

Comment éviter une grossesse?

Informations concernant les moyens de contraception évitant une grossesse

Cette brochure est destinée à toutes les personnes voulant savoir comment éviter une grossesse

Hoe voorkom je een zwangerschap?

Informatie over anticonceptiemiddelen die zwangerschap tegengaan.

Deze folder is voor iedereen die wil weten hoe je een zwangerschap voorkomt.

Quel contraceptif vous convient?

Optez pour un contraceptif vous convenant à vous –et à votre partenaire. Parlez-en aussi à un médecin. Ou à une infirmière ou une sage-femme. Car, certains contraceptifs ne vous conviennent peut-être pas.

Avec ou sans prescription?

Dans le COA, les contraceptifs sont gratuits. Vous avez un permis de séjour et vous habitez dans la commune? Aux Pays-Bas, on peut aller chercher à la pharmacie les moyens contraceptifs suivants avec une prescription du médecin (ou de la sage-femme).

- Pilule
- Minipilule
- Patch
- Anneau contraceptif
- Injection contraceptive
- Implant
- Stérilet hormonal
- Stérilet en cuivre

Si vous avez 18 ans ou plus, il est possible que vous deviez acheter vous-même (une partie de) vos moyens contraceptifs. Cela dépend de votre assurance. Le préservatif pour hommes et femmes s'achète sans prescription. Le diaphragme s'achète avec ou sans prescription.

MST

Cette brochure explique aussi si le contraceptif protège ou pas contre une MST (maladie sexuellement transmissible). Comme le HIV, la chlamydia et la syphilis. On attrape une MST en ayant des rapports sans préservatif. Vous en lirez plus dans la brochure *Maladies sexuellement transmissibles (MST)*.

Welk middel past bij jou?

Kies een middel dat het beste bij jou – en je partner – past. Praat hierover ook met een arts. Of met een verpleegkundige of verloskundige. Want misschien passen sommige middelen niet bij jou.

Wel of geen recept?

In de COA opvang is anticonceptie gratis. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? In Nederland haal je de volgende anticonceptiemiddelen met een recept van een arts (of verloskundige) op bij een apotheek.

- Pil
- Minipil
- Pleister
- Ring
- Prikpil
- Anticonceptiestafje
- Hormoonspiraaltje
- Koperspiraaltje

Als je 18 jaar of ouder bent kan het zijn dat je het anticonceptiemiddel (voor een deel) zelf moet betalen. Dat ligt aan je verzekering. Het mannen- en vrouwencondoom koop je zonder recept. Het pessarium koop je met of zonder recept.

Soa

Je leest in deze folder ook of de anticonceptie wel of niet beschermt tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Zoals hiv, chlamydia en syfilis. Een soa krijg je door seks zonder condoom. In de folder *Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)* lees je hier meer over.

La pilule



La pilule contient de l'œstrogène et du progestatif qui sont des hormones. Le pilule ne protège pas contre une MST (maladie sexuellement transmissible). Utilisez hormis la pilule aussi un préservatif pour ne pas attraper de MST.

Fiable contre une grossesse

La pilule est un moyen fiable contre la grossesse. En tant que femme, il faut prendre la pilule chaque jour. Même en n'ayant pas de rapports. Est-ce que votre plaquette est vide? Arrêtez alors 1 semaine d'en avaler. Vous aurez alors vos règles. Mais, vous êtes toujours protégée contre une grossesse. Après la semaine d'interruption, vous recommencez à prendre la pilule. Vous arrêtez de prendre la pilule? Vous pouvez alors tomber de suite enceinte.

Attention: après des vomissements, de la diarrhée ou en utilisant d'autres médicaments, la pilule est moins fiable. Demandez des conseils au médecin traitant (ou à la sage-femme).

Prescription nécessaire

Pour la pilule, on a besoin d'une prescription d'un médecin ou (d'une sage-femme).

Quand est-ce que la pilule est pour vous le bon choix?

- Lorsque vous voulez un contraceptif très fiable vous protégeant contre une grossesse.
- Si vous pensez à prendre chaque jour votre pilule.

Effets secondaires

En utilisant la pilule, il y a parfois des effets secondaires comme des maux de tête, des nausées et des douleurs dans la poitrine. Les maux s'estompent souvent après trois mois. Vous avez des maux? Demandez conseil au médecin (à la sage-femme). Un autre moyen contraceptif vous ira parfois mieux.

DE PIL

In de pil zitten de hormonen oestrogeen en progestageen. De pil beschermt niet tegen een soa (sexueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de pil ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De pil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de pil elke dag slikken. Ook als je geen seks hebt. Is de strip pillen leeg? Stop dan 1 week met slikken. Je hebt dan een bloeding. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Na de stopweek begin je weer met een nieuwe strip pillen. Stop je met het slikken van de pil? Dan kun je meteen zwanger worden.

Let op: na braken, diarree of bij gebruik van andere medicijnen is de pil minder betrouwbaar. Vraag advies bij de huisarts (of verloskundige).

