



over

Anticonceptie



... valt veel te vertellen

Meer dan twee miljoen vrouwen in Nederland gebruiken een hormonale anticonceptiemethode. Het merendeel hiervan gebruikt de 'pil'. Deze folder gaat dieper in op enkele vragen die wij regelmatig in de apotheek krijgen over de pil en over de diverse andere anticonceptiemethoden.

Wat is anticonceptie precies?

Anticonceptie is een verzamelnaam voor alle methoden die ervoor zorgen dat een vrouw niet zwanger kan worden. Dit kan zijn een condoom, dat slechts voor eenmalig gebruik is, maar er zijn ook methoden die gedurende langere tijd bescherming bieden. Voorbeelden hiervan zijn de pil, de anticonceptiering, de anticonceptiepleister, de prikpil, het anticonceptiestaaftje en de spiraaltjes. De meeste methoden bevatten één of meerdere vrouwelijke hormonen.

Anticonceptiemiddelen met hormonen

De hormonen in de diverse anticonceptiemethoden lijken veel op de eigen vrouwelijke hormonen: oestrogeen en progesteron. Deze hormonen zorgen ervoor dat er vanuit de

eierstokken geen eitje vrijkomt. Hierdoor kan er geen bevruchting plaatsvinden en kan men dus niet zwanger worden. Er zijn twee soorten hormonale anticonceptiemethoden:

1. Middelen die één soort hormoon bevatten (progesteron). Voorbeelden zijn: de mini-pil, de prikpil, het anticonceptiestaaftje en het hormoonspiraaltje.
2. Middelen die twee soorten hormonen bevatten (oestrogeen en progesteron), ook wel combinatiepreparaten genoemd. Voorbeelden zijn de combinatiepil, de anticonceptiering en de anticonceptiepleister.

Voor- en nadelen

Over de voor- en nadelen van hormonale anticonceptiemethoden valt veel te vertellen. Het belangrijkste voordeel is dat u zelf kunt bepalen of u zwanger wilt worden of niet. Een ander voordeel van de combinatiepreparaten is dat u een regelmatige menstruatiecyclus krijgt. Er worden gedurende drie weken hormonen gebruikt en in de vierde week (de stopweek) wordt u ongesteld. Deze menstruatie is vaak minder pijnlijk en minder heftig dan de eigen

menstruatie. Nog een voordeel is dat u op elk moment kunt stoppen met de anticonceptiemethode (m.u.v. de prikpil), bijvoorbeeld als u zwanger wilt worden. Een nadeel: de pil moet elke dag geslikt worden. N.B. Dat geldt niet voor de pleister (1 maal per week plakken) en de ring (1 maal per maand inbrengen). Een nadeel van de methoden met alleen progestageen is dat met name in het begin onregelmatig bloedverlies kan optreden. Na verloop van tijd kan de menstruatie helemaal wegblijven. Dit doet echter niets af aan de betrouwbaarheid.

Een nadeel van het spiraaltje en het implantaatiestaafje is dat het door een arts ingebracht en verwijderd moet worden. Voordeel is weer dat u gedurende drie (implantatiestaafje) tot vijf jaar (hormoonspiraaltje) niet meer aan uw anticonceptie hoeft te denken.

Betrouwbaarheid

Hormonale anticonceptiemethoden zijn zeer betrouwbaar, mits ze op de juiste manier gebruikt worden. Toch komen er nog jaarlijks ongewenste zwangerschappen voor. Oorzaken

hiervan zijn het vergeten van meerdere pillen, het vergeten te plakken van een nieuwe pleister, het te laat inbrengen van een nieuwe ring, braken binnen 3 uur na inname van een pil, waterdunne diarree (vakantie!) enz. Maar ook medicijngebruik kan een negatieve invloed hebben op de betrouwbaarheid van de anticonceptiemethode.

Bijwerkingen

Bij het starten van de pil kunnen soms onregelmatige bloedingen, gespannen borsten, misselijkheid - vooral 's ochtends - of hoofdpijn voorkomen. Meestal verdwijnen deze klachten na een 'gewenningsperiode' van twee tot drie maanden.

Trombose

Met name de nieuwere anticonceptiepillen, de zogenaamde derdegeneratiepillen, lijken de kans op het krijgen van een bloedstolsel (trombose) te vergroten. Dit klinkt bedreigend, maar de kans op zo'n bloedstolsel is bijzonder klein.

Zeker wanneer u al langere tijd zo'n nieuwere pil slikt. Ter verdere geruststelling: de kans op trombose is tijdens pilgebruik kleiner dan tijdens een zwangerschap. De kans op trombose kan echter hoger zijn door roken, hoge bloeddruk, weinig beweging (bijv. rolstoel, maar ook bedlegerig of veel zittend werk), overgewicht, suikerziekte enz.

Andere geneesmiddelen

Een aantal geneesmiddelen maakt de pil (ring of pleister) minder werkzaam. In uw Service Apotheek - waar uw geneesmiddelengebruik in de computer staat - controleren wij altijd of dat bij u ook het geval is. Het is dus verstandig al uw geneesmiddelen steeds bij dezelfde apotheek te halen.

Pil vergeten

De pil dankt zijn betrouwbaarheid aan het volgens voorschrift slikken van deze pil. Toch kan het wel eens voorkomen dat u er één vergeet. Probeer daarom een vast patroon aan te

houden, bijvoorbeeld 's avonds bij het tandenpoetsen. Bent u toch een keer één pil vergeten, **neem deze dan zo snel mogelijk in en maak de strip gewoon af.** Bent u meer pillen vergeten, of gebruikt u de minipil, ring of pleister: informeer dan bij uw Service Apotheek of arts wat u het beste kunt doen.

