

# Anti- conceptie voor jou

Voorlichting over  
anticonceptie

Handleiding

Rutgers



## Voorwoord 5

### 1 Inleiding 6

- 1.1 De handleiding 6
- 1.2 Feiten en cijfers over anticonceptie 6

### 2 Soorten betrouwbare anticonceptiemethodes 10

- 2.1 Hormonale middelen 10
- 2.2 Spiraaltjes (intra-uteriene methodes) 10
- 2.3 Condooms (barrièremiddelen) 10
- 2.4 Sterilisatie 10

### 3 Informatie over middelen in de koffer 11

- 3.1 Anticonceptiepil 12
- 3.2 Anticonceptiepleister 15
- 3.3 Anticonceptiering 16
- 3.4 Spiraaltje (koperspiraal en hormoonspiraal) 17
- 3.5 Prikpil 18
- 3.6 Hormoonstaafje (implantaat) 19
- 3.7 Mannencondoom 20
- 3.8 Vrouwencondoom 22
- 3.9 Pessarium 23
- 3.10 Andere middelen in de koffer 24

### 4 Welkmiddel is geschikt 26

- 4.1 Welk middel is geschikt? 26
- 4.2 Wat jonge vrouwen belangrijk vinden bij hun keuze voor anticonceptie 26
- 4.3 Criteria voor gebruiksters en geschikte methodes 28

### 5 Veel gestelde vragen over anticonceptie 30

### B Bijlagen

- B-I Afbeeldingen 32
- B-II Kostenoverzicht 34



## Voorwoord

---

Er zijn nog steeds tienermeiden en jongvolwassen vrouwen die ongewenst of ongepland zwanger raken. De belangrijkste oorzaak is het niet (effectief) gebruiken van anticonceptie terwijl ze seksueel actief zijn. Lang niet alle tieners en jongvolwassenen weten welke anticonceptiemiddelen er allemaal zijn, wat de voor- en nadelen zijn van de verschillende methodes, hoe ze deze moeten gebruiken en hoe ze zelf tot een passende keuze kunnen komen. En er leven nog steeds hardnekkige misverstanden over anticonceptie.

Rutgers wil jongeren en jongvolwassenen ondersteunen bij hun anticonceptiekeuze, en een effectief gebruik hiervan bevorderen. Hierdoor leren jongeren meer regie te nemen over hun kinderwens, zijn ze beter voorbereid op seksuele contacten en worden ze niet onbedoeld zwanger. Dit kunnen wij echter niet alleen; wij hebben ú nodig om anticonceptie en kinderwens met tieners en jongvolwassenen bespreekbaar te maken.

Met de anticonceptiekoffer en deze handleiding helpen we u bij het geven van voorlichting en counseling over anticonceptiemethoden. Voor de ontwikkeling van deze handleiding is gebruikgemaakt van de input van verschillende deskundigen. Per methode is beschreven hoe het werkt, wat de voor- en nadelen zijn en de wijze van gebruik. We geven handvatten welke methode geschikt zou kunnen zijn aan de hand van mogelijke criteria die gebruikers hebben voor een anticonceptiemethode. Verder geven we antwoorden op veel gestelde vragen en verwijzen we naar betrouwbare online informatie en ondersteunende materialen.

We hopen van harte dat u met deze informatie tieners en jongvolwassenen nog meer op maat kunt ondersteunen rond kinderwens en anticonceptie. Met anticonceptie die bij een vrouw en haar partner past en een gedeelde verantwoordelijkheid van mannen en vrouwen voor anticonceptie kunnen onbedoelde zwangerschappen worden voorkomen.

Veel succes met de voorlichting en/of counseling!

**Ineke van der Vlugt**

programmamanager Anticonceptie & Abortus Rutgers

Utrecht, juni 2020

**Er zijn veel verschillende anticonceptiemiddelen op de Nederlandse markt. De pil is niet voor iedereen de beste keuze. Wat voor iemand het beste middel is, is afhankelijk van de persoonlijke situatie en voorkeuren. Als een middel niet goed bij iemand past, is het risico groter dat het niet goed wordt gebruikt of dat na verloop van tijd met de anticonceptie wordt gestopt. Voorlichting of een gesprek over de verschillende middelen en hun eigenschappen is belangrijk om een goede afweging te kunnen maken passend bij de persoonlijke situatie van een vrouw en haar partner.**

## 1.1 De handleiding

### Voor wie

Deze handleiding is speciaal geschreven voor docenten, huisartsen, Sense-verpleegkundigen, verloskundigen, jeugdartsen en jongerenwerkers. Eigenlijk voor iedereen die tieners en jongvolwassen vrouwen en mannen wil begeleiden bij kinderwens en anticonceptie en zich wil inzetten voor preventie van onbedoelde zwangerschap. Behalve het mannencondoom en sterilisatie zijn alle andere anticonceptiemiddelen gericht op vrouwen, maar dat wil niet zeggen dat de verantwoordelijkheid voor anticonceptiekeuze alleen bij de vrouw ligt. Het is goed dat ook jongens en mannen weten wat er te koop is, dat zij zich betrokken voelen bij kinderwens en ook verantwoordelijkheid nemen in het voorkomen van een onbedoelde zwangerschap. Met deze handleiding heeft u alle informatie die u nodig heeft om effectief voorlichting te geven over anticonceptiekeuze en -gebruik. U kunt de anticonceptiekoffer<sup>1</sup> gebruiken om de verschillende middelen te demonstreren.

### Waarom deze handleiding en de anticonceptiekoffer?

- Nog steeds zijn tieners en jongvolwassenen niet goed op de hoogte van de verschillende anticonceptiemethodes. De anticonceptiepil is tot nu toe het meest bekend en wordt het meest gebruikt, maar het risico op gebruikersfouten is relatief groot.
- De afgelopen jaren daalde het aantal zwangerschappen onder de 25 jaar. Desondanks geven de meeste seksueel ervaren jongeren onder de 25 aan een zwangerschap (erg) vervelend te vinden. Bij een ongeplande zwangerschap is meestal geen anticonceptie gebruikt of er ging wat mis met het anticonceptiegebruik.
- De keuze voor een anticonceptiemiddel wordt beïnvloed door situationele en sociaal-culturele factoren zoals persoonlijke voorkeuren, seksuele activiteit en type partnerrelatie, leefstijl, leeftijd en eerdere ervaring met anticonceptie. Deze factoren zijn voor iedereen anders.
- Als tieners en jongvolwassenen een bewuste keuze maken voor een middel is de kans groter dat zij de anticonceptie ook goed en langer gebruiken. Hierdoor zal het aantal ongewenste zwangerschappen afnemen.
- De mythen rondom verschillende anticonceptiemethodes zijn hardnekkig. Met goede informatie kunnen verschillende mythen worden ontkracht en juiste informatie gegeven worden.

Jongeren en jongvolwassenen hebben recht op betrouwbare en complete informatie over anticonceptie, om op basis van hun eigen voorkeuren, mogelijkheden en situatie een passende keuze te maken. Dit draagt bij aan goed en duurzaam gebruik en kan een onbedoelde zwangerschap voorkomen. Door op tijd een geschikte anticonceptiemethode te kiezen en te gebruiken ben je beter voorbereid op seksuele contacten en kun je genieten zonder zorgen.

## 1.2 Feiten en cijfers over anticonceptie

### Wat gaat goed?

- Bij de eerste keer seks gebruikt 92% van de jongens en 94% van de meisjes een anticonceptiemethode.
- Bij de eerste keer worden vooral het condoom en/of de pil gebruikt.
- Met de laatste sekspartner gebruikte vier op de vijf jongeren altijd een anticonceptiemethode.
- In vergelijking met 5 jaar geleden is onder meisjes het gebruik van het spiraaltje toegenomen en gebruik van de pil afgenomen.

### Wat kan beter?

- Ongeveer 8% van de jongeren en jongvolwassenen gebruikt bij de eerste keer seks geen anticonceptie. Onder jongeren onder de 15 jaar is dat percentage nog hoger.
- Bij seks met de laatste partner gebruikte ongeveer 8% van de meisjes en ongeveer 12% van de jongens tussen de 18 en 25 jaar geen anticonceptie.
- Bij onenightstands gebruikt vier op de tien jongeren geen condoom.
- Het risico op gebruikersfouten, en daarmee ook het risico op onbedoelde zwangerschap, is vooral groot bij pil- en condoomgebruik.
- De langer-werkende anticonceptiemethoden als het spiraaltje, de prikpil, de ring, implantaat en pleister worden onder jongeren nog weinig gebruikt.
- Eén op de vijf jongens en één op de zes meisjes heeft met de laatste partner wel eens een natuurlijke of minder betrouwbare methode toegepast (terugtrekken voor het klaarkomen, geen seks op vruchtbare dagen).

Als een jongere meer kennis heeft over anticonceptie, meer informatie over seks heeft gehad op school en meer over seks praat met de partner, is de kans op consequent anticonceptiegebruik groter.

### Anticonceptiegebruik onder tieners en jongvolwassen vrouwen

Uit het onderzoek Seks onder je 25e 2017 komt naar voren dat het merendeel van de tieners en jongvolwassen vrouwen (12-25 jaar) zich goed beschermt tegen zwangerschap. Van de seksueel ervaren meisjes onder de 25 jaar gebruikt 87% een anticonceptiemethode. De helft gebruikt de pil en nog eens 14% gebruikt de pil in combinatie met het condoom, 11% gebruikt een spiraaltje, 9% alleen een condoom. Het gebruik van een spiraaltje is in vergelijking met vijf jaar geleden toegenomen. De andere anticonceptiemethoden als de prikpil,

Tabel 1.1 Huidige anticonceptiemethode (% van de seksueel ervaren meisjes)

	15-17 jaar (n=894)	18-20 jaar (n=2732)	21-24 jaar (n=3895)	Totaal (n=7552)
geen	12,3	9,3▼	14,5▲	12,8
de pil	51,3	54,6▲	48,3▼	50,4
condooms	8,7	8,1	9,1	8,8
de pil en condooms	22,5▲	16,2▲	9,9▼	13,6
een spiraaltje (koper of Mirena)	2,6▼	8,9▼	14,9▲	11,4
de prikpil	1,0	1,7	0,9	1,2
het anticonceptiestaaftje (Implanon)	1,2	0,9	1,1	1,1
de anticonceptiering (NuvaRing)	0,4	0,2▼	1,0▲	0,7
de pleisterpil (Evra)	0,0	0,0	0,0	0,0
iets anders	0,0	0,0	0,2▲	0,1

▼/▲ = lager/hoger dan in de totale groep, minstens klein verschil; ▽/△ = lager/hoger dan in de totale groep, zeer klein verschil.

Bron: Seks onder je 25, Rutgers en Soa Aids Nederland 2017

het hormoonstaaftje, de ring of de pleister worden nog nauwelijks gebruikt. Er is ook een groep die geen (betrouwbare) anticonceptie gebruikt, niet goed gebruikt of stopt met het gebruik. Dit is de groep die risico loopt op een onbedoelde zwangerschap (zie tabel 1.1).

### Geen anticonceptie

Zo'n 13% van de seksueel ervaren vrouwen gebruikt geen anticonceptie. Onder seksueel ervaren meisjes die geen anticonceptie gebruiken, is de meest genoemde reden hiervoor dat ze de laatste tijd geen geslachtsgemeenschap hebben, vooral onder de jongere meiden. Van de 21- tot en met 24-jarige meisjes geeft bijna een derde aan dat dit is omdat ze zwanger zijn of willen worden. Ook zegt nog ongeveer een op de zes meisjes dat ze geen anticonceptie willen gebruiken.

### Condoomgebruik

Bij de eerste keer geslachtsgemeenschap geeft bijna driekwart van de jongens en meisjes aan dat ze bij de eerste keer geslachtsgemeenschap een condoom gebruikten. Naarmate jongeren ouder worden neemt het condoomgebruik tijdens seks met de laatste partner af. 29% van de jongens en 19% van de meisjes zegt wel (altijd) een condoom te gebruiken. Bij losse contacten is het condoomgebruik laag. Vier op de 10 jongeren gebruikte geen condoom tijdens een onenightstand met de laatste partner.

### Morning-afterpil

Van de vrouwen die seksueel actief zijn slikte 5% in het afgelopen jaar de morning-afterpil. Onder seksueel ervaren meisjes onder de 25 jaar is dat 12% (1 op de 8). Meestal omdat ze geen anticonceptie gebruikten of omdat ze pil waren vergeten.

### Risicogroepen onbedoelde zwangerschap

- Met name jonge starters (12-14 jaar), jongeren met losse seksuele contacten, laag opgeleide jongeren, jongeren met een sterk gelovige achtergrond en jongeren met een niet-westerse achtergrond beschermen zich minder goed tegen een zwangerschap.
- Jongeren die positief staan tegenover een zwangerschap en/of seksueel geweld hebben meegemaakt,

gebruiken minder goed hun anticonceptie.

- Ook jongeren die een instabiele jeugd hebben gehad, psychosociale problemen ervaren of veel risico's nemen, beschermen zich minder goed tegen een zwangerschap.

### Feiten en cijfers van onbedoelde zwangerschap, abortus en jong ouderschap<sup>2</sup>

- In 2018 werden er 2.520 zwangerschappen afgebroken bij vrouwen tot 20 jaar. Tussen de 20 en 25 jaar ligt het aantal onbedoelde zwangerschappen drie keer zo hoog als onder jongeren. In 2018 kozen 6.627 vrouwen in die leeftijd voor het afbreken van een zwangerschap.
- Bij een ongeplande zwangerschap is meestal geen anticonceptie gebruikt of er ging iets mis met anticonceptie (pil vergeten, condoom gescheurd) of de anticonceptie faalde.
- Factoren die het risico op onbedoelde zwangerschap vergroten zijn een instabiele of onveilige jeugd, een laag zelfbeeld, traditionele genderrolpatronen, ongelijke en onveilige relaties, beperkte communicatieve vaardigheden en beperkte weerbaarheid, en een gebrek aan toekomstperspectief.

