

Morning-After

Informatie over morning-after methodes



Voor iedereen die een zwangerschap
wil voorkomen na onveilige seks

Onveilige seks?

Opeens ontdek je dat je twee dagen de pil bent vergeten. Het condoom scheurde tijdens de seks. Of je hebt zonder erbij stil te staan, seks gehad zonder bescherming. Wat moet je doen? Gelukkig zijn er diverse methodes om zwangerschap te voorkomen.

Wat is een morning-after methode?

Een morning-after methode (soms noodanticonceptie genoemd) kan voorkomen dat je zwanger wordt na onveilige seks. Er zijn twee soorten morning-after methodes: het koperspiraal en de morning-afterpil.

Wanneer loop je risico om zwanger te worden?

Hiervoor is het goed om iets meer over je cyclus te weten. Elke maand heb je een eisprong, ongeveer twee weken na de eerste dag van de menstruatie. Een zaadcel kan in die periode een eikel bevruchten. Je kan ongeveer 6 dagen per maand zwanger worden. Dit is een paar dagen vóór de eikel vrijkomt plus de dag waarop de eikel vrijkomt. Welke dagen dat precies zijn, kun je wel ongeveer, maar niet exact bepalen. Ook is het belangrijk om te weten dat zaadcellen tot wel 5 dagen in leven kunnen blijven.

Heb je onveilige seks gehad en wil je niet zwanger worden?

Als je onveilige seks hebt gehad, is het belangrijk om zo snel mogelijk een morning-after methode te gebruiken.

Minder dan 5 dagen geleden onveilige seks gehad?

Kies dan één van de onderstaande opties:

- slik zo snel mogelijk een morning-afterpil
- laat een koperspiraaltje plaatsen bij een verloskundige of huisarts.

Langer dan 5 dagen geleden onveilige seks gehad?

Dan helpt een morning-after methode niet meer. Je moet afwachten of je zwanger bent geworden. Doe een zwangerschapstest als je niet op je normale tijd ongesteld wordt of minder ongesteld wordt dan normaal.

Koperspiraal

Een koperspiraaltje is een bekende hormoonvrije anticonceptiemethode*, maar werkt ook als noodanticonceptie. Sterker nog, een koperspiraal is de meest betrouwbare vorm van noodanticonceptie.

Het koperspiraaltje moet binnen 5 dagen (120 uur) na onveilige seks worden ingebracht. Bel voor een afspraak naar de verloskundige of huisarts en geef aan dat het om noodanticonceptie gaat.

T-Safe is het meest gebruikte koperspiraal in Nederland. Extra voordeel: je hebt daarna meteen 10 jaar betrouwbare anticonceptie!



Werking

Het koper in het spiraaltje heeft een dubbele werking: het maakt zaadcellen inactief, waardoor die niet in staat zijn een eikel te bevruchten. En het verandert het baarmoederslijmvlies, waardoor een eventueel bevrucht eitje niet kan innestelen in de baarmoeder.

Bijwerkingen

Met een koperspiraaltje word je op je normale tijd ongesteld. Soms is er sprake van een hevige, langere en/of onregelmatige menstruatie. Ook kun je soms wat buikkrampen hebben.

Na plaatsing van een koperspiraal

Na het plaatsen ben je direct beschermd tegen zwangerschap. Je kunt het koperspiraal daarna laten zitten als anticonceptiemethode. Je hoeft dan geen aanvullende condooms te gebruiken.

Word je niet ongesteld? Of minder dan normaal? Doe dan een zwangerschapstest. De kans dat je na het plaatsen van een koperspiraaltje toch zwanger wordt is 0,2 – 1%.

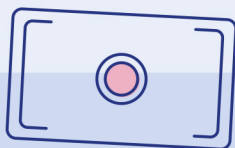
* Weet je niet precies wat een koperspiraaltje is of hoe het werkt? Kijk dan eens op www.t-safe.nl.

