

Praatjes over de pil



Net geen 60 jaar bestaat de anticonceptiepil al, en tóch blijven er nog steeds hardnekkige geruchten over circuleren. Zo stappen steeds meer jonge vrouwen over op andere methodes omdat de dagelijkse dosis hormonen hun lichaam, humeur en libido zouden ontregelen. Nochtans zijn er meer voor- dan nadelen, leert de gynaecologe ons.

Jeroen Plessers – Daisy Van Lissum – Gitte Wolput

Drie op de vier vrouwen die niet zwanger willen worden, vertrouwen daarvoor op de pil. De klassieke combinatiepil met oestrogeen en progestageen is nog steeds met voorsprong het populairste anticonceptiemiddel, maar kampt desondanks met heel wat vooroordelen. Zo zien we een groeiende golf van (vooral) twintigers en dertigers die af willen van de dagelijkse hormonen en kiezen voor een methode met minder impact op lijf en gemoed: “pilmoeheid”, zo heet dat. Tijd om onnodige bezorgdheid uit de weg te ruimen.

Beïnvloedt de pil mijn seksleven?

De hormonen in de pil verhinderen dat het lichaam een eicel laat rijpen en vrijkomen in de baarmoeder. Gemakkelijker gezegd: het hele “systeem” gaat in een soort van slaapstand. Eén



Annick Van Horenbeeck

Gynaecologe bij Bravis Ziekenhuis Roosendaal - Bergen op Zoom

van de meest hardnekkige geruchten is dan ook dat de pil het plezier tussen de lakens zou vergallen. “De vrouwelijke libido piekt rond de eisprong, en die blijft door de pil net weg. Die grote uitschieter halverwege de cyclus is er dus niet meer, maar dat betekent nog niet dat de zin in seks volledig keldert”, nuanceert gynaecologe Annick Van Horenbeeck. Dat pilneemsters een minder goed seksleven zouden hebben, is niet bewezen. In een recente studie werd er nauwelijks verschil opgetekend met de controlegroep. Ze rapporteerden evenveel bevredigende sekspartijtjes per week en er was geen effect op de totaalbeleving in bed. Kortom, de meeste vrouwen ondervinden helemaal geen hinder. Duikt uw libido ineens onder het vriespunt, dan ligt dat dus niet per se aan uw voorbehoedmiddel. De vrouwelijke libido is immers een complexe

combinatie van biologische, psychische en omgevingsfactoren. Praat er eerst eens over met uw arts en uw partner, vooraleer u de pil (en de bijhorende gemoedsrust) aan de deur zet.

Maakt de pil mij dik?

Nog een veelgehoorde angst die ondanks heel wat onderzoek niet helemaal kan worden uitgesloten of bevestigd. “Dat gewichtstoename als een mogelijke bijwerking in de bijsluiters wordt vermeld, betekent enkel en alleen dat patiënten dat ooit zo hebben gerapporteerd aan de fabrikant. Een oorzakelijk verband is daarmee nog niet bewezen”, aldus Van Horenbeeck. “Het progestageen kan er voor zorgen dat u misschien een kilo vocht vasthoudt, in principe zeker niet meer. Gewichtstoename wordt te rap op de pil geschoven, maar dat is meestal overdreven.” Voorzichtige conclusie vanuit de wetenschap: grote gewichtstoename door de pil is onwaarschijnlijk, maar u zou er hoogstens een kilo of twee van kunnen bijkomen.

Moet ik bang zijn voor de vele risico's in de bijsluiters?

Louter theoretisch biedt de pil meer voor- dan nadelen. Naast anticonceptie wordt de pil immers ook voorgeschreven om pijnlijke en hevige maandstonden te verlichten, of om acne en overmatige haargroei te verminderen. Een belangrijk risico is echter dat op diepveneuze trombose, of klontervorming in de aders van de benen. Twee op de 10 000 vrouwen krijgen er last van, bij pilgebruiksters is dat twee tot zes keer zoveel. Dat klinkt angstaanjagend, maar het reële risico blijft nog steeds heel erg klein en de meeste vrouwen hoeven de pil daarvoor niet te vermijden, vindt ook Van Horenbeeck. “Zelfs zwangerschap verhoogt het risico op trombose tot zes op 10 000, dan zouden we eigenlijk ook beter niet zwanger worden.” Voor bepaalde groepen is het risico echter wel reëel genoeg om een ander voorbehoedmiddel te overwegen. Onder meer rokers ouder dan 35 en vrouwen

Correct gebruik is cruciaal

Kies een vast moment om de pil in te nemen Dat beperkt bijwerkingen zoals tussentijdse bloedingen en stimuleert gewoontevorming. Het hoeft niet per se een vast tijdstip te zijn waar u zich exact aan houdt, maar probeer de pil te koppelen aan een andere dagelijkse gewoonte zoals het tanden poetsen 's avonds. U kunt dan de strip naast uw tandenborstel bewaren.

