

Anticonceptiepil

- VEEL VOORKOMENDE VRAGEN VOORDAT U DE PIL GAAT GEBRUIKEN
- VEEL VOORKOMENDE VRAGEN ALS U DE PIL AL GEBRUIKT
- WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN



MEDICIJNEN WERKEN BETER DANKZIJ UW APOTHEKER

ANTICONCEPTIEPIL

De pil is in Nederland het meest gebruikte voorbehoedmiddel. Het is één van de betrouwbaarste methoden ter voorkoming van zwangerschap. Andere voorbehoedmiddelen zijn bijvoorbeeld het condoom, de anticonceptiepleister, de vaginale ring en het spiraaltje.

VEEL VOORKOMENDE VRAGEN VOORDAT U DE PIL GAAT GEBRUIKEN

HOE WERKT DE PIL

Bij vrouwen in de vruchtbare leeftijd maken de eierstokken hormonen aan. Onder invloed van die hormonen komen uit de eierstokken eicellen vrij. Ongeveer twee weken voor de menstruatie vindt de eisprong of ovulatie plaats. Uit één van de eierstokken komt dan een eikel vrij. Deze eikel gaat via de eileider naar de baarmoeder. Komt hij onderweg een zaadcel tegen en vindt bevruchting plaats, dan is dit het begin van de zwangerschap. Gebeurt dit niet, dan sterft de eikel af en wordt het baarmoederslijm afgestoten. Hierbij treedt bloedverlies op. Dit is de menstruatie.

De maandelijkse cyclus wordt geregeld door de hormonen die de eierstokken aanmaken, oestrogeen en progestageen. Deze hormonen zitten ook in de pil. De extra hormonen die met de pil in het lichaam terechtkomen, zorgen ervoor dat er geen eikel vrijkomt. Ook beïnvloeden ze de baarmoederwand zodanig dat er geen eitje kan innestelen. Bovendien wordt het slijm in de baarmoederhals door de hormonen dikker, waardoor de zaadcellen minder goed in de baarmoeder kunnen doordringen. Deze drie dingen samen voorkomen een bevruchting en maken de pil betrouwbaar.

WELKE SOORTEN ANTICONCEPTIEPILLEN ZIJN ER

Er zijn verschillende soorten anticonceptiepillen.

De belangrijkste zijn de eenfasepil, de tweefasenpil, de driefasenpil en de minipil. De huisarts zal de pil kiezen die voor u het geschiktst is.

- Eénfasepillen bevatten een vaste dosis oestrogeen en progestageen.
- Twee- en driefasenpillen bevatten progestageen en oestrogeen, maar de verhouding van de hormonen is per fase verschillend.
- De minipil bevat alleen een kleine dosis progestageen.

HOE BETROUWBAAR IS DE PIL

Bij gebruik volgens voorschrift is de eenfasepil in principe bijna 100 procent betrouwbaar. Voor twee- en driefasenpillen geldt dit alleen als ze in de goede volgorde worden ingenomen.

De minipil is iets minder betrouwbaar dan de andere soorten.

WELKE BIJWERKINGEN HEEFT DE PIL

Hoewel veel vrouwen nergens last van hebben, zorgt de pil bij sommige vrouwen voor klachten die er eerst niet waren: bijwerkingen. Veel voorkomende klachten zijn gevoelige of gespannen borsten, hoofdpijn, stemmingsveranderingen, gewichtstoename en doorbraakbloedingen.

In het algemeen heeft de pil weinig of geen invloed op het ontstaan van kanker. Zeker niet de lichte pillen, die tegenwoordig worden voorgeschreven.

Pilgebruik verhoogt het risico op veneuze trombose. Het risico op trombose blijft echter klein. Gemiddeld 1 op de 5000 vrouwen die de pil gebruiken, krijgt veneuze trombose. Bij bepaalde erfelijke stollingsafwijkingen geeft pilgebruik een sterk verhoogd risico op trombose: 1 op de 350 vrouwen krijgt dan trombose. De kans dat trombose ontstaat in het eerste jaar dat de pil wordt gebruikt, is veel groter dan in de daaropvolgende jaren. Bij vrouwen die al langer de pil gebruiken, is de kans op trombose veel kleiner.

Heeft u last van een bepaalde bijwerking, dan kunt u met uw huisarts bespreken of u beter kunt overstappen op een andere pil. In de bijsluiter staan alle bijwerkingen die kunnen

optreden als u de pil gebruikt. Wilt u weten hoe groot de kans is dat u last krijgt van een bepaalde bijwerking, dan kunt u dat vragen aan uw apotheker of arts.