Morning-afterpil

Een morning-afterpil is een pil die je kort na onveilige seks inneemt. Er zijn in Nederland twee soorten morning-afterpillen:

- de pil met levonorgestrel (bijv. Norlevo) die je tot 3 dagen (72 uur) kan nemen
- de pil met ulipristal (bijv. EllaOne) die je tot 5 dagen (120 uur) kan nemen.

Een morning-afterpil kun je kopen bij de drogist of apotheek. Hiervoor heb je geen recept nodig.



Werking

De morning-afterpil stelt de eisprong uit, waardoor er geen bevruchting kan plaatsvinden. Hoe sneller je de pil inneemt, hoe beter (liefst binnen 12 uur). Maar let op: de morning-afterpil werkt niet meer als je al een eisprong hebt gehad. Omdat je niet precies weet wanneer je eisprong plaatsvindt, is de morning-afterpil niet 100% betrouwbaar. Er is altijd een kans dat je al een eisprong hebt gehad wanneer je de morning-afterpil inneemt.

Bijwerkingen

Mogelijke bijwerkingen zijn hoofdpijn, misselijkheid, pijn in de onderbuik, vermoeidheid, duizeligheid, pijnlijke borsten en onregelmatige menstruaties. Je menstruatie kan soms vroeger of juist later komen.

Na het innemen van de morning-afterpil

Word je niet ongesteld? Of minder dan normaal? Doe dan een zwangerschapstest. De kans dat je na het slikken van de morning-afterpil toch zwanger wordt is 1,8 – 2,6%. Na het gebruik van de morning-afterpil ben je **niet** beschermd tegen zwangerschap. Gebruik tot de eerstvolgende menstruatie **altijd** een condoom en zorg daarna voor een anticonceptiemethode die bij jou past.

Wanneer een zwangerschapstest?

Doe een zwangerschapstest als je menstruatie één week te laat is, je veel minder bloedverlies hebt dan normaal of als je vermoed dat je zwanger bent, bijvoorbeeld omdat je borsten gevoelig zijn.

Geef je borstvoeding?

Met een koperspiraal kun je gewoon borstvoeding blijven geven. Let op: bij de pil met levonorgestrel mag je gedurende 8 uur geen borstvoeding aan je baby geven. Bij de pil met ulipristal mag je 7 dagen lang geen borstvoeding geven. Je kan de melkproductie op gang houden door de melk af te kolven. Gebruik deze melk niet en geef je baby flesvoeding.



Belangrijk om te weten

Als je binnen 3 uur na inname van de morning-afterpil overgeeft of binnen 4 uur diarree krijgt, slik dan zo snel mogelijk een nieuwe morning-afterpil.

De morning-afterpil kan de werking van de anticonceptiepil verminderen. Gebruik altijd een condoom tot de eerstvolgende menstruatie.

Gaat er vaker iets mis met anticonceptie? Denk dan eens na of een andere vorm van anticonceptie die misschien beter bij je past.



Op **spiraalplaatsen.nl** kun je de dichtstbijzijnde verloskundigen-praktijk vinden die spiralen plaatst.

Kosten en vergoeding

- Een koperspiraal (T-Safe, Multi-Safe of Flexi-T) is verkrijgbaar bij de apotheek en ligt vaak op voorraad bij verloskundigen. Een koperspiraal kost €65 tot €90, afhankelijk van het type spiraal. De zorgverzekeraar vergoedt het plaatsen van een spiraaltje bij de verloskundige en de huisarts. Als je aanvullend verzekerd bent voor anticonceptie, wordt het koperspiraal zelf ook vergoed.
- Morning-afterpillen zijn te koop in de apotheek of drogist. De prijs is €15 tot €25. De zorgverzekeraar vergoedt de morning-afterpil aan vrouwen tot 21 jaar als het op recept wordt afgehaald bij de apotheek. Sommige aanvullende pakketten vergoeden ook boven de 21 jaar. Bij de drogist of supermarkt betaal je gewoon zelf.

Uitgebreidere informatie over morning-after methodes kan je vinden op: **t-safe.nl/morning-afterspiraal**

