

Rutgers

Expertisecentrum
seksualiteit



**Morning-after
middelen na
onveilige seks**

Het kan gebeuren dat je onveilige seks hebt, met risico op een zwangerschap. Dan is het goed om te weten wat morning-aftermiddelen nog kunnen doen.

Wanneer loop je risico?

Als er sperma of voorvocht in de vagina is gekomen tijdens seks, loop je risico op een zwangerschap. Een zaadcel kan dan een eikel bevruchten. Ook als je wél anticonceptie hebt gebruikt, maar hiermee iets mis is gegaan, kun je zwanger raken.

Bijvoorbeeld:

- Het condoom is gescheurd of afgegleden.
- Je hebt de anticonceptie verkeerd, te laat of onregelmatig gebruikt.
- Je hebt overgegeven of diarree gehad waardoor de pil minder betrouwbaar is.

“Omdat er nog wel eens iets mis gaat met het condoom, heb ik altijd een morning-afterpil in huis. Dan kan ik die zo snel mogelijk nemen als het condoom een keer scheurt.”



De morning-afterpil

Een morning-afterpil stelt de eisprong uit. Zaadcellen blijven een aantal dagen leven in de baarmoeder, maar ontmoeten dan geen eicel. Als de eisprong net is geweest, kan een morning-afterpil niets meer doen!

Er zijn twee soorten morning-afterpillen:

1. Met het hormoon levonorgestrel. Deze kan de vrouw of persoon met baarmoeder tot 72 uur (3 dagen) nadat je onveilige seks gehad hebt slikken. De bekendste is Norlevo.
2. 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.

Door de morning-afterpil kan je menstruatie vroeger of later komen dan verwacht. Ben je een week overtijd? Doe dan een zwangerschapstest.



Koperspiraaltje

Een andere morning-after methode is het koperspiraaltje. Je kunt binnen 5 dagen nadat je onbeschermde seks hebt gehad een koperspiraaltje laten plaatsen in je baarmoeder.

Dit kan bij de huisarts, gynaecoloog, verloskundige, abortuskliniek 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 of 10 jaar laten zitten, afhankelijk van het type.

“Dat je ook binnen 5 dagen na de onveilige seks een koperspiraaltje kunt laten plaatsen, wist ik niet. Wel handig dat je dan meteen een betrouwbaar middel tegen zwangerschap hebt.”

Bijwerkingen

Je kunt de eerste paar dagen last hebben van bijwerkingen van de morning-afterpil, maar dat hoeft niet. De meest voorkomende bijwerkingen 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 het koperspiraaltje kan je menstruatie 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.

Een spiraaltje laten plaatsen bij de huisarts of verloskundige is gratis. Bij gynaecoloog kost het minimaal €150. De prijs van het spiraaltje zelf varieert en is afhankelijk van je leeftijd en zorgverzekering.

“Ik dacht altijd dat de morning-afterpil een eitje dood maakte, maar dat is dus niet zo. Nu snap ik dat het nood-anticonceptie is, en dat het niet altijd kan voorkomen dat je toch zwanger raakt.”

Meer informatie & antwoorden?

Bezoek onderstaande websites voor meer informatie over de morning-aftermiddelen.

Sense.info

Betrouwbare informatie voor jongeren over seksualiteit, anticonceptie en morning-aftermiddelen.

Seksualiteit.nl

Betrouwbare informatie voor volwassenen over seksualiteit, morning-aftermiddelen en anticonceptie.

Zanzu.nl

Informatie voor niet-Nederlandstaligen over onder andere over onder andere seksualiteit, anticonceptie en zwangerschap in 17 verschillende talen. Met ook een voorleesfunctie en veel afbeeldingen.

Anticonceptievoorjou.nl

Andere anticonceptiemethode? Kijk welke methode bij jou past met de keuzehulp op Anticonceptievoorjou.nl.

Morning-after test

Twijfel je of de morning-afterpil nodig is? Doe de morning-aftertest op Sense.info of Seksualiteit.nl. Je krijgt dan ook advies hoe je verder moet gaan met anticonceptie om de rest van de cyclus goed beschermd te zijn.