VROUWENGEZONDHEID

Anticonceptie en leefstijl

Welke anticonceptie bij je past, hangt onder andere af van je gezondheid, je menstruatie en je dagelijkse gewoontes.

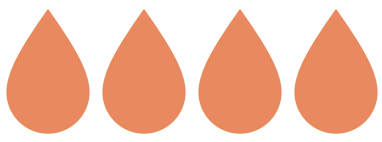
Je bloedverlies kan veranderen

combinatiepil of hormoonspiraal



minder bloedverlies

koperspiraal



soms meer bloedverlies

Veel bloedverlies kost ijzer, en een tekort kan je moe maken. IJzer zit bijvoorbeeld in vlees, vis, eieren, volkorenbrood, peulvruchten en noten.

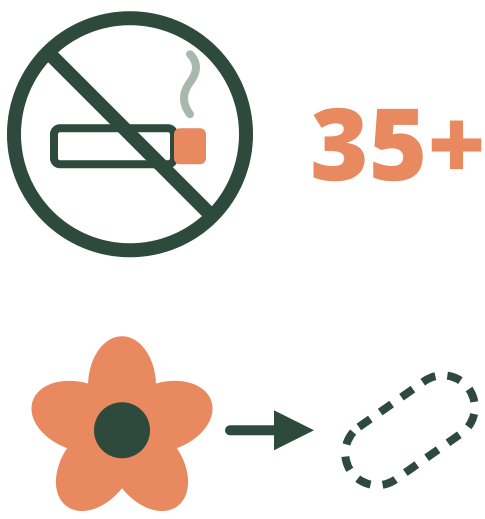


Last van bijwerkingen?

Voel je je somberder of heb je meer trek? Bespreek het met je huisarts. Gebruik je de prikpil? Dan kan je botdichtheid afnemen. Stevig wandelen en krachttraining zijn goed voor je botten.

Roken en kruidenmiddelen

Rook je en ben je 35 jaar of ouder? Dan worden de combinatiepil, ring en pleister afgeraden. Sint-janskruid zorgt dat onder andere de pil minder goed werkt. Vraag je apotheker of jouw middelen samengaan met je anticonceptie.



Stoppen bij een kinderwens

pil, spiraal of staafje

snel weer vruchtbaar

prikpil

vaak langer, soms meer dan een jaar

Begin met foliumzuur, liefst voordat je stopt met anticonceptie. Wil je binnenkort zwanger worden? Bespreek dit dan voordat je voor de prikpil kiest.

Je Leefstijl als Medicijn

Deze infographic is gebaseerd op ons artikel over anticonceptie en leefstijl. Scan de QR-code voor het artikel.