

Nu Niet Zwanger praatplaten



1 Kinderwens



2a Waar moet je aan denken?



2b Bijzondere omstandigheden (optioneel)



3 Afweging van voor- en nadelen van (het uitstellen van) een zwangerschap



4a Seksualiteit



4b Seksualiteit (optioneel)



5a Menstruatiecyclus



5b Vruchtbaarheid man



6 Hoe ontstaat een zwangerschap?



7 Vruchtbare periode



8 Hoe kies je een anticonceptiemiddel?



9 Langwerkende anticonceptiemiddelen



10 Kortwerkende anticonceptiemiddelen



11 De spiraal



12 Het hormoonstaafje



13 De prikpil



14 Sterilisatie vrouw



15 Sterilisatie man



16 De pil



17 De pleister



18 De anticonceptiering



19 Het (vrouwen) condoom



1

Kinderwens?

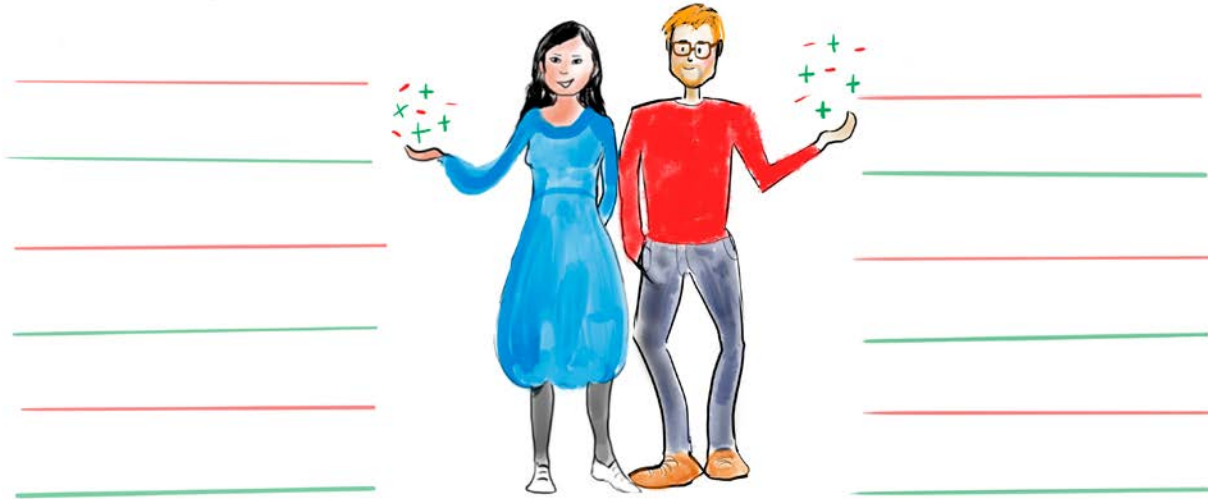








3



nu

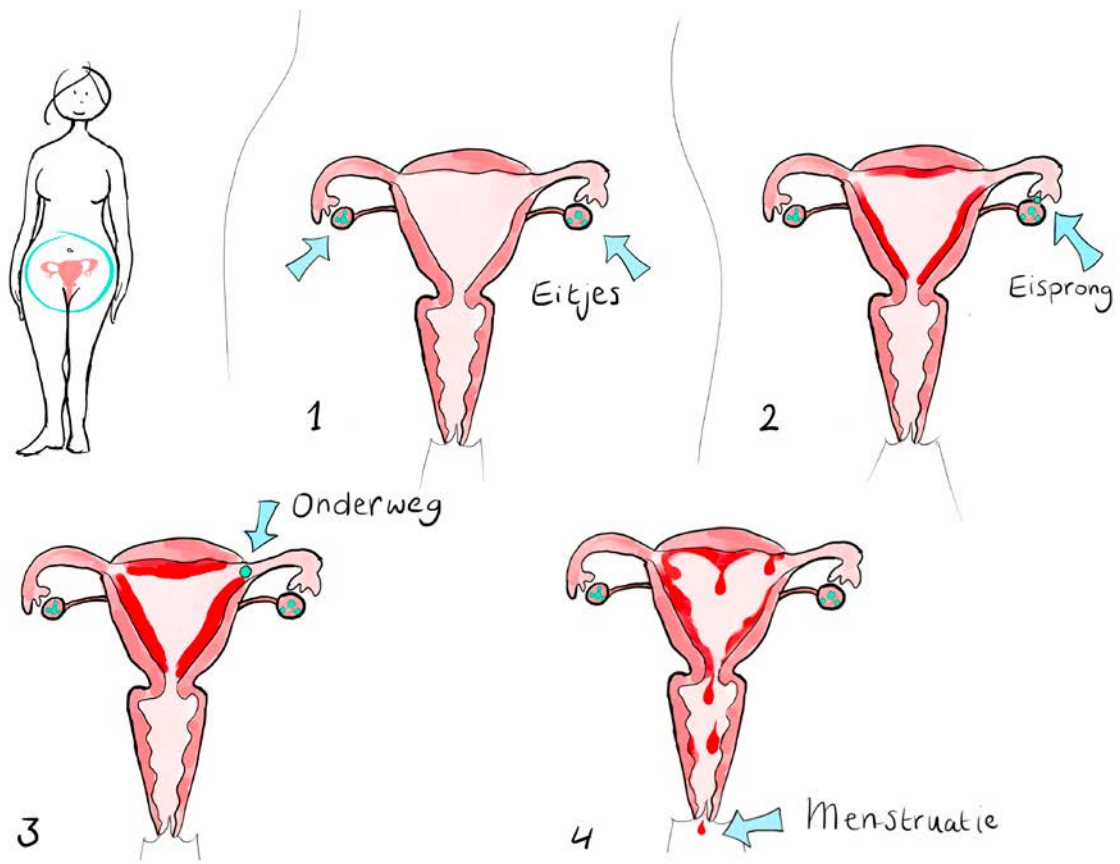
toekomst



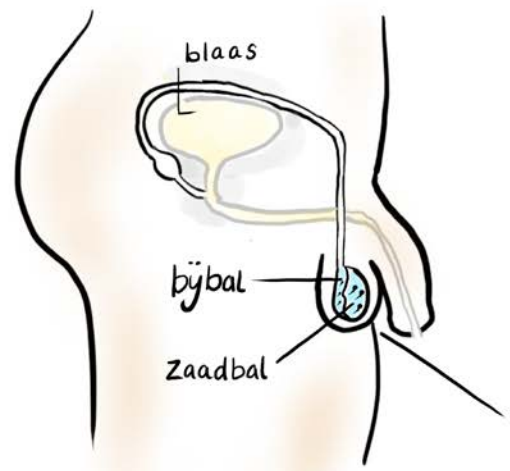




5a



5b



♂ = Spermaceel

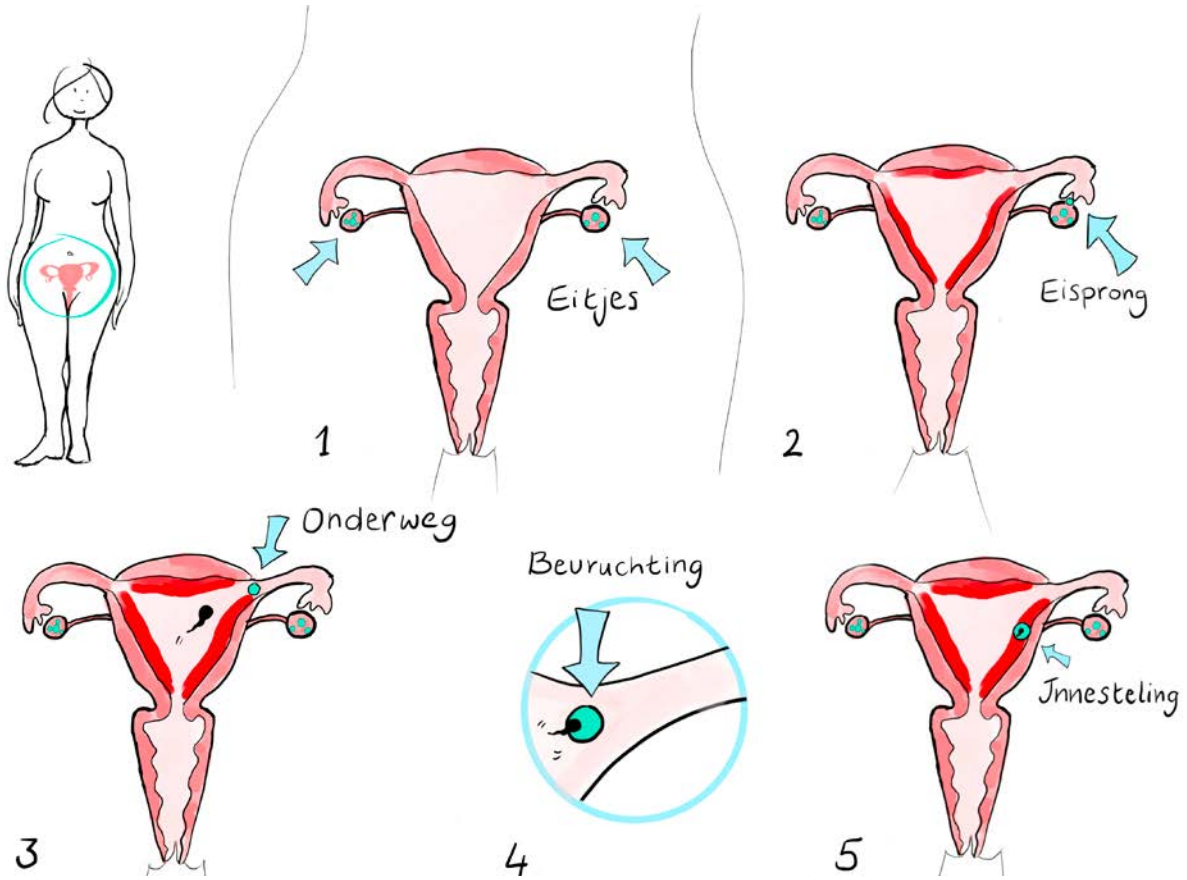


Zaadlozing



