

## ANTICONCEPTIE

De eerste menstruatie kan vanaf 6 weken weer op gang komen. Het kan ook nog maanden wegblijven. Ongeveer 2 weken voordat je ongesteld wordt, vindt de eisprong plaats. Daardoor kun je al vruchtbaar zijn zonder dat je het weet. Het is dus aan te raden om al vrij snel na de bevalling over anticonceptie na te denken. Als je niet gelijk weer zwanger wilt worden zorg dan dat je anticonceptie gebruikt bij de eerste gemeenschap na de bevalling. Het geven van volledige borstvoeding (inclusief de nachtvoeding) kan de kans op een nieuwe zwangerschap aanzienlijk verkleinen maar niet uitsluiten.

In de zwangerschap en ook aan het eind van het kraambed zullen we het over dit onderwerp hebben. Misschien lijkt dat al vroeg. Je bent nog druk bezig met het wennen aan je baby; als vrouw ben je druk aan het ontzangeren en aan het herstellen van de zwangerschap en de bevalling, als partner is het vaak ook erg wennen aan de veranderde thuissituatie. Toch bespreek ik het al op tijd om jullie de kans te geven er goed en in alle rust over na te denken.

Uit ervaring blijkt dat zowel lichamelijk als geestelijk een periode van rust tussen de zwangerschappen aan te bevelen is. Het is niet te zeggen op welk moment na de bevalling je weer vruchtbaar bent. Dat is bij elke vrouw verschillend en hangt onder andere samen met het feit of je borst- of flesvoeding geeft.

Welke anticonceptiemethode je kiest is ook mede daarvan afhankelijk.

### Keuze uit verschillende middelen

Welke anticonceptiemethode het best bij jou past hangt af van verschillende dingen. Geef je bijvoorbeeld borstvoeding of wil je snel weer zwanger worden, dan zal de keuze verschillend zijn voor de voorbehoedsmiddelen.

#### Hormonaal

- Spiraal
- Vaginale ring
- Implementatiestaafje
- Anticonceptiepleister
- De combinatiepil
- De anticonceptiepleister
- De anticonceptiering\
- De minipil
- De prikpil (als je stopt met de prikpil kan het lang duren voordat je weer zwanger bent. Niet aan te raden als je snel na het stoppen weer zwanger wilt worden)

#### Hormoonvrije anticonceptie

- Koperspiraal
- Condoom
- Pessarium
- Portio-kapje

#### Natuurlijke anticonceptie

Bij natuurlijke methoden is het belangrijk dat je weet wanneer je vruchtbaar bent. De periode rond de eisprong vrij je dan een aantal dagen niet. Hierbij worden geen middelen gebruikt en zijn het minst veilig.

- Cervixslijmmethoden
- Geheelonthouding en coïtus interruptus
- Temperatuurmethode
- NaturalFamilyPlanning. Hierbij wordt gekeken naar de schommelingen in de lichaamstemperatuur, de verandering van het baarmoederhalslijm en de verandering van de baarmoedermond

Definitieve methoden

Als jullie er zeker van zijn dat je geen kinderen meer wil, kun je kiezen voor:

- Sterilisatie van de vrouw
- Sterilisatie van de man

### **Anticonceptie en borstvoeding**

Bij borstvoeding gaat de voorkeur uit naar anticonceptie zonder hormonen of met alleen progestageen  
barrièremiddelen  
koperspiraal  
prikpil  
minipil  
implantatiestaafje  
hormoonspiraal

Veel te kiezen dus!

Wil je weten welke anticonceptie bij jou past? Doe de check met het Anticonceptiekompas of lees meer over de verschillende soorten voorbehoedsmiddelen op de websites [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl) of [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)