

Anticonceptie, welke keus maakte ik hiervoor

We zijn al bijna negen maanden verder na de zwangerschap en nu pas ben ik er volledig uit over de vorm van de anticonceptie voor mij. In het begin ben ik er gewoon niet mee bezig geweest, er was dan toch geen reden toe om eraan te denken. Maar na een tijdje is het toch wel verstandig. Ik stelde het keer op keer uit, omdat er zoveel gebeurde in mijn leven. Goede dingen maar ook minder goede dingen. Dus vond ik dit niet zo'n belangrijk ding op het lijstje. Toch is dat het zeker wel, want ik zit absoluut niet meer te wachten op een zwangerschap. Ik ben heel tevreden met beide kinderen in mijn leven. De eentje alleen in het hart en de anderen in mijn armen. Daar past echt geen derde kind meer bij. Ooit was het eigenlijk de bedoeling dat het maar bij eentje zou blijven. Maar het leven had iets heel anders voor mij gepland zoals jullie nu wel weten. Dus begon ik naar de zoektocht voor anticonceptie, wat bij mij zou passen. Want ik wist zeker dat ik ook niet meer aan de pil wilde. Al die hormonen in mijn lichaam en het werd me dan ook zeker afgeraden toen ik heel erg last kreeg van stemmingswisselingen. Daar had ik al vaker last van gehad, maar nu wilde ik daar niet meer last van gaan krijgen dan nodig.

Anticonceptiepil

Er zijn veel verschillende soorten anticonceptiepillen met allemaal verschillende hormonen. Je hebt de keuze uit pillen:

- met zowel een oestrogeen en een progestageen hormoon, de zogenaamde combinatiepil,
- met alleen progestageen.

Het oestrogeen hormoon zorgt voor een voorspelbare menstruatie. Het progestageen zorgt ervoor dat je niet zwanger wordt. De combinatiepil mag je niet gebruiken als je

borstvoeding geeft. Bij de pil zonder oestrogenen mag dit wel. Deze pil wordt dan ook vaak gebruikt door vrouwen die net bevallen zijn en borstvoeding geven.

NuvaRing

NuvaRing is een maandelijkse anticonceptiemethode. Het is een ring die je in je vagina plaatst. De werkzame stoffen in NuvaRing zijn etonogestrel (0,120 mg per dag) en ethinylestradiol (0,015 mg per dag). Bij deze maandelijkse methode hoef je dus niet elke dag aan je anticonceptie te denken, maar je behoudt wel zelf de controle over het inbrengen. Dankzij die controle kun je met de anticonceptiering je menstruatie (stopweek) ook overslaan, uitstellen of verschuiven.



AnticonceptiestAAFje

Het anticonceptiestAAFje, genaamd Implanon NXT, biedt 3 jaar bescherming tegen zwangerschap. De werkzame stof in Implanon NXT is etonogestrel (25 – 70 µg per dag).

Net als het spiraaltje (spiraaltje in de baarmoeder voor 5 of 10 jaar anticonceptie) is Implanon NXT een anticonceptiemethode waarbij je voor meerdere jaren niet meer aan je anticonceptie hoeft te denken. Het stAAFje zit onzichtbaar in je bovenarm en is zo ontworpen dat deze continu een lage hormoon dosis afgeeft aan je lichaam. Dit is een geleidelijke hormoonafgifte zonder dagelijkse pieken en dalen.

Spiraaltje

- **Mirena**

Het hormoonspiraal, genaamd Mirena, is net als het anticonceptiestaafje en het spiraaltje zonder hormonen (koperspiraal) een betrouwbare anticonceptiemethode waarbij je voor meerdere jaren niet meer aan je anticonceptie hoeft te denken. De werkzame stof in Mirena is levonorgestrel (0,02 mg per dag). Mirena biedt 5 jaar bescherming tegen zwangerschap

- **Koperspiraaltje**

Het koperspiraaltje is een T- of hoefijzervormig stukje plastic met een koperdraadje eromheen, dat door een getrainde arts of verloskundige via je vagina in de baarmoeder geplaatst wordt. Een koperspiraal biedt net als het anticonceptiestaafje en het hormoonspiraaltje voor meerdere jaren bescherming tegen zwangerschap. In Nederland zijn de volgende koperspiralen verkrijgbaar: T- Safe, Flexi T, Gynefix en Multi-Safe short. Het koperspiraal T-Safe is het meest gebruikte koperspiraal in Nederland en biedt 10 jaar bescherming tegen zwangerschap. Alle andere koperspiralen bieden 5 jaar bescherming tegen zwangerschap. Voor vrouwen met een kleine baarmoeder < 6 cm is een korter spiraal beschikbaar onder de naam Multi-Safe short. Het koperspiraaltje is een anticonceptiemiddel zonder hormonen. De gunstige effectiviteit is mede te danken aan het gemak dat je je anticonceptie niet kunt vergeten. Het koper maakt de zaadcellen van de man inactief. Er vindt geen maandelijkse bevruchting plaats. Het koperspiraaltje werkt ook als morningafter spiraal als het geplaatst wordt binnen 5 dagen na onveilig vrijen, waardoor een eventueel bevruchte eicel zich niet kan innestelen

in de baarmoederwand zodat je toch niet zwanger wordt.



