

# Net bevallen

Welke  
anticonceptie  
past bij je?

Rutgers

KNOV



## Een baby, gefeliciteerd!



**Al snel na je bevalling kun je weer zwanger worden. Denk daarom al tijdens je zwangerschap na over betrouwbare anticonceptie voor na de bevalling. Seks is tenslotte om van te genieten. Daarbij moet je je geen zorgen hoeven maken over een onbedoelde zwangerschap. Deze brochure helpt je om een passende en bewuste keuze te maken.**

## Anticonceptie

### Wat is anticonceptie?

Anticonceptie is een ander woord voor voorbehoedmiddel. Door anticonceptie te gebruiken kun je voorkomen dat je zwanger wordt als je seks hebt. De pil en het condoom zijn het meest bekend, maar er zijn ook andere betrouwbare anticonceptiemethoden. In deze brochure vind je hiervan een overzicht.

### Wat kost anticonceptie?

Condooms moet je altijd zelf betalen, maar onder de 21 jaar wordt de meeste andere anticonceptie vergoed door je verzekering. Vanaf 21 jaar moet je je anticonceptie zelf betalen, behalve als je aanvullende verzekering een vergoeding geeft. Dit kun je navragen bij je verzekering.

### Wanneer start je weer met anticonceptie?

Als je volledige borstvoeding geeft kan het zes maanden duren voordat je weer zwanger kan worden, maar het kan ook al eerder. Als je geen borstvoeding geeft kun je al vanaf drie weken na de bevalling weer zwanger worden. Daarom is het verstandig om, zodra je weer met seks begint, anticonceptie te gebruiken.

### Welke anticonceptie kies je?

Je keuze voor anticonceptie hangt af van je eigen voorkeur en situatie. Dit kan na je zwangerschap anders zijn dan ervoor. Lees daarom deze brochure goed door en praat erover met je verloskundige of (huis)arts. Zij kunnen je helpen bij het maken van de juiste keuze.

**Bij het kiezen van anticonceptie na de bevalling stel je jezelf de volgende drie vragen.**



## Vraag 1: Geef je borstvoeding?

Het is heel belangrijk bij je keuze voor anticonceptie na de bevalling of je borstvoeding geeft of niet.

### **Geen borstvoeding**

Als je geen borstvoeding geeft kun je al snel kiezen uit vrijwel alle mogelijkheden. Met het condoom, de minipil, prikpil en het hormoonstaafje kun je direct na je bevalling starten.

### **Wel borstvoeding**

Geef je volledige borstvoeding? Dan kan dit werken als een (tijdelijke) natuurlijke vorm van anticonceptie. Het werkt alleen als je baby jonger is dan zes maanden, geen andere voeding krijgt en je geen bloedverlies hebt. Het zuigen van de baby aan de borst is nodig om een eisprong te remmen. Om de kans op zwangerschap te voorkomen is het belangrijk om niet te kolven en ervoor te zorgen dat er maximaal zes uur tussen twee voedingen zit. Ongeveer twee procent van de vrouwen in deze situatie wordt toch zwanger.

Vraag jezelf dus af wat voor jou belangrijk is. Wil je beslist (nog) niet zwanger raken? Dan is het raadzaam om aanvullende anticonceptie, zoals een condoom, te gebruiken. Als je de pil wilt gebruiken is het belangrijk te kiezen voor een pil zonder oestrogeen. In het schema staat welke anticonceptie wordt aanbevolen bij wel of geen borstvoeding en wanneer je er na de bevalling mee kunt starten.

**Geef je borstvoeding? Dan wordt aanbevolen in de eerste zes maanden na de bevalling GEEN anticonceptiemiddelen met oestrogeen (anticonceptiepil, -ring of -pleister) te gebruiken.**

Soort anticonceptie	Wanneer starten met anticonceptie?	
	Borstvoeding	Geen borstvoeding
Condoom	Direct	Direct
Pessarium	Vanaf zes weken*	Vanaf zes weken*
Anticonceptiepil, -pleister, -ring	Vanaf zes maanden	Vanaf drie weken
Minipil, prikpil, hormoonstaafje	Vanaf zes weken	Direct
Hormoonspiraal	Vanaf vier weken**	Vanaf vier weken**
Koperspiraal	Vanaf vier weken**	Vanaf vier weken**

\* als de bekkenbodem voldoende is hersteld na de bevalling

\*\* als de baarmoeder haar normale afmetingen heeft bereikt en je geen ontsteking hebt

