

KEUZE-TABEL: IK BEN BEVALLEN EN WIL EEN VOORBEHOEDMIDDEL DAT MIJ GOED BESCHERMT TEGEN ZWANGERSCHAP

Je bent bevallen en je wilt nu niet zwanger worden. Misschien in de toekomst wel. Je zoekt een voorbehoedmiddel dat goed beschermt tegen zwangerschap*. Je kunt in de tabel kijken wat het beste bij jou past. De arts of verloskundige kan je helpen bij je keuze.

Geef je borstvoeding? Borstvoeding geven helpt om zwangerschap te voorkomen, tot maximaal 6 maanden. Ongeveer 20 van de 1000 vrouwen worden daarbij tóch zwanger. Die kans is nog groter als je minder borstvoeding, of flesvoeding gaat geven. Of als je weer ongesteld bent geworden. Wil je meer zekerheid? Kies dan een voorbehoedmiddel dat goed beschermt tegen zwangerschap. Ook als je borstvoeding geeft, kun je daar al mee beginnen.

	Koperspiraal	Hormoonspiraal	Hormoonstaafje	Prikpil	Minipil	De (gewone) pil
Kans dat je toch zwanger wordt?	Minder dan 5 van de 1000 vrouwen per jaar (als er nooit wat misgaat)					
Zitten er hormonen in?	Geen hormonen	1 soort hormoon: progestageen				2 soorten hormonen: oestrogeen en progestageen
Wat moet jij of de arts doen?	Arts of verloskundige plaatst de spiraal in je baarmoeder, via je vagina. Werkt 5 of 10 jaar (dat hangt af van het type spiraal)	Arts of verloskundige plaatst de spiraal in je baarmoeder, via je vagina. Werkt 5 jaar	Arts of verloskundige plaatst het staafje onder de huid van je bovenarm. Werkt 3 jaar	Arts geeft de prik elke 12 weken. Of je prikt jezelf elke 13 weken. Werkt 12 of 13 weken.	Elke dag rond dezelfde tijd slikken. Geen stopweek.	Elke dag rond dezelfde tijd slikken. Na 3 weken een stopweek. Je kunt ook doorslikken om niet ongesteld te worden.
	Arts haalt het eruit als je een nieuwe nodig hebt of hiermee wilt stoppen.		Arts haalt het eruit als je een nieuwe nodig hebt of hiermee wilt stoppen.			
Invloed op je borstvoeding?	Nee					Je kunt minder borstvoeding aanmaken. Geef dan vaker de borst als je kind erom vraagt.
Invloed op je baby?	Nee, er komt geen hormoon in je borstvoeding.	Nee, er komt geen of bijna geen hormoon in je borstvoeding.				
Invloed op je ongesteldheid?	Je wordt gewoon ongesteld. Kans op meer en langer pijn en bloedverlies als je ongesteld bent, vooral de eerste 3 maanden.	Vaak word je helemaal niet meer ongesteld. Als je wel ongesteld wordt is het bloedverlies minder. Soms heb je onregelmatig een beetje bloedverlies.	De eerste maanden kan je ongesteldheid onregelmatig zijn. Daarna hou je vaak onregelmatig een beetje bloedverlies.			Je weet precies wanneer je ongesteld wordt. Het bloedverlies is minder en duurt korter. Vaak ook minder pijn. Je kan je ongesteldheid uitstellen.
Invloed op hoe je je voelt?	Geen invloed op hoe je je voelt door hormonen.	De meeste vrouwen voelen zich niet anders. Vooral de eerste 3 maanden: kleine kans op lichte somberheid of minder zin in seks. Het is niet zeker of deze dingen komen door het voorbehoedmiddel.				
Wat zijn andere bijwerkingen en nadelen?	Het plaatsen kan pijn doen.	Vooral de eerste 3 maanden kleine kans op: hoofdpijn, acne, haaruitval, pijn in je borsten.				Vooral de eerste 3 maanden: kleine kans op hoofdpijn, pijn in je borsten, zwaarder worden. Iets meer kans op trombose**, borstkanker en hart- en vaatziekten.
	Kleine kans dat er iets misgaat bij het plaatsen: het spiraaltje valt eruit. Of het spiraaltje gaat door de wand van de baarmoeder heen.	Meer afscheiding uit je vagina. Het plaatsen kan pijn doen. Kleine kans dat er iets misgaat bij het plaatsen: het spiraaltje valt eruit. Of het spiraaltje gaat door de wand van de baarmoeder heen. Mogelijk iets meer kans op borstkanker.	Staafe blijf je voelen onder je huid. Soms moeilijk weer weg te halen.	Je kunt zwaarder worden. Na stoppen pas na 6 tot 12 maanden weer ongesteld. Als je jonger dan 18 bent: zwakkere botten. Mogelijk iets meer kans op trombose.		
Hoe snel na bevalling mee beginnen?	Na 6 weken		Borstvoeding: na 4 weken. Geen borstvoeding: na 3 weken.	Borstvoeding: na 6 weken. Geen borstvoeding: na 3 weken.	Na 3 weken	Borstvoeding: na 6 weken. Geen borstvoeding: na 3 weken.
Wanneer kun je na stoppen weer zwanger worden?	Meteen			Kan 6 tot 12 maanden duren voordat je weer zwanger kunt worden.	Meteen	

* Voorbehoedmiddelen die minder goed beschermen tegen zwangerschap staan niet in deze keuzetabel. Dit zijn: condoms, pessarium en geen seks hebben op vruchtbare dagen (periodieke onthouding). Deze staan in de keuzetabel voorbehoedmiddelen zonder hormonen

** Kies daarom de pillen die de minste kans geven op trombose. [Kijk hier welke pillen dat zijn.](#) Andere pillen geven extra kans op trombose. De [hormoonring](#) en de [hormoonpleister](#) geven mogelijk ook extra kans op trombose. Kijk hier om nog andere dingen te vergelijken zoals Wanneer is het minder of niet geschikt?