HEBBEN SOMMIGE PILLEN EEN HOGER RISICO OP VENEUZE TROMBOSE

Bij de zogenaamde derde-generatiepillen is het risico op veneuze trombose gemiddeld tweemaal zo hoog als bij tweede-generatiepillen. Het verschil in risico lijkt het hoogst te zijn bij jonge vrouwen die sinds kort de pil gebruiken. In het eerste jaar van de behandeling met een derde-generatiepil zou het risico veneuze trombose te krijgen 1 op 1000 zijn.

Bij vrouwen die voor het eerst de pil gaan gebruiken, wordt daarom aanbevolen te beginnen met een tweede-generatiepil.

Derde-generatiepillen bevatten als progestageen desogestrel of gestodeen. Tweede-generatiepillen bevatten als progestageen levonorgestrel, lynestrenol, norethisteron, norelgestromine of norgestimaat. U kunt op het doosje zien welk progestageen uw pil bevat. Ook pillen met als progestageen drospirenon of cyproteron kunnen zelden veneuze trombose veroorzaken.

Veneuze trombose is meestal te herkennen aan een dikke harde rode pijnlijke plek op het been, soms aan kuitpijn en een zwaar gevoel in het been en zelden aan plotseling optredende kortademigheid, soms met pijn of ophoesten van bloed. Wanneer dit optreedt, moet u direct contact opnemen met een arts.

ZIJN ER MEDICIJNEN DIE DE WERKING VAN DE PIL BEÏNVLOEDEN

Ja, sommige medicijnen maken de pil minder betrouwbaar. Dit zijn bijvoorbeeld de medicijnen die aan epilepsiepatiënten worden voorgeschreven, bepaalde middelen tegen hiv, middelen met sint-janskruid voor depressies en bepaalde antibiotica.

Antibiotica zijn middelen tegen infectieziekten. Bij bepaalde antibioticakuren is het nodig zowel tijdens de kuur als veertien dagen erna condooms te gebruiken als u geslachtsgemeenschap heeft.

Ook andere medicijnen kunnen de werking van de pil beïnvloeden. Twijfelt u, vraag dan altijd advies aan uw apotheker of arts. Op www.apotheek.nl of in de bijsluiter kunt u lezen welke medicijnen invloed hebben op de werking van de pil.

In de apotheek wordt bijgehouden welke medicijnen u gebruikt. Wanneer u een middel krijgt voorgeschreven dat niet goed samengaat met de anticonceptiepil, dan wordt u direct gewaarschuwd. Het is dus belangrijk dat de apotheker precies weet welke medicijnen u gebruikt. Als u uw medicijnen een keer ergens anders heeft gehaald of wanneer u een vrij verkrijgbaar middel met sint-janskruid heeft gekocht, meld dat dan in uw eigen apotheek. Het beste is natuurlijk altijd naar dezelfde apotheek te gaan.

BESCHERMT DE PIL OOK TEGEN GESLACHTSZIEKTEN

Nee. Heeft u wisselende contacten, gebruik dan altijd condooms. Condooms zijn onder andere verkrijgbaar in de apotheek.

WAT ZIJN ALTERNATIEVEN VOOR DE ANTICONCEPTIEPIL

De belangrijkste alternatieven zijn het condoom, het spiraaltje, de vaginale ring, het implantatiestaafje, de anticonceptiepleister en de prikpil.

Condoom

Er is zowel een mannencondoom als een vrouwencondoom beschikbaar. Deze condooms zijn minder betrouwbaar dan de pil als anticonceptie, maar beschermen wel tegen geslachtsziekten.

Spiraaltje

Een spiraaltje wordt door een arts in de baarmoeder gebracht en kan ten minste 5 jaar blijven zitten. Nadelen van het spiraaltje zijn dat, vooral de eerste maanden, de menstruatie pijnlijker en heviger kan worden en dat doorbraakbloedingen kunnen optreden.

Er is ook een spiraaltje dat progestageen bevat (levonorgestrel) en daardoor betrouwbaarder is dan de andere spiraaltjes. De menstruatie wordt bij dit spiraaltje niet pijnlijker of heviger,

maar het bloedverlies wordt juist minder. Dit spiraaltje is daarom vooral geschikt voor vrouwen die veel bloed verliezen tijdens de menstruatie.

Vaginale ring

De vaginale ring bevat een progestageen en een oestrogeen. De ring kunt u zelf één keer per maand in de vagina inbrengen. De ring moet drie weken blijven zitten en kunt u daarna verwijderen. Na een pauzeweek brengt u een nieuwe ring in. In de pauzeweek treedt een bloeding op.