Recept nodig

Je hebt voor de pil een recept nodig van een arts (of verloskundige).

Wanneer is de pil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke dag aan denkt om de pil te slikken.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

Risques

Surtout les femmes à partir de 35 ans qui fument ont en prenant des moyens contraceptifs en combinaison avec les hormones œstrogène et progestatif, comme la pilule, plus de risques de souffrir de maladies cardiovasculaires. Demandez conseil au médecin (à la sage-femme).

Risico's

Vooral vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de pil, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

La minipilule



La minipilule contient l'hormone progestatif. La minipilule ne protège pas contre une MST (maladie sexuellement transmissible). Utilisez hormis la minipilule aussi un préservatif pour ne pas attraper de MST.

DE MINIPIL

In de minipil zit het hormoon progestageen. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de minipil ook een condoom om geen soa te krijgen.

Fiable contre une grossesse

La minipilule est un moyen fiable contre la grossesse. En tant que femme, il faut prendre la minipilule chaque jour. Il faut avaler la pilule chaque jour au même moment. Il faut aussi avaler la pilule en n'ayant pas de rapports. La minipilule se prend chaque jour du mois. Il n'y a pas de semaine d'interruption. Il se peut que vous ayez vos règles durant les premiers mois. Mais cela se réduit ou s'arrête complètement. Vous arrêtez de prendre la minipilule? Vous pouvez alors tomber de suite enceinte.

Attention: après des vomissements, de la diarrhée ou en utilisant d'autres médicaments, la pilule est moins fiable. Demandez des conseils au médecin traitant (ou à la sage-femme).

Prescription nécessaire

Pour la minipilule, on a besoin d'une prescription d'un médecin (ou d'une sage-femme).

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De minipil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de minipil elke dag slikken. Slik de pil elke dag op dezelfde tijd. Slik de pil ook als je geen seks hebt. Bij de minipil slik je elke dag van de maand een pil. Er is geen stopweek. Het kan soms gebeuren dat je de eerste maanden bloedt. Maar dat wordt minder of stopt helemaal. Stop je met het slikken van de minipil? Dan kun je meteen zwanger worden.

Let op: na braken, diarree of bij gebruik van andere medicijnen is de pil minder betrouwbaar. Vraag advies bij de huisarts (of verloskundige).

Recept nodig

Je hebt voor de minipil een recept nodig van een arts (of verloskundige).

Quand est-ce que la minipilule est pour vous le bon choix?

- Lorsque vous voulez un contraceptif très fiable vous protégeant contre une grossesse.
- Si vous pensez à prendre chaque jour votre minipilule. Au même moment
- Lorsque cela ne vous gêne pas d'avoir parfois vos règles. Et que cela diminue parfois ou s'arrête complètement.
- Lorsque vous ne pouvez ou que vous ne voulez pas prendre l'hormone œstrogène. Par exemple en allaitant.
- En ayant une préférence pour un contraceptif avec des hormones tout en fumant.

Effets secondaires

En utilisant la pilule, il y a parfois des effets secondaires comme des maux de tête, des nausées et une poitrine serrée. Les maux s'estompent souvent après trois mois. Vous avez des maux? Demandez conseil au médecin (à la sage-femme). Un autre moyen contraceptif vous ira parfois mieux.

Wanneer is de minipil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke dag aan denkt om de minipil te slikken. Op hetzelfde tijdstip.
- Als je het niet erg vindt dat je soms bloedt. En dat het bloeden soms minder wordt of helemaal stopt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.
- Als je een voorkeur hebt voor anticonceptie met hormonen en rookt.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en gespannen borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

Préservatifs masculins



Un préservatif masculin est une fine housse. On déroule le préservatif au-dessus du pénis en érection. Le préservatif réceptionne le sperme. Le préservatif masculin protège aussi contre une MST (maladie sexuellement transmissible). La brochure *Comment utiliser un préservatif?* explique ceci plus en détail.

Moins fiable contre une grossesse

Un préservatif masculin est moins fiable contre une grossesse. Les préservatifs peuvent se déchirer, avoir des fuites ou glisser. Vous voulez éviter une grossesse? Utilisez alors aussi d'autres contraceptifs en plus du préservatif masculin.

Attention: On ne peut utiliser un préservatif masculin qu'une seule fois. A chaque rapport, il faut donc utiliser un nouveau préservatif.

Sans prescription

Vous habitez dans le COA? Vous pouvez alors obtenir des préservatifs gratuits auprès du Gezondheidscentrum Asielzoekers ou du GGD. Ou vous achetez des préservatifs dans les supermarchés, drogueries ou à la pharmacie. Vous avez un permis de séjour et vous habitez dans la commune? Achetez alors un préservatif masculin en pharmacie ou en droguerie. Et dans bon nombre de supermarchés. On n'a pas besoin d'une prescription d'un médecin ou (d'une sage-femme). On peut aussi obtenir le préservatif masculin gratuitement. Auprès du COA – le centre sanitaire des demandeurs d'asile- ou du GGD. Achetez toujours un préservatif avec la certification CE. Contrôlez aussi la date de péremption.