Prikkpil

De prikkpil is in Nederland verkrijgbaar in twee soorten:

- met een injectie in de spier (genaamd Depo-Provera)
- met een injectie onder de huid (genaamd Sayana)

De prikkpil is een betrouwbare vorm van anticonceptie waarbij één injectie per 3 maanden voldoende is voor bescherming tegen zwangerschap. De injectie wordt iedere keer door je arts gegeven.

De prikkpil biedt het gemak dat je maar één keer per 12 weken aan je anticonceptie hoeft te denken. Je moet er bij gebruik van de prikkpil echter wel rekening mee houden dat het terugkeren van de vruchtbaarheid een jaar of soms nog langer kan duren. Ook wanneer je klachten van de prikkpil hebt, zul je moeten wachten totdat de hormonen zijn uitgewerkt aangezien je

de hormonen na de injectie niet uit je lichaam kunt verwijderen.

Sterilisatie

Sterilisatie van de man of vrouw is een definitieve vorm van anticonceptie die doorgaans alleen wordt toegepast als je geen kinderen (meer) wilt. In principe ben je na sterilisatie dus blijvend onvruchtbaar. Veel vrouwen die kiezen voor een sterilisatie, denken dat dit de meest zekere methode is om geen kinderen (meer) te krijgen. Toch biedt een sterilisatie geen 100% garantie om nooit meer zwanger te worden, hoewel de kans op zwangerschap klein is

- **Man**

Sterilisatie van de man is een definitieve vorm van anticonceptie die doorgaans alleen wordt toegepast wanneer een man er zeker van is geen kinderen (meer) te willen. Bij de sterilisatie van de man, die ook wel vasectomie wordt genoemd, worden de zaadleiters onderbroken zodat er geen zaadcellen meer in de prostaat terecht kunnen komen. Na de ingreep kun je nog steeds een zaadlozing krijgen. Het enige verschil na een sterilisatie is dat er geen zaadcellen meer in het sperma aanwezig zijn.

Een mannelijke sterilisatie is een blijvende en zeer betrouwbare vorm van anticonceptie. Hoewel de kans op zwangerschap zeer klein is, geeft de sterilisatie geen 100 procent garantie dat er geen kans is op het bevruchten van een vrouw.

- **Vrouw**

Sterilisatie van de vrouw is een definitieve vorm van anticonceptie die doorgaans alleen wordt toegepast wanneer je er als vrouw zeker van bent dat je geen kinderen (meer) wilt. Bij de sterilisatie van een vrouw worden de eileiders afgesloten, zodat de zaadcellen van

de man de eikel in de eierstok niet meer kunnen bereiken en bevruchten. Sterilisatie van de vrouw wordt uitgevoerd door middel van een kijkoperatie via de buik. Een vrouwelijke sterilisatie is een blijvende en zeer betrouwbare vorm van anticonceptie. Hoewel de kans op zwangerschap zeer klein is, geeft de sterilisatie geen 100% garantie dat je nooit meer zwanger wordt.

Na een gesprek bij de huisarts, was ik echt helemaal van overtuigd dat ik zou gaan voor een sterilisatie. Dus ik had een verwijsbrief nodig voor het ziekenhuis. Alleen toen wilde de huisarts, waar ik niet was geweest voor het eerdere gesprek toch nog even alle andere vormen doornemen. Maar dat had ik natuurlijk al gedaan met de vervangende huisarts. Hij wilde zeker weten of ik hier echt voor wilde gaan. Ja dat wilde ik echt, en toch wilde hij dat ik in het ziekenhuis er eerst nog over ging praten. Zo werd er een afspraak gemaakt en kreeg ik weer hetzelfde gesprek als bij de huisarts. Mijn besluit stond vast, alleen toen nog niet wetende dat het nooit meer lukte in 2017. Had namelijk net voor die afspraak begrepen dat het niet meer werd vergoed in het nieuwe jaar. Dus daar ging mijn besluit, en moest ik gaan voor een vorm die ik eigenlijk niet wilde. Misschien raar dat ik liever wilde gaan voor deze ingreep, wat natuurlijk best een ding is. Dan een makkelijkere vorm. Maar ik was bang voor de gevolgen van een spiraaltje, wat het met mij zou doen. En ja het inbrengen ook wel. Toch viel alle andere opties af, voornamelijk vanwege de hormonen. Dus de optie koperspiraaltje bleef.

Inmiddels heb ik nu een week het koperspiraaltje en gelukkig na zo'n vier dagen had ik geen last meer van mijn buik. Toch vond ik het inbrengen ervan alles behalve leuk. Het deed echt heel erg pijn, maar gelukkig zat hij er vrij snel in. Tot nu toe ben ik tevreden, en hopelijk blijft dat zo. Dit koperspiraaltje die ik heb gekregen is voor tien jaar, dus voorlopig hoef ik niet meer aan te denken. Geen zwangerschap meer voor mij. Wie weet komt sterilisatie wel ooit weer in het

pakket voor vergoeding en kan ik er altijd nog voor kiezen.

Wat voor anticonceptie heb jij na de zwangerschap en waarom heb je die keuze gemaakt?