

# Как предотвратить беременность?

Информация о средствах предохранения от беременности.

Эта брошюра предназначена для всех тех, кто желает знать, как предотвратить беременность.

## **Hoe voorkom je een zwangerschap?**

Informatie over anticonceptiemiddelen die zwangerschap tegengaan.

Deze folder is voor iedereen die wil weten hoe je een zwangerschap voorkomt.

### Какое средство подходит вам?

Выберите то средство, которое подходит вам и вашему партнеру.

Обсудите это со врачом, с медсестрой или с акушеркой, поскольку некоторые средства вам могут не подойти.

### С рецептом или без него?

В центре по приему КОА средства предохранения бесплатны. Если у вас есть вид на жительство, или вы живете в муниципалитете, то вы можете в Голландии получить следующие средства предохранения от беременности с рецептом врача (или акушерки) в аптеке.

- Таблетка
- Мини-таблетка
- Пластырь
- Кольцо
- Пилюля-укол
- Контрацептивная палочка
- Гормональная спираль
- Медная спираль

Если вам 18 лет или больше, то возможно, что вам (частично) нужно заплатить за средство предохранения. Это зависит от вашей страховки. Мужские и женские презервативы продаются без рецепта. Пессариум продается с рецептом или без него.

### Венерические заболевания

В этой брошюре вы читаете, защищают ли вас средства предохранения от беременности от венерических заболеваний, например, от ВИЧ, хламидии и сифилиса. Венерическим заболеванием можно заразиться, вступая в секс без презерватива. В брошюре *Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП)* вы читаете более подробно.

### Welk middel past bij jou?

Kies een middel dat het beste bij jou – en je partner – 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?

In de COA opvang is anticonceptie gratis. 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.

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

Als je 18 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 overdraagbare aandoening). Zoals hiv, chlamydia en syfilis. Een soa krijg je door seks zonder condoom. In de folder *Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)* lees je hier meer over.

## Таблетка



Таблетка содержит гормоны устроген и прогестаген. Таблетка не предохраняет от венерических болезней. Чтобы не заразиться, необходимо использовать и таблетку, и презерватив.

### DE PIL

In de pil zitten de hormonen oestrogeen en progestageen. De pil beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de pil ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Надежна для предохранения от беременности

Таблетка является надежным средством предохранения от беременности. Таблетку необходимо принимать женщине ежедневно, даже когда вы не вступаете в секс. После окончания одной полоски наступает недельный перерыв, в который у вас начнется кровотечение. Даже в эту неделю вы защищены от беременности. После недельного перерыва вы начнете новую полоску таблеток. Если вы прекратили пить таблетки, то беременность может наступить сразу.

**Внимание:** после рвоты, поноса или при употреблении иных лекарств таблетка менее надежна. Обратитесь за советом ко врачу (акушерке).

### Необходим рецепт

Для получения таблеток необходим рецепт врача (или акушерки).

### Когда таблетка является для вас правильным выбором?

- Если вы хотите иметь очень надежное средство от беременности.
- Если вы готовы пить таблетку каждый день.

### Побочные явления

Иногда при употреблении таблетки проявляются побочные явления, например, головная боль, тошнота и боль в груди. После трех месяцев жалобы обычно исчезают. Если у вас есть жалобы, то обратитесь за советом ко врачу или акушерке. Может вам подойдет больше другое средство предохранения.

### 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? 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 er elke dag aan denkt om de pil te slikken.

### 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.

### Риск

Курящие женщины в возрасте с 35 лет рискуют получить заболевания сердца или сосудов при употреблении таблетки с гормоном устроген и прогестаген. Обратитесь за советом ко врачу или акушерке.

### Risico's

Vooral 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.

## Мини таблетка



Мини таблетка содержит гормон прогестаген. Мини таблетка не предохраняет от венерических болезней. Чтобы не заразиться, необходимо использовать и таблетку, и презерватив.

### 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.

### Надежна для предохранения от беременности

Мини таблетка является надежным средством предохранения от беременности. Таблетку необходимо принимать женщине ежедневно (в одно и то же время), даже когда вы не вступаете в секс. Мини таблетку необходимо пить каждый день месяца без недельного перерыва. В первые месяцы у вас может быть кровотечение, но потом оно уменьшится или совсем прекратится. Если вы прекратили пить мини таблетки, то беременность может наступить сразу.