Quand est-ce que le préservatif masculin est pour vous le bon choix?

- Lorsque vous pensez **toujours** à utiliser un préservatif en ayant des rapports?
- Lorsque vous voulez (aussi) vous protéger contre une MST.

CONDOOM VOOR MANNEN

Een condoom voor mannen is een dun hoesje. Je doet het condoom over de stijve penis. Het condoom vangt het sperma op. Het mannen-condoom beschermt ook tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). In de folder *Hoe gebruik je een condoom?* lees je hier meer over.

Minder betrouwbaar tegen zwangerschap

Een condoom voor mannen is minder betrouwbaar tegen zwangerschap. Condooms kunnen scheuren, lekken of afglijden. Wil je een zwangerschap voorkomen? Gebruik dan ook andere anticonceptie naast een condoom voor mannen.

Let op: Je kunt een mannencondoom één keer gebruiken. Gebruik dus bij elke keer seks een nieuw condoom.

Zonder recept

Woon je in de COA-opvang? Dan kun je het condoom gratis bij het Gezondheidscentrum Asielzoekers of bij de GGD krijgen. Of koop je condooms zelf bij de supermarkt, drogist of apotheek. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? Dan koop je een condoom voor mannen bij de drogist of apotheek. En bij veel supermarkten. Je hebt geen recept van een arts (of verloskundige) nodig. Koop altijd een condoom met een CE-keurmerk. Check ook de houdbaarheidsdatum.

Wanneer is een condoom voor mannen voor jou een goede keuze?

- Als je er altijd aan denkt een condoom te gebruiken als je seks hebt.
- Als je je (ook) tegen een soa wilt beschermen.

Préservatif féminin



Un préservatif féminin est un sachet fin. En tant que femme, on insère ce sachet soi-même dans le vagin. Le sachet réceptionne le sperme. Le préservatif féminin protège aussi contre une MST (maladie sexuellement transmissible).

Sans prescription

Vous habitez dans le COA? Vous pouvez alors obtenir des préservatifs gratuits auprès du Gezondheidscentrum Asielzoekers ou du GGD. Ou vous achetez des préservatifs dans les supermarchés, drogueries ou à la pharmacie. Vous avez un permis de séjour et vous habitez dans la commune? Achetez alors un acheter un préservatif féminin en pharmacie ou en droguerie. On n'a pas besoin d'une prescription d'un médecin (ou d'une sage-femme).

Moins fiable contre une grossesse

Un préservatif féminin est moins fiable contre une grossesse. Le préservatif doit être bien inséré dans le vagin. Sinon, le sperme de l'homme rentrera quand même. Vous voulez absolument éviter une grossesse? Utilisez alors aussi d'autres contraceptifs en plus du préservatif féminin.

Attention: On ne peut jamais réutiliser un préservatif. A chaque rapport, il faut donc utiliser un nouveau préservatif.

Quand est-ce que le préservatif féminin est pour vous le bon choix?

- Lorsque vous pensez **toujours** à utiliser un préservatif féminin en ayant des rapports?
- Lorsque vous voulez (aussi) vous protéger contre une MST.

CONDOOM VOOR VROUWEN

Een condoom voor vrouwen is een dun zakje. Als vrouw doe je dit zakje zelf in je vagina. Het zakje vangt sperma op. Het vrouwen-condoom beschermt ook tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening).

Minder betrouwbaar tegen zwangerschap

Een condoom voor vrouwen is minder betrouwbaar tegen zwangerschap. Het condoom moet goed in de vagina zitten. Anders komt er toch sperma van de man in. Wil je zeker weten dat je niet zwanger wordt? Gebruik dan ook andere anticonceptie naast een condoom voor vrouwen.

Let op: Je kunt condooms nooit opnieuw gebruiken. Gebruik bij elke keer seks een nieuw condoom voor vrouwen.

Zonder recept

Woon je in de COA-opvang? Dan kun je het condoom gratis bij het Gezondheidscentrum Asielzoekers – of de GGD krijgen. Of koop je zelf het condoom bij een drogist of apotheek. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? Dan koop je een condoom voor vrouwen bij de drogist of apotheek. Je hebt geen recept van een arts of verloskundige nodig.

Wanneer is een condoom voor vrouwen voor jou een goede keuze?

- Als je er altijd aan denkt een condoom voor vrouwen te gebruiken als je seks hebt.
- Als je je (ook) tegen een soa wilt beschermen.

La patch



Le patch contraceptif est un patch fin. Il contient de l'œstrogène et du progestatif qui sont des hormones. Le patch ne protège pas contre une MST (maladie sexuellement transmissible). Utilisez hormis le patch contraceptif aussi un préservatif pour ne pas attraper de MST.