Weet dat de pil in theorie 99 % veilig is, zolang u ze perfect inneemt. Vergeten pillen, te laat starten met een nieuwe strip, maar ook braken of diarree kunnen ervoor zorgen dat u niet goed beschermd bent.

Hou een reservestrip bij de hand als u een extra pil moet innemen, bv. omdat u hebt moeten braken vlak na het innemen. Neemt u een extra pil van uw gewone strip, dan riskeert u op het einde eentje te weinig te hebben en de stopweek te verlengen, met alle risico's van dien.

Verleng nooit de pilvrije periode (max. 7 dagen) Wilt u uw menstruatie “timen” zodat ze bv. niet meer in het weekend valt, dan kunt u wel vroeger starten met de nieuwe strip.

Controleer met uw arts of u geneesmiddelen neemt die de betrouwbaarheid van de pil kunnen verminderen.

Wie verstrooid en vergeetachtig is, kiest beter voor een alternatieve anticonceptiemethode.

die last hebben van migraineaanvallen met aura vragen hun arts beter om een alternatief. Bovendien zijn pillen van de tweede generatie te verkiezen boven de nieuwere pillen van de derde en vierde generatie, die het grootste risico op trombose inhouden en vaak een pak duurder zijn. Twee goede redenen dus om uw dokter te vragen om te switchen. Wat kanker betreft, zou de pil de kans op bepaalde vormen verminderen (darm, baarmoeder, eierstokken) en op andere net verhogen (baarmoederhals en mogelijk ook borst). Op het einde van de rit worden er echter iets minder kankerdiagnoses gesteld bij pilgebruiksters dan bij niet-pilgebruiksters.

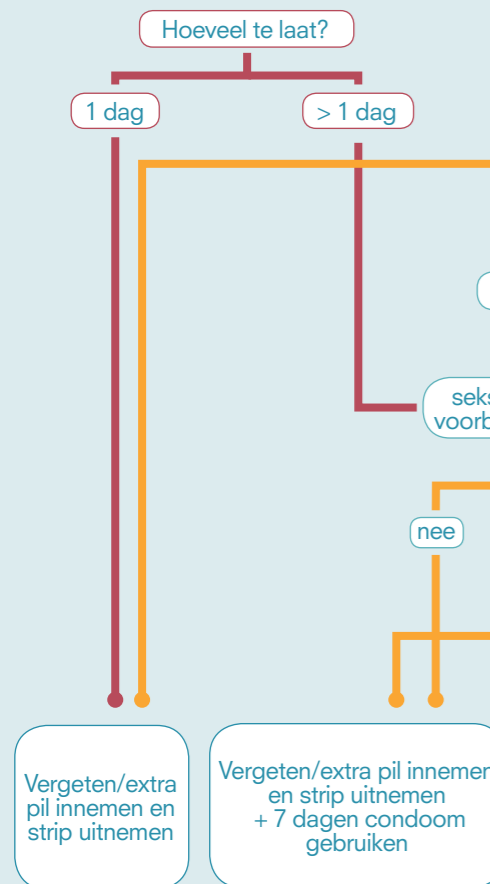
Lokt de pil depressie uit?

Sommige vrouwen krijgen last van gemoedswisselingen of depressie, en wijten dit aan de pil. Ook hier is het effect moeilijk vast te stellen. Een recente Deense studie bij meer dan één miljoen vrouwen legt een verband tussen de anticonceptiepil en depressie, al is niet zeker dat het gaat om een oorzakelijk verband. Mocht u problemen ervaren, dan kunt u dat in ieder geval aankaarten bij uw arts. “Er zijn altijd wel mensen die bijwerkingen krijgen, zoals onverklaarbare stemmingswisselingen”, vertelt Van Horenbeeck. “Voelt u zich niet goed met uw pil, dan moet u dat zeker bespreken met de arts. Die zal samen met u op zoek gaan naar een betere oplossing. Iedereen is anders en voor iedereen bestaat er een alternatief.” Hebt u enkel tijdens de stopweek last van stemmingswisselingen, dus van een soort van ontwenningverschijnselen van de hormonen, dan kunt u de pil doornemen. >