### Negen redenen waarom sommige tieners of jongvolwassenen anticonceptie niet of niet goed gebruiken

- 1 **Niet voorbereid.** Niet iedere tiener is goed voorbereid op seks, waardoor sommigen geen condoom bij de hand hebben of nog geen anticonceptie gebruiken.
- 2 **Niet consequent.** Anticonceptie (met name de pil en het condoom) wordt niet altijd goed of consequent gebruikt. De pil moet je bijvoorbeeld elke dag slikken, anders werkt hij niet goed.
- 3 **Mythes en misverstanden.** Kennis over anticonceptie is onjuist of onvolledig en mythes en misverstanden zijn soms hardnekkig. Hardnekkige misverstanden zijn bijvoorbeeld dat je dikker zou worden van de pil en dat je er onvruchtbaar van wordt.

Tabel 1.2 Ervaring met (ongeplande en/of) ongewenste zwangerschap (%)

	n	Zwangerschap		Ong gepland		Ongewenst	
		♂	♀	♂	♀	♂	♀
12-14 jaar	2970	0,2☐	0,1▼	0,0	0,0	0,0	0,0
15-17 jaar	4097	1,0☐	0,7▼	1,0	0,7▼	0,9	0,3▼
18-20 jaar	6124	1,5	2,6	1,5	2,3	1,2	1,4
21-24 jaar	7267	3,6☐	8,1▲	3,2△	5,5▲	2,4△	3,0▲
<hr/>							
Nederlands/westers	18174	1,6*	2,6▼	1,4*	1,8▼	1,1*	0,9*
Turks	319	2,5*	0,9▼	2,5*	0,7▼	1,9*	0,5*
Marokkaans	264	2,6*	6,2	2,6*	5,9	0,2*	5,0*
Surinaams	469	3,6*	14,7▲	3,4*	12,6▲	3,3*	7,8*
Antilliaans	220	0,6*	10,3	0,3*	8,7	0,0*	3,6*
<hr/>							
Niet-gelovig	15007	1,8	2,7▼	1,6	2,0▼	1,3	1,0▼
Beetje christelijk	3103	1,0	3,6	1,0	2,9	0,9	1,3
Zeer christelijk	1282	1,8	5,4	1,8	2,3	0,6	1,0
Islamitisch	761	3,0	3,5	3,0	2,6	1,8	2,0
<hr/>							
Laagopgeleid	7783	2,7☐	6,5▲	2,2△	4,5▲	1,6	2,1△
Hoogopgeleid	12496	1,0☐	1,3▼	1,0▽	1,1▼	0,9	0,8▽
<hr/>							
Total	20458	1,7	3,4△	1,6	2,4△	1,2	1,4

▼/▲= lager/hoger dan in de totale groep, minstens klein verschil; ▽/△= lager/hoger dan in de totale groep, zeer klein verschil; \* Groep te klein om verschillen te kunnen toetsen.

Bron: Seks onder je 25e, Rutgers en Soa Aids Nederland 2017



- 4 **Lage risico-inschatting.** Jongeren denken dat er bij terugtrekken voor de zaadlozing geen zwangerschap kan ontstaan. Of jongens gaan ervan uit dat het meisje wel anticonceptie gebruikt. Andere ideeën die jongeren kunnen hebben:
- ‘Van één keertje onbeschermd seks word je niet gelijk zwanger.’
  - ‘Het ging de vorige keer ook goed, dan zal het nu ook wel goed gaan.’
  - ‘Het zal zo’n vaart niet lopen’.
  - ‘Ik word niet snel zwanger’.
- 5 **Goed van vertrouwen.** Meisjes vertrouwen er bijvoorbeeld op dat hun vriendje of sekspartner zich wel op tijd zal terugtrekken. Jongens vertrouwen erop dat hun vriendin wel iets gebruikt tegen zwangerschap. Daarnaast communiceren tieners nauwelijks over anticonceptie met elkaar.
- 6 **Negatieve houding.** Sommige meisjes en vrouwen willen liever geen hormonale anticonceptie gebruiken. Ze zijn bang dat je onvruchtbaar wordt, dat hormonen schadelijk zijn voor je gezondheid, dat je hiervan kanker krijgt, depressief wordt, dik of geen zin meer in seks hebt. Of ze willen helemaal geen ‘onnatuurlijke’ stoffen in hun lijf en kiezen voor een ‘natural’ lifestyle. Soms wijst het geloof of omgeving gebruik van hormonen af. Sommige jongens en meiden willen niet met condoom vrijen omdat ze dat een hinderlijke onderbreking vinden of omdat je dan minder zou voelen. De mening van de omgeving over anticonceptie en culturele waarden speelt soms ook een rol. Vruchtbaarheid en het moederschap zijn in bepaalde culturen zo belangrijk, dat anticonceptie bij voorbaat al met argusogen wordt bekeken. Soms is er angst dat het de vruchtbaarheid negatief beïnvloedt.
- 7 **Onverschilligheid of teveel gedoe.** Sommige tieners zijn gewoonweg niet bewust bezig met het voorkomen van een zwangerschap of soa. Ze hebben belangrijkere dingen aan hun hoofd. Ze maken niet tijdig een afspraak met de huisarts, twijfelen nog over de anticonceptiemethode of vinden het regelen teveel gedoe. Als ze dan seks hebben, is dat dan zonder voorbereiding of bescherming.
- 8 **Latente kinderwens.** Sommige tieners willen al jong vader of moeder worden. Misschien niet nu, maar wel op korte termijn. Als ze dan ongepland zwanger worden ‘moet het zo zijn’.<sup>5</sup>
- 9 **Schaamte.** Sommige tieners vinden het lastig condooms te kopen en zijn bang herkend te worden. Ook kan hier de invloed van genderrollen spelen. Voor meisjes is het meer beladen om een condoom bij zich dragen. Ze zijn bang dat ze als slet of hoer worden gezien. Jongens kunnen bang zijn dat ze de indruk wekken uit te zijn op seks.

#### Hoe zit dat precies met voorvocht en sperma?

Er bestond enige tijd onduidelijkheid of er nu wel of geen sperma in voorvocht zit. Het voorvocht zelf bevat geen zaadcellen, maar er kunnen nog wel zaadcellen in zitten van de vorige zaadlozing als de man na het klaar-komen niet geplast heeft. Om tieners een duidelijke én veilige boodschap te geven raden we aan om het kort en bondig te houden: **voorvocht kan zaadcellen bevatten**. Vrij dus altijd met een goed anticonceptiemiddel, ook als je beiden soa-vrij bent.

1 Te verkrijgen via de webwinkel van Rutgers: <http://shop.rutgers.nl>.  
 2 Seks onder je 25, Rutgers en Soa Aids Nederland 2017.  
 3 Jaarrapportage Wet Afbreking Zwangerschap 2018, Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd 2020.

## 2-1 Hormonale middelen

### Welke zijn er?

Anticonceptiepil, anticonceptiering, anticonceptiepleister, hormoonspiraal, prikpil en implantaat (ook wel hormoonstaafje genoemd).

### Werking

De meeste pillen, de anticonceptiering en de pleister zijn combinatiemethodes. Dat betekent dat er twee hormonen inzitten: progesteron en oestrogeen. Progesteron zorgt voor het voorkomen van de zwangerschap doordat:

- Het eitje niet rijpt.
- Het baarmoederslijmvlies niet geschikt is voor innesteling van het eitje.
- Het slijm in de baarmoedermond dikker wordt, zodat sperma niet goed de baarmoeder in kan komen.

Oestrogenen zorgen voor nabootsing van de menstruatiecyclus, zodat de gebruikster baarmoederslijmvlies opbouwt (zonder tussentijds te bloeden) en in de stopweek een bloeding krijgt. Dat noemen we een onttrekkingsbloeding. Let op: een onttrekkingsbloeding is niet hetzelfde als een menstruatie. Bij de menstruatie wordt een eitje afgestoten, bij de onttrekkingsbloeding niet. Een onttrekkingsbloeding vindt in principe niet plaats als er sprake is van een zwangerschap. Sommige methodes bevatten alleen progesteron en geen oestrogeen (hormoonspiraal, prikpil, implantaat en de minipil). De meeste gebruiksters krijgen bij deze methodes nauwelijks tot geen bloedingen meer.

## 2-2 Spiraaltjes (intra-uteriene methodes)

### Welke zijn er?

Koperspiraal en hormoonspiraal, beide zijn in verschillende vormen verkrijgbaar.

### Werking koperspiraal

- Het koper tast de zaadcellen aan waardoor deze moeilijk een eitje kunnen bevruchten.
- Het slijmvlies in de baarmoederholte wordt door koper minder geschikt gemaakt, waardoor de innesteling van een eitje niet kan plaatsvinden.

### Werking hormoonspiraal

- Zaadcellen kunnen niet goed de baarmoeder in, omdat de slijmprop in de baarmoedermond stugger wordt.
- Het slijmvlies in de baarmoeder wordt dunner, waardoor er geen eitje kan innestelen.
- Soms wordt ook de eisprong geremd.

## 2-3 Condooms (barrièremiddelen)

### Welke zijn er?

Mannencondoom en vrouwencondoom.

### Werking

Het condoom voorkomt een zwangerschap, doordat de zaadcellen worden opgevangen en daardoor niet in de baarmoeder kunnen komen.

## 2-4 Sterilisatie

Zowel mannen als vrouwen kunnen gesteriliseerd worden, waardoor ze onvruchtbaar worden gemaakt. In deze handleiding wordt daar verder geen aandacht aan besteed, omdat sterilisatie bij tieners en jongvolwassenen nauwelijks voorkomt.

### Natuurlijke methoden

Natuurlijke methoden zijn manieren om niet zwanger te raken, zonder gebruik van een anticonceptiemiddel. Er zijn verschillende methoden om de vruchtbare dagen van een vrouw te bepalen, om vervolgens op die dagen geen seks te hebben. Dit wordt ook wel periodieke onthouding genoemd. Seks is dan wel mogelijk met een betrouwbare anticonceptiemethode. Omdat het erg moeilijk is om je vruchtbaarheid goed te meten, ook met de apps die hiervoor beschikbaar zijn, is deze methode niet erg betrouwbaar. De kans op een zwangerschap is groter dan bij andere methoden. Er zijn vier manieren om te bepalen wanneer een vrouw vruchtbaar is:

- De **Billingsmethode**: op basis van de afscheiding uit de vagina de vruchtbare dagen ontdekken
- De **Kalendermethode**: de menstruatiecyclus bijhouden om de vruchtbare dagen te berekenen
- De **temperatuurmethode**: de vruchtbare dagen bepalen op basis van de lichaamstemperatuur
- **Natural Family Planning** (combinatiemethode): kijken naar de vaginale afscheiding, de menstruatiecyclus én de lichaamstemperatuur

**LET OP!** Deze methoden zijn alleen geschikt voor vrouwen die:

- het niet erg zouden vinden om toch zwanger te raken.
- een zeer regelmatige en voorspelbare menstruatiecyclus hebben (meeste vrouwen niet).
- elke dag op hetzelfde tijdstip willen en kunnen meten.
- hun lijf goed kennen.
- geen hormonen willen gebruiken.
- goed kunnen aangeven wanneer ze wel of geen seks willen hebben.
- een (vaste) partner hebben, waarbij ze erop kunnen vertrouwen dat hij meewerkt om op vruchtbare dagen geen seks te hebben of een condoom gebruiken.

Er zijn nog twee andere 'natuurlijke methoden', namelijk de penis uit de vagina terugtrekken voor het klaarkomen en de eerste 6 maanden na de geboorte de baby alleen maar borstvoeding geven (daarna ben je weer vruchtbaar). Het is erg lastig om natuurlijke methoden goed te gebruiken, en daardoor zijn ze niet erg betrouwbaar. Ze zijn alleen aan te raden voor vrouwen die het niet erg zou vinden om toch zwanger te worden. Als een vrouw geen hormonen wil gebruiken zijn het koperspiraal, het mannencondoom, het vrouwencondoom en sterilisatie de enige opties.





## Voordelen

- Je weet wanneer je ongesteld bent.
- Je kunt je ongesteldheid plannen door de stopweek over te slaan en de pil door te slikken.
- Vaak minder pijn tijdens ongesteldheid.
- Soms minder last van puistjes.

## Nadelen / let op

- Je kunt hem vergeten.
- Soms bijwerkingen in de eerste drie maanden, zoals hoofdpijn, meer zin in eten en gespannen borsten. Die verdwijnen meestal.
- Beschermt niet tegen soa's.

## Wat is het?

De pil is veruit het meest gebruikte anticonceptiemiddel voor vrouwen in Nederland. De anticonceptiepil is een klein pilletje dat hormonen aan het lichaam afgeeft en daarmee zorgt dat vrouwen niet zwanger kunnen worden. De pil is bij goed gebruik erg betrouwbaar. Er zijn verschillende soorten pillen op de markt. In een strip kan de hormonale samenstelling van de pillen verschillen. In sommige pillen zitten meer of andere hormonen dan in andere pillen. Welke pil het meest geschikt is, kunnen vrouwen het beste overleggen met hun huisarts. In de anticonceptiekoffer zitten voorbeelden van anticonceptiepillen<sup>4</sup>.

## Hoe te gebruiken?

De pil moet elke dag, op hetzelfde tijdstip worden geslikt. De meeste pilstrips bevatten 21 pillen, waarna de gebruiker een stopweek inlast van maximaal zeven dagen voordat ze aan de nieuwe pilstrip begint. In die week krijgt zij een bloeding (ze wordt ongesteld). Let op: bij sommige nieuwere pillen zitten placebopillen in de strip om de stopweek na te bootsen. De gebruiker slikt dan elke dag een pil en zonder stopweek.