Menstruatie verschuiven

Wanneer u de pil (ring of pleister) gebruikt, kunt u makkelijk een keer de menstruatie verschuiven. Bijvoorbeeld tijdens de vakantie. Combinatiepillen zijn gewoon door te slikken. Sla de stopweek over en begin direct met een nieuwe strip. Bij een driefasenpil (3 verschillende kleuren per strip) kunt u de laatste kleur van de strip doorslikken. De rest van de strip is niet meer bruikbaar. Bij de ring en de pleister kunt u ook gewoon de stopweek overslaan en direct weer doorgaan met een nieuwe ring of pleister. Tijdens het verlengde gebruik neemt de kans op tussentijds bloedverlies wel toe, maar dat doet niets af aan de betrouwbaarheid.

Uw Service Apotheek geeft u graag een

persoonlijk advies, afgestemd op uw anticonceptiemethode. Ook als u geen anticonceptiemethode gebruikt, maar toch een keer de menstruatie wilt uitstellen.

Anticonceptie én condoom?

De pil is (samen met andere hormonale anticonceptiemethoden, zoals vaginale ring en pleister) nog altijd het meest betrouwbare middel om ongewenste zwangerschappen te voorkomen, maar beschermt niet tegen HIV of andere seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA). Om dubbel veilig te zijn, gebruiken sommige mensen daarom naast hun vertrouwde anticonceptiemethode een condoom. Geen onverstandige keus. Er zijn leukere souvenirs te bedenken dan een SOA.

Anticonceptie en een tijdsverschil

Bij een verre reis kan er een tijdsverschil optreden ten opzichte van de Nederlandse tijd. Als uw reisduur en/of het tijdsverschil slechts enkele uren bedraagt, heeft dit geen enkele invloed op het innemen van uw pil, plaatsen van uw vaginale ring of plakken van uw pleister. U kunt de

pil, vaginale ring of pleister op de plaats van bestemming op het oude, vertrouwde tijdstip gebruiken. Bij de minipil mag dit tijdsverschil niet meer zijn dan 12 uur, bij de vaginale ring niet meer dan 12 uur (plaatsen nieuwe ring) of 3 uur (verwijderen ring) en bij de pleister niet meer dan 24 uur. Voor langere reizen kunt u contact opnemen met uw Service Apotheek. Zij geven u graag een persoonlijk advies.

Veel gestelde vragen

Vaak worden vragen gesteld over de effecten van de pil bij langdurig gebruik. Of over het doorslikken tijdens de overgang of het overstappen van de ene naar de andere anticonceptiemethode. Typisch onderwerpen voor een uitgebreider gesprek in uw Service Apotheek

Kinderwens

Veel vrouwen gebruiken een anticonceptiemiddel. Als er een kinderwens is, wordt er gestopt met het anticonceptiemiddel. Helaas duurt het daarna vaak even voordat men ook echt zwanger is. Dit is heel normaal. Vaak moet de eigen hormoonhuishouding haar regelmaat

terugkrijgen. Uiteindelijk is 80-90% van de vrouwen binnen een jaar zwanger. Begin in ieder geval vanaf het moment dat het anticonceptiemiddel wordt gestopt dagelijks 0,5 mg foliumzuur (vitamine B11) te gebruiken. Deze vitamine vermindert de kans op aangeboren afwijkingen, zoals een open ruggetje, met 50% en is heel belangrijk in het begin van de zwangerschap, omdat dan de basis voor het zenuwstelsel wordt gelegd. Ga door met het slikken van foliumzuur tot en met 8 weken zwangerschap (= 10 weken na de laatste menstruatie). Hoewel foliumzuur ook in de voeding voorkomt is deze hoeveelheid niet voldoende voor de zwangerschap. Men zou dan 50 bruine boterhammen per dag moeten eten. Ook als het langer duurt voordat men zwanger wordt kan men gewoon foliumzuur blijven gebruiken. Het is zonder recept verkrijgbaar en kent geen bijwerkingen.

De pil zonder recept

Wanneer wij van u eenmaal een recept voor de anticonceptiepil hebben ontvangen, kunt u daarna - telkens voor maximaal een jaar -

zonder nieuwe recepten uw anticonceptiepil afhalen. U kunt in dat geval ook vaak via de website van uw Service Apotheek de pil bestellen. Wij zorgen er dan voor dat deze voor u klaar ligt. Informeer eens naar de mogelijkheden. Ook als het gaat om de bestelling van andere anticonceptiemethoden.

Vragen? Raadpleeg uw Service Apotheek

Deze folder noemt slechts een paar onderwerpen waar wij u meer over kunnen vertellen. De Anticonceptienieuwsbrief die u ieder half jaar bij uw anticonceptiemiddel ontvangt, gaat dieper op deze en andere onderwerpen in. Wilt u meer weten, stel dan uw vragen in uw Service Apotheek. Bellen kan natuurlijk ook. Wanneer u wilt veranderen van anticonceptiemethode kunt u ook in uw Service Apotheek terecht voor advies. Wij helpen u graag verder.



gedreven door gezondheid

Internet: www.serviceapotheek.nl

Voor al uw actuele gezondheidsinformatie