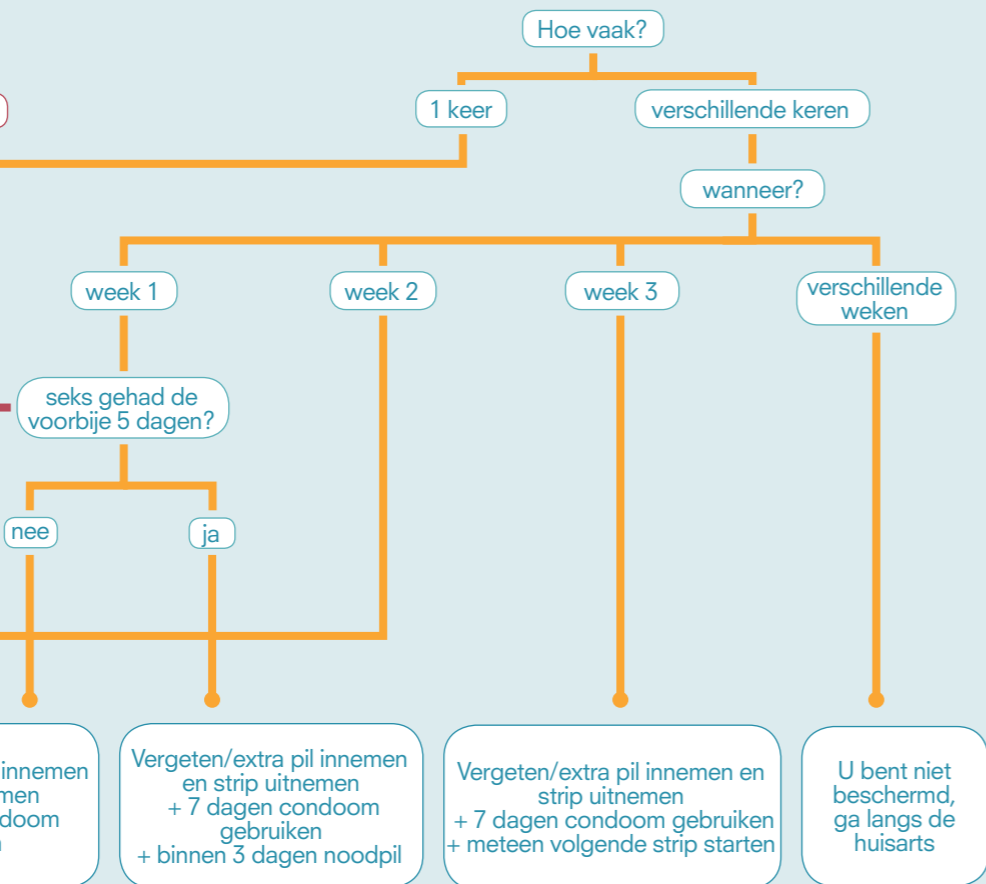
Wie verstrooid is en vaak vergeet de pil op tijd te nemen, kiest beter voor een andere methode.

Foutje, wat nu?

PIL NIET OP TIJD GESTART



PIL VERGETEN



Extra info ...

In de digitale versie van dit artikel vindt u de gepaste reactie wanneer u moet braken of last hebt van hevige diarree. Download de app "Test Aankoop Digitaal" in de Google Play Store of App Store.

Komt dit scenario meer dan eens voor? Overweeg dan een ander voorbehoedmiddel.

> Waarom is de eerste week van de cyclus zo cruciaal voor de betrouwbaarheid van mijn pil?

Loopt er iets mis met uw pil, dan is dat inderdaad het meest riskant tijdens de eerste week van de cyclus. "De pilvrije periode, waarin er dus geen hormonen worden ingenomen, mag maximaal

zeven dagen duren. Langer dan dat, en u riskeert dat de hypofyse, een klier in de hersenen, toch het signaal stuurt om de eisprong in gang te zetten", benadrukt Van Horenbeeck. "De stopweek mag u zonder problemen inkorten, maar nooit ofte nimmer verlengen!" Vergeet u echter meerdere pillen in de eerste week

van een nieuwe strip, dan komt dat op hetzelfde neer, onbedoeld weliswaar. In dat geval vertrouwt u dus beter op een extra voorbehoedmiddel zoals een condoom. Is de daad al geschied, dan is zelfs noodanticonceptie aangewezen, aangezien zaadcellen enkele dagen kunnen overleven in de baarmoeder.

Mag ik de pil enkele maanden aan één stuk doornemen?