## Waar verkrijgbaar?

Via de huisarts is een recept verkrijgbaar voor anticonceptie. De pil kan vervolgens bij de apotheek worden afgehaald. Je krijgt meestal voor drie maanden de pil mee. Herhaalrecepten zijn via de huisarts of apotheek te krijgen.

## Extra informatie over soorten pillen

### Eerste, tweede, derde en vierde generatiepillen

De pillen die het eerst op de markt kwamen worden de eerste generatiepillen genoemd. De meest recent ontwikkelde pillen noemen we pillen van de vierde generatie.

- Pillen van de **eerste generatie** bevatten veel oestrogeen en een progestageen. Veel oestrogeen kan hartinfarcten en herseninfarcten veroorzaken. Een bepaald type progestageen kan de kans op trombose verhogen. Deze pillen werden daarom minder voorgeschreven en zijn sinds 2017 ook niet meer verkrijgbaar.
- De pillen van de **tweede generatie** bevatten een ander type progestageen. De betrouwbaarheid is, ondanks het lagere gehalte aan oestrogeen, even groot. De meest gebruikte anticonceptiepillen in Nederland zijn van deze generatie (bijvoorbeeld Microgynon 30, Stediril 30, Trinordiol, Lovette), maar ook de Evra pleister is een tweede generatiemethode.
- Pillen van de **derde generatie** bevatten een nieuw soort progestageen. Voorbeelden van derde generatie pillen zijn Marvelon of Mercilon. De anticonceptiering is ook een derde generatiemethode.
- Pillen van de **vierde generatie** bevatten een natuurlijk hormoon, namelijk estradiolvaleraat. Voorbeelden van vierde generatie pillen zijn Yasmin, Yaz 24+4 en Qlaira.

De pillen uit de derde of vierde generatie geven een iets hoger risico op trombose dan pillen uit de tweede generatie. Een verhoogd risico lopen bijvoorbeeld vrouwen met een ongezonde leefstijl (roken, overgewicht, stress, hoge bloeddruk en dergelijke). De huisarts kan vrouwen adviseren welke anticonceptiepil het beste past.

### Eén- of meerfasenpil

- Bij **éénfasepillen** zit er maar één soort pil in de strip (bijvoorbeeld Mercilon, Microgynon 30, Stediril 30, Yasmin of Marvelon). Er zijn ook eenfasepillen met een placebo in de stopweek (bijvoorbeeld Yaz, Daylette en Zoely).
- Bij **meerfasenpillen** zitten verschillende soorten pillen in de strip. Daarin zit een opbouw met verschillende verhoudingen hormonen die de menstruatiecyclus nabootsen (bijvoorbeeld Qlaira of Trinordiol).

### Lichte en zwaardere pillen

Er zijn pillen met meer en minder hormonen. De minipil (bijvoorbeeld Cerazette of Microlut) is een pil met weinig hormonen en met alleen het hormoon progesta-geen. Deze pil wordt echter alleen aangeraden bij vrouwen die niet de gewone pil kunnen nemen (bijvoor-beeld vanwege borstvoeding), en geeft wat meer kans op tussentijdse bloedingen.

### Wel of geen stopweek?

De meeste pillen bevatten 21 pillen, waarna de gebruikster een stopweek houdt van maximaal zeven dagen voordat ze aan de nieuwe pilstrip begint. Bij sommige nieuwere pillen (Qlairy, Zoely, Yaz 24+4) zitten er echter placebopillen in de strip om de stopweek na te bootsen. Op die manier kan de gebruikster nadat de ene pilstrip is geëindigd direct de dag erna beginnen met een nieuwe pilstrip. Het is de gedachte dat een vrouw dan minder fouten maakt met het pilslikken, omdat ze uit gewoonte iedere dag een pil moet slikken en geen rekening hoeft te houden met een stopweek.

### Invloed op menstruatie?

Ja, de pil heeft vaak een positieve invloed op de menstruatie:

- De bloeding in de stopweek is korter en minder hevig dan normaal.
- De menstratiepijn is minder.
- De cyclus is regelmatig dan normaal.
- De menstruatie is zelf te plannen (zodat je bijvoorbeeld niet tijdens vakantie ongesteld wordt).

### Wat te doen bij het vergeten van de pil?

Van een pil vergeten is sprake als een pil 12 uur of langer ingenomen had moeten worden. Binnen 12 uur te laat ontdekt kan de pil alsnog ingenomen worden. De volgende pil wel op de gewone tijd innemen. Dit betekent vaak dat er op één dag twee pillen moeten worden geslikt. Er is dan geen verhoogd zwangerschapsrisico.

### Hoe het werkt

- Bij het vergeten van de pil is er altijd sprake van een risico dat de vrouw niet is beschermd tegen een zwangerschap. Op de dag dat de pil vergeten wordt start het lichaam met de opbouw van de gewone cyclus en vindt er een eisprong plaats na twee weken. Vrouwen zijn dus vruchtbaar vanaf een dag of tien na het vergeten van één of meerdere pillen.

- Pas na zeven dagen onafgebroken pilgebruik is er weer voldoende bescherming en is er ook de zeven dagen daarna geen kans op een zwangerschap. Dat noemen we de 'zevendagenregel'.

### Welke informatie geef je bij pil vergeten?

- Pil vergeten in de eerste week? De werking van de pil kan minder zijn waardoor deze niet meer beschermt tegen een zwangerschap. Slik de morning-afterpil en vrij tot de menstruatie met condoom voor extra bescherming. Slik de vergeten pil zodra je er aan denkt, ook als je dan twee pillen tegelijk moet slikken.
- Pil vergeten in de tweede week? Geen risico op een onbedoelde zwangerschap. Slik de vergeten pil zodra je er aan denkt, ook als je dan twee pillen tegelijk moet slikken.
- Pil vergeten in de derde week? De werking van de pil kan verminderd zijn aan het einde van de komende stopweek. Neem de vergeten pil alsnog in en maak je strip af. Sla de stopweek over en begin meteen met een nieuwe strip.
- Slik je de pil door/heb je de vorige stopweek overgeslagen? Kijk dan bij 'pil vergeten in de tweede week'. Als je de pil doorslikt ben je veiliger dan als je iedere maand een stopweek houdt. Er is dan namelijk een constante hoeveelheid hormonen in je lichaam die een zwangerschap voorkomt.
- Meer dan vier pillen vergeten is altijd risicovol, het maakt niet uit in welke week. Als je niet zwanger wilt raken, slik dan de morning-afterpil en gebruik zeven dagen een condoom als je seks hebt. Nem dan contact op met je huisarts of ga naar Sense.

### Ongelukjes met de pil

Veel voorkomende ongelukjes zijn: de pil vergeten, na de stopweek te laat beginnen met de nieuwe pilstrip of na braken, diarree of medicatiegebruik (bijvoorbeeld sommige anti-biotica) geen condoom gebruiken. Hoe kunnen deze ongelukjes worden voorkomen?

#### 1 Geef een goede en duidelijke instructie over juist pilgebruik

- Hoe vaak de pil geslikt moet worden en wanneer de stop-week plaatsvindt.
- De stopweek duurt nooit langer dan zeven dagen. Het bloeden hoeft nog niet gestopt te zijn voordat met een nieuwe strip wordt begonnen. Vaak begint het bloeden pas op de derde of vierde dag en is nog niet opgehouden op dag zeven, als met een nieuwe strip begonnen moet worden. .

#### 2 Laat een vrouw zelf bedenken welke geheugensteun-tjes kunnen helpen

- De pil op een vaste plek neerleggen (bijvoorbeeld naast de tandenborstel of op het nachtkastje).
- Een kruis in de agenda zetten of een alarm in de telefoon zetten wanneer de stopweek plaatsvindt en wanneer je met een nieuwe strip moet starten Tip: Tegenwoordig zijn er ook app's om je te herinneren aan je pil.
- Een post-it op de spiegel.

- Altijd een extra strip in de tas, zo hebben vrouwen de pil altijd bij zich, ook als zij ergens anders slapen.

### 3 Geef informatie over risico's bij overgeven, waterdunne diarree of antibioticagebruik. De pil wordt dan minder goed opgenomen in het bloed en is daardoor minder betrouwbaar

- Overgegeven binnen vier uur na het slikken van de pil? Dan moet zo spoedig mogelijk een nieuwe pil worden geslikt. Als de nieuwe pil binnen 36 uur na de vorige (niet-uitgebraakte pil) is ingenomen is het condoom niet nodig om zwangerschap te voorkomen.
- Bij iets dunnere ontlasting wordt de pil nog wel goed opgenomen. Bij waterdunne diarree moet tot zeven dagen na de laatste dag met diarree, een condoom worden gebruikt.
- Antibiotica gebruikt? Dit kan invloed hebben op de betrouwbaarheid van de anticonceptie, doordat de hormoonopname in het bloed geremd kan worden. Check bij de apotheek of huisarts.

### 4 Geef informatie over doorslikken, langdurig gebruik en de mogelijkheid om te switchen

- De pil wordt 21 dagen achter elkaar geslikt. Ook bij geen seks. Dus vrouwen moeten de pil niet alleen slikken als zij seks hebben (gehad), maar elke dag. Na de stopweek van zeven dagen wordt weer 21 dagen achter elkaar elke dag een pil geslikt, et cetera.
- Je kunt de pil doorslikken. Dan wordt er geen stopperiode ingelast maar direct met een nieuwe strip begonnen zodra de oude strip leeg is. De betrouwbaarheid van de pil wordt dan groter, mocht je de pil een keer vergeten. Na verloop van tijd kunnen tussentijdse bloedingen ontstaan, wat niet betekent dat de pil minder betrouwbaar is. Las dan alsnog een stopperiode in van vier tot maximaal zeven dagen en begin weer opnieuw met een strip. De bloedingen verdwijnen dan meestal.
- Je kunt meerdere maanden de pil achter elkaar doorslikken zonder een stopweek. Dit levert geen problemen op voor je gezondheid. Het kan wel zijn dat je genoemde doorbraakbloedingen krijgt. Bij aanhoudende doorbraakbloedingen kun je een stopweek van 4 tot 7 dagen inlassen en dit bijvoorbeeld elke 2 tot 4 maanden doen.

#### Let op

Er is sprake van een risico op een onbedoelde zwangerschap als een vrouw geslachtsgemeenschap heeft gehad zonder condoom in de 7 dagen voordat een pil is vergeten, of de 7 dagen nadat ze een pil is vergeten. Voor een goede werking moet de pil namelijk eerst 7 dagen achter elkaar geslikt worden. Is er in die dagen een pil vergeten en heeft er geslachtsgemeenschap plaatsgevonden, dan heeft de pil mogelijk zijn werk niet goed kunnen doen.

- De eerste drie maanden dat een hormonale anticonceptiemethode wordt gebruikt moet het lichaam wennen. Er kunnen bijwerkingen optreden zoals hoofdpijn, misselijkheid, pijn in de borsten, vocht vasthouden, dikker worden, et cetera. Deze gaan meestal vanzelf weer over. Raad vrouwen aan deze drie maanden dus altijd af te wachten en niet met de pil te stoppen! Switchen heeft dan namelijk nog geen zin. Bij veel klachten of vragen hierover is het advies contact op te nemen met de huisarts.
- Er zijn veel verschillende soorten pillen. Wat bij de een past hoeft nog niet voor de ander te passen of geschikt te zijn. Elke vrouw reageert anders op hormonen. Als een vrouw na drie maanden nog steeds last heeft van hoofdpijn, misselijkheid of dikker worden, dan is het goed om de alternatieven te bekijken en over te stappen op een andere pil of een andere methode zoals het spiraal, de ring of de pleister. Die hebben een andere hormoonstelling en kunnen minder klachten geven.

#### Waarom iets anders kiezen dan de pil, die is toch goed?

De meeste vrouwen zijn tevreden over de pil. Toch is de pil niet voor iedereen geschikt. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 60% van de gebruiksters de pil weleens vergeet, wat het risico op een ongeplande zwangerschap vergroot. Er zijn ook andere middelen op de markt waar je niet elke dag aan hoeft te denken en die langer werkzaam zijn. De keuze voor een methode is afhankelijk van persoonlijke voorkeuren en omstandigheden.

- 4 Welke van deze anticonceptiemethodes in de koffer zit hangt af van de uitgabe van de koffer.



### Voordelen

- Je hoeft er maar één keer per week aan te denken.
- Je weet wanneer je ongesteld wordt.
- Je kunt je menstruatie uitstellen door de stopweek over te slaan.
- Blijft betrouwbaar bij overgeven en diarree.

### Nadelen / let op

- Bijwerkingen in de eerste drie maanden, zoals hoofdpijn en gespannen borsten. Deze verdwijnen meestal vanzelf.
- Je ziet de pleister zitten (maar je kunt hem plakken onder je kleren).
- Bescherm niet tegen soa's.
- Je kunt vergeten de pleister na een week te vervangen of om hem weer op te plakken.
- Je mag geen crème of lotion gebruiken op de plek waar je de pleister plakt.
- Let op: Heb je een BMI boven de 30, dan kan de pleister minder goed werken.

### Wat is het?

De anticonceptiepleister is een dunne, flexibele, pleister van 4,5 bij 4,5 centimeter die dezelfde hormonen aan het lichaam afgeeft als de pil. Hij is erg betrouwbaar.

### Hoe te gebruiken?

De pleister wordt op de huid geplakt. Dit kan overal, behalve op de borsten en bovenbenen. Om eventuele irritatie op de huid te voorkomen, plak je hem elke dag op een andere plek. Dit doe je één keer per week, drie weken achter elkaar en dan één week niet (de stopweek). De vrouw krijgt dan een onttrekkingsbloeding. In deze week blijven vrouwen wél beschermd

tegen zwangerschap. Zie ook de bijsluiter.

### Waar verkrijgbaar?

Het eerste recept moet worden aangevraagd via de huisarts. Haal de pleister op bij de apotheek. Herhaalrecepten zijn zonder tussenkomst van de huisarts bij de apotheek te krijgen.

### Invloed op menstruatie?

Hetzelfde als bij de pil.