Fiable contre une grossesse

Le patch contraceptif est un moyen fiable contre la grossesse. En tant que femme, il faut bien coller le patch sur la peau. Sur les fesses, le ventre, l'omoplate ou sur l'avant-bras. N'utilisez pas de lotion ni de pommade à l'endroit où est collé le patch contraceptif. Enlevez chaque semaine le patch contraceptif. Et collez un nouveau patch sur la peau. Vérifiez après avoir pris une douche ou après avoir nagé si le patch est encore bien collé. Après 3 semaines, il y a une semaine sans patch. Vous avez alors vos règles. Mais vous êtes toujours protégée contre une grossesse. Après la semaine d'interruption, vous recommencez à utiliser le patch. Vous arrêtez d'utiliser le patch contraceptif? Vous pouvez alors tomber de suite enceinte.

Prescription nécessaire

Pour la pilule, on a besoin d'une prescription d'un médecin (ou d'une sage-femme).

Quand est-ce que le patch contraceptif pilule est pour vous le bon choix?

- Lorsque vous voulez un contraceptif très fiable vous protégeant contre une grossesse
- Si vous pensez à coller chaque semaine votre patch.
- Lorsque cela ne vous dérange pas que les autres remarquent que vous utilisez un contraceptif.

DE PLEISTER

De anticonceptiepleister is een dunne pleister. Er zitten de hormonen oestrogeen en progestageen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de anticonceptiepleister ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De anticonceptiepleister is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de pleister goed op je huid plakken. Op je bil, je buik, je schouderblad of op je bovenarm. Gebruik geen lotion of zalf op de plek waar je de anticonceptiepleister plakt. Haal elke week de anticonceptiepleister weg. En plak een nieuwe pleister op je huid. Check altijd na het douchen of zwemmen of de pleister nog goed zit. Na 3 weken is er een week zonder pleister. Je hebt dan een bloeding. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Stop je helemaal met de anticonceptiepleister? Dan kun je meteen zwanger worden.

Recept nodig

Je hebt voor de anticonceptiepleister een recept nodig van een arts (of verloskundige).

Wanneer is de anticonceptiepleister voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke week aan denkt om de anticonceptiepleister te plakken.
- Als je het niet erg vindt dat anderen kunnen zien dat je anticonceptie gebruikt.

Effets secondaires

En utilisant le patch, il y a parfois des effets secondaires comme des maux de tête, des nausées et des douleurs dans la poitrine. Les maux s'estompent souvent après trois mois. Vous avez des maux? Demandez conseil au médecin (à la sage-femme). Un autre moyen contraceptif vous ira parfois mieux.

Risques en cas d'utilisation de contraceptifs hormonaux

Surtout les femmes à partir de 35 ans qui fument ont en prenant des moyens contraceptifs en combinaison avec les hormones œstrogène et progestatif, comme le patch, plus de risques de souffrir de maladies cardiovasculaires. Demandez conseil au médecin (à la sage-femme).

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pleister bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anti-conceptie beter bij je.

Risico's bij gebruik van hormonale anticonceptie

Vooraf vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de pleister, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

L'anneau contraceptif



L'anneau contraceptif est un petit anneau en matière synthétique contenant de l'œstrogène et du progestatif qui sont des hormones. Il ne protège pas contre une MST (maladie sexuellement transmissible). Utilisez hormis l'anneau contraceptif aussi un préservatif pour ne pas attraper de MST.

Fiable contre une grossesse

L'anneau contraceptif est un moyen fiable contre la grossesse. En tant que femme, il faut insérer soi-même l'anneau contraceptif dans le vagin. Après trois semaines il faut retirer l'anneau contraceptif du vagin. Puis, il y a une semaine sans anneau contraceptif. Vous aurez alors vos règles. Mais, vous êtes toujours protégée contre une grossesse. Après la semaine d'interruption, vous remettez un nouvel anneau contraceptif dans le vagin. Vous arrêtez d'utiliser l'anneau contraceptif? Vous pouvez alors tomber de suite enceinte.

Prescription nécessaire

Pour l'anneau, on a besoin d'une prescription d'un médecin (ou d'une sage-femme).

Quand est-ce que l'anneau est pour vous le bon choix?

- Lorsque vous voulez un contraceptif très fiable vous protégeant contre une grossesse.
- Si cela ne vous pose pas de problème d'insérer vous-même un anneau dans le vagin.
- Si vous pensez à insérer chaque mois un nouvel anneau.
- Si vous ne voulez pas qu'on sache que vous utilisez des contraceptifs.

DE RING

De anticonceptiering is een kleine ring van kunststof. Er zitten de hormonen oestrogeen en progestageen in. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de anticonceptiering ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De anticonceptiering is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw doe je de anticonceptiering zelf in je vagina. Na 3 weken haal je de anticonceptiering uit je vagina. Daarna volgt een week zonder anticonceptiering. In die week bloed je. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Na die week doe je een nieuwe anticonceptiering in je vagina. Stop je helemaal met de anticonceptiering? Dan kun je meteen zwanger worden.