Toch wel. Een maandelijkse bloeding is geen absolute *must* en het is ook niet ongezond of onveilig om er één of meer te skippen. "Heel wat vrouwen hebben nog steeds het idee dat maandstonden noodzakelijk zijn voor een soort van interne reiniging, maar dat klopt niet", verklaart Van Horenbeeck. "De baarmoeder heeft zich immers niet voorbereid op een bevruchting en er is geen dikkere slijmlaag die moet worden afgevoerd. Het is precies daarom dat een bloeding tijdens de stopweek lichter en minder pijnlijk is dan een normale menstruatie." De pilvrije week of stopweek is slechts een overblijfsel van conservatievere tijden en heeft niets te maken met gezondheid of betere werkzaamheid. U mag de pil doornemen zolang u wilt, al hebben sommige vrouwen graag de geruststelling van een menstruatie om een ongewenste zwangerschap uit te sluiten. Na een paar maanden kunt u eventueel wel last krijgen van doorbraakbloedingen of "spotting". Dat is irritant, maar kan verder geen kwaad: u bent nog steeds beschermd tegen zwangerschap. Stop gewoon drie à vier dagen met de pil en start opnieuw. Ook het tegenovergestelde kan gebeuren. "Bij langdurig pilgebruik kunnen de bloedingen volledig uitblijven, zelfs tijdens de stopweek, maar ook daar hoeft u zich geen zorgen over te maken", verzekert Van Horenbeeck ons.

Ik ben net bevallen. Mag ik terug starten met de pil?

Als u minder dan drie weken geleden bent bevallen, hebt u in principe nog geen anticonceptie nodig, aangezien de eerste eisprong gemiddeld pas na 39 dagen plaatsvindt. "Zes weken na de bevalling zal de arts doorgaans het onderwerp aankaarten bij een controlebezoek, ook al zijn veel vrouwen dan nog niet klaar voor seks", legt Van Horenbeeck uit. "Zolang een vrouw nog borstvoeding geeft, wordt er gekozen voor een spiraaltje, condooms of de minipil, die enkel progestageen

Wat is het betrouwbaarst?

* Kans om alsnog zwanger te raken tijdens het eerste jaar bij typisch (dus niet perfect) gebruik

Implantaat (Implanon)

0,05 % risico
 Jaarlijks € 12 (tot 21 jaar) of € 48 (> 21 jaar)
 na 3 jaar te vervangen door arts

Hormoonspiraaltje (Mirena)

0,20 % risico
 Jaarlijks € 0 tot € 12 (tot 21 jaar) of € 29 tot € 49 (> 21 jaar)
 na 3 à 5 jaar te vervangen door arts

Sterilisatie

0,50 % risico bij vrouwen; 0,15 % bij mannen
 € 100 tot € 800 bij vrouwen; € 40 tot € 400 bij mannen
 eenmalige, definitieve ingreep

Vaginale ring (Nuvaring)

9 % risico*
 Jaarlijks € 120 (tot 21 jaar) of € 156 (> 21 jaar)
 maandelijks te vervangen

Combinatiepil

9 % risico*
 Jaarlijks € 0 tot € 100 (tot 21 jaar) of € 16 tot € 136 (> 21 jaar)
 dagelijks in te nemen

Condoom

18 % risico*
 € 0,30 per stuk
 beschermt als enige ook tegen soa's

Natuurlijke anticonceptie (kalendermethode - coïtus interruptus)

22 % tot 24 % risico*
 gratis

bevat. Geen gewone pil alleszins, want oestrogeen remt de melkproductie af. Begin dus niet zomaar terug uw oude pil te slikken." Ook moeders die nog borstvoeding geven en hopen daardoor beschermd te zijn tegen een nieuwe zwangerschap, vertrouwen toch beter op een extra voorbehoedmiddel. Van Horenbeeck is duidelijk: "Hoewel een vrouw inderdaad minder vruchtbaar is als ze borstvoeding geeft, zou ik het niet riskeren."

Mijn dochter wil aan de pil, maar ik vind haar eigenlijk nog wat te jong. Wat nu?

Als jonge meisjes seksueel actief worden of last hebben van een verstoorde cyclus of acne, kan het aangewezen zijn om hen met de pil te laten starten. "Idealiter wordt er nog twee à drie jaar gewacht of gekozen voor een pil met enkel progestageen, maar schrik voor langetermijngevolgen hoeft u niet te hebben", legt Van Horenbeeck uit. "Ook de groei wordt niet belemmerd." Voor een voorschrift kunt u gewoon bij de huisarts terecht. Een uitstrijkje of bezoek aan de gynaecoloog is niet nodig, een eerlijk gesprek over soa's en veilige seks daarentegen wél. ❤️



De pil & co

Op www.testaankoop.be/ anticonceptie leest u meer over de pil en andere anticonceptiemethoden; in onze databank www.testaankoop.be/databankgeneesmiddelen kunt u opzoeken of er een beter (of goedkoper) alternatief bestaat voor uw pil.