### Adviezen als de pleister niet op tijd vervangen is

#### Vergeeten in week 1

Aan het begin van de pleistercyclus:

- In de eerste week is er een zeer groot risico om zwanger te worden. Het advies is zo snel mogelijk een nieuwe anticonceptiepleister te plakken en een week lang een condoom te gebruiken.

#### Vergeeten in week 2 of 3

In het midden van de pleistercyclus:

- Bij niet meer dan twee dagen (48 uur) te laat met het vervangen van de pleister: direct een nieuwe pleister plakken en vervangen op de gebruikelijke vervangdag.
- Als de tweede pleister meer dan twee dagen te lang heeft gezeten zonder te vervangen zijn er twee opties: direct de pauzeweek inlassen of direct een nieuwe pleister plakken.

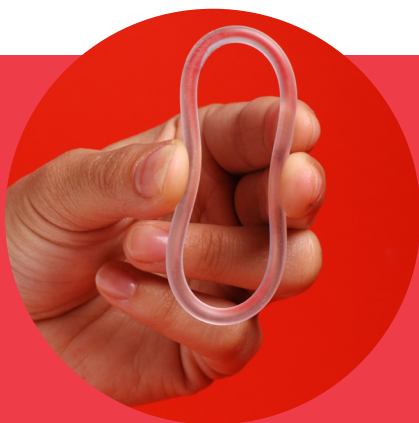
#### Vergeeten in week 4

Aan het eind van de week vergeten te verwijderen:

- Pleister alsnog zo snel mogelijk verwijderen en beginnen met de eerste pleister van de nieuwe cyclus op de gebruikelijke vervangdag. De methode blijft betrouwbaar.

### Adviezen voor gebruik

- Heeft de pleister losgelaten of is hij eraf gevallen? Plak meteen een nieuwe pleister. Zorg dat de pleister op een schoon, droog en onbehaard stuk huid wordt geplakt. Bij voorkeur voor het douchen of baden. Door gebruik van bodylotion of andere cosmetica op de huid plakt de pleister niet goed.
- Elke dag en zeker na douchen en zwemmen, moet je goed opletten of de pleister er nog zit, zo niet, dan direct een nieuwe pleister opplakken (binnen 24 uur).
- Plak de pleister op de juiste plek. De pleister kan het best op de bil, buik, de buitenkant van een bovenarm of de bovenkant van de rug geplakt worden. Dit zijn plekken waar minder wrijving plaatsvindt. Plak de pleister nooit op de borsten!



## + Voordelen

- Je hoeft er maar twee keer per maand aan te denken.
- Je weet wanneer je ongesteld wordt.
- Je kunt je menstruatie uitstellen door de stopweek over te slaan.
- Blijft betrouwbaar bij overgeven en diarree.

## — Nadelen / let op

- Je kunt na drie weken vergeten om de ring eruit te halen.
- Je kunt na de ringvrije week vergeten de nieuwe ring erin te doen.
- Bescherm niet tegen soa's.

### Wat is het?

De anticonceptiering is een buigzame ring van kunststof die de vrouw in haar vagina draagt. De doorsnede van de ring is ongeveer 5,5 cm. De ring geeft dezelfde hormonen af als de pil. Daarmee is de vrouw een maand lang beschermd tegen zwangerschap. De ring is erg betrouwbaar.

### Hoe te gebruiken?

Een vrouw kan de ring zelf in de vagina inbrengen en drie weken dragen. Hier voelt zij niets van. Na drie weken kan de vrouw de ring er zelf uithalen waarna de stopweek plaatsvindt en de bloeding op gang komt. De vrouw blijft dan beschermd tegen zwangerschap. Na de ringvrije week van maximaal zeven dagen moet er een nieuwe ring worden ingebracht.

### Waar verkrijgbaar?

Het eerste recept moet worden aangevraagd via de huisarts. Haal de ring dan op bij de apotheek. Herhaalrecepten zijn zonder tussenkomst van de huisarts bij de apotheek te krijgen.

### Invloed op menstruatie?

Hetzelfde als bij de pil.

### Tip

- Veel tieners zijn nog niet vertrouwd met hun eigen lichaam of vinden het een raar of vies idee om hun vagina aan te raken. Stimuleer hen de eigen vagina thuis met een spiegelletje te bekijken en zelf te onderzoeken.
- Om het inbrengen van de ring makkelijker te maken wordt bij de ring een applicator geleverd

### Ongelukje met de ring

- Het kan gebeuren dat de ring niet in de vagina blijft zitten. Als de ring eruit komt door tampongebruik of seks is dit vaak geen probleem, zolang de ring niet langer dan drie uur uit de vagina is geweest. Als de ring uit zichzelf uit de vagina zakt, dan is de vagina wellicht te wijd (kan soms na een bevalling het geval zijn). Dan is het beter om een andere methode te gebruiken. Overleg met de huisarts.

### Adviezen als de ring tijdelijk uit de vagina is geweest

#### **In week 1 of 2**

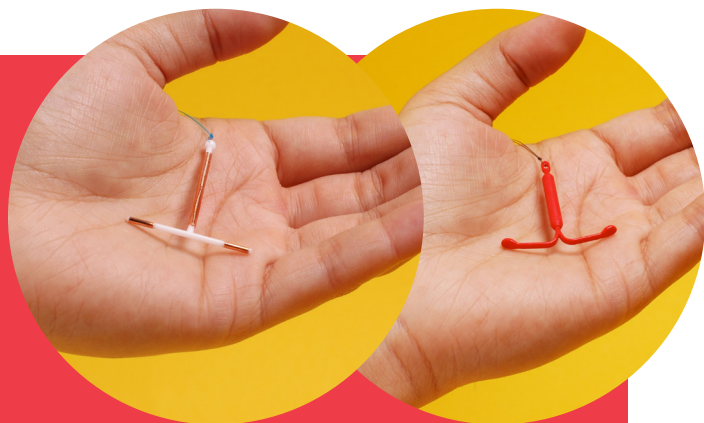
Als de ring langer dan 3 uur uit de vagina is geweest, kan de werking van de ring minder zijn, breng de ring opnieuw in de vagina. Haal de ring zeven aaneengesloten dagen niet uit de vagina. Gedurende deze week is het noodzakelijk een extra voorbehoedsmiddel te gebruiken zoals het condoom. Wanneer je in de eerste week seks hebt gehad, is er kans op een zwangerschap. Raadpleeg hiervoor de huisarts.

#### **In week 3**

Neem de vergeten pil alsnog in en maak je strip af. Sla de stopweek over en begin meteen met een nieuwe strip. Doe de ring weg. Je hebt dan twee opties:

- Breng meteen een nieuwe ring in en start met een nieuwe ringperiode van 3 weken.
- Heb je de ring voor het verwijderen 7 dagen onafgebroken in gehad? Dan kun je ook je bloeding afwachten en binnen 7 dagen nadat je de ring uit de vagina hebt gehaald beginnen met een nieuwe ring.





## + Voordelen

### Voordelen koper- en hormoonspiraal

- Heel betrouwbaar: je kunt het spiraaltje niet vergeten.
- Je hoeft er maar eens in de vijf jaar aan te denken.
- Blijft betrouwbaar bij overgeven en diarree.

### Voordelen koperspiraal

- Als je geen hormonen wilt gebruiken, dan is dit een goede optie.
- De natuurlijke cyclus blijft intact.

### Voordeel hormoonspiraal

- De ongesteldheid is meestal korter en lichter en doet minder pijn; soms blijft het helemaal weg.

## — Nadelen / let op

### Nadelen koper- en hormoonspiraal

- Het inbrengen kan wat pijnlijk zijn en de eerste periode kan gepaard gaan met krampen.
- Een huisarts of andere arts moet het vaginaal inbrengen.
- Bescherm niet tegen soa's.

### Nadelen Koperspiraal

- Je wordt iedere maand ongesteld, je ongesteldheid kan langer duren en je kunt meer bloedverlies en krampen hebben.
- Je kunt je ongesteldheid niet uitstellen of plannen.

### Nadeel hormoonspiraal

- Er kunnen tussentijdse bloedingen optreden (spotting), vooral de eerste maanden. Sommige vrouwen vinden het wegbleven van bloeding een nadeel.

niet zwanger wordt. Het beschermt vijf tot tien jaar tegen zwangerschap.

### Hoe te gebruiken?

Een arts brengt het spiraaltje in de baarmoeder in. Zoek een arts die hierin geschoold is en hier ervaring mee heeft, dit kan ook een verloskundige zijn of een arts werkzaam bij een abortuskliniek.

### Waar verkrijgbaar?

Bij de apotheek, op recept van de huisarts of een gynaecoloog. De (huis) arts of verloskundige brengt het spiraaltje via de vagina in. De kosten van een spiraaltje zijn gemiddeld per maand een stuk lager dan bij de pil (als je de aanschaffkosten deelt door minimaal 5 jaar x 12 maanden). Een koperspiraal is goedkoper dan een hormoonspiraal.

### Invloed op menstruatie?

Ja, bij het hormoonspiraal treden in de eerste maanden vaak onregelmatige bloedingen op. Daarna wordt de ongesteldheid korter en lichter en kan zelfs helemaal wegblijven. Bij het koperspiraal blijft de eigen cyclus intact maar kan er tijdens de menstruatie meer bloedverlies optreden en met krampen gepaard gaan.

### Verder belangrijk bij spiraaltjes

- Als vrouwen een spiraal laten plaatsen is het belangrijk dat ze geen soa hebben. Bij een spiraalplaatsing kan een soa namelijk in de baarmoeder komen en een ontsteking veroorzaken. Vrouwen moeten zich daarom vooraf laten testen op een soa of andere ontstekingen, als ze kiezen voor een spiraaltje.
- Spiraaltjes zijn erg betrouwbaar, maar heel soms stoot het lichaam een spiraaltje af. De kans daarop is in de eerste zes weken het grootst. In die periode is het extra veilig om een condoom te gebruiken. Als er binnen zes weken klachten optreden moet een huisarts geconsulteerd worden.
- Er worden nog steeds nieuwe varianten van de koperspiraal ontwikkeld. Vrouwen die geen hormonen willen, maar wel een betrouwbaar en makkelijk anticonceptiemiddel, kiezen vaak voor het koperspiraal.
- Spiraaltjes zijn ook geschikt voor vrouwen die niet eerder een kind hebben gekregen of zijn bevallen. Er zijn verschillende vormen en formaten spiraaltjes.
- Bij de voorlichting over anticonceptie kunt u demonstreren hoe groot de baarmoeder is en hoe het spiraaltje daarin past. Weinig vrouwen weten dat de baarmoeder maar klein is, namelijk zo groot als een peer. U kunt de afbeelding van de baarmoeder uit de bijlage gebruiken, of zelf een schaalmodel bestellen bij de leverancier van de koperspiraal.

### Let op

Bij gebruik van een menstruatiecup kan het voorkomen dat hiermee het spiraal eruit getrokken wordt. Geef het gebruik van een menstruatiecup aan bij de arts. Het kan helpen om de draadjes van het spiraaltje zo kort mogelijk te knippen, en om vooraf te oefenen met het verbreken van het vacuüm voor het verwijderen van de cup.

### Wat is het?

Een spiraaltje is een soort ankertje dat in de baarmoeder wordt geplaatst. Er zijn twee soorten:

- 1 Hormoonspiraal: de hormonen in het spiraaltje zorgen ervoor dat je niet zwanger wordt. Het beschermt vijf jaar tegen zwangerschap.
- 2 Koperspiraal: Het koper in het spiraaltje zorgt ervoor dat je



## + Voordelen

- Je hoeft er maar één keer per drie maanden aan te denken.
- Je bent minder vaak ongesteld en na een jaar houdt de menstruatie meestal helemaal op (dit is niet gevaarlijk, na het stoppen met de prikpil wordt de vrouw weer ongesteld).
- Blijft betrouwbaar bij overgeven en diarree.

## ■ Nadelen / let op

- Je moet elke drie maanden naar de dokter om de injectie te krijgen.
- Als er bijwerkingen zijn, kun je niet zomaar stoppen.
- De hormonen blijven drie maanden in het bloed aanwezig.
- Als je stopt met de prikpil, dan duurt het meestal lang voordat je weer vruchtbaar bent (gemiddeld 3 maanden).
- Je kunt tussentijds bloeden (spotting), vooral de eerste maanden.
- Bescherm niet tegen soa's.

### Wat is het?

De prikpil is geen pil, maar een hormooninjectie (met progesteron). Eén injectie beschermt de vrouw twaalf tot veertien weken lang tegen zwangerschap. De prikpil is heel betrouwbaar.

### Hoe te gebruiken?

Een arts geeft de injectie eens in de drie maanden. Voor een injectie moet je elke 3 maanden naar de huisarts.

### Waar verkrijgbaar?

Bij de apotheek, op recept van je huisarts of een gynaecoloog. De arts geeft de injectie dan. Herhaalrecepten zijn zonder tussenkomst van de huisarts bij de apotheek te krijgen.

### Invloed op menstruatie?

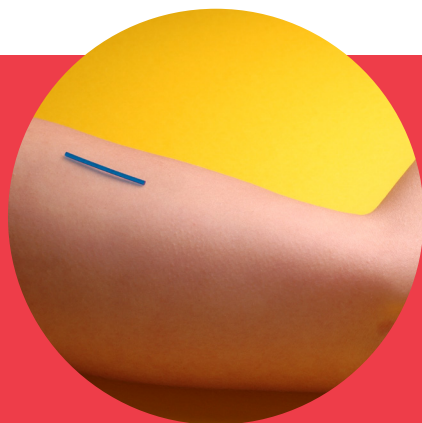
Ja, de eerste maanden is de menstruatie vaak onregelmatig, daarna wordt de ongesteldheid lichter of houdt het bloeden helemaal op. Soms kan er tussentijds wat bloedverlies optreden.

