

# 1. Legendakaart

Waar moet je aan denken voor de komst van een kind?

## Huis

Heb je genoeg ruimte, een eigen woonplek?

## Geld

Heb je genoeg geld voor de komst van een kind?

## Werk & school

Wat betekent de komst van een kind hiervoor?

## Melk

Voeding: wat is er nodig?

## Wieg

Wat heeft een baby allemaal nodig?

## Crèche

Welke mogelijkheden zijn er?

## Kleding

Wat is er nodig?

## Netwerk

Wie kan jou helpen tijdens en na je zwangerschap?

# 1. Legendakaart

Waar moet je aan denken voor de komst van een kind?

## Moe

Een baby kan voor slapeloze nachten zorgen. Hoe ga je hiermee om?

## Ziek kind

Hoe ga je ermee om als je kind ziek wordt?

## Dokter

Tandarts, medicijngebruik; kun je dit zelfstandig regelen?

## Huilend kind

Wat zou er aan de hand zijn en hoe ga je hiermee om?

## Dagschema

Hoe is je dagritme en in hoeverre zal dit (moeten) veranderen als er een kind komt?

## Andere gezinsleden

Hoeveel kinderen zijn er al en wat betekent de komst van nog een kind? Wat zou je partner hiervan vinden?

## Uitgaan

Hoe verandert dat door de komst van een kind?

## Hobby's

Welke gevolgen heeft de komst van een kind voor de vrije tijd en hobby's van jou en je partner?

# 2. Legendakaart

Keuze voor anticonceptie

## Je blijft menstrueren

Bij sommige anticonceptiemiddelen kan het zijn dat je niet meer ongesteld wordt. Is het belangrijk voor jou om elke maand je menstruatie te hebben, houd daar dan rekening mee.

## Menstruatie kun je plannen

Met een aantal anticonceptiemiddelen kun je controle houden over wanneer je menstruatie komt en kan je deze ook uitstellen.

## Menstruatie wordt lichter

Sommige anticonceptiemiddelen zorgen ervoor dat de menstruatieklasten zoals buikpijn, hoeveelheid bloedverlies en duur van de menstruatie minder worden.

## Onregelmatig bloedverlies

Van sommige anticonceptiemiddelen kun je onregelmatig gaan bloeden. Soms een langere periode achter elkaar, of juist helemaal niet. Of soms alleen maar een paar druppels.

# 2. Legendakaart

## Keuze voor anticonceptie

### Plaatsen bij een huisarts/ziekenhuis

Sommige anticonceptie moet door een arts of verloskundige worden geplaatst of uitgevoerd (bij sterilisatie). Dit is het geval bij alle langwerkende middelen.

### Bevat hormonen

In een aantal anticonceptie-middelen zitten hormonen. In je lichaam zitten ook hormonen. Hormonen zijn niet slecht voor je maar kunnen wel invloed hebben op je lichaam of stemming.

### Hoe vaak moet je eraan denken?

Het hangt van het anticonceptie-middel af hoe vaak je eraan moet denken. Zo moet je dagelijks aan de pil denken en wekelijks aan de pleister, maar slechts een keer per vijf à acht jaar aan de hormoonspiraal bijvoorbeeld.

### Zichtbaarheid anticonceptie

Mag je omgeving weten dat je anticonceptie gebruikt of is het beter om dat niet zichtbaar in huis te hebben?

# 3. Legendakaart

Anticonceptie

<b>Koperspiraal</b>	<b>Hormoonspiraal</b>	<b>Hormoonstaafje</b>	<b>Prikpil</b>
<b>Anticonceptiepil</b>	<b>Anticonceptiepleister</b>	<b>Anticonceptiering</b>	<b>Condoom</b>

# 3. Legendakaart

## Anticonceptie

**Grootte van het  
anticonceptiemiddel**

**Waar wordt het  
anticonceptiemiddel  
geplaatst?**

**Hoe vaak moet ik  
aan het anticonceptie-  
middel denken?**

**Hoe wordt mijn  
bloedingspatroon?**

Onregelmatig.

# 4. Legendakaart

Anticonceptie

## Hoe wordt mijn bloedingspatroon?

Je kan het plannen.

## Geen vruchtbare periode meer

Maar nog wel een normale  
menstruatiecyclus. Sterilisatie  
brengt je niet in de overgang.

Vrouw

Man

# 4. Legendakaart

Anticonceptie

**Onomkeerbaar**

**Gevoelens veranderen  
niet door sterilisatie**

**Seksleven verandert  
niet door sterilisatie**

**Orgasme**

Verandert niet door sterilisatie,  
er zitten alleen geen sperma-  
cellen in het sperma.



# Colofon

Deze handleiding, de praatplaten en vragenkaarten zijn gemaakt door het team Nu Niet Zwanger van de GGD Rotterdam-Rijnmond. De makers ontwikkelden deze producten in samenspraak met de aandachtsfunctionarissen Nu Niet Zwanger van diverse instellingen in Rotterdam, en met de cliënten.

In een samenwerking tussen de GGD Rotterdam-Rijnmond, GGD GHOR Nederland en Rutgers zijn de handleiding, de praatplaten en de vragenkaarten aangepast voor landelijk gebruik.

Deze publicatie is gemaakt voor Nu Niet Zwanger en mag niet voor andere doeleinden gedupliceerd of gebruikt worden zonder toestemming van de makers.

**Tekst:** Meike van 't Hof, Riekje Elema, Rubia Langeler en Marlies Leenes

**Redactie:** Meike van 't Hof en Ineke van der Vlugt

**Illustraties:** Jikke Kuiper

**Communicatie:** Irene Warbout en Rachida Bouali

**Vormgeving:** Oto9 Values-Driven Creativity

**Drukwerk:** Drukkerij Van der Louw

**Copyright:** Gemeente Rotterdam en het landelijke programma Nu Niet Zwanger

**Versie:** 1 digitaal april 2024

Met dank aan de cliënten en aandachtsfunctionarissen in de regio Rotterdam-Rijnmond voor hun waardevolle input.