

The background image shows three people, two women and one man, looking down at a medical diagram on a table. The woman in the center has brown hair and a nose ring. The man on the right has dark hair. The woman on the left has long blonde hair. The diagram on the table shows anatomical drawings of the female reproductive system, including the uterus, ovaries, and fallopian tubes, with some text in Dutch.

**Rutgers**

Expertisecentrum  
seksualiteit

**Як можна  
запобігти  
вагітності?**

**Hoe voorkom je een  
zwangerschap?**





Інформація щодо засобів контрацепції — це способи запобігти вагітності, якщо в даний момент Ви не бажаєте вагітніти і народжувати дитину. Ця брошура призначена для всіх охочих дізнатися, як запобігти вагітності.

Informatie over anticonceptiemiddelen die beschermen tegen een zwangerschap. Als je op dit moment niet zwanger wilt raken en geen kind wilt krijgen. Deze folder is voor iedereen die wil weten hoe je een zwangerschap voorkomt.

### Який засіб контрацепції Вам підходить?

Виберіть засіб контрацепції, який Вам підходить найкраще. Ви можете обговорити це з лікарем, середнім медичним персоналом або акушером-гінекологом. Можливо, деякі засоби контрацепції Вам не підходять.

### Чи потрібно Вам призначення?

Чи маєте Ви посвідку на проживання і чи проживаєте Ви в муніципалітеті? В Нідерландах Вам потрібно призначення лікаря (або акушера-гінеколога), щоб отримати такі засоби контрацепції в аптеці.

- Протизаплідні таблетки
- Низькодозований пероральний контрацептив
- Контрацептивний пластр
- Контрацептивне кільце
- Контрацептивна ін'єкція
- Контрацептивний імплант
- Внутрішньоматковий засіб
- Внутрішньоматковий засіб, що містить мідь

Якщо Вам 21 рік або більше, можливо, Ви матимете придбати засіб контрацепції цілком (або частково) за власні кошти. Це залежить від Вашої страховки. Вам не потрібно призначення, щоб придбати чоловічі або жіночі презервативи. Діафрагму можна придбати за призначенням або без нього.

### ЗПСШ

Ця брошура також містить інформацію щодо здатності засобу контрацепції захищати Вас від захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ). До ЗПСШ належать ВІЛ, хламідіоз і сифіліс. На ЗПСШ можна захворіти при незахищеному сексі (сексі без презерватива).

### Welk middel past bij jou?

Kies een middel dat het beste bij jou past. Praat hierover ook met een arts. Of met een verpleegkundige of verloskundige. Want misschien passen sommige middelen niet bij jou.

### Wel of geen recept?

Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? In Nederland haal je de volgende anticonceptiemiddelen met een recept van een arts (of verloskundige) op bij een apotheek.

- Pil
- Minipil
- Pleister
- Ring
- Prikpil
- Anticonceptiestaaftje
- Hormoonspiraaltje
- Koperspiraaltje

Als je 21 jaar of ouder bent kan het zijn dat je het anticonceptiemiddel (voor een deel) zelf moet betalen. Dat ligt aan je verzekering. Het mannen- en vrouwencondoom koop je zonder recept. Het pessarium koop je met of zonder recept.

### SOA

Je leest in deze folder ook of de anticonceptie wel of niet beschermt tegen een soa (seksueel overdraag- bare aandoening). Zoals hiv, chlamydia en syfilis. Een soa krijg je door onbeschermd seks (seks zonder condoom).

The logo for Zanzu.nl, featuring the text 'zanzu.nl' in white lowercase letters on a teal background.

### Більш детальна інформація

Щоб отримати більш детальну інформацію щодо жіночого тіла, сексуальності, вагітності, народження дітей та контрацепції, відвідайте вебсайт [www.zanzu.nl](http://www.zanzu.nl). Zanzu.nl — це вебсайт експертного центру з питань сексуальності Рутгерс, який містить інформацію про сексуальне здоров'я на 16 мовах.

### Meer informatie

Als je meer informatie wilt over het vrouwelijk lichaam, seksualiteit, zwangerschap, geboorte en anticonceptie, bezoek dan [www.zanzu.nl](http://www.zanzu.nl). Zanzu.nl is een website van Rutgers met informatie over seksuele gezondheid in 16 talen.

## Протизаплідні таблетки



Більшість протизаплідних таблеток містять такі гормони, як естроген і прогестаген. Це називається комбінована таблетка. Також існують таблетки, які містять інші гормони. Протизаплідна таблетка не захищає від ЗПСШ (захворювань, що передаються статевим шляхом). Щоб запобігти ЗПСШ, на додаток до

таблетки Вам слід використовувати презерватив.

### Надійний засіб проти вагітності

Пігулка є надійним методом запобігання вагітності. Жінки повинні приймати пігулки щодня, навіть якщо в них не було сексу. Коли пігулки у стрип-упаковці закінчилися, Вам потрібно припинити прийом на один тиждень. Тоді з'явиться менструація. Але Ви все одно захищені від вагітності. Після тижневої перерви Ви розпочинаєте прийом нової стрип-упаковки. Ви припинили прийом пігулок і залишаєтеся сексуально активною? У такому разі Ви могли завагітніти.

**Зверніть увагу!** Блювота, діарея або прийом інших лікарських засобів зменшують ефективність дії протизаплідної пігулки. Зверніться до Вашого лікаря (або акушера-гінеколога).

### Потрібно призначення

Щоб отримати таблетки, Вам потрібно призначення лікаря (або акушера-гінеколога).

#### Коли протизаплідні таблетки є для Вас хорошим вибором?

- Якщо Вам потрібен дуже надійний метод запобігання вагітності.
- Якщо Ви здатні приймати таблетки щодня.

