

## Met uw arts over anticonceptie praten

Lees hier meer over de verschillende mogelijke vormen van anticonceptie. Welke u kiest, hangt af van een aantal overwegingen, zoals uw gezondheid, medische voorgeschiedenis, leefstijl en persoonlijke voorkeur. Een arts, gynaecoloog of zorgverlener op het gebied van gezinsplanning kan u helpen begrijpen welke opties voor u geschikt zijn en waarom.

Deze tips zijn bedoeld om u te helpen bij de voorbereiding van uw gesprek met een professionele zorgverlener.

### Voordat u gaat

U kan informatie vinden over de vele verschillende soorten anticonceptie die beschikbaar zijn door online onderzoek te doen en met andere vrouwen te praten.

Enkele veelgebruikte methoden van geboortebeperking zijn:

- Orale anticonceptiepil**
- Anticonceptiepleisters**
- Prikpil**
- Intra-uterien apparaat (IUD/spiraaltje)**
- Intra-uterien systeem (IUS)**
- Condooms**
- Pessarium of kapje, en zaaddodend middel**
- Implantaten**

### Zaken die u in overweging moet nemen

- Ziet u het zitten om elke dag op hetzelfde tijdstip een pil in te nemen?
- Voelt u zich goed bij het idee om een pessarium in je vagina te plaatsen?
- Geeft u de voorkeur aan anticonceptie waaraan u na de inbrenging niet meer hoeft te denken, zoals een spiraaltje of een implantaat?
- Hoe staat u tegenover veranderingen in uw menstruatiecyclus? Sommige vormen van anticonceptie kunnen uw menstruatie zwaarder, lichter of onregelmatiger maken, of zelfs helemaal doen stoppen.

***U moet ook aan uw seksuele gezondheid denken. Condooms zijn de enige vorm van anticonceptie die beschermen tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's) en kunnen samen met andere methoden gebruikt worden.***

## Tijdens uw afspraak

---

- **Uw arts kan u vragen naar uw medische voorgeschiedenis en eventuele gezondheidsproblemen.** Er zijn talrijke vormen van anticonceptie. Sommige zijn barrièremethoden, andere bevatten één of meerdere hormonen. Sommige anticonceptiemiddelen zullen voor uw specifieke behoeften beter zijn dan andere. Uw leeftijd en uw voorgeschiedenis op het vlak van roken, bloedproppen, bloeddruk en diabetes zijn allemaal algemene overwegingen die richtinggevend zijn om de voor u beste keuze te maken.
- **Uw arts zal u vragen naar wat u van uw anticonceptiemethode verwacht.** Het is gebruikelijk dat een voorschrijvende arts u vraagt naar uw seksuele partner(s) omdat dit belangrijk kan zijn voor de keuze van het voorbehoedsmiddel. Een arts is gewend om dit soort vragen te stellen en zal uw antwoorden gebruiken om ervoor te zorgen dat u de juiste anticonceptiemethode krijgt voor uw specifieke behoeften.
- **U en uw arts zullen samen beslissen welke anticonceptiemethode voor u geschikt is.** U moet zich comfortabel voelen bij en tevreden zijn met de methode die u kiest, zodat u de anticonceptie krijgt die bij u en uw lichaam past en die u het niveau van anticonceptie geeft dat u nodig hebt. Geen enkel voorbehoedsmiddel geeft 100% zekerheid dat u niet zwanger zal worden.
- **Zorg ervoor dat u weet hoe de door u gekozen anticonceptiemethode precies werkt.** Lees de bijsluiter bij uw anticonceptiemiddel. U kan ook voorlichting en informatie krijgen van uw voorschrijvend arts of verpleegkundige. U kan vragen hoe u kan weten of uw anticonceptiemethode werkt en wat u moet doen als u bijwerkingen krijgt of bang bent dat ze niet meer werkt.
- **Stel vragen.** Als u zich zorgen maakt over een van de beschikbare vormen van anticonceptie, bespreek dit dan met uw arts.

## En wat gebeurt er dan?

---

- Volg de instructies van uw arts over hoe u uw anticonceptie moet gebruiken om ervoor te zorgen dat deze doeltreffend is.
- Uw arts zal u waarschuwen voor mogelijke bijwerkingen en wat u moet doen als deze zich voordoen. Als u ervaart dat de gekozen vorm van anticonceptie niet bij u past, kunt u het beste teruggaan naar uw arts.
- Bescherm uw seksuele gezondheid door condooms te gebruiken en u regelmatig te laten controleren op soa's.

## Gespreksopeningen voor een bezoek aan uw arts

---

“

Ik maak me zorgen over de bijwerkingen van de pil en wil graag weten welke andere vormen van anticonceptie mogelijk zijn.

“

Ik heb net een baby gehad en geef borstvoeding. Welk anticonceptiemiddel is voor mij veilig om te gebruiken?

“

Ik ben een paar keer vergeten mijn pil in te nemen en ben bang dat ik zwanger zou kunnen worden. Kan ik een anticonceptiemiddel proberen waaraan ik niet elke dag hoeft te denken?

“

Ik slik de pil al een hele tijd, maar ik denk dat ik wil veranderen. Wat raadt u mij aan?

“

Ik denk erover om een voorbehoedsmiddel te laten implanteren, maar ik ben bang dat het oncomfortabel zal zijn. Kan u alstublieft uitleggen hoe het wordt ingebracht en verwijderd?

“

Wat is het verschil tussen een IUD en een IUS? Wat zou voor mij de beste oplossing zijn?