**Внимание:** после рвоты, поноса или при употреблении иных лекарств таблетка менее надежна. Обратитесь за советом ко врачу (акушерке).

### 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? 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).

### Необходим рецепт

Для получения таблеток необходим рецепт врача (или акушерки).

### Recept nodig

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

### **Когда таблетка является для вас правильным выбором?**

- Если вы хотите иметь очень надежное средство от беременности.
- Если вы готовы пить таблетку каждый день, в одно и то же время.
- Если вы не возражаете, чтобы у вас было иногда кровотечение. Оно уменьшится или совсем прекратится.
- Если вы не хотите или не можете употреблять гормон устроген, например, при грудном вскармливании.
- Если вы предпочитаете средство предохранения с гормонами и курите.

### **Побочные явления**

Иногда при употреблении таблетки проявляются побочные явления, например, головная боль, тошнота и напряженная грудь. После трех месяцев жалобы обычно исчезают. Если у вас есть жалобы, то обратитесь за советом ко врачу или акушерке. Может вам подойдет больше другое средство предохранения.

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

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke dag aan denkt om de minipil te slikken. Op hetzelfde tijdstip.
- Als je het niet erg vindt dat je soms bloedt. En 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.

## Презерватив для мужчин



Презерватив для мужчин – это тонкий чехольчик, который одевается на пенис в возбужденном состоянии. Презерватив не пропускает сперму. Мужской презерватив также предохраняет от венерических болезней. В брошюре *Как правильно пользоваться презервативом?* вы прочитаете об этом более подробно.

### Менее надежное средство от беременности

Мужской презерватив менее надежен для предохранения от беременности. Презерватив может порваться, протечь или соскользнуть.

Для предохранения от беременности, наряду с мужским презервативом, нужно использовать иное средство предохранения.

**Внимание:** Мужской презерватив пригоден для одноразового использования. Каждый раз при вступлении в секс необходимо использовать новый презерватив.

### Без рецепта

Если вы живете в центре по приему КОА, то презервативы можно получить бесплатно в СОА – Медицинский Центр для Просителей убежища – или в GGD. Презервативы можно также купить самостоятельно в супермаркете, парфюмерном магазине или в аптеке. Если у вас есть вид на жительство, то мужской презерватив можно купить в парфюмерном магазине или аптеке, а также во многих супермаркетах. Вам не нужен рецепт врача или акушерки. Мужские презервативы можно получить бесплатно в СОА – Медицинский Центр для Просителей убежища – или в GGD. Покупая презерватив, убедитесь в наличии знака качества CE и проверки срок хранения.

### В каком случае мужской презерватив является правильным выбором?

- Если вы **никогда** не забываете про презерватив, вступая в секс.
- Если вы (также) хотите защитить себя от венерического заболевания.

### 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 mannen-condoom beschermt ook tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). In de folder Hoe gebruik je een condoom? lees je hier meer over.

### 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

Woon je in de COA-opvang? Dan kun je het condoom gratis bij het Gezondheidscentrum Asielzoekers of bij de GGD krijgen. Of koop je condooms zelf bij de supermarkt, drogist of apotheek. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? Dan koop je een condoom voor mannen 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 (ook) tegen een soa wilt beschermen.

## Презерватив для женщин



Презерватив для женщин – это тонкий мешочек, который вводится во влагалище и не пропускает сперму. Женский презерватив также предохраняет от венерических болезней.

### Менее надежное средство от беременности

Женский презерватив менее надежен для предохранения от беременности. Презерватив должен быть правильно помещен во влагалище, иначе он пропустит сперму. Если вы точно не хотите забеременеть, то нужно использовать иное средство предохранения, наряду с женским презервативом.

**Внимание:** Женский пригоден для однократного использования. Каждый раз при вступлении в секс необходимо использовать новый презерватив.

### Без рецепта:

Если вы живете в центре по приему КОА, то презервативы можно получить бесплатно в СОА – Медицинский Центр для Просителей убежища – или в GGD. Презервативы можно также купить самостоятельно в супермаркете, парфюмерном магазине или в аптеке. Если у вас есть вид на жительство, то женский презерватив можно купить в парфюмерном магазине или аптеке, а также во многих супермаркетах. Вам не нужен рецепт врача или акушерки.