## De pil

In de meeste anticonceptie pillen zitten de hormonen oestrogeen en progestageen. Dit wordt de combinatiepil genoemd. Er zijn ook pillen met een andere hormonale samenstelling. De pil beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de pil ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

De pil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de pil elke dag slikken. Ook als je geen seks hebt. Is de strip pillen leeg? Stop dan 1 week met slikken. Je hebt dan een bloeding. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Na de stopweek begin je weer met een nieuwe strip pillen. Stop je met het slikken van de pil en ben je seksueel actief? Dan kun je meteen zwanger worden.

**Let op:** na braken, diarree of bij gebruik van andere medicijnen is de pil minder betrouwbaar. Vraag advies bij de huisarts (of verloskundige).

### Recept nodig

Je hebt voor de pil een recept nodig van een arts (of verloskundige).

### Wanneer is de pil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je elke dag de pil kunt slikken.



### Побічні ефекти

Внаслідок прийому протизаплідних таблеток можуть з'явитися побічні ефекти, як-от: головний біль, нудота й нагрубання молочних залоз. Ці скарги часто зникають через три місяці. Ви відчуваєте побічні ефекти? Зверніться до Вашого лікаря (або акушера-гінеколога). Це може означати, що Вам краще підійде інший засіб контрацепції.

### Ризики

Особливо в жінок старше 35 років, які палять і водночас використовують засоби контрацепції, що містять естроген і прогестерон (зокрема протизаплідні таблетки), ймовірність розвитку серцево-судинних захворювань більше. Зверніться до Вашого лікаря (або акушера-гінеколога).

### Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

### Risico's

Vooraf vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de pil, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

## Низькодозований пероральний контрацептив



Низькодозований пероральний контрацептив містить гормон прогестин. Цей засіб не захищає від ЗПСШ (захворювань, що передаються статевим шляхом). Щоб запобігти ЗПСШ, на додаток до низькодозованого перорального контрацептиву Вам слід використовувати презерватив.

### Надійний засіб проти вагітності

Низькодозований пероральний контрацептив є надійним методом запобігання вагітності. Жінки повинні приймати низькодозований пероральний контрацептив щодня. Слід приймати таблетки в однаковий час щодня. Якщо у Вас не було сексу, Ви також повинні приймати таблетку. Низькодозований пероральний контрацептив слід приймати щодня протягом місяця. Припинення прийому на тиждень не потрібно. Може статися, що протягом перших кількох місяців менструація залишатиметься. Але потім вона стане менш тривалою або зовсім припиниться. Ви припинили прийом низькодозованого перорального контрацептиву і залишаєтеся сексуально активною? У такому разі Ви могли негайно завагітніти.

## De minipil

In de minipil zit het hormoon progestageen. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de minipil ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

De minipil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de minipil elke dag slikken. Slik de pil elke dag op dezelfde tijd. Slik de pil ook als je geen seks hebt. Bij de minipil slik je elke dag van de maand een pil. Er is geen stopweek. Het kan soms gebeuren dat je de eerste maanden bloedt. Maar dat wordt minder of stopt helemaal. Stop je met het slikken van de minipil en ben je seksueel actief? Dan kun je meteen zwanger worden.

**Зверніть увагу!** Блювота, діарея або прийом інших лікарських засобів зменшують ефективність дії протизаплідної таблетки. Зверніться до Вашого лікаря (або акушера-гінеколога).

### Потрібно призначення

Щоб отримати низькодозований пероральний контрацептив, Вам потрібно призначення лікаря (або акушера-гінеколога).

#### Коли низькодозований пероральний контрацептив є для Вас хорошим вибором?

- Якщо Вам потрібен дуже надійний метод запобігання вагітності.
- Якщо Ви здатні приймати низькодозований пероральний контрацептив в однаковий час щодня.
- Якщо Ви не заперечуєте, щоб менструація відбувалася нерегулярно або щоб вона іноді ставала менш тривалою або зовсім припинялася.
- Якщо Ви не бажаєте або не можете приймати гормон естроген. Наприклад, тому що Ви годуєте грудьми.
- Якщо Ви віддаєте перевагу методу гормональної контрацепції і палите.

### Побічні ефекти

Внаслідок прийому пігулок можуть з'явитися побічні ефекти, як: головний біль, нудота й нагубання молочних залоз. Ці скарги часто зникають через три місяці. Ви відчуваєте побічні ефекти? Зверніться до Вашого лікаря (або акушера-гінеколога). Це може означати, що Вам краще підійде інший засіб контрацепції.

**Let op:** na braken, diarree of bij gebruik van andere medicijnen is de pil minder betrouwbaar. Vraag advies bij de huisarts (of verloskundige).

### Recept nodig

Je hebt voor de minipil een recept nodig van een arts (of verloskundige).

### Wanneer is de minipil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je elke dag de minipil kunt slikken op hetzelfde tijdstip.
- Als je het niet erg vindt dat je soms bloedt of dat het bloeden soms minder wordt of helemaal stopt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.
- Als je een voorkeur hebt voor anticonceptie met hormonen en rookt.

### Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en gespannen borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

## Чоловічий презерватив



Чоловічий презерватив являє собою тонку оболонку. Презерватив слід надягати на ерегований статевий член. Презерватив перешкоджає витіканню сперми. Чоловічий презерватив також захищає від ЗПСШ (захворювань, що передаються статевим шляхом).