Implantatiestaafje

Er is een staafje beschikbaar dat progestageen (etonogestrel) bevat en onder de huid aan de binnenzijde van de bovenarm wordt ingebracht.

Anticonceptiepleister

Er is een pleister beschikbaar die zowel oestrogeen (ethinylestradiol) als progestageen (norelgestromine) bevat. De pleister moet elke week worden vervangen. Na 3 weken moet een pauzeweek worden ingelast.

Prikkpil

Er is een prikkpil beschikbaar met progestageen (medroxyprogesteron). Deze injectie wordt door een arts één keer per 12 weken in de bilspier of in de bovenarm gegeven.

WAT ZIJN DE NIEUWSTE ONTWIKKELINGEN OP PILGEBIED

De pil is als anticonceptiemiddel erg betrouwbaar en vooral de nieuwste soorten pillen hebben weinig tot geen negatieve invloed op de gezondheid. Toch blijft men zoeken naar andere, gebruiksvriendelijker vormen van anticonceptie en is men voortdurend bezig de pil te verbeteren.

Op dit moment loopt een onderzoek naar een 'mannenpil'. Psychologisch nadeel van de orale mannenpil kan zijn dat sommige vrouwen onvoldoende vertrouwen zullen hebben dat mannen de pil trouw slikken.

HOE KOM IK AAN DE PIL

Het eerste recept voor de pil kunt u krijgen van uw huisarts. Als u de pil voor het eerst gaat gebruiken, zal hij u vragen langs te komen en een aantal vragen over uw gezondheid stellen die van belang kunnen zijn bij pilgebruik. Met het recept van de arts haalt u de pil bij de apotheek. Bij uw eigen apotheek kunt u daarna steeds dezelfde pil herhalen zonder dat een nieuw recept nodig is.

Wordt uw pil vergoed door uw zorgverzekeraar, kijk dan in uw polis of de pil zonder recept wordt vergoed. Voor de pillen met cyproteronacetaat, de prikpil, de anticonceptiepleister en de vaginale ring is wel altijd een recept nodig.

WAT MOET IK WETEN ALS IK DE PIL VOOR HET EERST GA GEBRUIKEN

Het is belangrijk dat u de bijsluiter goed leest. Neem de pil altijd in op een min of meer vast tijdstip. Of u dit 's ochtends of 's avonds doet, maakt niet uit, maar er mag niet meer dan 36 uur tussen het innemen van twee pillen zitten. Slik de pil altijd in zijn geheel door.

Slikt u de pil voor het eerst op de eerste dag van uw menstruatie, dat wil zeggen de eerste dag dat de menstruatie goed doorzet, dan is hij vanaf de eerste dag veilig. Als u op een andere dag begint, is hij pas na zeven dagen veilig. Tot die tijd moet u dus ook een ander voorbehoedmiddel gebruiken, bijvoorbeeld een condoom.

De meeste pilstrips bestaan uit 21 tabletten. Is de strip leeg, dan begint u na zeven dagen aan de volgende strip. De tussenliggende periode is de pauzeweek. In deze week krijgt u een bloeding die op een gewone menstruatie lijkt. Dit wordt een onttrekkingsbloeding genoemd. De meeste vrouwen die de pil gebruiken, verliezen minder bloed dan bij een gewone menstruatie. De bloeding duurt bovendien korter. Ook in de pauzeweek is de pil betrouwbaar.

De minipil heeft geen pauzeweek. U slikt de pil continu en begint meteen na de laatste pil van een strip met een nieuwe strip.

VEEL VOORKOMENDE VRAGEN ALS U DE PIL AL GEBRUIKT

WAT MOET IK DOEN ALS IK DE PIL BEN VERGETEN

Een pil wordt pas als vergeten beschouwd als deze meer dan 12 uur te laat wordt ingenomen. Heeft u één pil vergeten? Neem deze dan alsnog in. De pil is dan nog betrouwbaar. Heeft u meer dan één pil vergeten, dan kan de betrouwbaarheid afnemen.

Heeft u minstens twee pillen vergeten in de eerste week van de strip, neem dan de laatste vergeten pil alsnog in en ga door met de pilstrip. Gebruik daarbij een week lang condooms. Als u gemeenschap heeft gehad in de vijf dagen voor de dag dat u de tweede pil heeft vergeten of in de zeven dagen daarna, ga dan naar de apotheek voor de morning-afterpil.

Vergeet u één, twee of drie pillen in de tweede week van de strip, dan is er niets aan de hand. Neem de laatste vergeten pil alsnog in en maak de strip gewoon af. Heeft u minstens vier pillen vergeten in de tweede week? Neem dan ook de laatste vergeten pil alsnog in en ga door met de pilstrip. Gebruik een week lang condooms. De morning-afterpil is dan niet nodig.