### В каком случае женский презерватив является правильным выбором?

- Если вы **никогда** не забываете про презерватив, вступая в секс.
- Если вы (также) хотите защитить себя от венерического заболевания.

### 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 vrouwen-condoom 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

Woon je in de COA-opvang? Dan kun je het condoom gratis bij het Gezondheidscentrum Asielzoekers – of de GGD krijgen. Of koop je zelf het condoom bij een drogist of apotheek. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? Dan koop je een condoom voor vrouwen bij de drogist of apotheek. Je hebt geen recept van een arts of verloskundige nodig.

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

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

## Пластырь



Предохранительный пластырь – это тонкий пластырь, содержащий гормоны устроген и прогестаген. Пластырь не предохраняет от венерических болезней. Чтобы не заразиться, необходимо использовать и пластырь, и презерватив.

### Надежен для предохранения от беременности

Пластырь является надежным средством предохранения от беременности. Женщина должна хорошо наклеить пластырь на кожу: на ягодицу, на живот, на лопатку или на предплечье. На месте расположения пластыря нельзя использовать лосьон или крем. Пластырь необходимо удалять каждый раз через неделю и наклеивать новый. После душа или плавания необходимо проверить, не отклеился ли пластырь. Через 3 три недели наступает неделя перерыва, в которую наступит кровотечение. Даже в эту неделю вы защищены от беременности. Если вы прекратили использовать пластырь, то беременность может наступить сразу.

### Необходим рецепт

Для получения пластыря необходим рецепт врача (или акушерки).

### Когда таблетка является для вас правильным выбором?

- Если вы хотите иметь очень надежное средство от беременности.
- Если вы не забываете наклеивать новый пластырь каждую неделю.
- Если вы не возражаете, что другие люди видят, что вы употребляете средство предохранения от беременности.

### DE PLEISTER

De anticonceptiepleister is een dunne pleister. Er zitten de hormonen oestrogeen en progesterageen 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? 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 er elke week aan denkt om de anticonceptiepleister te plakken.
- Als je het niet erg vindt dat anderen kunnen zien dat je anticonceptie gebruikt.



### **Побочные явления**

Иногда при употреблении пластыря проявляются побочные явления, например, головная боль, тошнота и боль в груди. После трех месяцев жалобы обычно исчезают. Если у вас есть жалобы, то обратитесь за советом ко врачу или акушерке. Может вам подойдет больше другое средство предохранения.

### **Риск**

Курящие женщины в возрасте с 35 лет рискуют получить заболевания сердца или сосудов при употреблении пластыря с гормоном устрогент и прогестаген. Обратитесь за советом ко врачу или акушерке.

### **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 anti-conceptie beter bij je.

### **Risico's bij 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 vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

## Кольцо



Кольцо для предохранения от беременности – это маленькое кольцо из синтетического материала, содержащее гормоны устроген и прогестаген. Кольцо не предохраняет от венерических болезней. Чтобы не заразиться, необходимо использовать и кольцо, и презерватив.

### Надежен для предохранения от беременности

Кольцо для предохранения от беременности является надежным средством предохранения от беременности. Женщина самостоятельно вводит кольцо для предохранения от беременности во влагалище. Через 3 недели кольцо необходимо вытащить из влагалища. Наступает неделя перерыва, в которую наступит кровотечение. Даже в эту неделю вы защищены от беременности. После этой недели необходимо опять ввести кольцо во влагалище. Если вы прекратили использовать кольцо, то беременность может наступить сразу.

### Необходим рецепт

Для получения кольца для предохранения от беременности необходим рецепт врача (или акушерки).

### Когда кольцо является для вас правильным выбором?

- Если вы хотите иметь очень надежное средство от беременности.
- Если вам не трудно вводить его глубоко во влагалище.
- Если вы не забудете вводить новое кольцо каждый месяц.
- Если вы хотите сохранить в секрете, что вы пользуетесь средством предохранения.

### DE RING

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

### 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? 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 aan denkt om elke maand een nieuwe ring in te doen.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.

### **Побочные явления**

Иногда при употреблении кольца проявляются побочные явления, например, головная боль, тошнота и боль в груди. После трех месяцев жалобы обычно исчезают. Если у вас есть жалобы, то обратитесь за советом ко врачу или акушерке. Может вам подойдет больше другое средство предохранения.