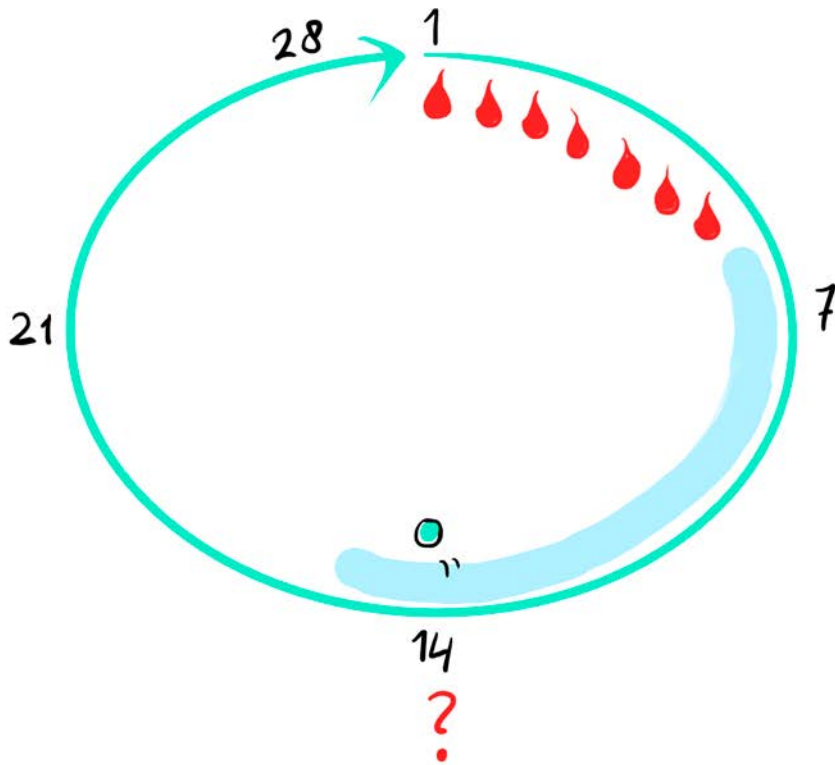
Miljoenen Spermacellen







7










- maand
- dag
- Menstruatie
- Vruchtbare periode
- " Eisprong
- ? " De dag van de eisprong kan per maand verschillen

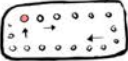













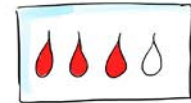
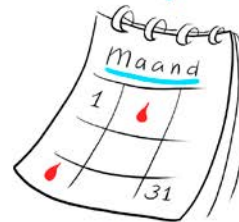
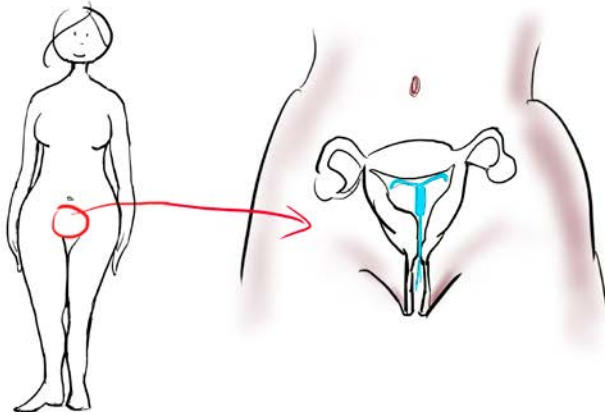
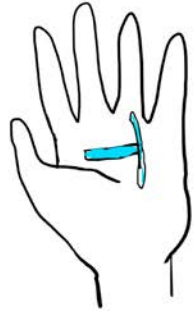
Langwerkende anticonceptie

	T	T	—		Sterilisatie ♀	Sterilisatie ♂
 Hormonen	Nee	Ja	Ja	Ja	Nee Geen invloed op seksleven.	Nee Geen invloed op seksleven.
	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	—
	Nee	Ja	Ja	Ja	Nee	—
	Nee	Ja	Ja	Ja	Nee	—
 1 x per 5-10 jaar	1 x per 5-10 jaar	1 x per 5-8 jaar	1 x per 3 jaar	1 x per 3 maanden	definitief	definitief

Kortwerkende anticonceptie

				
 Hormonen	Ja	Ja	Ja	Nee
	Nee	Nee	Nee	Nee
	Ja	Ja	Ja	Nee
	Ja	Ja	Ja	Nee
	Nee	Nee	Nee	Nee
 Elke dag	Elke dag	1x per week	1x per maand	Als je Seks hebt