Recept nodig

Je hebt voor de anticonceptiering een recept nodig van een arts (of verloskundige).

Wanneer is de ring voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als het voor jou geen probleem is om de ring diep in je vagina te doen.
- Als je er aan denkt om elke maand een nieuwe ring in te doen.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.

Effets secondaires

En utilisant l'anneau contraceptif, il y a parfois des effets secondaires comme des maux de tête, des nausées et des douleurs dans la poitrine. Les maux s'estompent souvent après trois mois. Vous avez des maux? Demandez conseil au médecin (à la sage-femme). Un autre moyen contraceptif vous ira parfois mieux.

Risques en cas d'utilisation de contraceptifs hormonaux

Surtout les femmes à partir de 35 ans qui fument ont en prenant des moyens contraceptifs en combinaison avec les hormones œstrogène et progestatif, comme le patch, plus de risques de souffrir de maladies cardiovasculaires. Demandez conseil au médecin (à la sage-femme).

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de ring bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Vraag bij klachten de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

Risico's bij gebruik van hormonale anticonceptie

Vooraf vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogene en progestageen, zoals de ring, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

L'injection contraceptive



L'injection contraceptive est une injection contenant l'hormone progestatif. L'injection contraceptive ne protège pas contre une MST (maladie sexuellement transmissible). Utilisez hormis l'injection contraceptive aussi un préservatif pour ne pas attraper de MST.

Fiable contre une grossesse

L'injection contraceptive est un moyen fiable contre la grossesse. Tous les 3 mois, un médecin (ou une sage-femme) fait une injection. Avec l'injection contraceptive, on a parfois des règles moins prononcées. Parfois, les règles s'arrêtent complètement. Vous arrêtez l'injection contraceptive? Vous pouvez alors retomber enceinte 9 mois après la dernière injection, mais aussi parfois que beaucoup plus tard.

Prescription nécessaire

Pour l'injection contraceptive, on a besoin d'une prescription d'un médecin (ou d'une sage-femme).

Quand est-ce que l'injection contraceptive est pour vous le bon choix?

- Lorsque vous voulez un contraceptif très fiable vous protégeant contre une grossesse.
- Lorsque vous ne voulez pas penser aux contraceptifs pendant 3 mois.
- Si cela ne vous pose pas de problème d'avoir parfois vos règles, de les avoir moins ou pas du tout.
- Si cela ne vous pose pas de problème d'avoir une injection tous les 3 mois.
- Si cela ne vous pose pas de problème d'attendre 9 à 12 mois après la dernière injection contraceptive avant de tomber enceinte.
- Lorsque vous ne pouvez ou que vous ne voulez pas prendre l'hormone œstrogène. Par exemple en allaitant.

DE PRIKPIL

De prikpil is een injectie. Er zit het hormoon progestageen in. De prikpil beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de prikpil ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De prikpil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Je krijgt elke 3 maanden een prik van de arts (of verloskundige). Met de prikpil bloed je soms minder. Soms stopt het bloeden helemaal. Stop je met de prikpil? Dan kun je 9 maanden na de laatste prik weer zwanger worden, maar soms ook pas na langere tijd.

Recept nodig

Je moet voor de prikpil naar een arts (of verloskundige).

Wanneer is de prikpil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 3 maanden niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het niet erg vindt om elke 3 maanden een prik te halen.
- Als je het niet erg vindt dat je na het stoppen met de prikpil 9 tot 12 maanden moet wachten voordat je zwanger wordt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

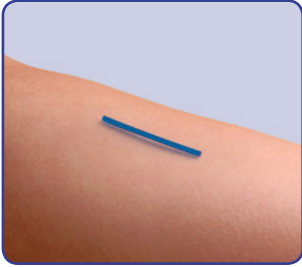
Effets secondaires

En utilisant l'injection contraceptive, il y a parfois des effets secondaires comme des maux de tête, des nausées et des douleurs dans la poitrine. Les maux s'estompent souvent après trois mois. Vous avez des maux? Demandez conseil au médecin (à la sage-femme). Un autre moyen contraceptif vous ira parfois mieux.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de prikpil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anti-conceptie beter bij je.

L'implant



L'implant est une petite tige contenant l'hormone progestatif. L'implant ne protège pas contre une MST (maladie sexuellement transmissible). Utilisez hormis l'implant aussi un préservatif pour ne pas attraper de MST.

Fiable contre une grossesse

L'implant est un moyen fiable contre la grossesse. Un médecin (ou une sage-femme) place l'implant à l'intérieur de l'avant-bras par le biais d'une injection. L'implant reste 3 ans. On ne voit et on ne sent presque pas la tige. Parfois les règles sont moins prononcées. Parfois, les règles s'arrêtent complètement. Vous enlevez l'implant? Vous pouvez alors tomber de suite enceinte.