### **Риск**

Курящие женщины в возрасте от 35 лет рискуют получить заболевания сердца или сосудов при употреблении кольца с гормоном устрогент и прогестаген. Обратитесь за советом ко врачу или акушерке.

### **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 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 vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

## Таблетка- укол



Таблетка укол – это инъекция, содержащая гормон прогестаген. Таблетка-укол не предохраняет от венерических болезней. Чтобы не заразиться, необходимо использовать и таблетку-укол, и презерватив.

### Надежен для предохранения от беременности

Таблетка укол является надежным средством предохранения. Один раз в 3 месяца врач (или акушерка) будет делать вам укол. Кровотечение при таблетке-уколе уменьшается или даже прекращается. Если вы прекращаете использовать таблетку-укол, что через 9 месяцев после последнего укола вы можете забеременеть, хотя иногда и через больший срок.

### Необходим рецепт

Для получения таблетки-укола вам необходимо обратиться ко врачу (или акушерке).

### Когда таблетка-укол является для вас правильным выбором?

- Если вы хотите иметь очень надежное средство от беременности.
- Если вы не забудете о предохранении каждые 3 месяца.
- Если вы не возражаете, чтобы у вас было иногда кровотечение. Оно уменьшится или совсем прекратится.
- Если вы не возражаете против укола каждые 3 месяца.
- Если вы не против того, что после прекращения таблетки-укола вам нужно ждать 9 до 12 перед тем, как вы забеременеете.
- Если вы не хотите или не можете употреблять гормон устроген, например, при грудном кормлении.

### 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? 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).

### 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.

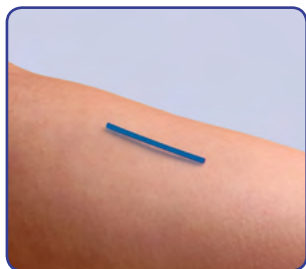
### **Побочные явления**

Иногда при употреблении таблетки-укола проявляются побочные явления, например, головная боль, тошнота и боль в груди. После трех месяцев жалобы обычно исчезают. Если у вас есть жалобы, то обратитесь за советом ко врачу или акушерке. Может вам подойдет больше другое средство предохранения.

### **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 anti-conceptie beter bij je.

## Палочка для предохранения от беременности



Палочка для предохранения от беременности – это небольшая палочка, содержащая гормон прогестаген. Палочка не предохраняет от венерических болезней. Чтобы не заразиться, необходимо использовать и палочку, и презерватив.

### Надежна для предохранения от беременности

Палочка является надежным средством предохранения от беременности. Врач (или акушерка) введет палочку уколом во внутреннюю сторону предплечья. Палочка для предохранения от беременности устанавливается на 3 года. Эту палочку вы практически не увидите и не почувствуете. Кровотечение может уменьшиться или совсем прекратиться. Если вы удалите палочку, то беременность может наступить сразу.

### Необходим рецепт

Для получения палочки для предохранения вам необходимо обратиться ко врачу (или акушерке).

### Когда палочка является для вас правильным выбором?

- Если вы хотите иметь очень надежное средство от беременности.
- Если вы не хотите вспоминать о средстве предохранения в течение 3 лет.
- Если вы не возражаете, чтобы у вас было иногда кровотечение, в большей или меньшей мере, или совсем прекратилось.
- Если вы не хотите или не можете употреблять гормон устроген, например, при грудном вскармливании.

### Побочные явления

Иногда при употреблении палочки проявляются побочные явления, например, головная боль, тошнота и боль в груди. После трех месяцев жалобы обычно исчезают. Если у вас есть жалобы, то обратитесь за советом ко врачу или акушерке. Может вам подойдет больше другое средство предохранения.

### HET ANTICONCEPTIESTAAFJE

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

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

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

### Recept nodig

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

### Wanneer is het staafe 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 anticonceptiestaafe 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.

## Гормональная спираль



Гормональная спираль - это небольшая пластмассовая спираль, содержащая гормон прогестаген. Спираль не предохраняет от венерических болезней. Чтобы не заразиться, необходимо использовать и спираль, и презерватив.