### Advies bij niet op tijd nieuwe prikpil

Na 3 maanden is de prikpil uitgewerkt en moet een nieuwe gegeven worden. Als dat niet op tijd is gebeurd, is het advies zo snel mogelijk contact op te nemen met de huisarts en bij seks in ieder geval een condoom te gebruiken.

### Verder belangrijk bij de prikpil

Minder geschikt voor vrouwen die op korte termijn een kindwens hebben. Soms kan het een jaar duren voordat de normale cyclus is hersteld, maar gemiddeld ben je na 3 maanden weer vruchtbaar.



## + Voordelen

- Je hoeft maar eens in de drie jaar aan anticonceptie te denken.
- De ongesteldheid wordt vaak minder zwaar of stopt helemaal.
- Blijft betrouwbaar bij overgeven en diarree.

## — Nadelen / let op

- Een arts moet het staafje inbrengen.
- Er kan tussentijds een lichte bloeding optreden (spotting), vooral in het begin.
- Bescherm niet tegen soa's.

### Wat is het?

Het hormoonstaafje is een staafje van dun buigzaam materiaal, ongeveer zo groot als een lucifer. Het wordt aan de binnenkant van de bovenarm ingebracht, net onder de huid. Het hormoon (progestageen) beschermt vrouwen drie jaar tegen een zwangerschap. Het is een erg betrouwbaar anticonceptiemiddel.

### Hoe te gebruiken?

Een ervaren arts brengt het staafje in, aan de binnenkant van de bovenarm. Dat gebeurt onder een lokale verdoving, zodat de vrouw er niets van voelt.

### Waar verkrijgbaar?

Bij de apotheek, op recept van de huisarts of een gynaecoloog. De arts brengt het dan in.

### Invloed op menstruatie?

Ja, de eerste maanden kan de menstruatie vaak onregelmatig zijn, daarna wordt de ongesteldheid lichter of houdt helemaal op. Soms treedt er tussentijds wat bloedverlies op.

### Ongelukjes met het implantaat

Het implantaat is erg betrouwbaar, zolang het goed geplaatst wordt. Tegenwoordig is verkeerd plaatsen vrijwel niet meer mogelijk, omdat de plaatsingsmethode sterk is verbeterd. Voor de zekerheid is het wel verstandig een arts te zoeken die hier ervaring mee heeft. Dit is na te vragen bij de huisarts, Sense of een arts van een abortuskliniek.

### Verder belangrijk bij het implantaat

Bij sommige vrouwen kan het verwijderen van het staafje pijnlijk zijn. Na verwijderen van het staafje ben je snel weer vruchtbaar. Na 3 jaar moet het staafje worden vervangen.



## + Voordelen

- Het condoom beschermt tegen soa's.
- Je kunt het zelf kopen en hoeft niet eerst naar de huisarts.
- Je hoeft er alleen aan te denken als je seks gaat hebben (wel zorgen dat je ze altijd bij de hand hebt!).
- Op veel plekken te koop (drogist, cafés, internet).
- Geen spermavlekken na geslachtsgemeenschap.
- Een man kan zijn orgasme uitstellen (omdat de penis met een condoom wat minder gevoelig is).

## — Nadelen / let op

- Condooms kunnen scheuren, lekken of afglijden en zijn daardoor minder betrouwbaar als anticonceptie.
- Mannen zeggen vaak dat ze iets minder voelen (zie ook voordeel).
- Sommige mensen vinden het omdoen of afdoen een onderbreking tijdens het vrijen.
- Bij elk seksueel contact moet een nieuw condoom worden gebruikt.

### Wat is het?

Het mannencondoom is een elastisch hoesje, meestal van dun rubber (latex), dat vanaf de eikel om de stijve penis afgerold moet worden. Het condoom vangt het sperma op en beschermt zo tegen een zwangerschap. Een condoom is het enige middel dat beschermt tegen soa's.

### Waar verkrijgbaar?

Te koop bij de drogist, apotheek, benzinstations, sommige cafés en via internet. Controleer wel altijd op houdbaarheidsdatum en CE-kwaliteitskeurmerk.

### Invloed op menstruatie?

Het gebruik van een condoom heeft geen invloed op de menstruatie.

### Hoe te gebruiken?

- 1 Scheur het pakje open. Pas op met scherpe nagels en gebruik geen schaar!
- 2 Neem het topje van het condoom tussen duim en wijsvinger zodat de lucht eruit gaat. Zorg dat de rand van het condoom aan de buitenkant zit, anders heb je hem verkeerd om.
- 3 Plaats met de ene hand het condoom op de top van de stijve penis. Rol met de andere hand het condoom zo ver mogelijk af over de stijve penis. Is de penis nog niet stijf, wacht dan met het condoom omdoen.
- 4 Is de man klaargekomen? Houd het condoom dan vast bij de rand, zodat het condoom niet afglijdt. Ga dan met de penis uit de vagina.
- 5 Doe een knoepje in het condoom en gooi het condoom in een afvalcontainer.

Zie ook het instructiefilmpje op [www.sense.info](http://www.sense.info).

### Scheuren en knappen. Hoe te voorkomen?

- Knijp bij afrollen het topje van het condoom in, zodat er geen lucht meer in zit. Let op: veel jongeren doen dit niet goed, dus benadruk dit!
- Zorg dat het meisje of de vrouw vochtig genoeg is, anders kan het condoom kapot scheuren. Neem dus de tijd bij het vrijen, zodat ze voldoende opgewonden raakt.
- Gebruik nooit twee condooms over elkaar. Hierdoor kunnen de condooms scheuren.
- Is het condoom te klein? Hoewel de meeste condooms op penissen van verschillende formaten passen, kan het condoom soms knellen en daardoor scheuren. Voor grotere maten, surf naar bijvoorbeeld de website van de condomerie: [www.condomerie.nl](http://www.condomerie.nl)

### Afglijden. Hoe te voorkomen?

- Kort na het klaarkomen moet de jongen zijn penis uit de vagina terugtrekken, waarbij hij met zijn vingers de rand van het condoom vasthoudt.
- Doe het condoom pas om als de penis helemaal stijf is. Als de penis onder het vrijen slap wordt, is het beter het condoom te verwijderen en een nieuw condoom om te doen als de penis weer stijf is.
- Soms is het condoom te groot. Voor kleinere maten, surf naar bijvoorbeeld de website van de condomerie: [www.condomerie.nl](http://www.condomerie.nl).

### Verder belangrijk bij het condoom

- Alleen condooms gebruiken met het CE-keurmerk, deze zijn getest en betrouwbaar.
- Altijd een condoom gebruiken als de penis in de vagina (of anus) gaat en het condoom van begin tot einde van de penetratie omhouden.
- Condooms op een koele droge plaats bewaren (niet in de koelkast) en de houdbaarheidsdatum checken voordat het condoom wordt gebruikt.
- Gebruik alleen speciaal glijmiddel en pas op met massageolie of vaseline, omdat het rubber daardoor aangetast kan worden. Tegenwoordig is er ook glijmiddel te koop om te masseren.
- Benadruk dat een condoom maar één keer gebruikt kan worden. Bij iedere keer geslachtsgemeenschap moet een nieuw condoom om worden gedaan.
- Er bestaan verschillende soorten en maten condooms, onder andere ook één waarbij een jongen of man zijn orgasme kan uitstellen.
- Bij anale seks extra glijmiddel gebruiken, tegen scheuren. Niet elk soort condoom is geschikt voor anale seks. Op de verpakking is te zien of het condoom geschikt is voor anale seks.



## + Voordelen

- De vrouw kan het vrouwencondoom voordat ze seks gaat hebben inbrengen.
- Beschermst tegen soa's.
- Het vrouwencondoom hoeft je niet direct na het klaar-komen te verwijderen (in tegenstelling tot het gewone condoom).
- Een vrouwencondoom is comfortabeler voor de man dan een mannencondoom
- Een vrouwencondoom is sterker dan een mannencondoom
- Hygiënisch bij ongesteldheid.

## — Nadeln / let op

- Het vrouwencondoom is zichtbaar aan de buitenkant van de vagina. Dit vinden sommige mensen minder opwindend.
- Sommige vrouwen vinden het niet fijn om dit zelf in te brengen.

### Wat is het?

Een vrouwencondoom is een condoom dat in de vagina wordt gebracht waardoor het sperma niet in de baarmoeder kan komen. Het vrouwencondoom beschermt ook tegen soa's en een zwangerschap, net als het mannencondoom.

### Waar verkrijgbaar?

Bij de meeste drogisterijen en apotheken. Het vrouwencondoom is duurder dan het mannencondoom.

### Invloed op menstruatie?

Het gebruik van een vrouwencondoom heeft geen invloed op de menstruatie.

### Hoe te gebruiken?

De vrouw stopt de ring die aan de onderkant van het vrouwencondoom zit in haar vagina. De ring rondom de opening van het condoom blijft aan de buitenkant van haar vulva. Zie de gebruiksaanwijzing in de verpakking.

### Belangrijk bij het vrouwencondoom

- Gebruik alleen een vrouwencondoom met het CE-keurmerk, deze zijn getest en betrouwbaar.
- Condooms op een koele droge plaats bewaren (niet in de koelkast) en de houdbaarheidsdatum checken voordat het condoom wordt gebruikt.
- Benadruk dat een condoom maar één keer gebruikt kan worden. Bij iedere keer geslachtsgemeenschap moet een nieuw condoom om worden gedaan.
- Let erop dat de penis in het condoom gaat en niet ernaast.



## + Voordelen

- Je gebruikt het alleen als je seks gaat hebben.
- Je voelt het niet zitten.
- Weinig bijwerkingen.
- Bevat geen hormonen.
- Na aanschaf kun je het pessarium één à twee jaar gebruiken.
- Het gebruik van een pessarium heeft geen invloed op je menstruatie.
- Tien uur na gebruik van het pessarium ben je weer vruchtbaar (afhankelijk van het gebruikte zaaddodende middel).

## — Nadelen / let op

- Het beschermt niet tegen soa's.
- Het zelf inbrengen en verwijderen van het pessarium kan lastig zijn. Bij onjuist gebruik ben je niet goed beschermd. Het is daarom in de praktijk minder goed betrouwbaar dan andere anticonceptiemiddelen.
- Je moet er voordat je seks hebt aan denken het pessarium tijdig in te brengen.
- Zaaddodende gel is niet meer werkzaam als het pessarium lang van te voren is ingebracht. Controleer de gebruiksaanwijzing hierover.
- Sommige glijmiddelen kunnen het pessarium aantasten, zorg dat je een glijmiddel op waterbasis gebruikt.

### Wat is het?

Een pessarium is een siliconen kapje met flexibele rand. Het wordt door de vrouw zelf in de vagina ingebracht. Het pessarium voorkomt dat zaadcellen in de baarmoeder en de eileiders komen. Een pessarium moet altijd worden gebruikt in combinatie met een zaaddodend middel. Het pessarium beschermt niet tegen soa's.

### Waar verkrijgbaar?

Er zijn verschillende soorten pessaria te koop via de apotheek en online. Voor een pessarium op maat moet de vrouw naar de (huis)arts. Op recept is het pessarium bij de apotheek verkrijgbaar.

### Hoe te gebruiken?

Het pessarium moet eerst volledig ingesmeerd worden met zaaddodende gel. Het pessarium moet ruim voor de seks in de vagina worden ingebracht. Hoeveel tijd er moet zitten tussen het inbrengen en het seksuele contact, is afhankelijk van het type pessarium.

### Invloed op menstruatie

Het gebruik van een pessarium heeft geen invloed op de menstruatie.

### Belangrijk bij het pessarium

- Een pessarium is betrouwbaar als het pessarium precies goed zit en er geen zaadcellen langs kunnen lopen en het pessarium niet verschuift. De maat van een pessarium verandert bij gewichtsverandering, na een zwangerschap en bevalling. Controleer regelmatig of het pessarium nog past.
- Het inbrengen van een pessarium vergt handigheid en nauwkeurigheid. Volg de instructie voor het inbrengen en oefen dit meerdere keren. Vind je het niet fijn om je vagina aan te raken? Dan is andere anticonceptie voor jou misschien beter. Praat daarover met je (huis)arts.
- Bij twijfels of het pessarium goed zit is het advies een afspraak te maken met een arts, gynaecoloog, verpleegkundige of verloskundige voor eventuele instructies over het inbrengen of voor een controle of het pessarium nog passend is.

6 Voor de informatie over de verschillende anticonceptiemiddelen en de adviezen is gebruik gemaakt van de bijsluiters en de volgende publicaties:

- Beerthuizen, Dr. R.J.C. M. (2108) Anticonceptie op maat. Van puberteit tot overgang. Vijfde druk. Springer Healthcare. Houten 2018.
- Stichting anticonceptie Nederland. Overzicht van in Nederland verkrijgbare hormonale anticonceptiva - (2017).
- NHG standaard Anticonceptie (2020).



Morning-afterpil



Glijmiddel



Zwangerschapstest

### Morning-afterpil

#### Wat is het?

Is er iets misgegaan met de anticonceptie, is er geen anticonceptie gebruikt of is er voorvocht of sperma in de vagina gekomen? Geef dan informatie over de morning-afterpil en het koperspiraal, dat ook geplaatst kan worden om een zwangerschap nog te voorkomen.

#### Waar verkrijgbaar?

De morning-afterpil is zonder recept verkrijgbaar bij de drogist of apotheek. Op recept worden de kosten vergoed door de basisverzekering.

#### Invloed op menstruatie?

Dat kan. Door de hormonen in de morning-afterpil kan de menstruatie eerder of iets later plaatsvinden dan verwacht. Dat is verder niets om je zorgen over te maken.

