na het lezen van dit Ebook nog vragen? Maak dan gerust een afspraak bij ons voor een anticonceptieconsult.



verloskundigen

RIDDERHOF



Feit of fabel?

**Je kunt slechts twee dagen per
cyclus zwanger worden.**

Dit is NIET waar!

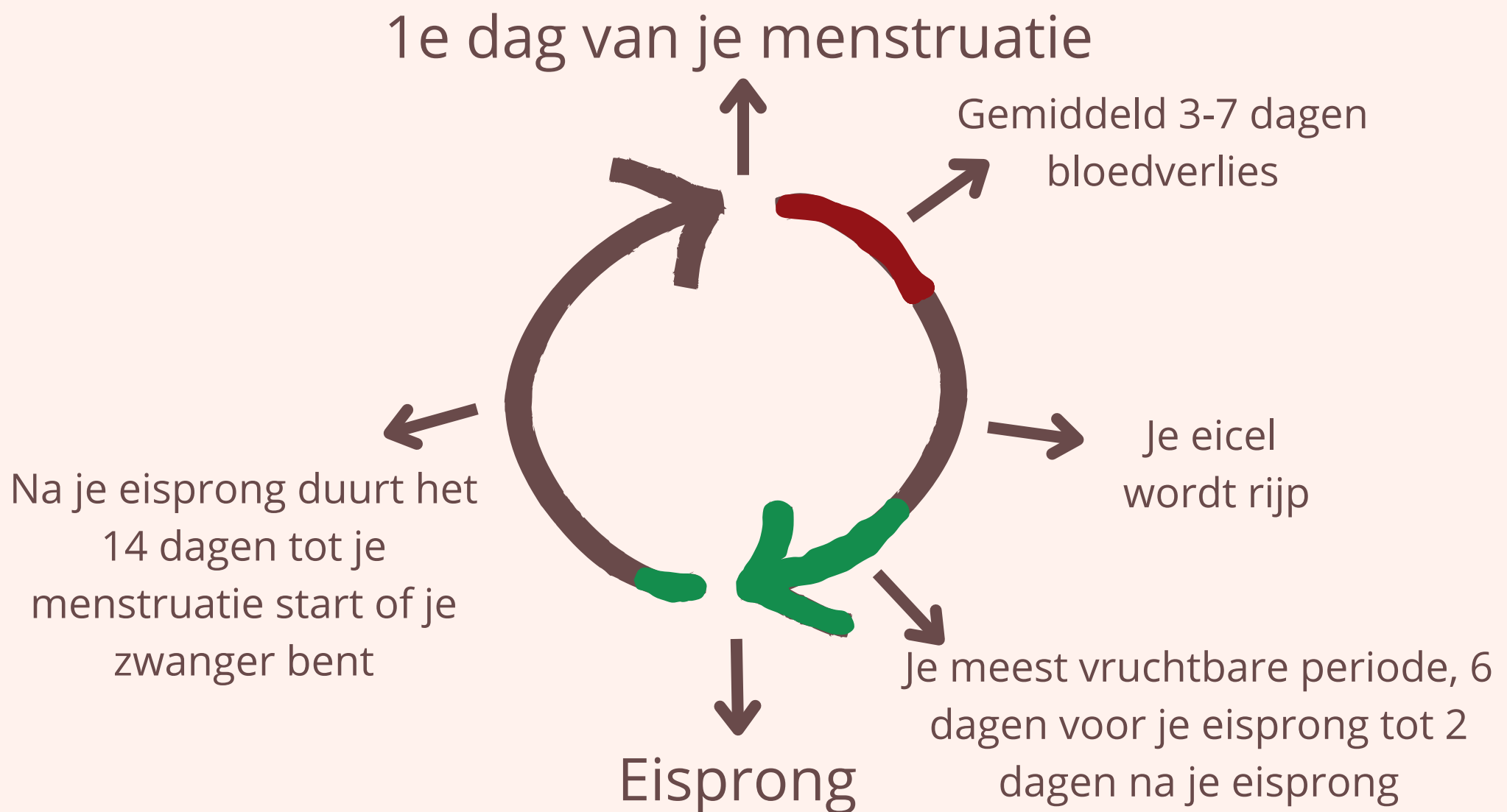
De 'vruchtbare periode' duurt ongeveer 7 dagen.

