



Antwoord op veelvoorkomende vragen



## De vragen

- Hoe werkt de pil? 3
- Welke soorten zijn er? 4
- Hoe betrouwbaar is de pil? 4
- Hoe kom ik aan de pil? 4
- Wat moet ik weten als ik de pil voor het eerst slik? 4
- Is de pilcontrole tegenwoordig nog nodig? 5
- Wat moet ik doen als ik de pil vergeten heb? 5
- Wat moet ik doen bij braken of diarree? 6
- Hoe kan ik de menstruatie uitstellen met de pil? 6
- Kan ik zomaar overstappen op een andere pil? 7
- Wanneer kan ik na de bevalling weer met de pil beginnen? 7
- Wanneer kan ik na een miskraam of abortus weer met de pil beginnen? 8
- Welke bijwerkingen heeft de pil? 8
- Zijn er medicijnen die de werking van de pil beïnvloeden? 8
- Wat moet ik doen als er geen bloeding optreedt? 9
- Is het nodig om af en toe een paar maanden te stoppen met de pil? 9
- Hoe lang kan ik doorgaan met het slikken van de pil? 10
- Is het gevaarlijk als kinderen de pil inslikken? 10
- Beschermt de pil ook tegen geslachtsziekten? 10
- Wat zijn de nieuwste ontwikkelingen op pilgebied? 10
- Bij wie kan ik terecht met vragen over de pil? 10

De pil is in Nederland het meest gebruikte voorbehoedsmiddel. In 1995 gebruikte zelfs ruim veertig procent van alle vrouwen tussen de vijftien en vijftig jaar de pil. Het is dan ook een van de betrouwbaarste methoden ter voorkoming van zwangerschap. Andere middelen zijn bijvoorbeeld het condoom en het spiraaltje.

In deze folder wordt een aantal veel voorkomende vragen over de pil beantwoord. Wellicht heeft u een vraag waarop u het antwoord niet in deze folder kunt vinden, of wilt u meer weten over een bepaald onderwerp. U kunt met uw vraag altijd terecht in uw eigen apotheek. 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 ten opzichte van derden als het gaat om medische informatie.

## Hoe werkt de pil?

Bij een vrouw 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 baarmoederslijmvlies afgestoten. Hierbij treedt bloedverlies op. Dit is de menstruatie.

De maandelijkse cyclus wordt geregeld door de hormonen die de eierstokken aanmaken, oestrogeen en progesterone. 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 zich geen eitje in kan nestelen. Bovendien wordt het slijm in de baarmoederhals door de hormonen dikker, waardoor zaadcellen minder goed in de baarmoeder kunnen doordringen. Deze drie dingen samen zorgen voor de goede betrouwbaarheid van de pil.

## Welke soorten zijn er?

Er zijn verschillende soorten pillen. De belangrijkste zijn de éénfasepil, de tweefasepil, de driefasepil, de minipil en de prikpil. De huisarts zal de pil kiezen die voor u het meest geschikt is.

*Eénfasepillen* bevatten een vaste dosis oestrogeen en progestageen. De éénfasepil die het meest wordt voorgeschreven, is de sub-50 pil. 'Sub-50' wil zeggen dat deze pil minder dan 50 microgram oestrogeen bevat. *Twee-en driefasepillen* bevatten progestageen en oestrogeen, maar de verhouding van de hormonen is per fase verschillend. Sommige tweefasepillen bevatten in één fase alleen oestrogeen.

De *minipil* bevat alleen een kleine dosis progestageen. De *prikpil* bevat alleen progestageen en wordt elke drie maanden als injectie toegediend.

## Hoe betrouwbaar is de pil?

De éénfasepil is in principe bijna honderd procent betrouwbaar. Voor de driefasepillen geldt dit alleen als ze in de goede volgorde worden ingenomen. De tweefasepil en de minipil zijn iets minder betrouwbaar dan de andere soorten.

## Hoe kom ik aan de pil?

Een recept voor de pil kunt u krijgen van uw huisarts. Als u de pil voor het eerst gaat slikken, zal hij 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.