**Zelfs als je borstvoeding goed toepast geeft dat geen 100% zekerheid. Dit geldt overigens voor alle vormen van anticonceptie. Wil je meer zekerheid om niet zwanger te worden? Bespreek dan met de verloskundige de verschillende anticonceptiemogelijkheden bij borstvoeding. Denk daarom op tijd na over anticonceptie en vraag je af wat daarbij voor jou belangrijk is.**

## Vraag 2: Heb je (nog) een kinderwens?

Je bent net bevallen en wilt niet meteen weer zwanger worden. Wil je dat over een tijdje weer wel of is je gezin compleet? De betrouwbaarheid van het anticonceptiemiddel en hoe lang je wilt wachten met je volgende zwangerschap kunnen bepalend zijn voor je keuze.

### **Wel een kinderwens**

Als je zelf wilt kunnen stoppen met anticonceptie om zwanger te worden dan zijn het condoom, de anticonceptiepil, -ring, -pleister of minipil goede keuzes. Bij deze middelen moet je wel opletten met het op tijd gebruiken en toepassen. Dat is anders dan bij de prikpil, het hormoonspiraaltje of het hormoonstaafje. Je kunt deze middelen niet vergeten, omdat ze voor langere tijd werken.

Soort anticonceptie	Betrouwbaarheid	Realisatie kinderwens
Mannencondoom	98% bij goed gebruik	Je kunt er zelf mee stoppen en daarna direct zwanger worden.
Vrouwencondoom	97,4% bij goed gebruik	
Pessarium	99 % bij goed gebruik	
Anticonceptiepil, -pleister, -ring	99,7% bij goed gebruik	
Minipil	99,7% bij goed gebruik	
Prikpil	99,7%	Je kunt er zelf mee stoppen (wel even je afspraak afzeggen). Vanaf drie maanden (tot een jaar) erna kun je weer zwanger worden.
Hormoonstaafje	99,9%	Breng voor verwijdering een bezoek aan de verloskundige, arts of andere medische hulpverlener die hiervoor opgeleid is. Je kunt daarna direct zwanger worden.
Hormoonspiraal	99,8%	
Koperspiraal	99,4%	
Sterilisatie van de vrouw	99,5%	Vrijwel onmogelijk
Sterilisatie van de man	99,9%	

### Geen kinderwens

Als je zeker weet dat je geen kinderen meer wilt is sterilisatie een mogelijkheid. Iets minder definitief, maar wel langdurig betrouwbaar zijn:

- de prikpil (minimaal drie maanden)
- het hormoonstaafje (drie jaar)
- de hormoonspiraal (vijf jaar)
- het koperspiraal (maximaal tien jaar)

Voor de prikpil of het inbrengen van een spiraaltje en het hormoonstaafje moet je naar een daarvoor bevoegd persoon, zoals een verloskundige, huisarts of gynaecoloog.

## Vraag 3: Wil je weer dezelfde anticonceptie gebruiken als voor je zwangerschap?

Als je tevreden was over de anticonceptie die je voor je zwangerschap gebruikte kun je die natuurlijk weer gaan gebruiken. Kijk daarbij wel goed naar je antwoorden op de vorige twee vragen. Misschien past die vorm van anticonceptie niet meer bij je nieuwe situatie, bijvoorbeeld als je borstvoeding geeft. Dan kun je je keuze beter bijstellen.

**Denk op tijd aan anticonceptie. Wil je doorgaan met de anticonceptie die je voor je zwangerschap gebruikte? Of wil je iets anders? Maak dan een afspraak met je verloskundige of huisarts om de juiste keuze te maken.**



## Vormen van anticonceptie

Er zijn verschillende betrouwbare, moderne anticonceptiemiddelen. Het meest bekend zijn het mannencondoom, de pil en het spiraaltje. Hierna vind je een overzicht van de meest betrouwbare mogelijkheden.

## Condooms



Kort na je bevalling is de kans op infecties hoger. Het condoom biedt hier ook bescherming tegen. Het is dus raadzaam om na de bevalling een condoom als (extra) voorbehoedmiddel te gebruiken.