### Менш надійний для запобігання вагітності

Чоловічий презерватив є менш надійним методом запобігання вагітності. Презервативи можуть розриватися, протікати або зісковзувати. Бажаєте запобігти вагітності? У такому разі Вам слід використовувати інший засіб контрацепції разом із чоловічим презервативом.

**Зверніть увагу!** Чоловічі презервативи не можна використовувати повторно. Кожного разу Ви повинні використовувати новий презерватив під час сексу.

### Призначення не потрібно

Чоловічі презервативи можна придбати в аптеках будь-якого типу, а також в багатьох супермаркетах. Вам не потрібно призначення лікаря (або акушера-гінеколога). Слід завжди купувати презервативи з маркуванням CE. Також не забувайте перевіряти термін придатності.

### Коли чоловічий презерватив є для Вас хорошим вибором?

- Якщо Ви **завжди** використовуєте презерватив під час сексу.
- Якщо Ви також бажаєте захистити себе від ЗПСШ.

## Condoom voor mannen

Een condoom voor mannen is een dun hoesje. Je doet het condoom over de stijve penis. Het condoom vangt het sperma op. Het mannencondoom beschermt ook tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening).

### Minder betrouwbaar tegen zwangerschap

Een condoom voor mannen is minder betrouwbaar tegen zwangerschap. Condooms kunnen scheuren, lekken of afglijden. Wil je een zwangerschap voorkomen? Gebruik dan ook andere anticonceptie naast een condoom voor mannen.

**Let op:** Je kunt een mannencondoom één keer gebruiken. Gebruik dus bij elke keer seks een nieuw condoom.

### Zonder recept

Condooms voor mannen zijn te koop bij de drogist of apotheek. En bij veel supermarkten. Je hebt geen recept van een arts (of verloskundige) nodig. Koop altijd een condoom met een CE-keurmerk. Check ook de houdbaarheidsdatum.

### Wanneer is een condoom voor mannen voor jou een goede keuze?

- Als je er **altijd** aan denkt een condoom te gebruiken als je seks hebt.
- Als je je (ook) tegen een soa wilt beschermen.

## Жіночий презерватив



Жіночий презерватив являє собою тонку оболонку з гнучкими кільцями з обох кінців. Жінка вводить цю оболонку в піхву. Ця оболонка перешкоджає витіканню сперми. Жіночий презерватив також захищає від ЗПСШ (захворювань, що передаються статевим шляхом).

### Менш надійний засіб для запобігання вагітності

Жіночий презерватив є менш надійним методом запобігання вагітності. Презерватив повинен бути введений у піхву належним чином. Інакше може статися витікання чоловічої сперми. Бажаєте впевнитися, що вагітність не настане? У такому разі Вам слід використовувати інший засіб контрацепції разом із жіночим презервативом.

**Зверніть увагу!** Презервативи не можна використовувати повторно. Кожного разу Ви повинні використовувати новий жіночий презерватив під час сексу.

### Призначення не потрібно

Жіночі презервативи можна придбати в аптеках будь-якого типу. Вам не потрібно призначення лікаря (або акушера-гінеколога). Слід завжди купувати презервативи з маркуванням CE. Також не забувайте перевіряти термін придатності.

### Коли жіночий презерватив є для Вас хорошим вибором?

- Якщо Ви бажаєте контролювати своє тіло.
- Якщо Ви здатні використовувати презерватив кожного разу під час сексу.
- Якщо Ви також бажаєте захистити себе від ЗПСШ.

## Condoom voor vrouwen

Een condoom voor vrouwen is een dun zakje. Als vrouw doe je dit zakje zelf in je vagina. Het zakje vangt sperma op. Het vrouwencondoom beschermt ook tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening).

### Minder betrouwbaar tegen zwangerschap

Een condoom voor vrouwen is minder betrouwbaar tegen zwangerschap. Het condoom moet goed in de vagina zitten. Anders komt er toch sperma van de man in. Wil je zeker weten dat je niet zwanger wordt? Gebruik dan ook andere anticonceptie naast een condoom voor vrouwen.

**Let op:** Je kunt condooms nooit opnieuw gebruiken. Gebruik bij elke keer seks een nieuw condoom voor vrouwen.

### Zonder recept

Condoms voor vrouwen zijn te koop bij de drogist of apotheek. Je hebt geen recept van een arts of verloskundige nodig. Koop altijd een condoom met een CE-keurmerk. Check ook de houdbaarheidsdatum.

### Wanneer is een condoom voor vrouwen voor jou een goede keuze?

- Als je controle wilt over jouw eigen lichaam.
- Als je elke keer voordat je seks hebt een condoom kunt gebruiken.
- Als je je (ook) tegen een soa wilt beschermen.



## Внутрішньоматковий засіб (ВМЗ або спіраль)



Внутрішньоматковий засіб являє собою невелику пластикову спіраль. Він містить гормон прогестин. Цей засіб не захищає від ЗПСШ (захворювань, що передаються статевим шляхом). Щоб запобігти ЗПСШ, на додаток до внутрішньоматкового засобу Вам слід використовувати презерватив.

### Надійний засіб проти вагітності

Внутрішньоматковий засіб є надійним методом запобігання вагітності. Лікар (або акушер-гінеколог) встановить внутрішньо матковий засіб у Вашій матці. Він може там залишатися протягом 5 років. Вашу спіраль було вийнято, а Ви залишаєтеся сексуально активною? У такому разі Ви могли негайно завагітніти.

### Потрібно призначення

Щоб встановити внутрішньоматковий засіб, Вам потрібно відвідати лікаря (або акушера-гінеколога).