### Надежна для предохранения от беременности

Спираль является надежным средством предохранения от беременности. Спираль вводится в матку врачом (или акушеркой). Спираль устанавливается на 5 лет. После удаления спирали беременность может наступить сразу.

### Необходим рецепт

Для получения спирали вам необходимо обратиться ко врачу (или акушерке).

### Когда спираль является для вас правильным выбором?

- Если вы хотите иметь очень надежное средство от беременности.
- Если вы не хотите вспоминать о средстве предохранения в течение 5 лет.
- Если вы не возражаете, чтобы у вас было иногда кровотечение, в большей или меньшей мере, или совсем прекратилось.
- Если вы не желаете разглашать, что пользуетесь средством предохранения.
- Если вы не хотите или не можете употреблять гормон устроген, например, при грудном кормлении.

### Побочные явления

Иногда при употреблении гормональной спирали проявляются побочные явления, например, головная боль, тошнота и боль в груди. После трех месяцев жалобы обычно исчезают. Если у вас есть жалобы, то обратитесь за советом ко врачу или акушерке. Может вам подойдет больше другое средство предохранения.

### НЕТ ГОРМООНСПИРААЛТЈЕ

Нет гормоонспираалтје је еен клеин пластич спираалтје. Ер зит хет гормоон прогестагеен ин. Нет миддел beschermt niet tegen een соа (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het гормоонспираалтје ook een condoom om geen соа te krijgen.

### Бетрууваар tegen zwangerschap

Нет гормоонспираалтје је еен бетрууваар миддел tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) plaatst het гормоонспираалтје in je baarmoeder. Daar kan het 5 jaar blijven zitten. Laat je het спираалтје weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

### Recept nodig

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

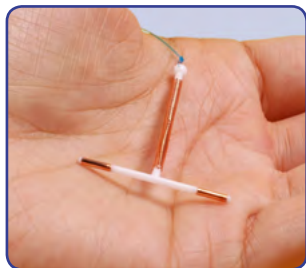
### Wanneer is het гормоонспираалтје voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer бетрууваар миддел 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 gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je het гормоон oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

### Бижверкинген

Soms zijn er bij gebruik van het гормоонспираалтје 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.

## Медная спираль



Медная спираль – это небольшая спираль, содержащая медь и не содержащая гормонов. Спираль не предохраняет от венерических болезней. Чтобы не заразиться, необходимо использовать и спираль, и презерватив.

### Надежна для предохранения от беременности

Медная спираль является надежным средством предохранения от беременности. Спираль вводится в матку врачом или акушеркой. Спираль устанавливается на 5 – 10 лет. После удаления медной спирали беременность может наступить сразу.

### Необходим рецепт

Для получения спирали вам необходимо обратиться ко врачу (или акушерке).

### Когда спираль является для вас правильным выбором?

- Если вы хотите иметь очень надежное средство от беременности.
- Если вы не хотите вспоминать о средстве предохранения в течение 5 – 10 лет.
- Если вы не возражаете, чтобы у вас было иногда кровотечение, в большей или меньшей мере, или совсем прекратилось.
- Если вы желаете сохранить в секрете, что пользуетесь средством предохранения.
- Если вы не хотите или не можете употреблять гормоны, например, при грудном кормлении.

### 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? Dan kun je meteen zwanger worden.

### Recept nodig

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

### 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 het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je geen hormonen wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.



## Пессарий



Пессарий – это резиновый колпачок, не содержащий гормонов. Пессарий не предохраняет от венерических болезней. Чтобы не заразиться, необходимо использовать и пессарий, и презерватив.

### Надежен для предохранения от беременности

Пессарий вводится глубоко во влагалище для вступления в половой акт. С наружной и внутренней стороны пессария необходимо нанести пасту, убивающую мужское семя. После полового акта пессарий нельзя удалять из влагалища ко крайней мере в течение 6 часов. После использования пессария наступление беременности возможно. Пессарий предназначен для многократного использования.

### Необходим рецепт

Существуют различные виды. Чтобы подобрать размер пессария необходимо обратиться к семейному врачу. Семейный врач отправит рецепт в аптеку. Пессарий с пастой, убивающей мужское семя, продается в различных размерах у аптеке или в парфюмерном магазине.