**Je bent het meest vruchtbaar op de dag waarop je je
eisprong hebt en de dag ervoor. Sperma kan echter tot vijf
dagen overleven en als je seks hebt op de dagen vóór de
eisprong, heb je meer kans om zwanger te worden.**

Je cyclus

Je hebt de meeste kans om zwanger te worden in de zes dagen voor je eisprong tot 1 dag na je eisprong. Wanneer je eisprong komt, is bij iedereen anders. Gemiddeld heb je een eisprong 14 dagen voordat je menstruatie verwacht. Vaak wisselt een cyclus wat en komt de eisprong dus eerder of juist later.

Als je niet zwanger wilt worden, is het erg belangrijk om je HELE cyclus anticonceptie te gebruiken.





Feit of fabel?

De "natuurlijke methoden" zoals terugtrekken voor het klaarkomen of een app om je vruchtbare dagen te bepalen gebruiken zijn betrouwbaar.

Dit is NIET waar!

Ook in voorvocht zitten zaadcellen waar je zwanger van kunt raken. Er zijn ook apps die de vruchtbare dagen zouden kunnen voorspellen. Deze apps zijn handig om je lichaam te leren kennen en als je juist zwanger wilt worden. Om een zwangerschap te voorkomen, zijn deze apps niet erg betrouwbaar. In de praktijk wordt 11 tot 14% van de vrouwen hiermee toch zwanger.

Waar kan ik over nadenken?

Om een goede keuze te maken, kun je aan de volgende dingen denken:

- met of zonder hormonen
- elke dag/maand aan denken of om de 3 tot 10 jaar
- tijdelijke of definitieve anticonceptie
- noodanticonceptie
- wel of geen bescherming tegen SOA's (geslachtziektes)

Genoeg keuzes dus!

Wil je graag een goed geïnformeerde keuze maken? Neem dan contact met ons op.



Feit of fabel?

Voor het plaatsen van een spiraal of implantatiestaafje kun je ook bij een verloskundige terecht.

Dit is WAAR!

Het vrouwenlichaam en omgaan met vrouwen is juist ons vakgebied.

Wij plaatsen al jaren spiraaltjes en implantatiestaafjes. We beoordelen met een echo of het spiraal op de juiste plek in de baarmoeder zit. Verder hebben we geen wachtlijsten, krijg je bij ons altijd een vrouwelijke verloskundige en hoef je niet binnen ons praktijkgebied te wonen of al cliënt bij ons te zijn. De kosten van het plaatsen worden meestal vergoed door je zorgverzekeraar. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Hormoonvrije anticonceptie

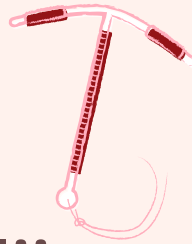
- **Het condoom:**



Voordeel: beschermt als enige anticonceptie ook tegen SOA's

Nadeel: elke keer aan denken en kan scheuren/afglijden

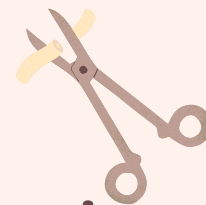
- **Het koperspiraal:**



Voordeel: kan 5 tot 10 jaar blijven zitten, je hoeft er niet meer aan te denken

Nadeel: je menstruaties kunnen wat heftiger worden, plaatsen kan gevoelig zijn

- **Sterilisatie bij man of vrouw:**

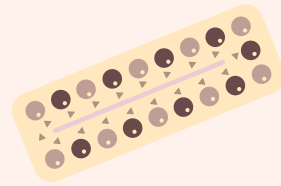


Voordeel: nooit meer denken aan anticonceptie

Nadeel: kan moeilijk ongedaan gemaakt worden dus je moet er heel goed over nadenken. Is bij vrouwen een grotere ingreep dan bij de man

Hormonale anticonceptie

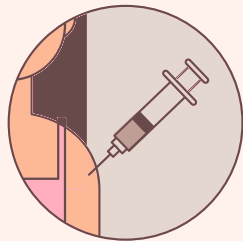
- De anticonceptiepil:



Voordeel: je weet wanneer je ongesteld wordt, je kunt de pil doorslikken om een menstruatie over te slaan

Nadeel: je moet er elke dag aan denken en bij vergeten/overgeven/diarree kans op zwangerschap, verhoogd risico op trombose