## Wat moet ik weten als ik de pil voor het eerst slik?

Het is belangrijk dat u de bijsluiter goed doorleest. 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. Bij de minipil mag er hoogstens 27 uur tussen 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. Bij pilstrips die 28 tabletten bevatten, is er geen pauzeweek. De laatste zes pillen zijn neppillen, dat wil zeggen pillen die geen werkzame stof bevatten. Tussen de 22e en de 28e tablet krijgt u dus een bloeding. Ook in de pauzeweek, en bij een pilstrip met 28 tabletten in de laatste week, is de pil betrouwbaar.

## **Is de pilcontrole tegenwoordig nog nodig?**

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

## **Wat moet ik doen als ik de pil heb vergeten?**

De pil is nog betrouwbaar als u binnen 36 uur na de pil die u het laatst heeft ingenomen, de 'vergeten' pil alsnog inneemt. (Voor de minipil geldt dat u binnen 27 uur de volgende ingenomen moet hebben.) Doet u dit niet, dan neemt de betrouwbaarheid van de pil af.

Bent u de pil vergeten aan het begin of aan het eind van de strip, dan is dit extra riskant. Is het meer dan 36 uur geleden dat u de laatste pil innam, dan geldt in het algemeen het volgende. Bent u de pil vergeten in de eerste week van de strip, ga dan door met de pilstrip en gebruik

een week lang condooms. Als u gemeenschap hebt gehad in de twee dagen voor de dag dat u de pil bent vergeten of in de zeven dagen daarna, vraag uw huisarts dan om de morning-afterpil.

Vergeet u de pil in de tweede week van de strip, dan is er niets aan de hand. Neem de pil alsnog in en maak de strip gewoon af.

Bent u de pil in de derde week van de strip vergeten, dan kunt u drie dingen doen:

- twee weken lang een condoom gebruiken als u gemeenschap hebt;
- de strip afmaken en gelijk doorgaan met de volgende strip (bij een strip van 28 tabletten de laatste zes overslaan) zodat u na het vergeten minimaal zeven pillen slikt. Eventueel kunt u twee strips na elkaar slikken;
- direct een stopweek inlassen en daarna met een nieuwe strip beginnen.

## **Wat moet ik doen bij braken of diarree?**

Braken en waterdunne diarree kunnen de betrouwbaarheid van de pil in gevaar brengen. Wanneer u binnen vier uur na het innemen van de pil moet braken of last hebt 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. Dit kan tot uiterlijk 36 uur na het innemen van de laatste pil die wel goed in het lichaam is opgenomen. Heeft u een pilstrip met pillen van verschillende kleuren, let er dan op dat u dezelfde kleur neemt.

Als de periode van 36 uur voorbij is en het braken of de diarree blijft aanhouden, dan gelden dezelfde adviezen zoals beschreven bij de vraag 'Wat moet ik doen als ik de pil vergeten heb?' Bij gewone diarree, dat wil zeggen dunne ontlasting, hoeft u niets te doen.

## **Hoe kan ik de menstruatie uitstellen met de pil?**

Het kan soms handig zijn de menstruatie een keer uit te stellen, bijvoorbeeld omdat u op vakantie gaat. Bij veel pillen kunt u de menstruatie uitstellen door de pil 'door te slikken'. Doorslikken betekent in dit geval zonder

pauze-week doorgaan met de volgende pilstrip. Dit kan echter niet bij alle pilsoorten.

Bij de éénfasepil is 'doorslikken' mogelijk door na het einde van de strip direct door te gaan met een reservestrip zolang als u de menstruatie wilt uitstellen. Ook kunt u twee strips na elkaar slikken. Bij het uitstellen van de menstruatie neemt de kans op tussentijds bloedverlies toe. Ook pilstrips met 28 tabletten kunnen worden 'doorgeslikt'. U moet dan de laatste zes tabletten niet innemen, omdat deze geen werkzame stof bevatten. Ga na 22 tabletten dus gewoon door met de eerste pil van de nieuwe strip. Bij twee- of driefasepillen is 'doorslikken' ingewikkelder. Overleg met de huisarts of de apotheker hoe u dit het beste kunt doen. Ook als u niet precies weet wat voor soort pil u slikt, is het raadzaam uw arts of apotheker om advies te vragen.

