

# KEUZKAART Ik wil een voorbehoedmiddel dat mij goed beschermt tegen zwangerschap

Je wilt nu niet zwanger worden, misschien in de toekomst wel. Je zoekt een voorbehoedmiddel dat goed beschermt tegen zwangerschap\*. Je kunt in deze keuzekaart kijken wat het beste bij jou past. De huisarts kan je helpen bij je keuze.

Behandel mogelijkheden →	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 plaatst de spiraal in je baarmoeder, via je vagina. Werkt 5 of 10 jaar (dat hangt af van het type spiraal). Arts haalt het eruit als je een nieuwe nodig hebt of hiermee wilt stoppen.	Arts plaatst de spiraal in je baarmoeder, via je vagina. Werkt 5 of 6 jaar (dat hangt af van het type spiraal). Arts haalt het eruit als je een nieuwe nodig hebt of hiermee wilt stoppen.	Arts plaatst het staafje onder de huid van je bovenarm. Werkt 3 jaar. Arts haalt het eruit als je een nieuwe nodig hebt of hiermee wilt stoppen.	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.
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 onregelmatig ongesteld zijn. Daarna verdwijnt je ongesteldheid of hou je 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. Kleine kans dat er iets misgaat bij het plaatsen: het spiraaltje valt eruit. Of het spiraaltje gaat door de wand van de baarmoeder heen.	Voor de eerste 3 maanden: kleine kans op hoofdpijn, puistjes, haaruitval, pijn in je borsten.  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: mogelijk zwakkere botten. Mogelijk iets meer kans op trombose.	Voor de eerste 3 maanden kleine kans op: hoofdpijn, pijn in je borsten, zwaarder worden.  iets meer kans op trombose**, borstkanker en hart- en vaatziekten.	
Voor wie niet of minder geschikt?	Als je van jezelf al veel pijn en bloedverlies hebt als je ongesteld bent.	Als je elke maand ongesteld wilt blijven worden. Als je borstkanker hebt of hebt gehad. Ook in andere situaties minder geschikt***.			Als je zwanger wilt worden in de 2 jaar na stoppen met de prikpil. Als je jonger bent dan 18.	Als je rookt en 35 jaar of ouder bent. Als je trombose, borstkanker, een hartinfarct of beroerte hebt gehad. Ook in andere situaties minder geschikt***.  Als je de pil snel vergeet.

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

\*\*\* Ook in andere situaties minder geschikt: zie bij [hormoonspiraal](#), [hormoonstaafje](#), [prikpil](#), [minipil](#) en [de pil](#).