### Коли внутрішньоматковий засіб є для Вас хорошим вибором?

- Якщо Вам потрібен дуже надійний метод запобігання вагітності.
- Якщо Ви бажаєте забути про засоби контрацепції на п'ять років.
- Якщо Ви не заперечуєте, щоб менструація відбувалася нерегулярно, була менш тривалою або зовсім припинилася.
- Якщо Ви не бажаєте або не можете приймати гормон естроген. Наприклад, тому що Ви годуєте грудьми.

## Het hormoonspiraaltje

Het hormoonspiraaltje is een klein plastic spiraaltje. Er zit het hormoon progesteron in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het hormoonspiraaltje ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het hormoonspiraaltje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) plaatst het hormoonspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 jaar blijven zitten. Laat je het spiraaltje weghalen en ben je seksueel actief? Dan kun je meteen zwanger worden.

### Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het spiraaltje naar een arts (of verloskundige).

### Wanneer is het hormoonspiraaltje voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 5 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

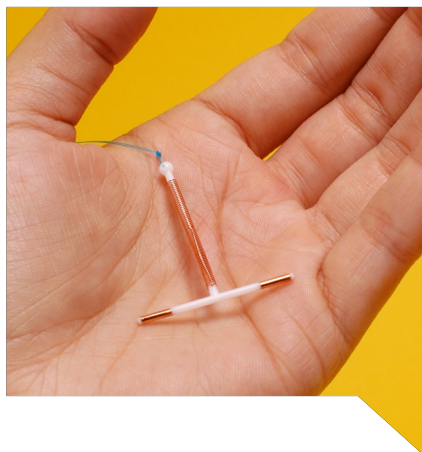
### Побічні ефекти

Внаслідок використання внутрішньо маткового засобу можуть з'явитися побічні ефекти, як: головний біль, нудота й нагрубання молочних залоз. Ці скарги часто зникають через три місяці. Ви відчуваєте побічні ефекти? Зверніться до Вашого лікаря (або акушера-гінеколога). Це може означати, що Вам краще підійде інший засіб контрацепції.

### Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van het hormoon-spiraaltje bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

## Внутрішньоматковий засіб, що містить мідь (ВМЗ або спіраль, що містить мідь)



Внутрішньоматковий засіб, що містить мідь, являє собою невелику пластикову спіраль, яка містить мідь. Він не містить ніяких гормонів. Ця спіраль, що містить мідь, не захищає від ЗПСШ (захворювань, що передаються статевим шляхом). Щоб запобігти ЗПСШ, на додаток до внутрішньоматкового засобу,

що містить мідь, Вам слід використовувати презерватив.

### Надійний засіб проти вагітності

Внутрішньоматковий засіб, що містить мідь, є надійним методом запобігання вагітності. Лікар (або акушер-гінеколог) встановить внутрішньоматковий засіб, що містить мідь, у Вашій матці. Він може залишатися на місці від 5 до 10 років. Вашу спіраль, що містить мідь, було вийнято, а Ви залишаєтеся сексуально активною? У такому разі Ви могли негайно завагітніти.

### Потрібно призначення

Щоб встановити внутрішньоматковий засіб, що містить мідь, Вам потрібно відвідати лікаря (або акушера-гінеколога).

## Het koperspiraaltje

Het koperspiraaltje is een klein plastic spiraaltje met koper. Er zitten géén hormonen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het koperspiraaltje ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het koperspiraaltje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) plaatst het koperspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 tot 10 jaar blijven zitten. Laat je het koperspiraaltje weghalen en ben je seksueel actief? Dan kun je meteen zwanger worden.

### Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het koperspiraaltje naar een arts (of verloskundige).

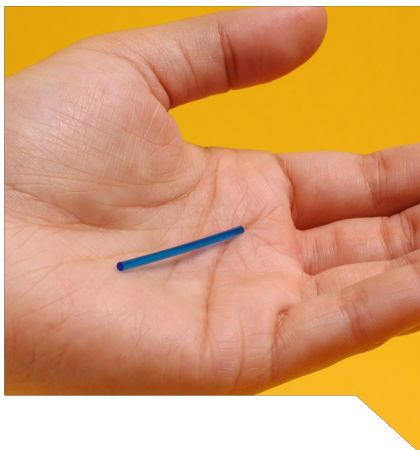
### Коли внутрішньоматковий засіб, що містить мідь, є для Вас хорошим вибором?

- Якщо Вам потрібен надійний негормональний метод запобігання вагітності.
- Якщо Ви бажаєте забути про засоби контрацепції на період від п'яти до десяти років.
- Якщо Ви не заперечуєте, щоб менструація відбувалася нерегулярно, була тривалішою або переносилася важче.
- Якщо Ви не бажаєте або не можете приймати гормони. Наприклад, тому що Ви годуєте грудьми.

### Wanneer is het koperspiraaltje voor jou een goede keuze?

- Als je een betrouwbaar middel zonder hormonen wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 5-10 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms langer of veel bloedt.
- Als je geen hormonen wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

## Контрацептивний імплант



Контрацептивний імплант являє собою невеликий стрижень. Він містить гормон прогестин. Контрацептивний імплант не захищає від ЗПСШ (захворювань, що передаються статевим шляхом). Щоб запобігти ЗПСШ, на додаток до контрацептивного імпланту Вам слід використовувати презерватив.

### Надійний засіб проти вагітності

Контрацептивний імплант є надійним методом запобігання вагітності. Лікар (або акушер-гінеколог) введе контрацептивний імплант шляхом ін'єкції всередину Вашого плеча. Контрацептивний імплант встановлюється на 3 роки. Ви ледве зможете бачити або відчувати контрацептивний імплант. Іноді менструація буде менш тривалою. Або зовсім припиниться. Ваш імплант було вийнято, а Ви залишаєтеся сексуально активною? У такому разі Ви могли негайно завагітніти.

