

KEUZKAART Ik heb veel pijn als ik ongesteld ben.

Wat kan helpen?

Probeer eerst deze dingen: ontspannen en je buik warm houden. Gebruik bijvoorbeeld een kruik of een warmte-pleister. Of neem een warm bad. Blijf ook gewone dingen doen, zoals je werk en hobby's. Je denkt dan minder aan de pijn.

Blijf je veel pijn houden? Dan kun je een pijnstiller slikken. Of een middel met hormonen gebruiken. Allebei kan ook. Je huisarts helpt je om te kiezen wat bij je past.

| Behandelkeuzes → Je kunt kiezen uit pijnstillers, een middel met hormonen of beide. | Pijnstillers | Middel met 1 hormoon: progestageen | Middel met 2 hormonen: oestrogeen en progestageen |
|--|---|--|--|
| Welk middel? | <ul style="list-style-type: none">Je kunt paracetamol of NSAID's slikken. Bijvoorbeeld ibuprofen, naproxen of diclofenac.Paracetamol met een NSAID kan ook. | <ul style="list-style-type: none">Vaak gebruikt: minipil, hormoonspiraal, hormoonstaafje.* | <ul style="list-style-type: none">Vaak gebruikt: gewone pil.* |
| Hoe snel heb je minder pijn? | <ul style="list-style-type: none">Bijna direct na slikken minder pijn. | <ul style="list-style-type: none">De meeste vrouwen hebben na 2 of 3 maanden minder pijn. | <ul style="list-style-type: none">De meeste vrouwen hebben na 2 of 3 maanden minder pijn. |
| Hoe verandert je ongesteldheid? | <ul style="list-style-type: none">Je bent ongesteld zoals je gewend bent. Ook net zo vaak. | <ul style="list-style-type: none">Vaak ben je niet meer ongesteld. Word je wel ongesteld? Dan verlies je vaak minder bloed.Soms verlies je een beetje bloed als je niet ongesteld bent. | <ul style="list-style-type: none">Je stopt 4 tot 7 dagen met slikken: je wordt ongesteld (stopweek).Je slikt door: je wordt niet ongesteld. Slik je meer maanden door? Dan is de kans groter dat je tijdelijk bloed verliest (doorbraakbloeding). |
| Hoe gebruik je het? | <ul style="list-style-type: none">Bij pijn voor of als je ongesteld bent. Stop als je geen pijn meer hebt. Slik op vaste tijden. Vraag aan je arts of lees in de bijsluiter hoeveel je mag slikken. | <ul style="list-style-type: none">Minipil: elke dag rond dezelfde tijd slikken.Hormoonstaafje: werkt 3 jaar. Je arts plaatst dit bij je.Hormoonspiraal: werkt 5 of 8 jaar. Je arts plaatst dit bij je. | <ul style="list-style-type: none">Gewone pil: elke dag rond dezelfde tijd slikken. |
| Wat zijn de bijwerkingen? | <ul style="list-style-type: none">Paracetamol: geen of weinig bijwerkingen.NSAID: soms buikpijn en last van je maag, zoals misselijk zijn. Slik de pil dan tijdens het eten. Soms kun je een maag-medicijn krijgen. | <ul style="list-style-type: none">Vooraf in de eerste 3 maanden: kleine kans op hoofdpijn, zere borsten, een wat somber gevoel of minder zin in seks.Hormoonspiraal: misschien iets meer kans op borstkanker.* | <ul style="list-style-type: none">Vooraf in de eerste 3 maanden: kleine kans op hoofdpijn, zere borsten, een wat somber gevoel of minder zin in seks.Gewone pil: iets meer kans op een bloedprop in een bloedvat (trombose), borstkanker en ziekte van hart en bloedvaten.* |
| Voor wie niet geschikt? | <ul style="list-style-type: none">NSAID's: Bij een wondje in je maag (maagzweer) of na een operatie aan je maag, zoals een maagverkleining.Bij een ziekte waarbij je darmen ontstoken zijn. Of een ziekte van je lever of nieren.Sommige medicijnen gaan niet goed samen met NSAID's, zoals bloedverduunners. | <ul style="list-style-type: none">Als je zwanger wilt worden of elke maand ongesteld wilt zijn.Als je borstkanker hebt of hebt gehad.Ook in andere situaties minder geschikt.* | <ul style="list-style-type: none">Als je zwanger wilt worden. Of als je rookt en 35 jaar of ouder bent.Als je 1 van deze dingen hebt gehad: een bloedprop in je bloedvat, borstkanker, een hartinfarct of beroerte.Ook in andere situaties minder geschikt.* |
| Hoeveel kost het? | <ul style="list-style-type: none">Pijnstillers koop je bij de apotheek of drogist. Heel soms betaalt de zorgverzekeraar. Vraag dit aan je zorgverzekeraar. | <ul style="list-style-type: none">De kosten verschillen per middel. Vraag of je zorgverzekeraar het middel betaalt. Of een deel ervan. | <ul style="list-style-type: none">De kosten verschillen per middel. Vraag of je zorgverzekeraar het middel betaalt. Of een deel ervan. |

* Lees meer bij de [Keuzekaart Anticonceptie: voorbehoedmiddelen tegen zwangerschap](#).