

Anticonceptie na de bevalling

Deze folder komt van de website www.gynaecologen-apeldoorn.nl
controleer regelmatig of u de laatste versie gebruikt.

Versie GYNA-562 (29-09-06)

Inleiding

U bent bevallen in Gelre ziekenhuizen. Het lijkt misschien wat vroeg, maar het is toch verstandig om alvast na te denken over anticonceptie na de bevalling. In deze folder kunt u informatie vinden over de mogelijkheden.

Keuze voor anticonceptievorm

Bij de keuze van welke vorm van anticonceptie u wilt gaan gebruiken, is het belangrijk om rekening te houden met de volgende vragen:

- geeft u borst- of flesvoeding?
- wordt de borstvoeding misschien geremd door medicijngebruik?
- welke vorm van anticonceptie gebruikte u voor uw zwangerschap?
- welk 'risico' op zwangerschap vindt u aanvaardbaar?

Borstvoeding

Als u volledig borstvoeding geeft en de menstruatie blijft uit, dan hoeft u de eerste 6 maanden geen anticonceptie toe te passen.

Volledige borstvoeding wil zeggen dat u:

- borstvoeding geeft op verzoek, en dus niet op geplande tijden;
- dag en nacht doorvoedt;
- niet langer dan 6 uur tussen twee voedingen in laat komen;
- geen bijvoedingen geeft.

Bij volledige borstvoeding is de kans om zwanger te worden minder dan 2%. Vindt u deze kans acceptabel, begin dan met anticonceptie:

- na 6 maanden of;
- bij het eerste vaginale bloedverlies (menstruatie) of;
- als bijvoeden nodig is.

Als u deze kans op zwangerschap (<2%) nog te groot vindt, begin dan 4 tot 6 weken na de bevalling met anticonceptie. Houd er rekening mee dat het gebruik van de pil (orale anticonceptie) in combinatie met het geven van borstvoeding afgeraden wordt.

Medicijngebruik

Indien de borstvoeding door middel van medicatie geremd wordt (bijvoorbeeld Dostinex), wees dan extra bedacht op het ontstaan van een nieuwe zwangerschap. Deze medicijnen zorgen er namelijk ook voor dat er versneld weer een eisprong komt, soms al binnen 3 weken na de bevalling. Start dus zeker tijdig met anticonceptie (binnen 2 weken na de bevalling).

Flesvoeding

Geeft u flesvoeding, dan kan de eerste eisprong al optreden vanaf de tweede week na de bevalling. Het is dus verstandig eerder met anticonceptie te beginnen, en wel twee weken na de bevalling.

Vormen van anticonceptie

Er zijn verschillende vormen van anti-conceptie mogelijk. Enkele voorbeelden zijn:

- condooms
- het spiraaltje
- de anticonceptie pil
- sterilisatie

Het spiraaltje

Indien u kiest voor een spiraaltje, dan kunt u die al op de nacontrole (6 weken na de bevalling) laten plaatsen. U bent dan direct beschermd tegen zwangerschap. Over de voor- en nadelen van het spiraaltje kunt u praten met uw huisarts of gynaecoloog.

De pil

Als u de pil wilt gaan gebruiken is er een aantal zaken waar u rekening mee moet houden:

- De hormonen uit de pil gaan over in de moedermelk en komen dus ook (weliswaar in zeer geringe mate) bij het kind. Ook zorgen deze hormonen er vaak voor dat de melkproductie (soms aanzienlijk) terugloopt. Daarom wordt afgeraden om tijdens borstvoeding de pil te slikken.
- Als u wacht op de eerste menstruatie voordat u begint met de pil, begin dan te slikken op de eerste dag van de menstruatie. U bent vanaf dat moment beschermd tegen zwangerschap. Daarvoor dus niet!
- Als u 'blind' begint met het slikken van de pil (u geeft bijvoorbeeld flesvoeding en start 4 weken na de bevalling met de pil zonder dat u een menstruatie hebt gehad), dan is de eerste pilstrip niet direct veilig. U bent pas beschermd tegen zwangerschap vanaf de 10^{de} dag van de eerste pilstrip.

Schema anticonceptie

borstvoeding		flesvoeding
<i>Zwangerschapskans van 2% wel acceptabel</i>	<i>Zwangerschapskans van 2% niet acceptabel</i>	
Bij de 1 ^e bijvoeding, bij het 1 ^e vaginale bloedverlies, of 6 maanden na de bevalling starten met: <ul style="list-style-type: none"> • condoom • spiraaltje • eventueel de pil 	4 tot 6 weken na de bevalling starten met: <ul style="list-style-type: none"> • condoom • spiraaltje • eventueel de pil 	2 weken na de bevalling zo nodig starten met: <ul style="list-style-type: none"> • condoom • de pil 6 weken na de bevalling starten met: <ul style="list-style-type: none"> • spiraaltje

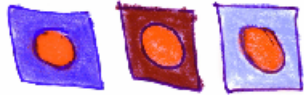
Vragen

Hebt u na deze informatie nog vragen over anticonceptie, stel deze dan gerust tijdens het spreekuur aan uw gynaecoloog of verloskundige.

Verder lezen

Wilt u meer informatie over sterilisatie, dan kunt u aan uw gynaecoloog de brochure hierover vragen. Deze brochure kunt u ook vinden op internet: www.nvog.nl

gelre ziekenhuizen



Gelre ziekenhuizen

Postbus 9014

7300 DS Apeldoorn

tel: (055) - 581 81 81

fax: (055) - 581 89 99

Postbus 9020

7200 GZ Zutphen

tel: (0575) - 592 592

fax: (0575) - 521 206

www.gelreziekenhuizen.nl

Bezoekadressen:

Locatie **Lukas**, Albert Schweitzerlaan 31, Apeldoorn

Locatie **Juliana**, Sprengenweg 70, Apeldoorn

Locatie **Het Spitaal**, Ooyerhoekseweg 8, Zutphen

GYNA-562 (29-09-06)