

Onvoorzichtig

Er was laatst een vrouw van rond de twintig aan de balie, die verschrikt vertelde dat ze 'onvoorzichtig' was geweest. Nu kan dat natuurlijk van alles betekenen, maar bij doorvragen bleek het vermoeden juist: ze had onbeschermd seks gehad. Geen pil, geen spiraal, geen condoom, geen andere bescherming tegen zwangerschap en tegen soa's. "En nu?" vroeg ze met een benauwd gezicht.

Natuurlijk neem je iemand met dit probleem mee naar de spreekkamer, zodat ze wat vrijer kan praten. Om haar goed te kunnen adviseren, wil je natuurlijk weten wat precies haar zorg is: is ze bang voor zwangerschap, voor een soa of voor allebei?

Als het vooral om een eventuele zwangerschap gaat, zijn de volgende vragen belangrijk:

- Hoe lang geleden vond het onbeschermd contact plaats?
- Gebruikt ze helemaal geen anti-conceptie of was ze de pil vergeten?

- In welke fase van de cyclus is de patiënte?

Daarnaast is het raadzaam om een vrouw erop te wijzen dat ze aandacht moet besteden aan de mogelijkheid van een soa.

Ongewenste zwangerschap

Als een zwangerschap ongewenst is, is noodanticonceptie aangewezen. Dit kan met een morning-afterpil (zelfzorg) of met een koperspiraal (via arts of verloskundige), als het onbeschermd contact tenminste niet langer geleden is

dan vijf dagen (120 uur). Was de onbeschermd seks langer geleden, dan moet een zwangerschapstest uitsluitel geven. Bij een positieve test kan de huisarts worden geraadpleegd voor verdere stappen.

De morning-afterpil

Noodanticonceptiepillen zijn er met levonorgestrel (1,5 mg) en met ulipristal (30 mg). Beide soorten morning-afterpil voorkomen dat de ovulatie plaatsvindt of stellen deze uit. Als de ovulatie al heeft plaatsgevonden, dan bemoeilijkt de morning-afterpil met levonorgestrel dat een bevruchte eicel zich in de baarmoeder nestelt. Dit geldt niet voor ulipristal.

- Wanneer innemen? Zo mogelijk binnen twaalf uur na de onbeschermd seks; dat geeft de hoogste betrouwbaarheid (kans op zwangerschap 0,5%), maar in elk geval binnen 72 uur (drie dagen) voor levonorgestrel en binnen 120 uur (vijf dagen) voor ulipristal. De betrouwbaarheid is dan echter lager en neemt verder af naarmate je langer wacht met innemen.



Twee soorten koperspiralen (T-Safe en Multi-Safe).

Wanneer is *geen* noodanticonceptie nodig?

- Als een zwangerschap aanvaardbaar is.
- Bij een vrouw die de anticonceptiepil is vergeten:
 - als ze in de derde week een of meer pillen is vergeten (adviseer zeven werkzame pillen te slikken of een stopweek in te lassen);
 - als ze in de tweede week drie of minder pillen is vergeten.
- Bij een vrouw die geen anticonceptiepil gebruikt:
 - als ze een regelmatige cyclus heeft van 28 dagen, seks had in de zeven dagen voor of zes dagen na de eerste menstruatiedag, en een klein risico op zwangerschap aanvaardbaar is.

- Controleer de mogelijke interacties. Levonorgestrel en ulipristal vertonen met name interactie met CYP3A4-inductoren zoals bosentan, carbamazepine, efavirenz, fenytoïne, enz. en ulipristal ook met maagzuurremmers en antacida. Deze middelen versnellen de afbraak van de morning-afterpil. Als de vrouw de afgelopen vier weken een CYP3A4-inductor heeft gebruikt (denk aan medicijnen tegen epilepsie, tuberculose of hiv, of sint-janskruid), is het beter om geen morning-afterpil te nemen, maar te kiezen voor een koperspiraal.
- Voor vrouwen die borstvoeding geven, is het belangrijk om hier tijdelijk mee te stoppen, want levonorgestrel en ulipristal komen in de moedermelk. Aangeraden wordt om de noodanticonceptie direct na een voeding in te nemen. Voor levonorgestrel geldt dat gedurende acht uur geen borstvoeding gegeven mag worden. De moedermelk van die periode moet worden weggegooid. De fabrikant van ulipristal adviseert om gedurende een week geen borstvoeding te geven.
- Als de vrouw binnen drie uur na het innemen van de morning-afterpil moet overgeven of dunne ontlasting krijgt, zal ze een nieuwe dosis moeten nemen.

- Er zijn aanwijzingen dat de morning-afterpil bij zwaardere vrouwen (BMI >30) minder betrouwbaar is, maar dit is niet overtuigend bewezen.

