

## De pil vergeten, wat moet je doen?

### Quote

"We hebben seks gehad terwijl ik de pil ben vergeten. Ik weet niet wat ik nu moet doen."

### De feiten

- Elk jaar raken in Nederland 7.000 meiden (t/m 19 jaar) zwanger, waarvan de meeste ongepland en ongewenst. Tweederde van hen gebruikte anticonceptie, waarbij iets fout ging. (Kruijer, Van Lee & Wijsen, 2009)
- De pil is het meest gebruikte anticonceptiemiddel onder meiden: 78% van de meiden die geslachtsgemeenschap heeft, gebruikt de pil. (De Graaf et al., 2005)
- Veel meiden maken echter fouten in het gebruik van de pil: 69%! vergeet hem wel eens te slikken. (De Graaf et al., 2005)

### Wat is het probleem?

Veel meiden gebruiken de pil niet goed: 69% vergeet hem wel eens te slikken. Niet één keer, maar vaak meerdere keren. Ook zijn er veel meiden die na de stopweek te laat beginnen met een nieuwe strip. Tot slot weten sommige meiden niet dat overgeven, diarree of antibiotica effect kan hebben op de pil. In alle gevallen kan de pil minder betrouwbaar zijn en de kans op een zwangerschap groter.

#### De pil vergeten

De belangrijkste oorzaak waardoor meiden de pil niet goed gebruiken is dat ze vergeten om de pil te slikken. Voor zowel jongens als meiden kan het vergeten van de pil veel stress en zorgen geven (zie tipsheet 'onveilige seks: angst ben ik zwanger?'). Hoe komt het dat meiden de pil niet elke dag slikken?

- Meiden vinden het vaak moeilijk om er elke dag aan te denken te slikken, ze vergeten hem makkelijk
- Veel meiden zijn chaotisch of hebben een onregelmatig leven, dan is het moeilijk om elke dag aan de pil te denken.
- Sommige meiden slikken de pil stiekem, zonder dat hun ouders het weten. Zonder steun van je ouders ben je minder bewust en relaxed bezig met je anticonceptie en vergeet je hem eerder.
- Sommige meiden slikken de pil wel, maar zijn bang dat de pil bijwerkingen heeft of voor onvruchtbaarheid zorgt. Daardoor zijn ze niet gemotiveerd om de pil dagelijks te slikken.
- Veel meiden hebben geen vaste sekspartner. Ze hebben daardoor onregelmatig seks en vergeten daarom makkelijker de pil.
- Veel meiden regelen anticonceptie in hun eentje, hun vriend/sekspartner bemoeit zich er niet mee. Zonder gedeelde verantwoordelijkheid is de kans kleiner dat je de pil goed slikt en er elke dag aan denkt.

#### Jongeren slikken de morning-afterpil weinig door misverstanden

De kans op een ongewenste zwangerschap na vergeten van de pil kan je sterk verminderen door de morning-afterpil te slikken. Dat gebeurt echter weinig doordat jongeren verkeerd geïnformeerd zijn over de morning-afterpil. De belangrijkste op een rijtje.

- "Je wordt onvruchtbaar van de hormonen in de morning-afterpil"
- Nee, je wordt niet onvruchtbaar van de morning-afterpil. De morning-afterpil zorgt ervoor dat er geen eitje vrijkomt op dat moment. Net zoals de gewone pil. De volgende maand kan je weer gewoon zwanger worden, ook net zoals bij de gewone pil.
- "Je wordt er ziek van"

In sommige gevallen kunnen meiden misselijk worden of hoofdpijn krijgen van de hormonen in de morning-afterpil. Dat is echter maar tijdelijk.

- " Er zitten heel veel hormonen in en dat is ongezonder" .

Nee, in de morning-afterpil zitten tegenwoordig niet veel hormonen meer: ongeveer 4x zoveel als in de normale pil.

- " De morning-afterpil is een abortuspil"

Dat klopt niet: de morning-afterpil voorkomt bevruchting en breekt geen zwangerschap af. Daarom moet je de morning-afterpil zo snel mogelijk na de onveilige seks innemen.

## Wie loopt er risico?

- 0 - 20 jaar - 20 - 40 jaar

Omschrijving van de doelgroep:

Algemeen: Iedereen die seks heeft, niet zwanger wil worden, de pil gebruikt en vruchtbaar is (voor vrouwen is dat tot ongeveer 50 jaar, mannen zijn langer vruchtbaar). Specifieke risicogroep voor een ongewenste zwangerschap zijn allochtone meisjes en vrouwen, met name Surinaamse, Antilliaanse, Afrikaanse en Zuid-Amerikaanse. Ook jonge meiden (tot 20 jaar) lopen veel risico op een ongewenste zwangerschap.

## Hoe wordt het erger? Kan het worden voorkomen?

Wat moet je doen als je de pil bent vergeten en je hebt seks gehad (en je gebruikt geen condoom)?