## Het anticonceptiestaaftje

Het anticonceptiestaaftje is een klein staaftje. Dit bevat het hormoon progesteron. Het anticonceptiestaaftje beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het anticonceptiestaaftje ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het anticonceptiestaaftje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) zet het anticonceptiestaaftje met een injectie in de binnenkant van je bovenarm. Het anticonceptiestaaftje blijft 3 jaar zitten. Je ziet en voelt het staaftje bijna niet. Soms bloed je minder. Of het bloeden stopt helemaal. Laat je het staaftje weghalen en ben je seksueel actief? Dan kun je meteen zwanger worden.



### Потрібно призначення

Щоб встановити контрацептивний імплант, Вам потрібно відвідати лікаря (або акушера-гінеколога).

#### Коли контрацептивний імплант є для Вас хорошим вибором?

- Якщо Вам потрібен дуже надійний метод запобігання вагітності.
- Якщо Ви бажаєте забути про засоби контрацепції на три роки.
- Якщо Ви не заперечуєте, щоб менструація відбувалася нерегулярно, була менш тривалою або зовсім припинилася.
- Якщо Ви не бажаєте або не можете приймати гормон естроген. Зокрема, тому що Ви годуєте грудьми.

### Побічні ефекти

Внаслідок використання контрацептивного імпланту можуть з'явитися побічні ефекти, як: головний біль, нудота й нагубання молочних залоз. Ці скарги часто зникають через три місяці. Ви відчуваєте побічні ефекти? Зверніться до Вашого лікаря (або акушера-гінеколога). Це може означати, що Вам краще підійде інший засіб контрацепції.

### Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het anticonceptiestaatje naar een arts (of verloskundige)

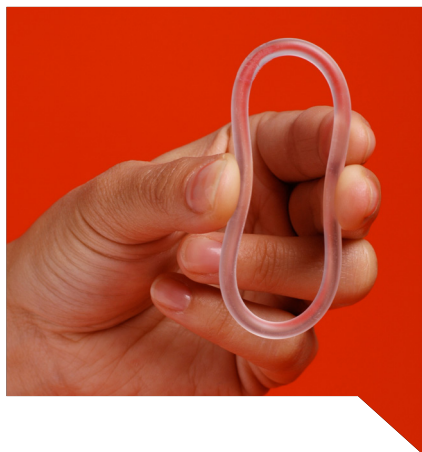
#### Wanneer is het staatje voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 3 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

### Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van het anticonceptie-staatje bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

## Контрацептивне кільце



Контрацептивне кільце являє собою невелике пластикове кільце. Воно містить такі гормони, як естроген і прогестаген. Це кільце не захищає від ЗПСШ (захворювань, що передаються статевим шляхом). Щоб запобігти ЗПСШ, на додаток до контрацептивного кільця Вам слід використовувати презерватив.

## De anticonceptiering

De anticonceptiering is een kleine ring van kunststof. Er zitten de hormonen oestrogeen en progestageen in. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de anticonceptiering ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Надійний засіб проти вагітності

Контрацептивне кільце є надійним методом запобігання вагітності. Жінка вводить це кільце у свою піхву. Через 3 тижні вона виймає контрацептивне кільце зі своєї піхви. Після цього слід перервати використання контрацептивного кільця на один тиждень. Протягом цього тижня з'явиться менструація. Але Ви все одно захищені від вагітності. Після закінчення цього тижня Ви вводите нове контрацептивне кільце у Вашу піхву. Ви повністю припинили використання контрацептивного кільця і залишаєтеся сексуально активною? У такому разі Ви могли негайно завагітніти.

### Потрібно призначення

Щоб отримати контрацептивне кільце, Вам потрібно призначення лікаря (або акушера-гінеколога).

#### Коли контрацептивне кільце є для Вас хорошим вибором?

- Якщо Вам потрібен дуже надійний метод запобігання вагітності.
- Якщо Ви не заперечуєте, щоб кільце було глибоко введено у Вашу піхву.
- Якщо Ви не забуваєте вводите нове кільце щомісяця.

### Побічні ефекти

Внаслідок використання контрацептивного кільця можуть з'явитися побічні ефекти, як-от: головний біль, нудота й нагубання молочних залоз. Ці скарги часто зникають через три місяці. Ви відчуваєте побічні ефекти? Зверніться до Вашого лікаря (або акушера-гінеколога). Це може означати, що Вам краще підійде інший засіб контрацепції.

### Ризики, пов'язані з використанням гормональних засобів контрацепції

Особливо в жінок старше 35 років, які палять і водночас використовують засоби контрацепції, що містять естроген і прогестерон (зокрема кільце), ймовірність розвитку серцево-судинних захворювань більше. Зверніться до Вашого лікаря (або акушера-гінеколога).

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

De anticonceptiering is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw doe je de anticonceptiering zelf in je vagina. Na 3 weken haal je de anticonceptiering uit je vagina. Daarna volgt een week zonder anticonceptiering. In die week bloed je. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Na die week doe je een nieuwe anticonceptiering in je vagina. Stop je helemaal met de anticonceptiering en ben je seksueel actief? Dan kun je meteen zwanger worden.

### Recept nodig

Je hebt voor de anticonceptiering een recept nodig van een arts (of verloskundige).

### Wanneer is de ring voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als het voor jou geen probleem is om de ring diep in je vagina te doen.
- Als je er elke maand aan kunt denken om een nieuwe ring in te doen.

### Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de ring bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Vraag bij klachten de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

### Risico's bij het gebruik van hormonale anticonceptie

Vooraf vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de ring, meer kans op hart- en vaatziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

## Контрацептивний пластир



Контрацептивний пластир являє собою тонкий пластир. Він містить такі гормони, як естроген і прогестаген. Цей пластир не захищає від ЗПСШ (захворювань, що передаються статевим шляхом). Щоб запобігти ЗПСШ, на додаток до контрацептивного пластиру Вам слід використовувати презерватив.

### Надійний засіб проти вагітності

Контрацептивний пластир є надійним методом запобігання вагітності. Жінки повинні щільно прикріпити пластир до своєї шкіри. Його можна прикріпити на сідницю, живіт, лопатку або плече. Не можна застосовувати будь-які лосьйони або мазі на ділянці розташування контрацептивного пластиру. Знімайте контрацептивний пластир щотижня й прикріплюйте до Вашої шкіри новий. Після душу або плавання завжди перевіряйте, щоб пластир був щільно прикріплений у тому місці, де Ви його розташували. Через три тижні слід перервати використання пластиру на один тиждень. Тоді з'явиться менструація. Але Ви все одно захищені від вагітності. Ви повністю припинили використання контрацептивного пластиру і залишаєтеся сексуально активною? У такому разі Ви могли негайно завагітніти.

### Потрібно призначення

Щоб отримати контрацептивний пластир, Вам потрібно призначення лікаря (або акушера-гінеколога).

#### Коли контрацептивний пластир є для Вас хорошим вибором?

- Якщо Вам потрібен дуже надійний метод запобігання вагітності.
- Якщо Ви здатні прикріплювати новий контрацептивний пластир щотижня.
- Якщо Ви не заперечуєте, що інші бачитимуть, як Ви використовуєте контрацептив.

## De anticonceptiepleister

De anticonceptiepleister is een dunne pleister. Er zitten de hormonen oestrogeen en progestageen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de anticonceptiepleister ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

De anticonceptiepleister is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de pleister goed op je huid plakken. Op je bil, je buik, je schouderblad of op je bovenarm. Gebruik geen lotion of zalf op de plek waar je de anticonceptiepleister plakt. Haal elke week de anticonceptiepleister weg. En plak een nieuwe pleister op je huid. Check altijd na het douchen of zwemmen of de pleister nog goed zit. Na 3 weken is er een week zonder pleister. Je hebt dan een bloeding. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Stop je helemaal met de anticonceptiepleister en ben je seksueel actief? Dan kun je meteen zwanger worden.

### Recept nodig

Je hebt voor de anticonceptiepleister een recept nodig van een arts (of verloskundige).

### Wanneer is de anticonceptiepleister voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je elke week een nieuwe anticonceptiepleister kunt plakken.
- Als je het niet erg vindt dat anderen kunnen zien dat je anticonceptie gebruikt.



### Побічні ефекти

Внаслідок використання контрацептивного пластиру можуть з'явитися побічні ефекти, як: головний біль, нудота й нагубання молочних залоз. Ці скарги часто зникають через три місяці. Ви відчуваєте побічні ефекти? Зверніться до Вашого лікаря (або акушера-гінеколога). Це може означати, що Вам краще підійде інший засіб контрацепції.

### Ризики, пов'язані з використанням гормональних засобів контрацепції

Особливо в жінок старше 35 років, які палять і водночас використовують засоби контрацепції, що містять естроген і прогестерон (зокрема пластр), ймовірність розвитку серцево-судинних захворювань більше. Зверніться до Вашого лікаря (або акушера-гінеколога).

### Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pleister bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

### Risico's bij het gebruik van hormonale anticonceptie

Vooraf vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de pleister, meer kans op hart- en vaatziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

## Контрацептивна ін'єкція



Контрацептивна ін'єкція містить гормон прогестин. Контрацептивна ін'єкція не захищає від ЗПСШ (захворювань, що передаються статевим шляхом). Щоб запобігти ЗПСШ, на додаток до контрацептивної ін'єкції Вам слід використовувати презерватив.

### Надійний засіб проти вагітності

Контрацептивна ін'єкція є надійним методом запобігання вагітності. Доктор (або акушер-гінеколог) робить Вам ін'єкцію один раз на три місяці. Іноді після контрацептивної ін'єкції менструація стає менш тривалою. Іноді менструація припиняється зовсім. Ви припинили використання контрацептивної ін'єкції і залишаєтеся сексуально активною? У такому разі Ви можете завагітніти через 9 місяців після останньої ін'єкції. Однак іноді для цього може знадобитися навіть довший період часу.

### Потрібно призначення

Щоб отримати контрацептивну ін'єкцію, Вам потрібно відвідати лікаря (або акушера-гінеколога).

## De prikpil

De prikpil is een injectie. Er zit het hormoon progestageen in. De prikpil beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de prikpil ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

De prikpil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Je krijgt elke 3 maanden een prik van de arts (of verloskundige). Met de prikpil bloed je soms minder. Soms stopt het bloeden helemaal. Stop je met de prikpil en ben je seksueel actief? Dan kun je 9 maanden na de laatste prik weer zwanger worden, maar soms ook pas na langere tijd.

### Recept nodig

Je moet voor de prikpil naar een arts (of verloskundige).

### Коли контрацептивна ін'єкція є для Вас хорошим вибором?

- Якщо Вам потрібен дуже надійний метод запобігання вагітності.
- Якщо Ви бажаєте забути про засоби контрацепції на три місяці.
- Якщо Ви не заперечуєте, щоб менструація відбувалася нерегулярно, була менш тривалою або зовсім припинилася.
- Якщо Ви не заперечуєте, щоб отримувати ін'єкцію один раз на три місяці.
- Якщо Ви не заперечуєте, щоб очікувати настання вагітності від 9 до 12 місяців після припинення використання контрацептивної ін'єкції.
- Якщо Ви не бажаєте або не можете приймати гормон естроген. Наприклад, тому що Ви годуєте грудьми.

