

# Morning-after middelen na onveilige seks

Als je onveilige seks hebt gehad en bang bent dat je risico loopt op een ongewenste zwangerschap, kun je dit met noodanticonceptie misschien voorkomen. Hier vind je alle informatie die je nodig hebt.

## Wanneer loop ik risico?

Als er sperma of voorvocht in de vagina is gekomen tijdens onbeschermd seks, loop je risico op een zwangerschap. Een zaadcel kan dan een eikel bevruchten, waarna de bevruchte eikel zich in de baarmoeder nestelt. Ook als je wel anticonceptie hebt gebruikt, maar hiermee iets mis is gegaan\*, kun je zwanger raken.

\*Bijvoorbeeld:

- het condoom is gescheurd je hebt de anticonceptie verkeerd, te laat of onregelmatig gebruikt
- je hebt overgegeven of diarree gehad waardoor de pil minder betrouwbaar is

## De morning-after middelen

### De morning-afterpil

De morning-afterpil stelt je eisprong uit, zodat de zaadcellen in je baarmoeder geen eitje kunnen bevruchten. Het werkt dus alleen als je je eisprong nog niet hebt gehad! Er zijn twee soorten morning-afterpillen:

- Met het hormoon levonorgestrel. Deze kun je tot 72 uur (3 dagen) nadat je onveilige seks gehad hebt slikken. De bekendste is Norlevo.
- Met ulipristalacetaat, een stof die je hormoonsysteem beïnvloedt. Deze kun je tot 120 uur (5 dagen) na onveilige seks innemen. Hiervan is EllaOne het meest bekende merk.

Voor beide pillen geldt: neem ze het liefst binnen 12 tot 24 uur in. Hoe sneller, hoe beter. Dan is de kans op een zwangerschap namelijk het kleinst. Ben je twee weken na je uitgerekende menstruatiedatum nog niet ongesteld? Doe dan alsnog een zwangerschapstest.

## Koperspiraal

Een andere morning-after methode is het koperspiraaltje. Je kunt binnen 5 dagen nadat je onbeschermd seks hebt gehad een koperspiraaltje laten plaatsen. Dit kan bij de huisarts, gynaecoloog, verloskundige en sommige Sense-locaties. Het koperspiraaltje zorgt ervoor dat een eikel niet bevrucht kan worden. En als er tóch een eitje bevrucht is, kan het zich niet innestelen in het baarmoederslijmvlies. Je kunt dit spiraaltje 5-10 jaar laten zitten.

## Bijwerkingen

Je kunt de eerste paar dagen last hebben van bijwerkingen van de morning-afterpil, maar dat hoeft niet. De meest voorkomende zijn misselijkheid, vermoeidheid, duizeligheid en/of hoofdpijn. Ook gevoelige borsten en tussentijds bloedverlies kunnen voorkomen. Sommige medicijnen kunnen invloed hebben op de werking van de morning-afterpil. Lees altijd de bijsluiter. Heb je een leverziekte, darmziekte of gebruik je maagzuurremmers? Overleg dan met je arts. Van de koperspiraal kan je menstruatie(kramp) heftiger worden of langer duren.

## Kosten

De morning-afterpillen zijn te koop bij de drogist voor €10 en €20. Sommige aanvullende verzekeringen vergoeden de morning-afterpil als je die op recept krijgt. Dit is dan wel te zien op de afrekening van je zorgverzekering. Als je niet wilt dat een ouder of partner ervan weet, kun je 'm dus beter bij de drogist halen. Het spiraaltje laten plaatsen bij de huisarts of verloskundige is gratis. Bij gynaecoloog kost het minimaal 150 euro. De prijs van het spiraaltje zelf varieert en is afhankelijk van je leeftijd en zorgverzekering.

# Meer informatie & antwoorden

---

Scan onderstaande code(s) met de camera van je telefoon voor meer informatie over de morning-aftermiddelen



## SEKSUALITEIT.NL

Voor meer informatie over de morning-after middelen en veelgestelde vragen.



## ZANZU.NL

Voor informatie over de morning-after middelen in 16 verschillende talen, tekst, beeld en geluid.



## SENSE.INFO

Twijfel je of de morning-afterpil nodig is? Doe hier de test. Je vindt op Sense.info ook meer informatie over morning-aftermiddelen speciaal voor jongeren.