1. Het hangt er vanaf in welke week je de pil bent vergeten wat je moet doen. Check [www.anticonceptievergeten.nl](http://www.anticonceptievergeten.nl). Ben je in de eerste week een pil vergeten en heb je seks gehad, slik dan altijd de morning-afterpil. NB: ook als je seks hebt gehad tot 3 dagen voordat je de pil had vergeten! Het sperma kan namelijk een aantal dagen overleven in de baarmoeder. De morning-afterpil kan je zonder recept bij de drogist of apotheek kopen (ongeveer 14 euro). Hij werkt het best als je hem zo snel mogelijk na de onveilige seks slikt en in elk geval binnen 72 uur (3 dagen).
2. Vergeet je binnen 1 pilstrip de pil meer dan 1 keer te slikken? Slik dan sowieso de morning-afterpil.
3. Doe na een maand een zwangerschapstest. Zo weet je zeker of de morning-afterpil heeft geholpen. De test kan je kopen bij de drogist of apotheek
4. Blijkt dat je toch zwanger bent, ga dan naar je huisarts. Hij kan je verder helpen.

Hoe kan je voorkomen dat je de pil vergeet?

- leg hem op een vaste plek waar je hem snel ziet liggen (naast je bed, bij de wasbak naast je tandenborstel)
- slik hem op een vast tijdstip
- hang een post-it op je spiegel met een reminder
- heb altijd een reservestrip in je handtas of portemonnee, als je dan een keer onverwacht ergens anders slaapt kan je hem niet vergeten mee te nemen
- om op tijd te beginnen met slikken na de stopweek: zet een reminder in je agenda of maak een alert in je mobiele telefoon
- vraag aan je vriendje of hij je er aan wil helpen herinneren

Welk middel past beter bij een meisje dan de pil?

Je kan ook kiezen voor een anticonceptiemiddel waar je minder vaak aan hoeft te denken. Bijvoorbeeld de anticonceptivering (1x per maand) of een spiraaltje (1x in 5 jaar). Kijk op [sense.info](http://sense.info) voor alle middelen.

Hoe wordt het erger?

1. Geen morning-afterpil slikken na de onveilige seks, doordat jongeren niet weten dat ze de morning-afterpil kunnen slikken en deze zonder recept van de huisarts kunnen kopen bij de drogist of apotheek, ze er vooroordelen over hebben en/of ze het gênant vinden om de morning-afterpil te kopen.
2. Niet weten bij wie ze terecht kunnen met vragen en problemen en er zelf mee blijven rondlopen. Het is vaak een intiem onderwerp. Hun zorgen delen met hun vriendje doen meiden soms liever niet. Ze zijn bang voor zijn reactie en kunnen bang zijn dat hij hen verlaat. Veel meiden hebben moeite om hier met hun ouders

over te praten en ook de huisarts is soms geen optie omdat ze hem niet voldoende vertrouwen en bang zijn dat hij hun zorgen doorverteld aan hun ouders. Sense is bij veel jongeren nog niet bekend ([www.sense.info](http://www.sense.info)).

## Conclusie

- veel meiden vergeten de pil wel eens te slikken
- daardoor lopen ze onnodig risico op een ongewenste zwangerschap
- ze gebruiken de morning-afterpil nog weinig, waardoor dit risico hoog blijft
- veel fouten zijn te voorkomen door goed gebruik van de pil en door truckjes te verzinnen waardoor je hem minder snel vergeet
- een ander anticonceptiemiddel kiezen dat je minder vaak kan vergeten werkt ook goed

## Casus: Stress na de 'eerste keer'

" Een paar dagen geleden was mijn eerste keer met mijn vriendin Iris. We wilden het eerst met condoom doen, maar dat lukte niet echt enzo..... het was al best spannend en met zo'n condoom erbij wordt het helemaal zo'n ding. We zijn allebei maagd, dus we hebben sowieso geen SOA's en zij is aan de pil. Dus toen besloten we het zonder condoom te doen. Toen ging het wel goed.

De dag daarna belde mijn vriendin me 's middags met de mededeling dat ze de pil 1 keer was vergeten in te nemen. Ze was logeren bij haar nichtje en was de pil vergeten mee te nemen. Volgens de bijsluiter van de pil kan de werking afnemen als je hem langer dan 12 uur na de normale tijd inneemt. We dachten dus dat ze zwanger was en waren echt in de stress.

We zijn snel naar de apotheek gegaan voor informatie en daar bleek dat ze nog op tijd was om de morning-afterpil te kunnen slikken. Gelukkig! Ze bleek niet zwanger te zijn. Voortaan heeft Iris altijd een reserve-pilstrip in haar portemonnee. Ze slaapt nu ook vaker bij mij en dan kan ze hem niet vergeten mee te nemen.

## Meer informatie

Rutgers WPF  
Eline Dalmijn  
030- 231 34 31

Jongeren en seksualiteit waaronder informatie over anticonceptie onder thema 'voorbehoedmiddelen':  
[www.sense.info](http://www.sense.info)  
[www.noodpil.nl](http://www.noodpil.nl) over de morning-afterpil.  
[www.anticonceptievergeten.nl](http://www.anticonceptievergeten.nl) over wat je moet doen als je de pil of een ander middel vergeten bent.  
[www.rng.nl](http://www.rng.nl) voor informatie over seksualiteit voor professionals

Bronnen:

- De Graaf, H. et al (2005). Seks onder je 25ste. Utrecht: Rutgers Nisso Groep.
- Kruijer, H., Van Lee, L. & Wijzen, C. (2009). Landelijke abortusregistratie 2008. Utrecht: Rutgers Nisso Groep.