## **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. 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 waar u mee bezig bent eerst helemaal opmaken. Daarna kunt u zonder pauzeweek overstappen op de nieuwe pil. De nieuwe pil is direct veilig. Bestaat de oude pilstrip uit 28 tabletten, gebruik de laatste zes dan niet meer. Wilt u toch een stopweek inlassen, gebruik dan in de eerste week dat u de nieuwe pil gebruikt ook condooms.

## **Wanneer kan ik na de bevalling weer met de pil beginnen?**

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

Geeft u volledige *borstvoeding* in de eerste zes maanden na de bevalling en heeft u geen last van vaginaal bloedverlies, dan is de kans op zwangerschap bijzonder klein, namelijk

minder dan twee procent. Vindt u dit acceptabel, dan hoeft u pas weer met de pil te beginnen na zes maanden, of bij de eerste keer dat u bijvoeding geeft. Ook als u weer menstrueert is dit reden om de pil weer in te nemen. Vindt u twee procent kans op zwangerschap niet acceptabel, dan kunt u vier tot zes weken na de geboorte van uw, kind weer met de pil beginnen. De borstvoeding kan dan echter wat teruglopen. 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 abortus weer met de pil beginnen?**

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

## **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: z.g. bijwerkingen. Veel voorkomende klachten zijn gespannen borsten, hoofdpijn, stemmingsveranderingen, misselijkheid, gewichtstoename en tussentijdse bloedingen. In het algemeen heeft de pil weinig of geen invloed op het ontstaan van kanker Zeker niet de lichte (sub-50)pillen die tegenwoordig worden voorgeschreven.

Heeft u last van een bepaalde bijwerking, dan kunt u met uw huisarts bespreken of u beter over kunt stappen op een andere pil. In de bijsluiters 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.

## **Zijn er medicijnen die de werking van de pil beïnvloeden?**

Ja, sommige medicijnen maken de pil minder betrouwbaar Dit zijn bijvoorbeeld de geneesmiddelen die aan epilepsie-

patiënten worden voorgeschreven en bepaalde antibiotica. Antibiotica zijn middelen tegen infectieziekten.

Bij een antibioticumkuur is het nodig om zowel tijdens de kuur als veertien dagen erna condooms te gebruiken als u geslachtsgemeenschap heeft. Ook andere geneesmiddelen kunnen de werking van de pil beïnvloeden. Twijfelt u, vraag dan altijd advies aan uw apotheker of arts. 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 geneesmiddelen u gebruikt. Als u uw geneesmiddelen een keer ergens anders heeft gehaald, meld dat dan in uw eigen apotheek. Het beste is natuurlijk om altijd naar dezelfde apotheek te gaan.

### **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 gehad van diarree of braken, bent 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, bestaat het risico dat u zwanger bent. Neem dan gelijk contact op met de 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 om af en toe een paar maanden 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.

## Hoe lang kan ik doorgaan met het slikken van de pil?

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

## Is het gevaarlijk als kinderen de pil inslikken?

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

## 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 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, efficiëntere vormen van anticonceptie en is men voortdurend bezig de pil te verbeteren. Eén van de nieuwste ontwikkelingen is een soort spiraaltje dat in de baarmoeder wordt geplaatst, waar het geleidelijk een zeer kleine hoeveelheid hormoon afgeeft.

## Bij wie kan ik terecht met vragen over de pil?

Met vragen over de pil kunt u terecht bij uw apotheek. Heeft u behoefte aan privacy vraag dan of het gesprek in

een aparte ruimte kan plaatsvinden. U kunt ook even bellen. Natuurlijk kunt u uw vragen ook aan de huisarts stellen.



© KNMP

970150