Heeft u minstens twee pillen in de derde week van de strip vergeten, dan kunt u twee dingen doen:

- de vergeten pil alsnog innemen, de strip afmaken en gelijk doorgaan met de volgende strip, zodat u na het vergeten minimaal zeven pillen slikt. Eventueel kunt u twee strips na elkaar slikken; de pil blijft veilig;
- direct een pauzeweek inlassen en daarna met een nieuwe strip beginnen; de pil blijft veilig. Reken de dagen dat u de pil heeft vergeten bij de pauzeweek.

WAT MOET IK DOEN BIJ BRAKEN OF DIARREE

Braken of waterdunne diarree kan de betrouwbaarheid van de pil in gevaar brengen. Wanneer u binnen drie uur na het innemen van de pil moet braken of last heeft van waterdunne diarree, neem dan enkele uren later een nieuwe pil in uit een reservestrip. Neem de pil pas in als de misselijkheid wat is afgenomen. Heeft u een pilstrip met pillen van verschillende kleuren, let er dan op dat u een pil met dezelfde kleur neemt.

Als het opnieuw nemen van de pil niet mogelijk is, sla dan één dag de pil over en ga de volgende dag verder met de pilstrip.

Als het braken of de waterdunne diarree langer dan een dag blijft aanhouden, dan gelden dezelfde adviezen zoals beschreven bij de vraag 'Wat moet ik doen als ik een pil ben vergeten'.

Bij gewone diarree, dat wil zeggen dunne ontlasting, hoeft u niets te doen.

WAT MOET IK DOEN ALS ER GEEN BLOEDING OPTREEDT

Als u net met de pil bent gestart, kan het één of twee keer gebeuren dat de bloeding in de stopweek uitblijft. Bent u al langer aan de pil en heeft u geen last van diarree of braken, heeft u geen pil vergeten en heeft u geen geneesmiddelen gebruikt die de werking van de pil beïnvloeden, dan hoeft er nog niets aan de hand te zijn. Wanneer ook bij de volgende cyclus geen bloeding optreedt, is er een kans dat u zwanger bent. Neem dan contact op met uw huisarts.

Bent u inderdaad zwanger, dan heeft het feit dat u de pil tot het laatst heeft geslikt, geen gevolgen voor het kind.

IS HET NODIG AF EN TOE TE STOPPEN MET DE PIL

Nee, dit is absoluut niet nodig. Sterker nog, veel ongewenste zwangerschappen ontstaan juist in de periode dat een pilpauze wordt ingelast.

IS DE PILCONTROLE TEGENWOORDIG NOG NODIG

Voor de pil is geen inwendig onderzoek nodig. Als u zelf een onderzoek wilt of als u klachten heeft waarvan u denkt dat ze met de pil hebben te maken, dan kunt u natuurlijk altijd bij uw arts langsgaan.

KAN IK ZOMAAR OVERSTAPPEN OP EEN ANDERE PIL

Wanneer u om wat voor reden dan ook op een ander pilmerk wilt overstappen, kunt u dit het beste met uw huisarts bespreken. Ook uw apotheker kan u meer vertellen over de voor- en nadelen van de verschillende merken.

Heeft u besloten op welke pil u wilt overstappen, dan moet u de 'oude' strip waarmee u bezig bent eerst helemaal opmaken.

Daarna kunt u zonder pauzeweek overstappen op de nieuwe pil, of op de eerste dag van de menstruatie met de nieuwe pil beginnen. De nieuwe pil is dan direct veilig.

Dit geldt niet voor starten of stoppen van de minipil (Cerazette®). Bij starten van de minipil wordt aanbevolen op de eerste dag van de menstruatie te beginnen. Bij overgaan van een combinatiepil op de minipil wordt aanbevolen zonder stopweek over te stappen. De minipil is dan direct betrouwbaar.

Bij stoppen van de minipil en overgaan op een combinatiepil wordt aanbevolen de eerste 7 dagen van gebruik van de combinatiepil aanvullende maatregelen te nemen (condooms).

HOE LANG KAN IK DOORGAAN MET HET SLIKKEN VAN DE PIL

De pil kunt u slikken tot de menopauze. Wanneer u de lichte pil slikt (met minder dan 50 microgram oestrogenen), loopt u wanneer u niet rookt, vrijwel geen risico's. Rookt u wel, dan heeft u meer kans op aandoeningen als hart- en vaatziekten. Vrouwen die 35 jaar of ouder zijn, wordt aangeraden een lichte pil te gebruiken en te stoppen met roken.