Prescription nécessaire

Pour insérer un implant, on a besoin d'un médecin (ou d'une sage-femme).

Quand est-ce que l'implant est pour vous le bon choix?

- Lorsque vous voulez un contraceptif très fiable vous protégeant contre une grossesse.
- Lorsque vous ne voulez pas penser aux contraceptifs pendant 3 mois.
- Si cela ne vous pose pas de problème d'avoir parfois vos règles, de les avoir moins ou pas du tout.
- Lorsque vous ne pouvez ou que vous ne voulez pas prendre l'hormone œstrogène. Par exemple en allaitant.

Effets secondaires

En utilisant l'implant, il y a parfois des effets secondaires comme des maux de tête, des nausées et des douleurs dans la poitrine. Les maux s'estompent souvent après trois mois. Vous avez des maux? Demandez conseil au médecin (à la sage-femme). Un autre moyen contraceptif vous ira parfois mieux.

HET ANTICONCEPTIESTAAFJE

Het anticonceptiestaaftje is een klein staaftje. Er zit het hormoon progestageen in. Het anticonceptiestaaftje beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het anticonceptiestaaftje ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het anticonceptiestaaftje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) zet het anticonceptiestaaftje met een injectie in de binnenkant van je bovenarm. Het anticonceptiestaaftje blijft 3 jaar zitten. Je ziet en voelt het staaftje bijna niet. Soms bloed je minder. Of het bloeden stopt helemaal. Laat je het staaftje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het anticonceptiestaaftje naar een arts (of verloskundige).

Wanneer is het staaftje voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 3 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van het anticonceptiestaaftje bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

Le stérilet hormonal



Le stérilet hormonal est un petit stérilet en plastique contenant l'hormone progestatif. Il ne protège pas contre une MST (maladie sexuellement transmissible). Utilisez hormis le stérilet hormonal aussi un préservatif pour ne pas attraper de MST.

Fiable contre une grossesse

Le stérilet hormonal est un moyen fiable contre la grossesse. Un médecin (ou une sage-femme) place le stérilet hormonal dans l'utérus. Il peut y rester 5 ans. Vous enlevez le stérilet? Vous pouvez alors tomber de suite enceinte.

Prescription nécessaire

Pour insérer un stérilet, on a besoin d'un médecin (ou d'une sage-femme).

Quand est-ce que le stérilet hormonal est pour vous le bon choix?

- Lorsque vous voulez un contraceptif très fiable vous protégeant contre une grossesse.
- Lorsque vous ne voulez pas penser aux contraceptifs pendant 5 ans.
- Si cela ne vous pose pas de problème d'avoir parfois vos règles, de les avoir moins ou pas du tout.
- Si vous ne voulez pas qu'on sache que vous utilisez des contraceptifs.
- Lorsque vous ne pouvez ou que vous ne voulez pas prendre l'hormone œstrogène. Par exemple en allaitant.

Effets secondaires

En utilisant le stérilet hormonal, il y a parfois des effets secondaires comme des maux de tête, des nausées et des douleurs dans la poitrine. Les maux s'estompent souvent après trois mois. Vous avez des maux? Demandez conseil au médecin (à la sage-femme). Un autre moyen contraceptif vous ira parfois mieux.

HET HORMOONSPIRAALTJE

Het hormoonspiraaltje is een klein plastic spiraaltje. Er zit het hormoon progesteron in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het hormoonspiraaltje ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het hormoonspiraaltje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) plaatst het hormoonspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 jaar blijven zitten. Laat je het spiraaltje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het spiraaltje naar een arts (of verloskundige).

Wanneer is het hormoonspiraaltje voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 5 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van het hormoonspiraaltje bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

Le stérilet en cuivre



Le stérilet en cuivre est un petit stérilet en plastique ne contenant aucune hormone. Il ne protège pas contre une MST (maladie sexuellement transmissible). Utilisez hormis le stérilet en cuivre aussi un préservatif pour ne pas attraper de MST.

Fiable contre une grossesse

Le stérilet en cuivre est un moyen fiable contre la grossesse. Un médecin (ou une sage-femme) place le stérilet en cuivre dans l'utérus. Il peut y rester 5 à 10 ans. Vous enlevez le stérilet en cuivre? Vous pouvez alors tomber de suite enceinte.

Prescription nécessaire

Pour insérer un stérilet en cuivre, on a besoin d'un médecin (ou d'une sage-femme).

Quand est-ce que le stérilet en cuivre est pour vous le bon choix?

- Lorsque vous voulez un contraceptif fiable sans hormones vous protégeant contre une grossesse.
- Lorsque vous ne voulez pas penser aux contraceptifs pendant 5 à 10 ans.
- Si cela ne vous pose pas de problème d'avoir parfois vos règles plus longtemps ou plus intensément.
- Si vous ne voulez pas qu'on sache que vous utilisez des contraceptifs.
- Lorsque vous ne pouvez ou que vous ne voulez pas prendre d'hormones. Par exemple en allaitant.