#### Hoe te gebruiken?

- De morning-afterpil liefst zo snel mogelijk gebruiken na onveilige seks. Het liefst binnen 24 uur, dan is de werking het meest betrouwbaar.
- Er is een 'moning-afterpil' (noodanticonceptie) die binnen 3 dagen (72 uur) moet worden ingenomen (Norlevo) en binnen vijf dagen (EllaOne).
- De morning-afterpil verlaagt de kans op zwangerschap, maar kan een zwangerschap niet voor 100% voorkomen. Het is daarom belangrijk dat de vrouw erop let of ze wel of niet ongesteld wordt na het slikken van de morning-afterpil. Als een vrouw niet ongesteld wordt kan ze alsnog zwanger zijn. Vanaf de eerste dag dat een vrouw ongesteld had moeten worden kan al een zwangerschapstest gedaan worden.
- Het slikken van de morning-afterpil kan bijwerkingen geven. Lees hiervoor de bijsluiter.
- Gebruik na de morning-afterpil een condoom als je seks hebt gedurende de rest van de cyclus. Door het gebruik van de morning-afterpil wordt de eisprong uitgesteld en kan de eisprong enkele dagen later alsnog plaatsvinden.

### Tip

Een andere moning-aftermethode is het laten plaatsen van een koperspiraal door een arts. Dit moet binnen vijf dagen gebeuren. Een koperspiraal beschermt dan meteen 5 jaar bent tegen een onbedoelde zwangerschap.

Op [Sense.info/morning-aftertest](http://Sense.info/morning-aftertest) kun je checken of je een morning-afterpil zou moeten halen. Als een vrouw twijfelt wat ze moet doen na onveilige seks kan ze het beste de huisarts raadplegen.

Voor meer informatie over de morning-afterpil en noodanticonceptie zie [www.sense.info](http://www.sense.info) (jongeren), [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl) (volwassenen) of [www.zanzu.nl](http://www.zanzu.nl) (anderstaligen).



## Glijmiddel

### Wat is het?

Glijmiddel wordt gebruikt om de vagina en de penis glad en vochtig te maken, zodat het vrijen makkelijker gaat en lekkerder aanvoelt.

### Waar verkrijgbaar?

Bij de drogist, apotheek en via internet.

### Invloed op menstruatie?

Het gebruik van glijmiddel heeft geen invloed op de menstruatie.

### Hoe te gebruiken?

Het glijmiddel aanbrengen bij de ingang van de vagina en op de penis voordat er geslachtsgemeenschap plaatsvindt. Het is ook te gebruiken bij het voorspel (vingeren, aftrekken).

## Zwangerschapstest

### Wat is het?

Met een zwangerschapstest kan de vrouw testen of ze zwanger is of niet.

### Waar verkrijgbaar?

Bij de drogist en apotheek. De zwangerschapstest is ook online te bestellen. De kosten kunnen variëren.

### Hoe te gebruiken?

De vrouw plast over het staafje heen of vangt urine op in een bakje en doopt daarin het staafje. Na een paar minuten wordt op het staafje zichtbaar of de vrouw wel of niet zwanger is. Bij zwangerschap komen er namelijk hormonen in de urine, die het staafje kan meten.

Testen kan al vanaf de eerste dag dat een vrouw ongesteld had moeten worden.

## Let op

Een vrouw moet zelf voldoende opgewonden en vochtig zijn als ze gaat vrijen! Glijmiddel is daar geen vervanger voor, maar een leuke manier om extra vochtig te worden. Als er altijd glijmiddel nodig is om vochtig te worden of als middel tegen pijn bij het vrijen, is dat geen goed teken.

Kijk op [www.sense.info](http://www.sense.info) of [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl) voor tips om meer opgewonden te raken of voor advies bij pijn bij het vrijen.

#### 4-1 Welk middel is geschikt?

##### Anticonceptiepil

Voor vrouwen die:

- iedere dag een pil willen én kunnen slikken (dus minder geschikt voor vrouwen met een chaotische leefstijl of die vaak op pad zijn).
- het belangrijk vinden om een methode te nemen die al lang bestaat en die het meest gebruikt wordt.

##### Anticonceptipleister

Voor vrouwen die:

- niet iedere dag aan hun anticonceptie willen denken, maar wel tijdig aan een nieuwe pleister (iedere week) kunnen denken.
- er geen moeite mee hebben dat de pleister zichtbaar is op de huid (onder de kleren).

##### Anticonceptiring

Voor vrouwen die:

- niet iedere dag aan hun anticonceptie willen denken, maar wel tijdig aan een nieuwe ring (iedere maand) kunnen denken.
- er geen moeite mee hebben om hun eigen vagina aan te raken.

##### Hormoonstaafje (implantaat)

Voor vrouwen die:

- drie jaar niet aan hun anticonceptie willen denken.
- graag willen dat hun anticonceptie niet te zien is.
- er geen moeite mee hebben dat het staafje voelbaar is.
- er geen moeite mee hebben dat ze tussentijds wat kunnen bloeden (spotting).
- het niet erg vinden om een kleine ingreep te ondergaan (zowel bij inbrengen als eruit halen).

##### Spiraaltje (koperspiraal of hormoonspiraal)

Voor vrouwen die:

- voor langere tijd (5 tot 10 jaar) niet aan anticonceptie willen denken.
- op korte termijn geen kinderwens hebben.
- graag willen dat hun anticonceptie niet te zien is.
- er geen moeite mee hebben om naar een arts te moeten om een spiraal in te laten brengen en het niet erg vinden dat er iets in hun baarmoeder zit.

##### Hormoonspiraal

Voor vrouwen die:

- er geen moeite mee hebben om onverwachts wat te bloeden (spotting).

##### Koperspiraal

Voor vrouwen die:

- er geen moeite mee hebben dat hun menstruatie wat heviger kan zijn (dus minder geschikt voor vrouwen die al een heftige menstruatie hadden).

##### Prikpil

Voor vrouwen die:

- niet iedere dag aan hun anticonceptie willen denken, maar wel bereid zijn iedere drie maanden naar hun huisarts te gaan.
- op korte termijn geen kinderwens hebben (kan een jaar duren voordat de eisprong terugkeert).
- graag willen dat hun anticonceptie niet te zien is.
- geen moeite hebben met een injectie.

##### Pessarium

Voor vrouwen die:

- geen hormonen willen.
- anticonceptie graag alleen gebruiken als ze seks hebben.
- anticonceptie willen die geen invloed heeft op de menstruatie.
- op korte termijn kinderwens hebben.
- er geen moeite mee hebben om hun eigen vagina aan te raken.

##### Condoom (mannencondoom en vrouwencondoom)

Een condoom is geschikt:

- voor vrouwen die alleen anticonceptie willen gebruiken als ze seks hebben.
- als ook de partner een condoom wil gebruiken.
- als de vrouw/man deze goed kan gebruiken.

Het condoom is het enige middel dat zowel tegen zwangerschap als tegen soa beschermt.

*NB: De medische contra-indicaties en leefstijlfactoren bij keuze anticonceptie zijn hierin niet meegenomen.*

#### 4-2 Wat jonge vrouwen belangrijk vinden bij hun keuze voor anticonceptie

Welke motieven en factoren spelen mee in de keuze voor een anticonceptiemiddel? Lees hieronder de belangrijkste criteria<sup>7</sup>.

##### 1 Betrouwbaarheid

Bij vrijwel alle methodes is de betrouwbaarheid hoog, mits deze goed worden gebruikt. Daarom bepaalt gebruikersgemak eerder de keuze van anticonceptie (zie punt 2).

##### 2 Gebruikersgemak

Lang niet alle methodes zijn gemakkelijk in gebruik en dat verschilt per persoon. Hoe gemakkelijker het gebruik, hoe minder kans op gebruikersfouten. Voor tieners is het bijvoorbeeld vaak lastig om elke dag aan de pil te denken, maar ook voor andere vrouwen kan een anticonceptiemiddel waar je langere tijd niet aan hoeft te denken prettig zijn. Ook de moeite die het kost om de anticonceptie goed te gebruiken, vermindert het gebruiksgemak (bijvoorbeeld condoom omdoen, pleister op goede plek plakken, ring kunnen inbrengen).

**3 Zelf reguleren van bloedingen**

Heeft de vrouw zelf invloed op haar menstruatie? Sommige vormen van anticonceptie verstoren de regelmatige cyclus, met andere kan de menstruatie gepland worden of overgeslagen. Bij anticonceptie die alleen het hormoonprogesteron bevat wordt een vrouw vaak helemaal niet meer ongesteld, of kan ze juist ook onverwacht tussentijds bloeden (hormoonspiraal, prikpil, implantaat).

**4 Geen bijwerkingen of effect op gezondheid**

Voor veel vrouwen is dit een belangrijk criterium. Vaak koppelen ze dit aan de keuze voor de methode met of zonder hormonen. Echter, op voorhand is niet goed te schatten in hoeverre een methode bijwerkingen geeft, dat verschilt per persoon.

**5 Zichtbaarheid/discretie**

Sommige vrouwen willen hun anticonceptiegebruik geheim houden voor hun omgeving. Zij kunnen beter kiezen voor een middel dat onzichtbaar is en lang werkt (bijvoorbeeld het spiraal of de prikpil). Anderen kiezen uit schoonheidsoverwegingen liever voor een onzichtbaar middel. In dat geval zijn de pil en de ring ook geschikt.

**6 Behoud en herstel van vruchtbaarheid**

Kan een vrouw weer gewoon zwanger worden als ze stopt met de methode? En op welke termijn? Bij vrijwel alle methodes is dat het geval, alleen bij sterilisatie niet. Bij de prikpil kan het een jaar duren voordat de vruchtbaarheid weer op gang komt. Als een vrouw op korte termijn kinderen wil kan ze beter niet kiezen voor langdurige methodes zoals spiraal en implantaat. Echter, als je daarmee stopt ben je wel meteen weer vruchtbaar.

**7 Wordt methode ingebracht in het lichaam?**

Sommige vrouwen willen niet dat de arts vaginaal een spiraal inbrengt of ze zien op tegen de pijn bij het inbrengen.

**8 Is de ingreep onprettig/pijnlijk?**

Het inbrengen van het spiraal, implantaat en prikpil kan pijnlijk zijn.

**9 Arts nodig of zelf toepassen?**

Bij de spiraal, prikpil en implantaat is de vrouw afhankelijk van de arts die de methodes inbrengt of toedient.

**10 Prijs of vergoeding door de verzekeraar**

Zeker voor tieners en vrouwen met een beperkt inkomen kan de prijs bepalend zijn voor de uiteindelijke anticonceptiemethode. Veel vrouwen kiezen het liefst voor een zo goedkoop mogelijk middel. Tot 21 jaar zit anticonceptie in het basispakket en geldt voor de meeste middelen geen eigen bijdrage. Vanaf 18 jaar valt anticonceptie wel onder het 'eigen risico'. Ouder dan 21 jaar? De anticonceptie valt dan niet onder het eigen risico, maar soms geldt wel een eigen bijdrage. Soms moet je eerst verplicht je eigen risico hebben opgemaakt, dit verandert elk jaar.

Check bij je zorgverzekeraar voor de voorwaarden.

**11 Zelf de vagina aanraken?**

Voor vrouwen die dit niet willen, valt de anticonceptiering en het pessarium af.

**7 Bronnen:**

- C. Picavet, L. van der Leest en C. Wijsen. (2011) Contraceptive decision-making. Background and outcomes of contraceptive methods. Utrecht: Rutgers WPF.
- M. de Neef & L. van Dijk (2010). Achtergronden van inadequaate anticonceptiegebruik bij jongeren. Utrecht: Rutgers WPF. Zie ook [www.anticonceptievoorjou.nl](http://www.anticonceptievoorjou.nl).

### 4.3 Criteria voor gebruiksters en geschikte methodes

Deze informatie is gebaseerd op de 'keuzehulp' [www.anticonceptievoorjou.nl](http://www.anticonceptievoorjou.nl). Dit is een versimpelde versie. De keuzehulp Anticonceptievoorjou.nl laat vrouwen nadenken wat voor hen belangrijk is bij anticonceptie. Hierdoor is ze beter voorbereid op het anticonceptieconsult.

Naast een anticonceptiemethode is het raadzaam dat seksueel actieve tieners en jongvolwassenen ook een condoom gebruiken. Zo zijn een vrouw en haar partner optimaal beschermd tegen een zwangerschap én soa's.

#### Criteria voor gebruik van anticonceptie

##### Hoe vaak wil je er aan denken?

- a Iedere dag
- b Niet iedere dag, maar wel regelmatig
- c Bijna nooit

##### Mag iemand anders zien dat je anticonceptie gebruikt?

- a Ja
- b Nee, ik wil het geheim houden

##### Mag een dokter je anticonceptie inbrengen?

- a Ja
- b Nee, ik wil het helemaal zelf gebruiken

##### Wil je zelf plannen wanneer je ongesteld wordt?

- a Ja
- b Nee

- 17 Let op: bij deze middelen kan de vrouw wel eens onverwachts een beetje bloed verliezen. Als ze dat erg vindt, kan ze er beter niet voor kiezen.
- 18 De pil en ring zijn niet zichtbaar aan de buitenkant van het lichaam, maar wel door de pilstrip en de voorraad ringen die je bewaart.

#### Methodes die geschikt zijn

- a Pil
- b Pleister, ring, prikpil
- c Hormoonspiraal, koperspiraal, staafje

- a Pil, staafje, ring, pleister<sup>18</sup>
- b Hormoonspiraal, koperspiraal, prikpil

- a Hormoonspiraal, koperspiraal, staafje, prikpil
- b Pil, ring, pleister

- a Pil, ring, pleister
- b Hormoonspiraal, koperspiraal, staafje, prikpil

---

**Criteria voor gebruik van anticonceptie**

---

**Wil je minder last hebben van je ongesteldheid?**

---

- a Ja
- b Nee

**Wil je dat je ongesteldheid bijna verdwijnt?**

---

- a Ja<sup>17</sup>
- b Nee

**Vind je het belangrijk dat je geen hormonen gebruikt?**

---

- a Ja
- b Nee

**Moet het zo goedkoop mogelijk zijn?**

---

- a Ja
- b Nee, ik wil er best wat geld voor betalen

---

**Methodes die geschikt zijn**

---

- 
- a Pil, ring, pleister, hormoonspiraal, staafje, prikpil
  - b Koperspiraal: let op, je ongesteldheid kan zelfs wat zwaarder worden

- 
- a Hormoonspiraal, staafje, prikpil
  - b Pil, ring, pleister, koperspiraal

- 
- a Koperspiraal heeft geen hormonen
  - b Pil, ring, pleister, hormoonspiraal, staafje, prikpil

- 
- a+b Dit hangt van haar leeftijd en verzekering af. Tot 21 jaar wordt anticonceptie vergoed in de basisverzekering, en geldt voor de meeste middelen geen eigen bijdrage. Vanaf 18 jaar valt anticonceptie wel onder het 'eigen risico'. Vanaf 21 jaar kan een aanvullende verzekering anticonceptie vergoeden, maar het kan zijn dat de verzekeringskosten hoger zijn dan de kosten van de anticonceptie.