HOE KAN IK DE MENSTRUATIE UITSTELLEN MET DE PIL

Het kan soms handig zijn de menstruatie een keer uit te stellen, bijvoorbeeld omdat u met vakantie gaat. U kunt de menstruatie uitstellen door de pil 'door te slikken'. Doorslikken betekent in dit geval zonder pauzeweek doorgaan met de volgende pilstrip. Na het einde van de strip gaat u direct door met een reservestrip zolang u de menstruatie wilt uitstellen. Gebruikt u een twee- of driefasepil dan kunt u de menstruatie uitstellen met pillen van de laatste fase.

WANNEER KAN IK NA DE BEVALLING WEER MET DE PIL BEGINNEN

Als u flesvoeding geeft, wordt aangeraden al na drie weken weer met de pil te beginnen. De pil is dan direct veilig.

Geeft u volledige borstvoeding in de eerste vier maanden na de bevalling en heeft u geen last van vaginaal bloedverlies, dan is de kans op zwangerschap minimaal. Daarna loopt de kans op zwangerschap tot zes maanden na de bevalling op tot ongeveer

twee procent. Vindt u dit acceptabel, dan hoeft u pas weer met de pil te beginnen na vier tot zes maanden, of bij de eerste keer dat u bijvoeding geeft.

Vindt u dit niet acceptabel, dan kunt u zes weken na de geboorte van uw kind weer met de pil beginnen. De borstvoeding kan dan echter teruglopen. Een alternatief is natuurlijk het gebruik van een condoom. Ook als u weer menstrueert, is dit een reden de pil weer in te nemen.

Om tot een goed afgewogen beslissing te komen over het tijdstip waarop u weer met de pil begint, kunt u het best advies vragen aan uw huisarts.

WANNEER KAN IK NA EEN MISKRAAM OF EEN ABORTUS WEER MET DE PIL BEGINNEN

Na een miskraam of een abortus kunt u dezelfde dag of de volgende dag nog beginnen met de pil. De pil is dan direct veilig.

IS HET GEVAARLIJK ALS KINDEREN DE PIL INSLIKKEN

Nee, ook als een kind een ruime hoeveelheid pillen heeft ingeslikt, levert dit geen gevaar voor zijn gezondheid op. Wel kan het kind misselijk worden, braken en last hebben van buikpijn. Waarschuw uw huisarts wel als het kind veel tabletten heeft ingenomen.

WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Uw apotheker is gespecialiseerd in medicijnen. Met alle vragen over uw pil en andere vormen van anticonceptie kunt u bij uw apotheker terecht. Als u behoefte heeft aan privacy, dan kunt u vragen of het gesprek met de apotheker in een aparte ruimte kan plaatsvinden. Apothekers hebben overigens, net als artsen, een geheimhoudingsplicht als het gaat om medische informatie.

De gegevens over uw medicijnen houdt men in uw apotheek zorgvuldig bij in de computer. Bent u in het weekend of tijdens de vakantie een keer naar een andere apotheek geweest? Geef dan naderhand door aan uw eigen apotheek welke middelen u ergens anders heeft gehaald. Dan zetten ze ook die gegevens in de computer. Zo blijft de apotheker op de hoogte van uw volledige medicijngebruik en kan hij u goed blijven adviseren.

De vragen

- Hoe werkt de pil
- Welke soorten anticonceptiepillen zijn er
- Hoe betrouwbaar is de pil
- Welke bijwerkingen heeft de pil
- Hebben sommige pillen een hoger risico op veneuze trombose
- Zijn er medicijnen die de werking van de pil beïnvloeden
- Beschermde de pil ook tegen geslachtsziekten
- Wat zijn de alternatieven voor de anticonceptiepil
- Wat zijn de nieuwste ontwikkelingen op pilgebied
- Hoe kom ik aan de pil
- Wat moet ik weten als ik de pil voor het eerst ga gebruiken
- Wat moet ik doen als ik de pil ben vergeten
- Wat moet ik doen bij braken of diarree
- Wat moet ik doen als er geen bloeding optreedt
- Is het nodig af en toe een paar maanden te stoppen met de pil
- Is pilcontrole tegenwoordig nog nodig
- Kan ik zomaar overstappen op een andere pil
- Hoe kan ik de menstruatie uitstellen met de pil
- Wanneer kan ik na de bevalling weer met de pil beginnen
- Wanneer kan ik na een miskraam of een abortus weer met de pil beginnen
- Is het gevaarlijk als kinderen de pil inslikken

Kijk ook op internet: www.apotheek.nl

