

KEUZE-TABEL: 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 tabel kijken wat het beste bij jou past. De huisarts kan je helpen bij je keuze.

| | 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. | 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. | Staafje 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. | | 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. |
| 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 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.

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