Als het over condooms gaat wordt meestal het mannencondoom bedoeld. Daarnaast bestaat ook het vrouwencondoom. Dat is in Nederland nog niet zo bekend, maar wel betrouwbaar. Bij goed gebruik is de betrouwbaarheid van het condoom ongeveer 98%. Condooms zijn net na de bevalling een geschikte (tijdelijke) anticonceptiemethode. Daarbij verkleint het gebruik van een condoom de kans op een infectie

Het (tijdelijk) gebruik van een condoom kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- borstvoeding geeft en aanvullende anticonceptie wilt;
- snel na de bevalling seks hebt, terwijl je nog geen andere anticonceptie gebruikt;
- een korte periode tussen twee zwangerschappen wilt overbruggen;
- voorkeur hebt voor een hormoonvrije anticonceptiemethode.

# Pessarium



Een pessarium is een latex of siliconen kapje met een flexibele rand die je zelf in de vagina inbrengt. Het pessarium voorkomt dat zaadcellen in de baarmoeder en de eileiders komen, maar alleen als je het gebruikt in combinatie met een zaaddodend middel. De betrouwbaarheid is 99% bij goed gebruik. Heb je voorafgaand aan je zwangerschap een pessarium gebruikt en wil je dit na de bevalling weer doen? Dan moet opnieuw een pessarium worden aangemeten of geselecteerd.

Het pessarium kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- borstvoeding geeft en aanvullende, betrouwbare anticonceptie wenst;
- meteen na verwijdering zwanger wilt kunnen worden;
- het niet erg vindt om voordat je seks gaat hebben het pessarium in te brengen;
- voorkeur hebt voor een hormoonvrije anticonceptiemethode.

# Anticonceptiepil



## Anticonceptiepil (combinatiepil)

De anticonceptiepil is een klein pilletje dat hormonen aan het lichaam afgeeft. De pil neem je dagelijks rond hetzelfde tijdstip in, daarna heb je een pilvrije week. Bij goed gebruik is de pil voor 99% betrouwbaar. Meestal wordt met 'de (anticonceptie)pil' de combinatiepil bedoeld, die zo heet omdat deze pil twee verschillende hormonen – oestrogeen en progestageen – bevat. De hormonen in de pil voorkomen een eisprong en daarmee een zwangerschap.

Het gebruik van de (combinatie)pil kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- geen borstvoeding geeft;
- dagelijks aan de pil wilt en kunt denken;
- de pil in principe elke dag wilt en kunt slikken;
- invloed wilt uitoefenen op je maandelijkse bloedingen (mogelijkheid om te verschuiven).

## De minipil

De minipil is een anticonceptiepil die alleen een progestageen hormoon afgeeft. De minipil moet je elke dag slikken. Er is geen pilvrije week. Bij goed gebruik is deze pil voor 99% betrouwbaar.

Het gebruik van de minipil kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- borstvoeding geeft en aanvullende, betrouwbare anticonceptie wenst;
- de minipil elke dag wilt en kunt slikken;
- het niet erg vindt dat de bloedingen (zeker in het begin) onregelmatig of onvoorspelbaar zijn en je menstruatie soms vermindert of zelfs stopt.

## Anticonceptiepleister



De anticonceptiepleister is een dunne, flexibele, pleister. Het geeft hormonen (oestrogeen en progestageen) af, waardoor je beschermd bent tegen zwangerschap. De pleister moet elke week worden vervangen. Bij goed gebruik is de pleister voor 99% betrouwbaar.

Het gebruik van de anticonceptiepleister kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- geen borstvoeding geeft;
- één keer per week aan anticonceptie wilt of kunt denken;
- het niet vervelend vindt een pleister op je huid te plakken en soms zichtbaar is;
- invloed wilt uitoefenen op je maandelijkse bloedingen (mogelijkheid om te verschuiven);
- BMI niet hoger is dan 30 (zie 'mijn gewicht' op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)).

## Anticonceptiering



Je draagt de anticonceptiering drie weken, waarna je een ringvrije week inlast. Deze buigzame kunststofring breng je zelf in je vagina in. De ring geeft hormonen (oestrogeen en progestageen) af, waardoor je beschermd bent tegen zwangerschap. De ring is bij goed gebruik 99% betrouwbaar.

Het gebruik van de anticonceptiering kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- geen borstvoeding geeft;
- niet elke dag aan anticonceptie wilt of kunt denken;
- het niet vervelend vindt om de ring zelf in de vagina in te brengen;
- invloed wilt uitoefenen op je maandelijkse bloedingen (mogelijkheid om te verschuiven).