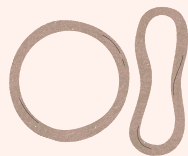
- De prikpil:



Voordeel: om de 3 maanden aan denken

Nadeel: je weet niet wanneer je ongesteld wordt, veel hormonen in één keer in je lijf

- De nuvaring:



Voordeel: je hoeft er maar 2x per maand aan te denken (eruit halen en week later nieuwe plaatsen), je weet wanneer je ongesteld wordt

Nadeel: soms te voelen tijdens seks, kans op vaginale schimmelinfectie, vrij duur

Hormonale anticonceptie

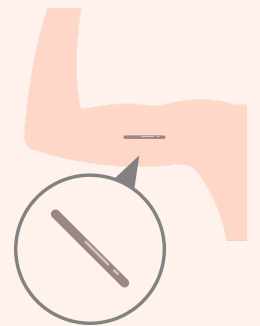
- **Het hormoonspiraal:**



Voordeel: kan 5 tot 8 jaar blijven zitten, je hoeft er niet aan te denken, betrouwbaarder dan pil of condoom, menstruaties worden minder lang en heftig, deel vrouwen menstrueert niet meer

Nadeel: plaatsen kan gevoelig zijn

- **Het implantatiestaafje (Implanon):**



Voordeel: kan 3 jaar blijven zitten, kunt zelf voelen of het goed zit, kunt het niet vergeten, wordt met plaatselijke verdoving geplaatst en verwijderd

Nadeel: je kunt onregelmatig ongesteld worden of tussentijds bloedverlies krijgen, klein littekentje op plek inbrengen (binnenkant bovenarm)



Feit of fabel?

Van de pil word je onvruchtbaar.

Dit is NIET waar!

Van de pil word je niet onvruchtbaar. Wel kan het zijn dat als je na een aantal jaren met de (prik)pil stopt, je niet meteen zwanger raakt. Het kan dan wat langer duren voordat je normale menstruatiecyclus weer op gang komt en hersteld is.

Met name bij de prikpil, kan het gemiddeld een jaar duren voordat je weer zwanger raakt. Maar ook leeftijd speelt een rol. Naarmate je ouder wordt neemt de vruchtbaarheid bij vrouwen en mannen af. Dit is vooral na je 35ste het geval.

Noodanticonceptie

Ben je je anticonceptie vergeten en heb je onbeschermde seks gehad, dan zijn er verschillende morning after methoden:

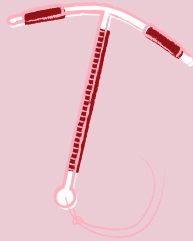
De morning after pil:



- Zonder recept verkrijgbaar bij drogist of apotheek
- Werkt het beste als hij binnen 12 uur wordt ingenomen, daarna neemt de betrouwbaarheid af
- Indien je moet overgeven binnen 3 uur na inname een nieuwe pil innemen
- Onderdrukt tijdelijk je eisprong. Deze komt zo'n 5 dagen later alsnog, dus je moet altijd in de periode daarna nog condooms of een koperspiraal gebruiken
- Er is nog steeds een kans op zwangerschap na het innemen van de morning-afterpil. Doe daarom een zwangerschapstest als je menstruatie meer dan 2 weken uitblijft

Noodanticonceptie

Het koperspiraal:



- Is de meest betrouwbare vorm van noodanticonceptie
- Kan tot maximaal 120 uur (5 dagen) na een mogelijke bevruchting geplaatst worden
- Geeft 0,1% kans op zwangerschap (is kleiner dan bij morning-afterpil)
- Werkt zowel voor als na de eisprong
- Werkt daarna ook als anticonceptie (5 tot 10 jaar)
- Kosten plaatsen worden vergoed door je zorgverzekeraar, afhankelijk van je polis wordt het spiraal zelf wel of niet vergoed (ongeveer 90 euro)

Je kunt bij ons terecht voor het plaatsen van een koperspiraal als noodanticonceptie. Aangezien dit tot maximaal 5 dagen na een mogelijke bevruchting kan, is het belangrijk dat je zo snel mogelijk contact met ons opneemt!



Feit of fabel?

Een spiraal of Implanon is betrouwbaarder dan de pil.

Dit is WAAR!