HET KOPERSPIRAALTJE

Het koperspiraaltje is een klein plastic spiraaltje met koper. Er zitten géén hormonen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het koperspiraaltje ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het koperspiraaltje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) plaatst het koperspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 tot 10 jaar blijven zitten. Laat je het koperspiraaltje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het koperspiraaltje naar een arts (of verloskundige).

Wanneer is het koperspiraaltje voor jou een goede keuze?

- Als je een betrouwbaar middel zonder hormonen wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 5-10 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms langer of veel bloedt.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je geen hormonen wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

Le diaphragme



Le diaphragme est un capuchon en caoutchouc. Le diaphragme ne contient aucune hormone. Il ne protège pas contre une MST (maladie sexuellement transmissible). Utilisez hormis le diaphragme aussi un préservatif pour ne pas attraper de MST.

Fiable contre une grossesse

En tant que femme, on se met le diaphragme profondément dans le vagin avant d'avoir des rapports. Il faut aussi appliquer une pâte spermicide à l'intérieur et l'extérieur du diaphragme. Après les rapports, le diaphragme doit rester au moins 6 h dans le vagin. Après l'utilisation d'un diaphragme, on peut retomber enceinte. Le diaphragme peut aussi être utilisé plus souvent.

Prescription nécessaire

Il existe différentes sortes. Pour un diaphragme sur mesure, une femme doit aller voir son généraliste. Celui-ci envoie une prescription au pharmacien. On peut acheter des diaphragmes avec une pâte spermicide de différentes tailles en pharmacie ou droguerie.

Quand est-ce qu'un diaphragme est pour vous le bon choix?

- Lorsque vous ne voulez pas utiliser d'hormones.
- Si vous voulez avoir vos règles chaque mois.
- Si vous ne voulez pas qu'on sache que vous utilisez des contraceptifs.
- Si cela ne vous pose aucun problème d'insérer profondément le diaphragme dans le vagin.
- Lorsque vous n'oubliez pas de mettre une pâte spermicide sur le diaphragme avant le rapport.

HET PESSARIUM

Het pessarium is een rubberen kapje. Het pessarium bevat geen hormonen. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het pessarium ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Als vrouw doe je het pessarium voor de seks diep in je vagina. Er moet ook zaaddodende pasta aan de binnenkant en buitenkant van het pessarium worden aangebracht. Na de seks moet het pessarium minstens 6 uur in de vagina blijven zitten. Na het gebruik van het pessarium kun je weer zwanger worden. Het pessarium kan ook vaker worden gebruikt.

Recept nodig

Er zijn verschillende soorten. Voor een pessarium op maat ga je als vrouw naar de huisarts. De huisarts stuurt een recept naar de apotheek. Je kunt ook een pessarium met zaaddodende pasta in verschillende maten kopen bij de apotheek en de drogist.

Wanneer is een pessarium voor jou een goede keuze?

- Als je geen hormonen wilt gebruiken.
- Als je elke maand wilt bloeden.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je het niet vervelend vindt het pessarium diep in je vagina te doen.
- Als je er aan kunt denken voor de seks zaaddodende pasta op het pessarium te doen.

Stérilisation

Après une stérilisation, une femme ne peut plus jamais tomber enceinte. Ou en tant qu'homme, on ne peut plus mettre enceinte une femme. Cela ne protège pas contre une MST (maladie sexuellement transmissible). Utilisez hormis la stérilisation aussi un préservatif pour ne pas attraper de MST.

Fiable contre une grossesse

La stérilisation est un moyen fiable contre la grossesse. L'opération chez l'homme est moins lourde que chez la femme. Demandez des infos au médecin concernant la stérilisation.

Prescription nécessaire

Pour une stérilisation, il faut aller voir un médecin. Vous devez payer vous-même une stérilisation.

Quand est-ce que la stérilisation est pour vous le bon choix

- Lorsque vous êtes certain de ne pas/plus vouloir d'enfants.
- Lorsque vous ne voulez plus penser aux contraceptifs.
- Lorsqu'une opération ne vous dérange pas.

STERILISATIE

Bij sterilisatie kun je als vrouw nooit meer zwanger raken. Of als man nooit meer iemand zwanger maken. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast sterilisatie ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Sterilisatie is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. De operatie bij een man is minder zwaar dan bij een vrouw. Vraag de arts om meer informatie over sterilisatie.

Recept nodig

Je moet voor een sterilisatie naar een arts. Je moet een sterilisatie zelf betalen.

Wanneer is sterilisatie voor jou een goede keuze?

- Als je zeker weet dat je geen kinderen (meer) wilt.
- Als je nooit meer aan anticonceptie wilt denken.
- Als je een operatie niet erg vindt.

Moyens d'urgence

Vous ne voulez pas tomber enceinte? Mais vous avez eu des rapports sans utiliser de contraceptifs?

