

# Anticonceptie

Aandacht voor kwaliteit



## Anticonceptie

Er zijn diverse voorbehoedsmiddelen. De pil is een zeer betrouwbare vorm van anticonceptie. Hormonen zorgen ervoor dat er geen eisprong plaatsvindt, dat de zaadcellen moeilijk door het baarmoederhalslijm komen en dat het slijmvlies in de baarmoeder ongeschikt raakt voor de innesteling van een bevruchte eicel. Naast de pil kennen we ook nog het spiraaltje, de prikpil, de evrapleister en de anticonceptivering. Heeft u hier vragen over; stelt u ze gerust.



## SOA's

De pil en verschillende andere vormen van anticonceptie voorkomen zwangerschap, maar beschermen niet tegen SOA's. Het kan dus nodig zijn om ook condoms te gebruiken.

## MedGemak app



Als je de pil gebruikt, kun je deze via de apotheek opnieuw aanvragen. Mits er geen klachten of problemen zijn heeft u geen nieuw recept van de huisarts nodig. Aanvragen kan eenvoudig via de MedGemak app. Deze app kan ook gebruikt worden om je er aan te helpen herinneren dat je de pil moet innemen. Altijd handig. Vraag ons gerust om meer informatie.

## Stoppen met anticonceptie i.v.m. een kinderwens

Als je wilt stoppen met de pil omdat je zwanger wilt worden, is het aan te raden extra foliumzuur te gaan gebruiken. Foliumzuur is vitamine B11 en zit bijvoorbeeld in bananen, sinaasappelen, peulvruchten, melk en groene bladgroenten. Door extra foliumzuur te gebruiken maak je de kans op afwijkingen vroeg in de zwangerschap zo klein mogelijk.

Het duurt ongeveer 4 weken voordat er extra foliumzuur in je lichaam is opgenomen. Start daarom al met slikken op het moment dat je een kinderwens hebt, en ga hier mee door tot en met de 10<sup>e</sup> week van je zwangerschap.

De tabletten zijn zonder recept verkrijgbaar.

## Meer weten?

Heeft u nog vragen over anticonceptie?  
Vraag het ons gerust.

Meer informatie kunt u ook vinden op betrouwbare websites. Op de achterzijde van deze nieuwsbrief hebben wij er een aantal voor u op een rijtje gezet.



### Betrouwbare Internetsites

[www.flevowijk.nl](http://www.flevowijk.nl): de website van Apotheek Flevowijk u vindt hier o.a. ons kwaliteitsjaarverslag.

[www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl): met informatie over geneesmiddelen en actuele berichtgeving. Deze site wordt onderhouden door de landelijke apothekers organisatie.

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl): hier vindt u meer informatie over ziektebeelden. Deze site is samengesteld door de landelijke huisartsen vereniging.

[www.sense.info/nl](http://www.sense.info/nl): waar u informatie kunt vinden over anticonceptie.

[www.mijngezondheid.net](http://www.mijngezondheid.net): op deze website kunt u inloggen, uw eigen gegevens inzien, medicijnen bestellen en een e-consult aanvragen.

[patientenvereniging.startpagina.nl](http://patientenvereniging.startpagina.nl): met links naar websites van patiëntenverenigingen.

[www.lareb.nl](http://www.lareb.nl): de website waar u alles kunt lezen over bijwerkingen (of het melden daarvan) en is de officiële site van het landelijke bijwerkingen centrum Lareb.

[www.kijksluiter.nl](http://www.kijksluiter.nl): Kijksluiter is een bibliotheek van ongeveer 6.500 animatievideo's, waarin de belangrijkste informatie uit de bijsluiters van een geneesmiddel in begrijpelijke spreektaal wordt uitgelegd. Kijksluiter is bedoeld om thuis in alle rust te bekijken.

[www.betrouwbarebron.nl](http://www.betrouwbarebron.nl): hier vindt u links naar sites met betrouwbare medische informatie.

[www.nationalebijsluitertelefoon.nl](http://www.nationalebijsluitertelefoon.nl): beschrijving over de bijsluitertelefoon, bedoeld voor blinden en slechtzienden, maar is ook geschikt voor laaggeletterden.

[www.bijsluiterveerwoordenboek.nl](http://www.bijsluiterveerwoordenboek.nl): een woordenboek voor de woorden die in bijsluiters gebruikt worden.



**Apotheek Flevowijk**  
Lelystraat 80, 8265 BE Kampen  
T. 038-3371400  
F. 038-3371414  
E [info@flevowijk.nl](mailto:info@flevowijk.nl)

Website: [www.flevowijk.nl](http://www.flevowijk.nl)  
Twitter: [@FlevowijkApo](https://twitter.com/FlevowijkApo)  
Facebook: [www.facebook.com/FlevowijkApo](https://www.facebook.com/FlevowijkApo)  
Afspraak plannen via internet: [Flevowijkapo.youcanbook.me](http://Flevowijkapo.youcanbook.me)