

Morning-after

Alles wat je moet weten over noodanticonceptie



Informatie over morning-aftermethodes

Voor iedereen die ongewenst zwanger
zou kunnen zijn na onbeschermd vrijen

Wat is een morning-aftermethode?

Een morning-aftermethode (ook wel noodanticonceptie genoemd) kan voorkomen dat je zwanger wordt na onbeschermd vrijen. Bijvoorbeeld als je de anticonceptiepil, -ring of -pleister bent vergeten. Of als het condoom is gescheurd of als je helemaal geen bescherming hebt gebruikt. Er zijn twee varianten van morning-aftermethodes: de koperspiraal en de morning-afterpil.

Menstruele cyclus

Elke maand vindt bij de vrouw een eisprong plaats, ongeveer twee weken na de eerste dag van de menstruatie. Eén van de eitjes kan in die periode door een zaadcel bevrucht worden, waarna het na 5 dagen kan innestelen in de baarmoederwand. Na de innesteling begint de zwangerschap. Je kan gedurende een paar dagen per maand zwanger worden. Dit is wanneer je (onbeschermd) seks hebt in de volgende periode: een paar dagen vóór de eikel vrijkomt plus de dag waarop de eikel vrijkomt. Welke dagen dat precies zijn, kan je wel ongeveer, maar nooit exact bepalen.

Betrouwbaarheid morning-aftermethodes

Een koperspiraal werkt zowel vóór als na de eisprong. De kans dat je toch zwanger wordt is minder dan 1%. Een morning-afterpil werkt tot aan de eisprong en niet erna. Deze pil moet je dus zo snel mogelijk innemen. Je weet immers nooit precies wanneer die eisprong plaatsvindt. Afhankelijk van de soort pil is de kans dat je toch zwanger wordt 1,8% tot 2,6%.



Koperspiraal

Dit is de meest betrouwbare morning-aftermethode. Er zijn verschillende koperspiralen beschikbaar. Het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) geeft de voorkeur aan de T-Safe (T-vormig) en Multi-Safe (hoefijzervormige) spiralen. T-Safe is het meest gebruikte koperspiraaltje in Nederland.

Dit spiraal is tot wel 10 jaar werkzaam.*



Werking

Het koperspiraaltje moet binnen 5 dagen (120 uur) na onveilig vrijen worden ingebracht door een arts of verloskundige. Het koper in het spiraaltje heeft een dubbele werking: het verlamt de zaadcellen, waardoor die niet in staat zijn een eikel te bevruchten. En het verandert het baarmoederslijmvlies, waardoor een eventueel bevruchte eikel zich niet kan innestelen in de baarmoederwand. Hierdoor is de koper-spiraal uiterst betrouwbaar: De kans dat je - na plaatsing binnen 5 dagen - toch zwanger wordt is 0,09%.

Bijwerkingen

Soms is er sprake van een hevige, langere en/of onregelmatige menstruatie. Ook kun je soms wat buikkrampen en tussentijds bloedverlies hebben. Als je het koperspiraaltje laat zitten als anticonceptie kun je de eerste drie maanden van deze klachten last hebben.

Erna

Nog een voordeel van de koperspiraal: deze kan ook als gewone anticonceptie worden gebruikt. Als je daarvoor kiest kan je het spiraaltje laten zitten en blijf je beschermd tegen zwangerschap. Wil je dat niet, laat dan het spiraaltje pas na je eerstvolgende menstruatie verwijderen.

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

Morning-afterpil

Er zijn twee soorten morning-afterpillen: de pil met het hormoon levonorgestrel (Norlevo en Postinor) en de pil met ulipristal (EllaOne). Ulipristal is geen hormoon, maar heeft invloed op je hormoonhuishouding.



Werking

De morning-afterpil stelt de eisprong uit, waardoor er geen bevruchting kan plaatsvinden. Hoe sneller je de pil inneemt, hoe beter. De morning-afterpil is niet werkzaam als de eisprong al heeft plaatsgevonden.

- De pil met levonorgestrel moet ingenomen worden binnen 3 dagen (72 uur).
- De pil met ulipristal kun je innemen tot 5 dagen (120 uur) na onbeschermd vrijen.

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. Afhankelijk van de soort pil is de kans dat je na gebruik toch zwanger wordt 1,8% tot 2,6%.

Bijwerkingen

Soms is er sprake van hoofdpijn, misselijkheid (soms braken), pijn in de onderbuik, vermoeidheid of duizeligheid, gevoelige borsten en onregelmatige bloedingen.

Erna

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 vorm van anticonceptie die bij jou past.

Geef je borstvoeding?

Bij de pil met levonorgestrel moet je gedurende 8 uur de borstvoeding stopzetten. Bij de pil met ulipristal mag je een week lang geen borstvoeding geven. Je kan de melkproductie op gang houden door de melk af te kolven. Gebruik deze melk niet. Bij een koperspiraaltje kan je gewoon borstvoeding blijven geven.

Belangrijk om te weten

- Bij braken binnen 3 uur na inname van de morning-after pil zo snel mogelijk een nieuwe pil innemen.
- De morning-afterpil kan de anticonceptieve werking van de anticonceptiepil verminderen. Gebruik tot de eerstvolgende menstruatie een condoom.
- Morning-afterpillen zijn alleen bedoeld voor eenmalig gebruik.

Wanneer naar de huisarts?

- Voor advies over (nood)anticonceptie.
- Als de eerstvolgende menstruatie langer dan twee weken uitblijft.
- Bij overgevoeligheid voor bestanddelen in de morning-afterpil of koperspiraal.
- Voor het plaatsen van een koperspiraal (hiervoor kan je ook bij verloskundigen terecht).

Zorg voor goede anticonceptie!

Denk goed na over hoe je kunt voorkomen dat je ongewenst zwanger wordt. De huisarts, verloskundige of diverse Sense locaties / GGD'en kunnen je daarbij adviseren. Kies je voor de koperspiraal als morning-aftermethode, dan kun je deze ook laten zitten als gewone anticonceptie.

Kosten en vergoeding

Het T-Safe en Multi-Safe koperspiraaltje zijn verkrijgbaar bij de apotheek of online te bestellen via www.t-safe.nl en www.multi-safe.nl. Een T-Safe spiraal kost €78,04 en een Multi-Safe spiraal kost €56,68.

Verloskundigenpraktijken hebben meestal een aantal koperspiraaltjes op voorraad. Op www.spiraalplaatsen.nl kun je verloskundigenpraktijken bij jou in de buurt vinden die spiralen plaatsen.

De zorgverzekeraar vergoedt het plaatsen van een koper-spiraaltje bij de huisarts en verloskundige. Of de zorgverzekeraar het spiraaltje zelf vergoedt, hangt af van je leeftijd en of je aanvullend verzekerd bent. Controleer hiervoor je zorgverzekering.

Morning-afterpillen zijn zonder recept te koop in de apotheek en bij vrijwel iedere drogist voor €15,- tot €20,-. 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.

Uitgebreidere informatie over morning-aftermethodes vind je op www.morning-after.nl.