# Prikkpil



De prikkpil is een hormooninjectie met een progestageen hormoon. Daarvoor moet je één keer in de drie maanden naar de huisarts of verloskundige. De prikkpil is voor meer dan 99% betrouwbaar. Als je stopt kan het soms een jaar duren voordat je weer zwanger kunt worden, maar gemiddeld ben je weer vruchtbaar na zo'n drie maanden.

De prikkpil kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- borstvoeding geeft en aanvullende, betrouwbare anticonceptie wenst;
- één keer in de drie maanden aan anticonceptie wilt of kunt denken;
- het niet erg vindt om één keer in de drie maanden een prik te halen;
- het niet erg vindt dat je menstruatie vermindert of zelfs stopt.

# Anticonceptiestaaftje



Gebruik je liever geen zichtbare anticonceptie? Dan zijn de anticonceptiepleister of het hormoonstaaftje misschien minder geschikt voor je.

Het hormoonstaaftje is zo groot als een lucifer. Het wordt door een bevoegd persoon in de binnenkant van je bovenarm ingebracht en kan daar drie jaar blijven zitten. Het staaftje geeft dagelijks een progestageen hormoon af aan je lichaam. Deze methode is meer dan 99% betrouwbaar.

Het hormoonstaaftje kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- borstvoeding geeft en aanvullende, betrouwbare anticonceptie wenst;
- één keer in de drie jaar aan anticonceptie wilt of kunt denken;
- het niet vervelend vindt dat het staaftje zichtbaar kan zijn en te voelen is onder je huid;
- het niet erg vindt dat bloedingen onvoorspelbaar zijn en je menstruatie vermindert of zelfs stopt.



## Hormoonspiraaltje



Het hormoonspiraaltje wordt in je baarmoeder geplaatst en kan daar vijf jaar blijven zitten. Een progestageen hormoon in het spiraaltje voorkomt een zwangerschap. De betrouwbaarheid is meer dan 99%.

Het hormoonspiraaltje kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- borstvoeding geeft en aanvullende, betrouwbare anticonceptie wenst;
- meteen na verwijdering zwanger wilt worden;
- één keer in de vijf jaar aan anticonceptie wilt of kunt denken
- het niet erg vindt dat je tussentijds kunt bloeden en de bloeding vermindert of zelfs stopt.

## Koperspiraaltje



Het koperspiraaltje wordt in je baarmoeder geplaatst en kan daar vijf jaar tot 10 jaar blijven zitten. Het bevat geen hormonen. Het koper maakt de zaadcellen inactief en voorkomt bevruchting zodat je niet zwanger wordt. Deze methode is voor 99% betrouwbaar.

Het koperspiraaltje kan voor jou een goede keuze zijn als je:

- borstvoeding geeft en aanvullende, betrouwbare anticonceptie wenst;
- voorkeur hebt voor een hormoonvrije anticonceptiemethode;
- vijf tot tien jaar aan anticonceptie wilt of kunt denken;
- het niet erg vindt dat de menstruatie langer kan duren, met mogelijk heviger bloedverlies in het begin.

Wil je anticonceptie zonder hormonen met een langdurige werking en had je eerder geen zwaar of lang bloedverlies? Dan is het koperspiraaltje voor jou misschien een goede keuze.

# Sterilisatie



Als je echt geen kinderen meer wilt kun je kiezen voor sterilisatie bij de man of vrouw. Dit is heel moeilijk terug te draaien dus denk er goed over na en praat erover met je (huis)arts of verloskundige. De betrouwbaarheid is ongeveer 99%.

Sterilisatie kan voor jou of je partner een goede keuze zijn als je:

- nu en in de toekomst geen kinderen meer wilt;
- niet meer aan anticonceptie wilt denken.

Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met de Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (KNOV).

**“Je verloskundige helpt je graag bij het kiezen van anticonceptie die past bij jouw wensen en situatie.”**

**Dieuwke Ottens**  
verloskundige en consulent  
seksuele gezondheid



# Meer weten?

---

[www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl)

Betrouwbare informatie over zwangerschap

[www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl)

Informatie, tips en oefeningen rond seksualiteit

**Rutgers**

KNOV

Arthur van Schendelstraat 696  
3511 MJ Utrecht  
Postbus 9022  
3506 GA Utrecht

+31 (0)30 231 34 31  
[info@rutgers.nl](mailto:info@rutgers.nl)  
[www.rutgers.nl](http://www.rutgers.nl)  
[www.rutgers.international](http://www.rutgers.international)