De pil is heel betrouwbaar als je deze ook elke dag op dezelfde tijdstip slikt. De pil beschermt minder goed tegen een zwangerschap als je na het slikken van de pil diarree krijgt of moet overgeven. Soms starten vrouwen te laat met hun volgende pilstrip. Vanwege het risico op gebruikersfouten, is de pil dus niet de meest betrouwbare methode. De Implanon en het koper- of hormoonspiraaltje zijn het meest betrouwbaar, omdat je na plaatsing hier het minst aan hoeft te denken en deze dus niet kan vergeten.

Spiraal of Implanon plaatsen

Waarom bij ons een spiraal of Implanon laten plaatsen of verwijderen?

- Persoonlijke aandacht
- Jarenlange ervaring
- Ons team bestaat uit alleen vrouwen
- Geen wachtlijsten
- Na plaatsing spiraal maken we echo om te controleren of je spiraal goed in de baarmoeder zit
- Onze zorg wordt vergoed door je zorgverzekeraar en gaat niet ten koste van je eigen risico
- Afspraken kunnen zowel in Oss als in Heesch gepland worden
- Voor deze afspraken plannen we een half uur, zodat we alle tijd voor je hebben
- Ook als je nog geen kinderen hebt of buiten ons praktijkgebied woont, ben je van harte welkom

Anticonceptieconsult

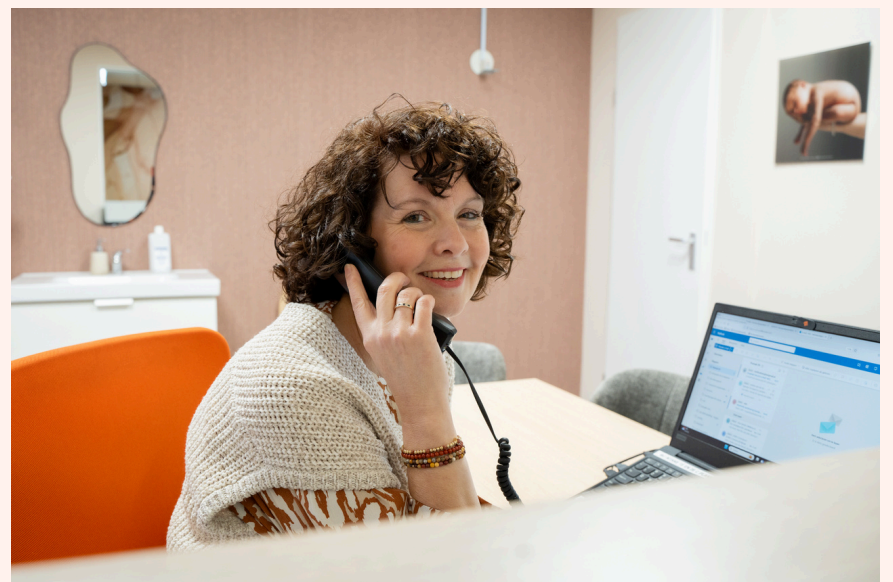
Weet je nog niet welke vorm van anticonceptie je wilt gaan gebruiken?
En wil je graag goede informatie om te kijken wat bij jou past?

We nemen graag de tijd om dit met je door te spreken in een anticonceptieconsult.

We bespreken wat je wensen en verwachtingen zijn over de diverse anticonceptiemethoden, welke vorm je voorkeur heeft en of er medische redenen zijn die van invloed kunnen zijn op bepaalde vormen van anticonceptie.

We kunnen samen met jou de mogelijkheden die voor jou van belang zijn op een rijtje zetten, waarna je jouw keuze kunt maken.

Plan direct je afspraak om goed geïnformeerd te kiezen welke vorm van anticonceptie bij jou past!





Mis je onderwerpen in dit Ebook?
Mail ons dan met jouw ideeën!

Disclaimer:

Dit Ebook is geschreven door Verloskundigen Ridderhof. We hebben de grootst mogelijke aandacht en zorg aan de informatie in dit Ebook besteed. Desondanks is het mogelijk dat er onjuistheden en/of onvolkomenheden in voorkomen.

Wij zijn niet aansprakelijkheid voor schade als gevolg van deze onjuistheden en/of onvolkomenheden, noch voor problemen die worden veroorzaakt door het gebruiken of verspreiden van deze informatie.

Overname van informatie en beelden uit dit Ebook is niet toegestaan. Wil je verwijzen naar informatie uit ons Ebook? Neem dan contact met ons op.