## Algemeen

### Kun je onvruchtbaar worden van anticonceptie?

Nee, van anticonceptie word je niet onvruchtbaar. Stop je met anticonceptie, dan kun je weer gewoon zwanger worden. Soms duurt het wat langer voordat de normale cyclus weer hersteld is. Alleen na sterilisatie is een man of vrouw niet meer vruchtbaar.

### Na hoeveel tijd ben je weer vruchtbaar als je stopt?

Je kunt bij alle middelen meteen weer vruchtbaar zijn als je stopt. Soms duurt het wat langer voordat je eigen menstruatiecyclus weer op gang komt. Bij de prikpil kan dit een jaar duren. Wil je niet zwanger worden? Gebruik dan altijd direct een ander anticonceptiemiddel na het stoppen.

### Is het ongezond om de pil door te slikken?

Nee, dat kan geen kwaad. Een vrouw hoeft namelijk niet iedere maand ongesteld te worden. Het kan dus ook geen kwaad om een middel te kiezen waarbij de ongesteldheid vermindert of verdwijnt (hormoonspiraal, staafje, prikpil). Als een vrouw niet ongesteld wordt hoopt het bloed namelijk niet op, de hormonen zorgen ervoor dat er überhaupt weinig slijmvlies wordt ontwikkeld. Sterker nog, als je de stopweek overslaat wordt de anticonceptie betrouwbaarder.

### Ik wil veranderen van anticonceptie, hoe doe ik dat veilig?

Dat hangt af van de methode die je eerst gebruikte. Vraag je huisarts of Sense-verpleegkundige wat een veilige manier is en gebruik als je seks hebt altijd een condoom de eerste maand nadat je bent gewisseld.

### Hoe duur is anticonceptie?

Tot 21 jaar worden anticonceptiemiddelen vergoed door de basisverzekering van elke zorgverzekeraar. Tussen de 18 en de 21 jaar gaan de kosten van anticonceptie wel van het verplichte eigen risico-bedrag af. Pas als het eigen risico gebruikt is, betaalt de zorgverzekeraar de kosten. Voor sommige anticonceptiemiddelen geldt een eigen bijdrage. Vanaf 21 jaar wordt anticonceptie niet meer vergoed uit de basisverzekering, maar wel door sommige aanvullende pakketten.

## Effect van hormonen

### Zijn hormonen slecht voor je gezondheid (lichaam)?

Meestal niet. Als je voor- en nadelen tegen elkaar afweegt zou je kunnen zeggen dat gebruiksters van hormonale anticonceptie minder gezondheidsrisico's lopen dan vrouwen die geen hormonen gebruiken. Hoe zit dat precies? Vrouwen die hormonale anticonceptie gebruiken hebben een iets hogere kans op trombose (vooral in combinatie met roken) en op baarmoederhalskanker. Maar, ze hebben juist een lagere kans op darm- en eierstokkanker. Hormonen beschermen je dus ook. Daarnaast kunnen hormonale middelen ook bijwerkingen geven. Dat komt veel vaker voor dan trombose en kanker. Bijwerkingen stoppen als je stopt met de anticonceptie en

hebben dus geen invloed op de langere termijn.

### Welke positieve effecten kunnen hormonen hebben op je gezondheid?

Hormonen kunnen acné verminderen, en ervoor zorgen dat je regelmatig ongesteld wordt en minder bloed verliest tijdens de menstruatie. Ook zorgen ze juist voor een lagere kans op darm- en eierstokkanker.

### Kunnen hormonen psychisch effect hebben?

Ja, dat kan. Je kunt er somber van worden en minder zin in seks krijgen. Deze bijwerkingen kunnen echter verdwijnen als je van methode verandert. Ga hiervoor naar je huisarts.

### Welke bijwerkingen kan je krijgen van hormonen (en wat kan je eraan doen)?

De eerste drie tot zes maanden kun je last hebben van bijwerkingen, die meestal vanzelf verdwijnen:

- Pijn in de borsten
- Misselijkheid
- Vocht vasthouden (dikker worden)

Binnen drie maanden van methode wisselen heeft dan ook geen zin. Bij een andere methode kun je precies dezelfde tijdelijke bijwerkingen krijgen. Even afwachten dus en niet zomaar stoppen!

Sommige bijwerkingen komen pas na enige tijd opzetten.

Dat gaat met name om anticonceptie waar progesterone in zit:

- Doorbraakbloedingen: je wordt eerder ongesteld dan gepland. Op te lossen door met de huisarts te onderzoeken wat de oorzaak kan zijn. De huisarts kan advies geven.
- Minder zin in seks. Op te lossen door over te stappen op ander anticonceptiemiddel.
- Sombere gevoelens en depressie. Op te lossen door over te stappen op een ander anticonceptiemiddel.
- Hoofdpijn, vaak tijdens de stopweek. Komt door de lagere hormoonspiegel in de stopweek. Onder andere op te lossen door de stopweek over te slaan.

## Vragen over de verschillende anticonceptiemiddelen

### Anticonceptiepil

#### Is de pil de beste en meest betrouwbare anticonceptie?

Nee, de pil is een heel goed middel, maar alleen als je hem elke dag trouw slikt. Heb je daar moeite mee en vergeet je hem weleens, dan kan je beter een ander middel kiezen. Bovendien is de pil ook bij perfect gebruik niet het veiligste middel. Dat is het implantaat.

#### Word je dik van de pil?

Dat kan, maar dat is op te lossen. Het hormoon oestrogeen zorgt ervoor dat een vrouw vocht kan vasthouden. Meestal is dit tijdelijk en verdwijnt dat na drie maanden. Blijf je dikker en heb je daar last van? Dan kan je beter van middel wisselen.<sup>8</sup> Niet alle middelen hebben dit effect en dat verschilt ook per

vrouw. Soms kunnen de hormonen in de pil ervoor zorgen dat je meer eetlust krijgt, daar kan je ook dikker van worden.

### **Kan ik stoppen als ik niet tevreden ben?**

Stop niet zomaar met het gebruik van de pil zonder vervanging van een ander anticonceptiemiddel. Overleg dit altijd met je (huis) arts of bij Sense.

## Anticonceptiering

### **Kan een man de anticonceptiering voelen bij het vrijen?**

Dat kan, maar meestal niet. Als dat wel het geval is, en jullie vinden dat vervelend, dan kan je hem er even uit halen (tot drie uur). Vergeet hem dan niet weer in te doen!

### **Hoe weet je dat de ring goed zit?**

Simpel: als je de ring niet voelt zitten. Het maakt voor de betrouwbaarheid trouwens niet uit hoe de ring in je vagina zit.

## Spiraaltje

### **Kan een spiraaltje gaan zwerven door je lichaam?**

Dat gebeurt niet als je het door een ervaren arts laat inbrengen. Vraag aan je huisarts of hij of zij regelmatig spiraaltjes inbrengt. Als hij of zij dat niet doet, vraag dan bij wie je wel terecht kan. Twijfel je of je spiraaltje goed zit? Ga dan na een maand voor controle naar je arts om dit te laten checken.

### **Kun je zwanger worden als je een spiraaltje hebt?**

Die kans is kleiner dan bij de pil. Heel soms stoot je lichaam het spiraaltje af. Als dat gebeurt, is dat meestal binnen drie weken.

### **Voel je het spiraaltje zitten?**

Nee, je voelt het niet zitten. Je kunt wel met je vingers de twee draadjes voelen die net uit je baarmoeder steken. Daar heb je verder geen last van. Je partner ook niet als jullie gaan vrijen.

### **Kun je sneller een baarmoederontsteking krijgen als je een spiraaltje hebt?**

Die kans is iets verhoogd in de eerste zes weken nadat het spiraaltje is geplaatst. Het is daarom belangrijk om bij plaatsing te laten checken of je niet al een sluimerende ontsteking hebt in je baarmoeder (bijvoorbeeld een soa). De arts kan dat eenvoudig doen.

## Hormoonstaafje

### **Is het hormoonstaafje wel betrouwbaar?**

Een hormoonstaafje is erg betrouwbaar. Het is zelfs één van de meest betrouwbare anticonceptiemiddelen die we kennen. Het heeft alleen een slecht imago. Dat komt doordat in het begin het staafje ook door artsen zonder ervaring werd ingebracht. Daardoor was het staafje niet altijd goed ingebracht en werden sommige vrouwen toch onbedoeld

zwanger. Tegenwoordig gebeurt dat niet meer. Zorg wel dat een ervaren arts het staafje inbrengt, vraag het aan je huisarts of neem contact op met Sense.

## Condooms

### **Klopt het dat een condoom soms niet past?**

Ja, maar condooms bestaan in verschillende maten. Voor elke man is er dus een geschikt condoom. Kies wel de juiste grootte zodat het condoom niet kan knellen, scheuren of afglijden. Kijk op [www.condomerie.nl](http://www.condomerie.nl) voor advies over de juiste maat.

### **Mijn condooms scheuren steeds. Hoe kan dat?**

Je gebruikt het condoom waarschijnlijk niet goed. Zie informatie over het condoom in deze handleiding of de bijsluiter.

### **Ik wil stoppen met condooms, kan dat zomaar?**

Als je een vaste relatie hebt, kun je stoppen met condooms als je aan de volgende voorwaarden voldoet:

- Je moet eerst zeker weten dat jij en je partner geen soa hebben.
- Jij en je partner moeten beiden monogaam zijn.

Wil je beschermd blijven tegen een zwangerschap? Dan moet de vrouw een ander anticonceptiemiddel gaan gebruiken.