Spiraal



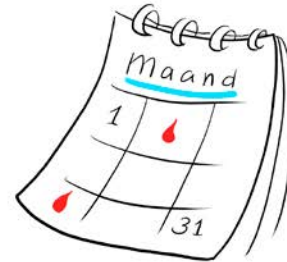
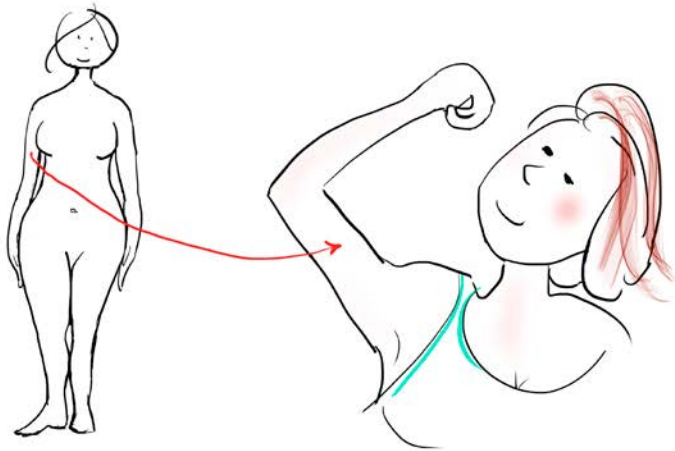
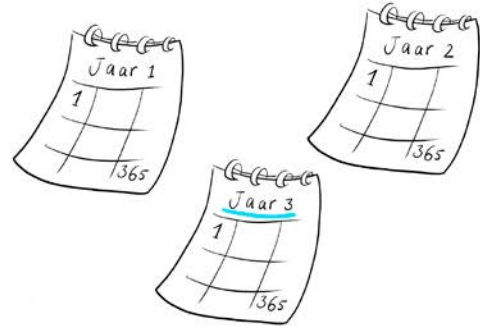
Hormonen



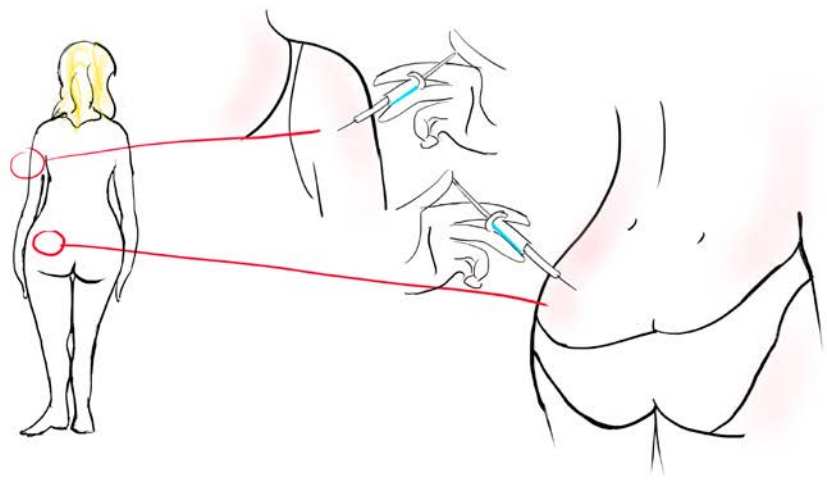
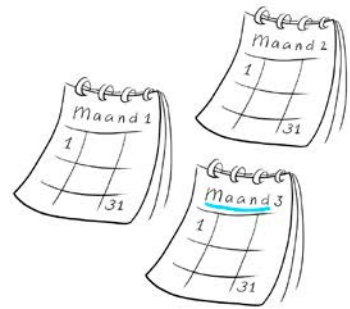


12

Hormoonstaafje

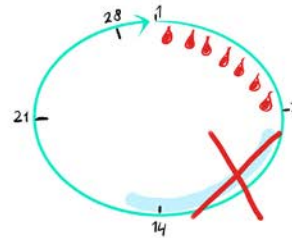
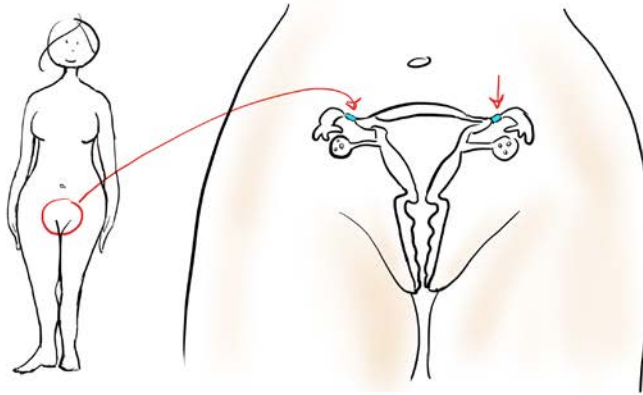