Ou le préservatif s'est déchiré? Lisez ci-dessous quels moyens d'urgence sont disponibles.

La pilule du lendemain

On prend cette pilule après les rapports sans contraceptifs. Endéans les 72 heures. Le risque est alors plus réduit de tomber enceinte. On achète la pilule du lendemain sans prescription en pharmacie ou droguerie. Cette pilule du lendemain s'appelle Norlevo. Une autre pilule du lendemain sans prescription est aussi en vente en pharmacie ou droguerie. Cette pilule du lendemain s'appelle EllaOne. On ingère cette pilule du lendemain dans les 120 heures (5 jours).

Attention: La pilule du lendemain n'évite pas toujours une grossesse. En l'utilisant fréquemment, cela peut engendrer des saignements mensuels. Utilisez la pilule du lendemain donc uniquement en dernier recours. Et non pas au lieu d'un contraceptif comme la pilule.

Stérilet d'urgence

Un stérilet en cuivre évite une grossesse en étant inséré dans les 5 jours après les rapports sans contraceptifs. Un médecin (ou une sage-femme) place le stérilet en cuivre dans l'utérus. Il peut y rester 5 à 10 ans. C'est un moyen fiable contre une grossesse.

Avortement

Un avortement interrompt une grossesse. C'est uniquement autorisé endéans les 24 premières semaines de la grossesse. Après ce délai, c'est interdit par la loi néerlandaise. Vous n'avez pas encore 16 jours de retard?

L'avortement peut alors se faire rapidement. Discutez-en avec un médecin. Après cet entretien, vous avez encore 5 jours pour y réfléchir. Sinon, l'avortement a lieu au sein d'une clinique spécialisée.

Vous ne voulez pas tomber enceinte? Optez alors pour le contraceptif adéquat d'un commun accord avec le médecin généraliste (ou la sage-femme).

Noodmiddelen

Wil je niet zwanger worden? Maar heb je seks gehad en geen anticonceptie gebruikt? Of is het condoom gescheurd? Lees dan hieronder welke noodmiddelen je kunt gebruiken.

Morning-after pil

Deze pil slik je ná seks zonder anticonceptie. Binnen 72 uur. De kans is dan kleiner dat je zwanger wordt. Je koopt de morning-afterpil zonder recept bij de apotheek of drogist. Deze morning-afterpil heet Norlevo. Er is ook een andere morning-afterpil zonder recept te koop bij de apotheek of drogist. Deze morning-after pil heet EllaOne. Je slikt deze morning-afterpil binnen 120 uur (5 dagen).

Let op: De morning-after pil voorkomt niet altijd een zwangerschap. Ook kan het bij veel gebruik de maandelijks bloedingen verstoren. Gebruik de morning-afterpil dus alleen als noodmiddel. En niet in plaats van anticonceptie zoals de pil.

Noodspiraal

Een koperspiraaltje voorkomt een zwangerschap als het wordt geplaatst binnen 5 dagen ná seks zonder anticonceptie. Een arts (of verloskundige) plaatst het koperspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 tot 10 jaar blijven zitten. Het is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap.

Abortus

Een abortus breekt een zwangerschap af. Dat mag alleen binnen 24 weken zwangerschap. Daarna mag het volgens de Nederlandse wet niet meer. Ben je nog geen 16 dagen overtijd? Dan kan de abortus snel. Praat hierover met de arts. Na dit gesprek moet je er nog 5 dagen over nadenken. Daarna vindt de abortus plaats bij de abortuskliniek.

Wil jij zeker niet zwanger worden? Kies dan de juiste anticonceptie in overleg met de huisarts (of verloskundige).

PAS FIABLE ! Ne fonctionne PAS comme contraceptif:

- Avoir des rapports sexuels lorsque vous croyez ne plus être féconde.
Par exemple en allaitant.
En mesurant la température du corps.
Ou en testant le mucus vaginal.
- Retirer le pénis du vagin avant que le sperme ne sorte du pénis.
- Avoir des rapports sexuels avec le même homme. En tant que femme, on peut toujours tomber enceinte en ayant des rapports sexuels avec un homme lorsqu'on n'utilise pas de contraceptifs.
- Uriner ou prendre une douche après les rapports.
- Un homme disant qu'il ne peut pas mettre enceinte une femme.

NIET BETROUWBAAR! WERKT NIET ALS ANTICONCEPTIE:

- Seks hebben als je denkt dat je niet vruchtbaar bent. Bijvoorbeeld als je borstvoeding geeft. Door de temperatuur van je lichaam te meten. Of door het testen van vaginaal slijm.
- De penis uit de vagina halen vóór het sperma uit de penis komt.
- Seks hebben met dezelfde man. Je kunt als vrouw als je geen anticonceptie gebruikt altijd zwanger worden van seks met een man.
- Plassen of douchen na seks.
- Een man die zegt dat hij een vrouw niet zwanger kan maken.