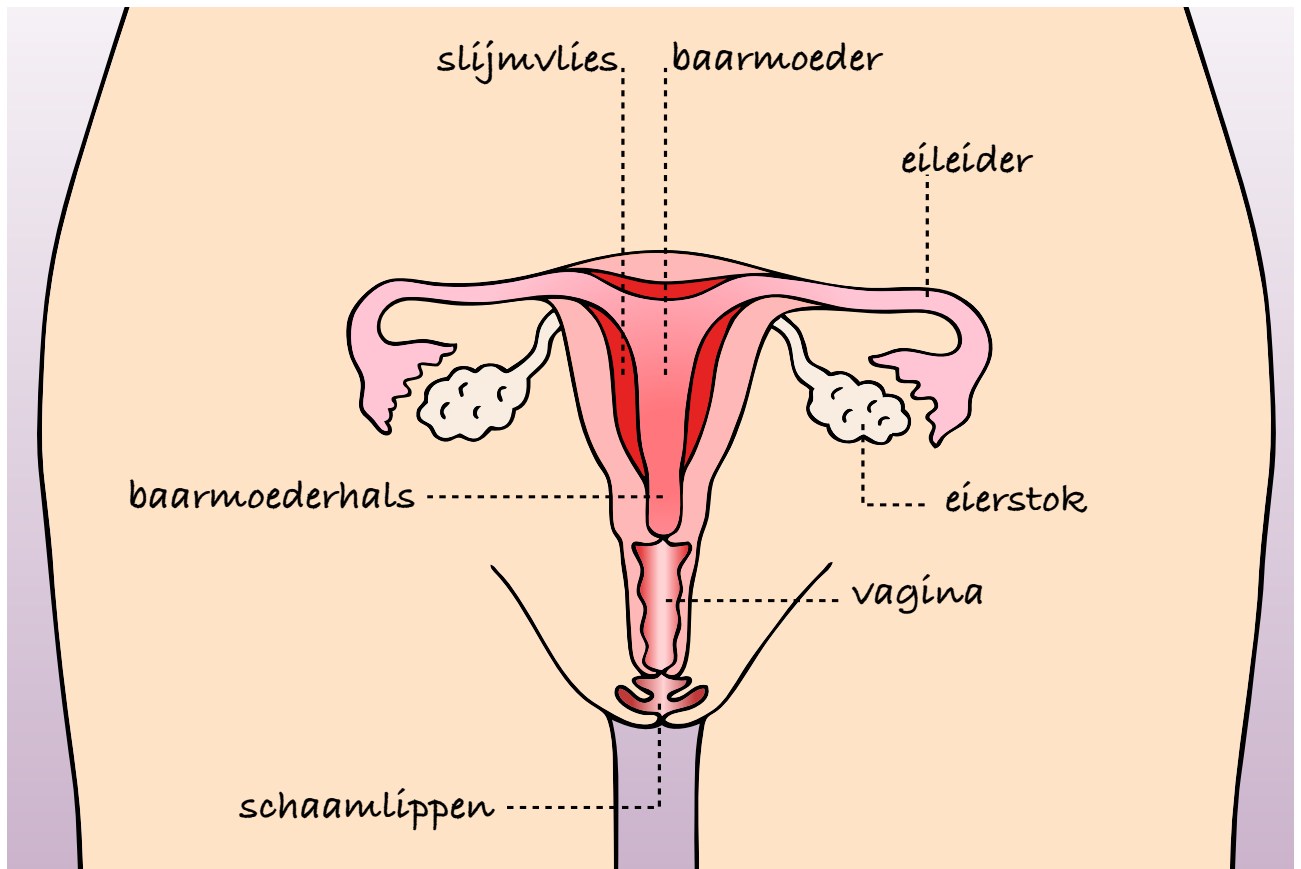
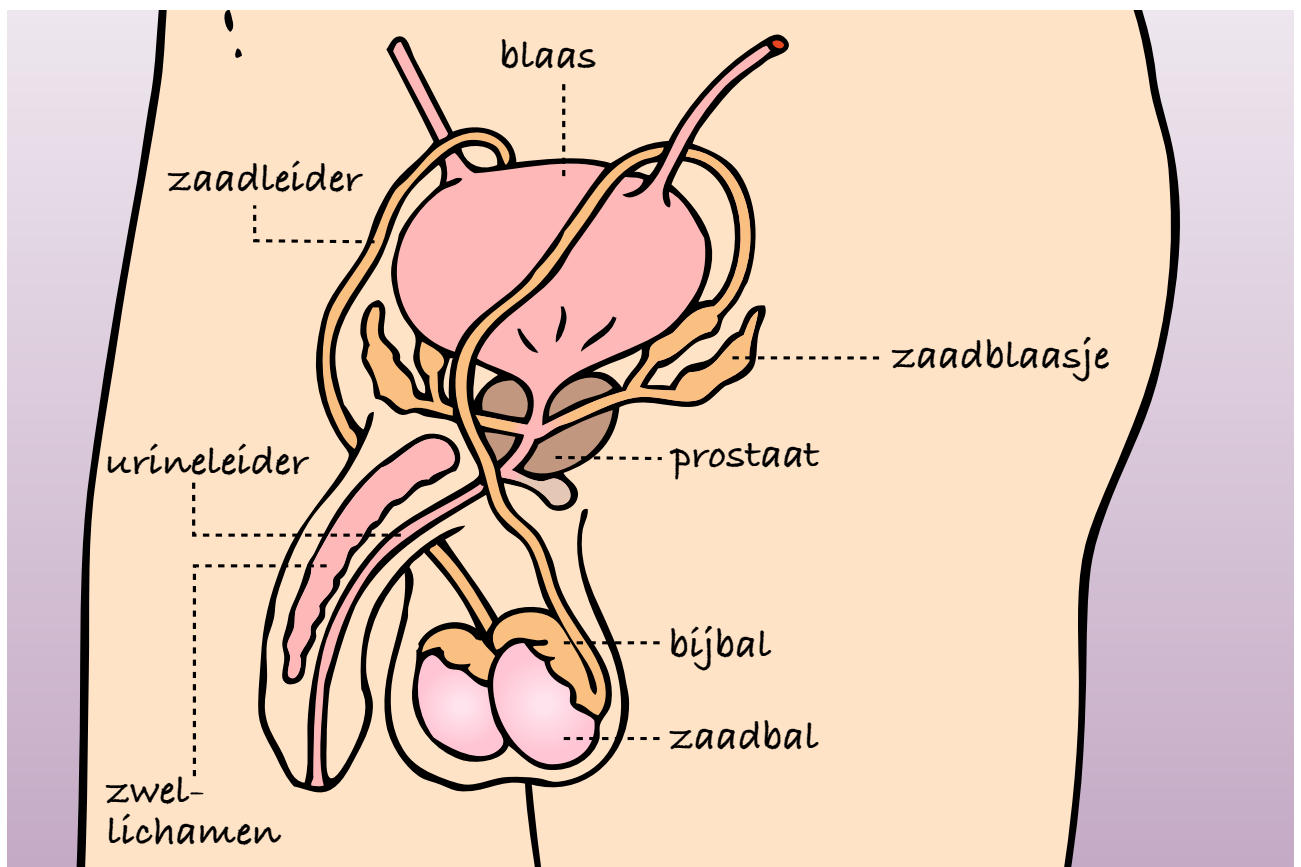
Als je seks hebt met losse partners, kun je beter condooms blijven gebruiken. Je weet namelijk nooit of je sekspartner een soa heeft. Als je geen condooms gebruikt kan je zelf gemakkelijk een soa oplopen en ook doorgeven.

### **Ik vind vrijen zonder condoom lekkerder, hoe kan ik toch veilig vrijen?**

Dat kan alleen als je een vaste sekspartner hebt die anticonceptie gebruikt (bijvoorbeeld de pil of een spiraal), en als je allebei getest bent op soa's. Als je wisselende sekspartners hebt kan je helaas niet veilig vrijen zonder condoom. Je weet namelijk nooit of je partner soa-vrij is of niet.

Voor meer veelgestelde vragen zie ook [www.sense.info](http://www.sense.info), een betrouwbare website over seksualiteit voor jongeren.

8 Wisselen van pil of een progestageen-middel nemen, zoals de hormoonspiraal of het implantaat.

Het vrouwelijke geslachtsorgaanHet mannelijke geslachtsorgaan



**Dit kunt u vertellen bij de afbeelding van de menstruatiecyclus: om te begrijpen hoe je een zwangerschap voorkomt, is het belangrijk te weten hoe de menstruatiecyclus werkt.**

### Ongesteld

Doordat de eicel niet bevrucht is, stoot het lichaam deze af, samen met het baarmoederslijmvlies. Zo ontstaat een bloeding. Dat is ongesteld zijn of menstrueren. Een meisje is ongeveer vier tot zeven dagen ongesteld. Als een meisje zwanger is, wordt ze niet meer ongesteld.

### Eitje rijpt

Een eitje rijpt in de eierstok.

### Eisprong

Wanneer het eitje rijp is, springt het van de eierstok naar de eileider. Per maand komt er één eitje vrij. Dit is de eisprong of ovulatie. Een eicel kan twee dagen leven. In deze periode is het meisje het meest vruchtbaar. Als er nu een zaadcel bij het eitje komt, wordt het eitje bevrucht.

Na de eisprong maakt de baarmoeder zich klaar voor innesteling van een bevruchte eicel. De baarmoederwand wordt dikker, sponzig en vol met bloed. Dat is het baarmoederslijmvlies.

### Afbreken van het eitje

Als er binnen twee dagen geen bevruchting plaatsvindt, dan wordt de rijpe eicel afgebroken. De baarmoeder maakt zich klaar om het slijmvlies af te stoten. Daardoor word je weer ongesteld en begint de cyclus weer opnieuw.

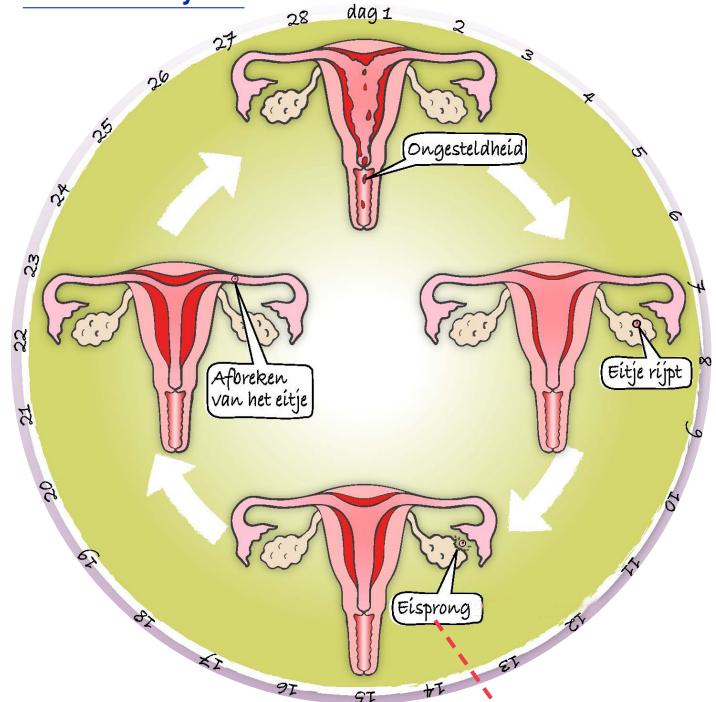
### Innesteling

Als het eitje is samengesmolten met een zaadcel nestelt het zich in het baarmoederslijmvlies. Dan is het meisje zwanger. De bevruchte eicel noem je een embryo. Een embryo is het eerste begin van een zwangerschap. De embryo groeit uit tot een baby.

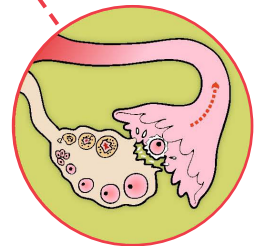
### Zwangerschap

Een zwangerschap duurt 40 weken, geteld vanaf de eerste dag van je laatste menstruatie. Als je zwanger bent stopt je menstruatiecyclus. Je wordt dan niet meer ongesteld en er vindt geen eisprong meer plaats.

## Menstruatiecyclus



Let op: als een eitje wordt bevrucht, gebeurt dit na het plaatje van de eisprong.



### Zo werkt het: de invloed van anticonceptie op de menstruatiecyclus

- Hoe hormonale anticonceptie werkt is afhankelijk van de hormonen die erin zitten. Het ene hormoon zorgt dat er geen eisprong plaatsvindt, het andere zorgt voor een dikker baarmoederslijmvlies waardoor een eitje niet kan innestelen.
- Het koperspiraal zorgt er ook voor dat het slijmvlies in de baarmoeder niet geschikt is voor een eitje om in te nestelen. Ook tast het de zaadcellen aan, zodat ze geen eitje kunnen bevruchten.
- Het condoom zorgt ervoor dat er geen zaadcellen in de baarmoeder kunnen komen. Daardoor kun je niet zwanger worden als je anticonceptie gebruikt.

Onderstaand kostenoverzicht is gebaseerd op de verkoopprijzen in 2020.

Anticonceptiemethode	Kosten methode en duur	Kosten per jaar gebruik	Bescherming
<b>Anticonceptiepil* (varieert per type pil)</b>	vanaf € 3,= (3 strips= 3 maanden)	> € 12,= tot € 120	1 maand per strip
<b>Condoom (varieert per merk)</b>	vanaf € 3,= (12 stuks) of duurder	?	tijdens seks
<b>Pessarium</b>	€ 30,= tot € 40,=	€ 15,= tot € 30,=	1 tot 2 jaar
<b>Pleister</b>	€ 30,= (12 pleisters voor 3 mnd)	€ 120,=	3 maanden
<b>Ring</b>	€ 30,= tot € 40,= (3 ringen= 3 maanden)	€ 120,=	1 maand per ring
<b>Prikpil</b>	€ 15,= (3 maanden)	€ 60,=	3 maanden
<b>Hormoonstaafje</b>	€ 120,= tot € 160,=	€ 30,= tot € 40,=	3 jaar
<b>Hormoonspiraal** (varieert per type)</b>	€ 130,= tot € 150,=	€ 25,= tot € 30,=	5 jaar
<b>Koperspiraal** (varieert per type)</b>	vanaf € 47,= tot € 70,=	€ 5,= tot € 7,=	5-10 jaar
<b>Sterilisatie mannen</b>	€ 300,= tot € 450,=	?	permanent
<b>Sterilisatie vrouwen</b>	€ 1.300,= tot € 1.500,=	?	permanent
<b>Natuurlijke methoden (apps, training)</b>	€ 5 tot € 555	?	onvruchtbare periode

\* combinatiepil met zowel oestrogeen als progesteroneen is het goedkoopst.

\*\* plaatsingskosten kunnen variëren afhankelijk van type spiraal en type professional.  
*koperspiraal* tussen de 50 en 70 euro en  
*hormoonspiraal* tussen de 150 en 170 euro  
 plaatsing bij huisarts valt onder huisartsenzorg.

Tot 21 jaar wordt anticonceptie vergoed in de basisverzekering en geldt voor de meeste middelen geen eigen bijdrage. Alleen mannencondooms en vrouwencondooms worden niet vergoed. Vanaf 18 jaar gaan de kosten van anticonceptie wel van het eigen risico-bedrag af. Vanaf 21 jaar kan anticonceptie vergoed worden door een aanvullende verzekering. Soms zijn de kosten voor een aanvullende verzekering hoger dan de kosten van de anticonceptiemethode.



Op [www.anticconceptievoorjou.nl/professionals](http://www.anticconceptievoorjou.nl/professionals) is extra informatie te vinden voor het geven van voorlichting over anticonceptie, waaronder werkvormen voor groepsvoorlichting en handvatten voor individuele counseling. Daarnaast zijn er andere handige downloads te vinden, plus brochures voor verschillende doelgroepen, zoals:

- Uitvouwfolder Anticonceptie voor jou
- Folders over anticonceptie in andere talen
- Net bevallen, welke anticonceptie kies je?
- Promokaartjes van websites, om uit te delen aan doelgroepen

### Websites om naar te verwijzen

- [Anticonceptievoorjou.nl](http://Anticonceptievoorjou.nl): keuzehulp anticonceptie
- [Sense.info](http://Sense.info): de website met betrouwbare informatie voor jongeren over seksualiteit
- [Seksualiteit.nl](http://Seksualiteit.nl): de website met betrouwbare informatie voor volwassenen over seksualiteit
- [Zanzu.nl](http://Zanzu.nl): in 16 gesproken en geschreven talen informatie over seksuele gezondheid en geboorteregeling, met vertaalfunctie

### Over Rutgers

Het beleven van seksualiteit moet voor ieder mens vrijwillig, veilig en fijn zijn. Met veel passie zetten wij ons daarvoor in.

In Nederland staat de naam Rutgers al decennialang voor open, eerlijke en positieve seksuele voorlichting. Tegenwoordig ondersteunen we met name professionals in zorg en onderwijs in het bespreekbaar maken van seksualiteit. Op basis van onderzoek vergaren we kennis en ontwikkelen we effectieve methoden.

Ook zetten we onze kennis en expertise in om beleid te beïnvloeden.

Het succes van Rutgers wordt ook in andere landen gezien. Dit inspireert ons om met organisaties overal in de wereld te werken aan seksuele gezondheid en aan vrije keuze in relaties, seksualiteit en het krijgen van kinderen.