

Informatiefolder nr.13

Anticonceptie tijdens de borstvoedingsperiode

Hoewel er niet veel wetenschappelijk onderzoek naar is gedaan, melden veel vrouwen dat ze na de geboorte van hun baby minder zin hebben in seks. De bevalling, hechtingen, hormonen, vermoeidheid, allerlei factoren die hiertoe kunnen bijdragen.

Bij zogende vrouwen zou het toeschietreflex tijdens het vrijen gestimuleerd kunnen worden. Als dit vervelend ervaren wordt, kan de moeder even ervoor haar kindje voeden of wat melk afkolven.

Het voeden met de borst.....een goed anticonceptiemiddel?

Het is zeker zo dat je verminderd vruchtbaar kan zijn, maar het is ook zo dat het geen waterdicht anticonceptiemiddel is. Wij adviseren jullie altijd een vorm van anticonceptie te gaan gebruiken.

Natural Family Planning geeft cursussen om je natuurlijke vruchtbaarheid te leren kennen, ook speciaal tijdens de borstvoedingsperiode.

Zie hiervoor: www.nfp-nederland.nl

Welke pil of ander anticonceptiemiddel kan ik gebruiken als ik borstvoeding geef?

Blootstelling aan vrouwelijke hormonen is geen probleem, aangezien de baby hier via de borstvoeding sowieso aan blootgesteld wordt. De baby krijgt slechts een minieme dosis extra als de moeder de pil gebruikt.

Het is echter wel dat de melkproductie wat terug kan lopen door een pil waarin ook *oestrogenen* zitten. Omdat veel vrouwen meer dan genoeg melk produceren, zal dit niet zo'n groot effect hebben. Soms echter kan de baby wel onrustig worden en niet langer voldaan zijn na de voeding. Het lijkt of de oestrogenen de snelheid van melkaanvoer meer vertragen.

Een algemeen advies zal daarom zijn om zeker de eerste 4 maanden van een borstvoedingsperiode een pil te vermijden die naast progesteron ook oestrogenen bevat, de zgn. combinatiepil. Een goed alternatief is de "borstvoedingpil", ofwel de Cerazette. Ook de Nuvaring en Implanon bevatten hormonen die je beter tijdens de borstvoeding kunt vermijden.

De Mirena, het hormoonspiraaltje, bevat uitsluitend progesteron en is hierdoor dus goed te gebruiken tijdens de borstvoeding. Deze kan ongeveer 10 weken na de bevalling geplaatst worden. Overleg dit verder met je huisarts.