Koperspiraaltje

Minder bekend, maar wel het meest betrouwbaar (volgens de KNMP-Zelfzorgstandaard 100%!) is een koperspiraal als noodanticonceptie. Deze dient door de (huis)arts of verloskundige in de baarmoeder geplaatst te worden. Het koper 'verlamt' de zaadcellen die de baarmoeder binnenvallen, waardoor ze niet in staat zijn een eikel te bevruchten. Daarnaast wordt het baarmoederslijmvlies door het koper ongeschikt voor het innestelen van een eventueel bevruchte eikel.

- Wanneer plaatsen? Binnen 120 uur (vijf dagen) na het seksueel contact. Daarna kan het spiraaltje vijf tot tien jaar blijven zitten als anticonceptie.

Het koperspiraal als noodanticonceptie heeft een aantal voordelen boven orale noodanticonceptie:

- een grotere effectiviteit – met name als het seksueel contact langer dan twaalf uur geleden was;
- geen verlies van werkzaamheid bij braken of diarree;
- geen hormoongerelateerde bijwerkingen of interacties, wat wel het

- geval kan zijn bij de morning-afterpil;
- de vrouw is meteen voorzien van zeer effectieve anticonceptie (effectiviteit 99,9%);
- geen probleem met borstvoeding.

Voor vrouwen kan het een drempel zijn dat ze voor plaatsing van een spiraaltje naar de dokter moeten, terwijl ze de morning-afterpil als zelfzorgmiddel kunnen kopen en zelf kunnen innemen. Maar naast de hoge betrouwbaarheid is een groot voordeel van de koperspiraal dat deze kan blijven zitten en dat de vrouw daarmee meteen gedurende vijf jaar (bij T-Safe gedurende tien jaar) zeer effectief beschermd is tegen zwangerschap bij eventuele volgende seksuele contacten. In Nederland zijn de T-Safe, de Multi-Safe (short) en de Flexi T koperspiralen verkrijgbaar. Van deze drie heeft T-Safe Cu 380 A de voorkeur van het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) omdat deze als enige pas na tien jaar vervangen hoeft te worden en de hoogste betrouwbaarheid heeft.

Als je een spiraaltje aflevert, raad dan ook een NSAID aan, een uur voor plaatsing in te nemen. Deze is met name bedoeld tegen de pijn na het plaatsen. Het plaatsen zelf kan ook

>> Lees verder op pagina 12

ER WAS LAATST EEN PATIËNT

pijnlijk zijn en er bestaat een zeer klein risico op infectie bij het plaatsen.

En dan?

Als de noodanticonceptie zwangerschap heeft voorkomen, is het belangrijk dat de vrouw nadenkt over de vraag of ze anticonceptie wil gaan of blijven gebruiken. Een gesprek met de huisarts is dan op zijn plaats. Als ze een koperspiraal heeft laten plaatsen, dan is de anticonceptie al geregeld. Ook is het belangrijk om na te gaan of de sekspartners een soa (kunnen) hebben. Daarvoor dienen deze te worden verwezen naar de huisarts of de GGD. <

Bronnen:

- KNMP Zelfzorgstandaard Noodanticonceptie
- NHG-Standaard Anticonceptie
- Productinformatie diverse producten
- A. Damen- Van Beek E. De Jongh, M.M. Verduijn. Farmacotherapie voor de huisarts 2018

Jouw advies voor noodanticonceptie

- Gebruikt de vrouw nog geen anticonceptie en zou ze dat wel willen? Dan kun je haar aanraden met de huisarts of verloskundige de mogelijkheid te bespreken van een koperspiraal.
- Heeft de vrouw de laatste vier weken medicijnen gebruikt tegen epilepsie, tuberculose of hiv, of heeft ze sint-janskruid gebruikt? Dan kan de werking van de morning-afterpil verminderd zijn. Een koperspiraal is dan aan te raden.
- Komt een vrouw met een recept voor een koperspiraal? Let op of er ook pijnstilling is voorgeschreven en zo niet, raad dan een NSAID aan. Bij een contra-indicatie voor NSAID's is paracetamol aangewezen.
- Als de vrouw kiest voor de morning-afterpil, zijn levonorgestrel en ulipristal in de KNMP-zelfzorgstandaard beide eerste keus. Is het seksueel contact drie tot vijf dagen geleden, dan is ulipristal aan te bevelen, vanwege de langere werkzaamheid. Het is sowieso aan te raden om de morning-afterpil zo snel mogelijk na het seksueel contact in te nemen.
- Adviseer vrouwen die voor de morning-afterpil kiezen om voor goede anticonceptie te zorgen (condooms tot de volgende menstruatie) en om de volgende menstruatie in de gaten te houden. De orale noodanticonceptie stelt namelijk de eisprong uit, waardoor de vrouw langer vruchtbaar is.

T-Safe[®]

Bang voor ongewenste zwangerschap?
Het T-Safe koperspiraaltje kun je óók als noodanticonceptie laten plaatsen tot 5 dagen na onveilig vrijen.

T-Safe is het meest gebruikte koperspiraaltje in Nederland en biedt zeer betrouwbare anticonceptie tot maar liefst 10 jaar.

WWW.T-SAFE.NL