Prikpil





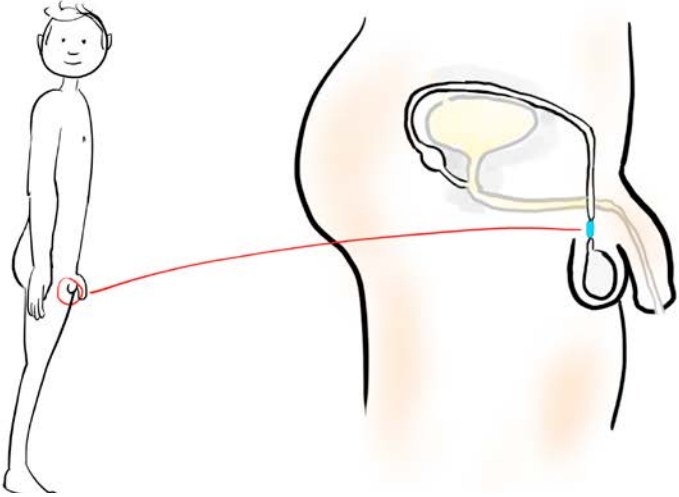
Sterilisatie vrouw



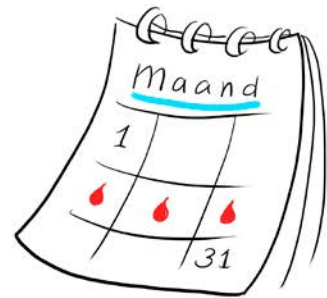
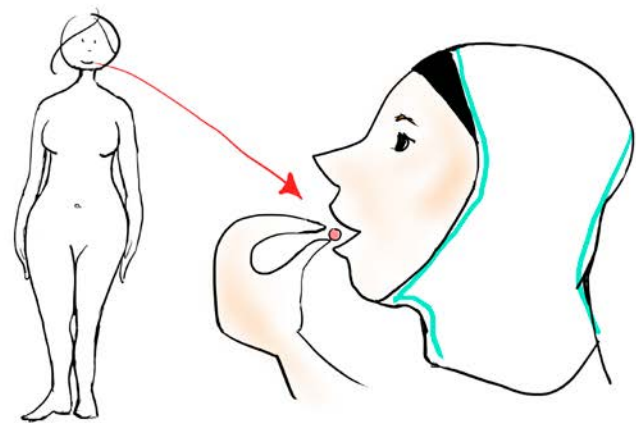
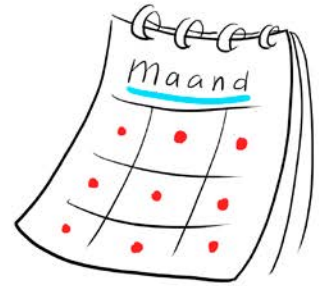
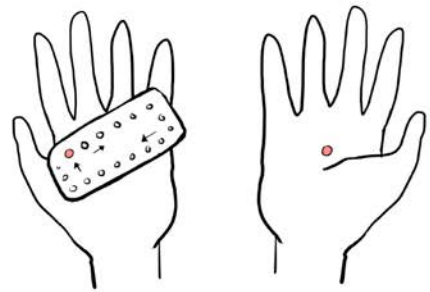
- maand
- dag
- menstruatie
- geen vruchtbare periode