### Побічні ефекти

Внаслідок використання контрацептивної ін'єкції можуть з'явитися побічні ефекти, як: головний біль, нудота й нагрубання молочних залоз. Ці скарги часто зникають через три місяці. Ви відчуваєте побічні ефекти? Зверніться до Вашого лікаря (або акушера-гінеколога). Це може означати, що Вам краще підійде інший засіб контрацепції.

### Wanneer is de prikpil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 3 maanden niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het niet erg vindt om elke 3 maanden een prik te halen.
- Als je het niet erg vindt dat je na het stoppen met de prikpil 9 tot 12 maanden moet wachten voordat je zwanger wordt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

### Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de prikpil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

## Діафрагма



Діафрагма являє собою гумовий ковпачок. Вона не містить жодних гормонів. Цей ковпачок не захищає від ЗПСШ (захворювань, що передаються статевим шляхом). Щоб запобігти ЗПСШ, на додаток до діафрагми Вам слід використовувати презерватив.

## Het pessarium

Het pessarium is een rubberen kapje. Het pessarium bevat geen hormonen. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het pessarium ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Надійний засіб проти вагітності

Жінка вводить цю діафрагму у свою піхву. Також на внутрішню й зовнішню поверхні діафрагми потрібно наносити сперміцидний крем. Діафрагма повинна залишатися в піхві щонайменше протягом 6 годин після сексу. Після використання діафрагми все одно залишається можливість завагітніти. Діафрагму можна використовувати декілька разів.

### Потрібно призначення

Існують декілька типів діафрагм. Вам потрібно буде відвідати Вашого сімейного лікаря, щоб замовити діафрагму за індивідуальним розміром. Сімейний лікар надішле призначення до аптеки. Ви також можете придбати діафрагми різних розмірів із сперміцидним кремом в аптеках будь-якого типу.

#### Коли діафрагма є для Вас хорошим вибором?

- Якщо Ви не бажаєте приймати гормони.
- Якщо Ви бажаєте, щоб менструація відбувалася щомісяця.
- Якщо Ви не заперечуєте, щоб діафрагму було глибоко введено у Вашу піхву.
- Якщо Ви здатні не забувати наносити сперміцидний крем на діафрагму перед сексом.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

Als vrouw doe je het pessarium voor de seks diep in je vagina. Er moet ook zaaddodende pasta aan de binnenkant en buitenkant van het pessarium worden aangebracht. Na de seks moet het pessarium minstens 6 uur in de vagina blijven zitten. Na het gebruik van het pessarium kun je weer zwanger worden. Het pessarium kan ook vaker worden gebruikt.

### Recept nodig

Er zijn verschillende soorten. Voor een pessarium op maat ga je als vrouw naar de huisarts. De huisarts stuurt een recept naar de apotheek. Je kunt ook een pessarium met zaaddodende pasta in verschillende maten kopen bij de apotheek en de drogist.

#### Wanneer is een pessarium voor jou een goede keuze?

- Als je geen hormonen wilt gebruiken.
- Als je elke maand wilt bloeden.
- Als je het niet vervelend vindt het pessarium diep in je vagina te doen.
- Als je er aan kunt denken voor de seks zaaddodende pasta op het pessarium te doen.

## Стерилізація

Після стерилізації жінка більше ніколи не завагітніє. Після стерилізації чоловік більше ніколи не зможе зачати дитину. Цей метод не захищає від ЗПСШ (захворювань, що передаються статевим шляхом). Щоб запобігти ЗПСШ, на додаток до стерилізації Вам слід використовувати презерватив.

### Надійний засіб проти вагітності

Стерилізація є надійним методом запобігання вагітності. Операція для чоловіків є менш травматичною ніж для жінок. Щоб отримати додаткову інформацію щодо стерилізації, зверніться до Вашого лікаря.

### Потрібно призначення

Для виконання стерилізації Вам потрібно буде відвідати Вашого лікаря. Стерилізація виконуватиметься за Ваші кошти.

#### Коли стерилізація є для Вас хорошим вибором?

- Якщо Ви впевнені, що взагалі не бажаєте мати дітей (або мати більше дітей).
- Якщо Ви не бажаєте перейматися через засоби контрацепції в майбутньому.
- Якщо Ви не заперечуєте, щоб Вам виконали операцію.

## Sterilisatie

Bij sterilisatie kun je als vrouw nooit meer zwanger raken. Of als man nooit meer iemand zwanger maken. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast sterilisatie ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

Sterilisatie is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. De operatie bij een man is minder ingrijpend dan bij een vrouw. Vraag de arts om meer informatie over sterilisatie.

### Recept nodig

Je moet voor een sterilisatie naar een arts. Je moet een sterilisatie zelf betalen.

### Wanneer is sterilisatie voor jou een goede keuze?

- Als je zeker weet dat je geen kinderen (meer) wilt.
- Als je nooit meer aan anticonceptie wilt denken.
- Als je een operatie niet erg vindt.