### Когда пессарий является для вас правильным выбором?

- Если вы не желаете использовать гормоны.
- Если вы предпочитаете иметь кровотечение ежемесячно.
- Если вы желаете сохранить в секрете, что пользуетесь средством предохранения.
- Если вы не возражаете вводить пессарий глубоко во влагалище.
- Если вы не забудете необходимо нанести пасту, убивающую мужское семя.

### 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.

### 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 gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- 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.

## Стерилизация

Стерилизованная женщина никогда больше не забеременеет, а стерилизованный мужчина не может оплодотворить. Это не предохраняет от венерических болезней. Чтобы не заразиться, необходимо использовать и презерватив.

### Надежна для предохранения от беременности

Стерилизация является надежным средством предохранения от беременности. Операция по стерилизации легче переносима для мужчин, чем для женщин. За более подробной информацией обратитесь ко врачу.

### Необходим рецепт

С вопросом о стерилизации необходимо обратиться ко врачу. Расходы по стерилизации придутся на ваш счет.

### Когда стерилизация является хорошим выбором для вас?

- Если вы уверены, что больше не желаете иметь (больше) детей.
- Если вам не хочется думать о предохранении от беременности.
- Если у вас нет возражений против операции.

### 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 zwaar 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.

## Чрезвычайные средства

Что делать, если вы не хотите забеременеть, но вступили в секс, не предохраняясь?

**Или если порвался презерватив? Ниже указано, какие чрезвычайные средства можно использовать.**

### Таблетка «на следующее утро»

Эту таблетку необходимо выпить в течение 72 часов после секса без предохранения.

Шанс на беременность уменьшается.

Таблетку «на следующее утро» можно купить без рецепта в аптеке или в парфюмерном магазине. Эта таблетку «на следующее утро» называется Norlevo. Существует и другая таблетка на следующее утро, которую можно купить без рецепта в аптеке или парфюмерии. Эта таблетка на следующее утро называется EllaOne. Эту таблетку следует выпить в течение 120 часов (5 дней).

**Внимание:** Таблетка «на следующее утро» **не всегда** предотвращает беременность. Частое употребление может привести к нарушению месячных кровотечений, поэтому таблеткой «на следующее утро» следует пользоваться только в качестве чрезвычайного средства, а не вместо обычной таблетки для предохранения.

### Чрезвычайная спираль

Медная спираль предохраняет от беременности, если ее установить в течение 5 дней после секса без предохранения. Спираль вводится в матку врачом или акушеркой. Спираль устанавливается на 5 – 10 лет и является надежным средством для предохранения от беременности.

### Аборт

Аборт прерывает беременность. Аборт разрешен только в течение первых 24 недель беременности. Аборт на более позднем сроке запрещен в Нидерландах законом. Если срок задержки не превышает 16 дней, то аборт можно сделать в срочном порядке. Обсудите это с врачом. После этой беседы вы должны подумать 5 дней, после чего вам сделают аборт в специальной клинике.

**Если вы уверены, что не хотите забеременеть, то выберите себе подходящее средство предохранения, посоветовавшись с врачом (или акушеркой).**

## Noodmiddelen

Wil je niet zwanger worden?

Maar heb je seks gehad en geen anticonceptie gebruikt? Of is het condoom gescheurd? Lees dan hieronder welke noodmiddelen je kunt gebruiken.

### Morning-after pil

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-after pil heet EllaOne. Je slikt deze morning-afterpil binnen 120 uur (5 dagen).

**Let op:** De morning-after pil 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 zwangerschap af. Dat mag alleen binnen 24 weken zwangerschap. Daarna mag het volgens de Nederlandse wet niet meer. Ben je nog geen 16 dagen overtijd? Dan kan de abortus snel. Praat hierover met de arts. Na dit gesprek moet je er nog 5 dagen over nadenken. 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).**

## Ненадежно! НЕ действует как средство предохранения:

- Вступать в секс, думая, что вы не можете забеременеть.  
Например, если вы кормите грудью, на основании измерения температуры тела или тестирования слизистых выделений из влагалища.
- Путем удаления пениса из влагалища до выделения спермы.
- Вступать в секс с одним и тем же мужчиной. Вступая в секс даже с одним и тем же с женщиной без средств предохранения всегда чревато беременностью.
- Мочеиспускание или душ после секса.
- Мужчина, который говорит, что не может оплодотворить женщину.

### **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.