## Екстрена контрацепція

Ви займалися сексом (статевий член був у піхві) без використання засобів контрацепції, але Ви не бажаєте вагітніти? Або розірвався презерватив? **Опис невідкладної медичної допомоги наводиться нижче.**

### Таблетка екстреної контрацепції

Цю таблетку приймають після сексу без використання засобів контрацепції. Це потрібно зробити протягом 24–72 годин. Це зменшує ризик вагітності. Ви можете придбати таблетку екстреної контрацепції без призначення в аптеках будь-якого типу. Ця таблетка екстреної контрацепції називається Norlevo. Це інша таблетка екстреної контрацепції, яку Ви можете придбати без призначення в аптеках будь-якого типу. Ця таблетка екстреної контрацепції називається EllaOne. Цю таблетку екстреної контрацепції приймають протягом 120 годин (5 днів).

**Зверніть увагу!** Таблетка екстреної контрацепції не завжди запобігає вагітності. При частому використанні вона також може порушити регулярність менструації. Тому, таблетку екстреної контрацепції слід застосовувати тільки в екстрених випадках. Її не можна застосовувати замість такого засобу контрацепції, як протизаплідна таблетка.

### Внутрішньоматкова спіраль (екстрена контрацепція)

Внутрішньоматкова спіраль, що містить мідь, запобігає вагітності, якщо її було встановлено протягом 5 днів після сексу без використання засобів контрацепції. Лікар (або акушер-гінеколог) встановить внутрішньоматковий засіб, що містить мідь, у Вашій матці. Він може там залишатися від 5 до 10 років. Це надійний метод запобігання вагітності.

### Аборт

Аборт перериває непередбачену або небажану вагітність. Це можливо тільки протягом перших 24 тижнів вагітності. Після цього строку виконання абортів заборонено законом Нідерландів. Якщо ви запізнилися більш ніж на 16 днів і вагітні довше, існує обов'язковий період роздуми в 5 днів. Якщо остання менструація завершився кілька днів тому і Ви є вагітною, Ви можете звернутися до лікаря в клініці абортів, щоб виконати медичний аборт або отримати іншу медичну допомогу. У цьому разі аборт може бути проведено швидко. Обговоріть це з Вашим лікарем. Після обговорення Ви повинні спочатку

## Noodmiddelen

Heb je (penis in vagina) seks gehad en geen anticonceptie gebruikt, maar wil je niet zwanger worden? Of is het condoom gescheurd? **Lees dan hieronder welke noodmiddelen je kunt gebruiken.**

### Morning-afterpil

Deze pil slik je ná seks zonder anticonceptie. Binnen 72 uur. De kans is dan kleiner dat je zwanger wordt. Je koopt de morning-afterpil zonder recept bij de apotheek of drogist. Deze morning-afterpil heet Norlevo. Er is ook een andere morning-afterpil zonder recept te koop bij de apotheek of drogist. Deze morning-afterpil heet EllaOne. Je slikt deze morning-afterpil binnen 120 uur (5 dagen).

**Let op:** De morning-afterpil voorkomt niet **altijd** een zwangerschap. Ook kan het bij veel gebruik de maandelijkse bloedingen verstoren. Gebruik de morning-afterpil dus alleen als noodmiddel. En niet in plaats van anticonceptie zoals de pil.

### Noodspiraal

Een koperspiraaltje voorkomt een zwangerschap als het wordt geplaatst binnen 5 dagen ná seks zonder anticonceptie. Een arts (of verloskundige) plaatst het koperspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 tot 10 jaar blijven zitten. Het is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap.

### Abortus

Een abortus breekt een ongeplande of ongewenste zwangerschap af. Dat mag alleen binnen 24 weken zwangerschap. Daarna mag het volgens de Nederlandse wet niet meer. Als je meer dan 16 dagen over tijd bent en je bent langer zwanger, geldt er een verplichte bedenktijd van 5 dagen. Als je je laatste menstruatie een paar dagen geleden hebt gehad en je bent zwanger, dan kun je naar een dokter in een abortuskliniek voor een medische abortus of andere medische behandeling. Dan kan de abortus snel geregeld worden. Praat hierover met de arts. Na dit gesprek moet je er

розглянути Ваші альтернативи протягом 5 днів. Після цього аборт може бути проведений у клініці абортів.

### Напевно бажаєте знати, що не завагітністе?

У цьому разі порадьтеся із Вашим сімейним лікарем (або акушером-гінекологом) щодо вибору правильного засобу контрацепції.

nog 5 dagen wachten. Daarna vindt de abortus plaats bij de abortuskliniek.

### Wil jij zeker niet zwanger worden?

Kies dan de juiste anticonceptie in overleg met de huisarts (of verloskundige).

#### НЕНАДІЙНО! НЕ є методом контрацепції:

- Секс у період, коли Ви вважаєте себе нездатною завагітніти. Наприклад, коли Ви годуєте грудьми, відстежуєте температуру тіла або натяг цервікального слизу.
- Виймання статевого члену з піхви перед еякуляцією (перед виходом сперми зі статевого члену).
- Статеві відносини з одним партнером. Якщо Ви не використовуєте засоби контрацепції, завжди існує можливість завагітніти, маючи статеві відносини з чоловіком.
- Сечовипускання або душ після сексу.
- Коли чоловік каже, що він не здатний зачати дитину.

#### Niet betrouwbaar! Werkt niet als anticonceptie:

- Seks hebben als je denkt dat je niet vruchtbaar bent. Bijvoorbeeld als je borstvoeding geeft, door de temperatuur van je lichaam te meten of door het testen van vaginaal slijm.
- De penis uit de vagina halen vóór het sperma uit de penis komt.
- Seks hebben met dezelfde man. Je kunt als vrouw als je geen anticonceptie gebruikt altijd zwanger worden van seks met een man.
- Plassen of douchen na seks.
- Een man die zegt dat hij een vrouw niet zwanger kan maken.

**Rutgers**

Expertisecentrum  
seksualiteit