Sterilisatie man



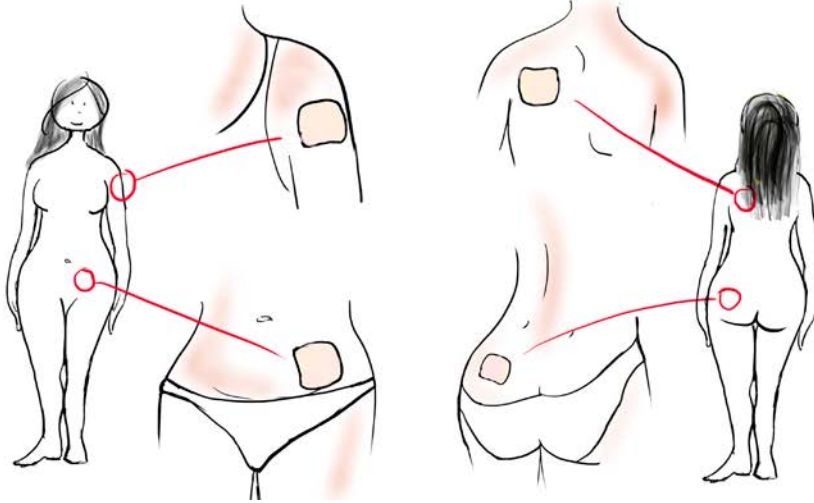
PiL



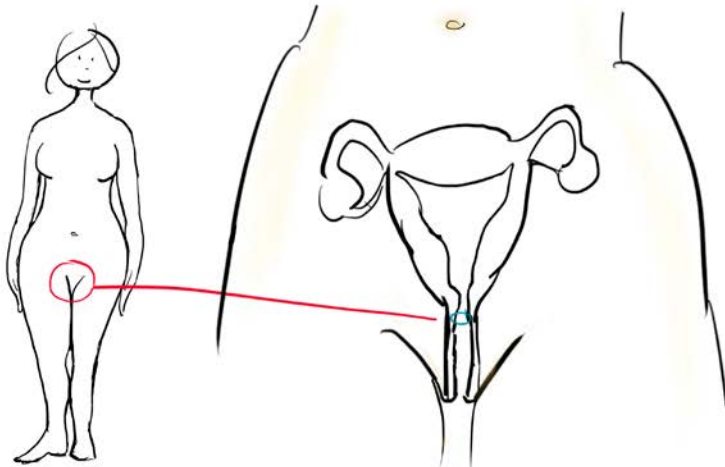
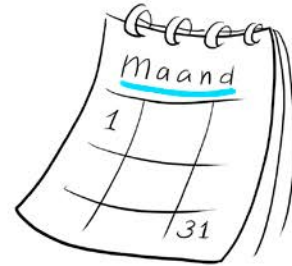


17

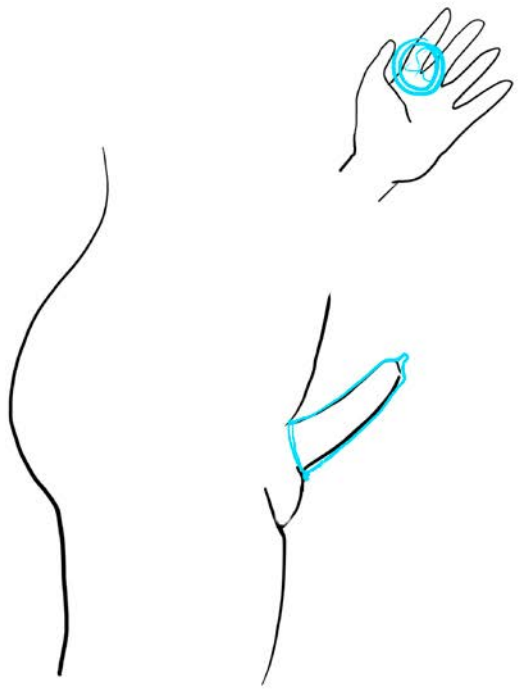
Pleister



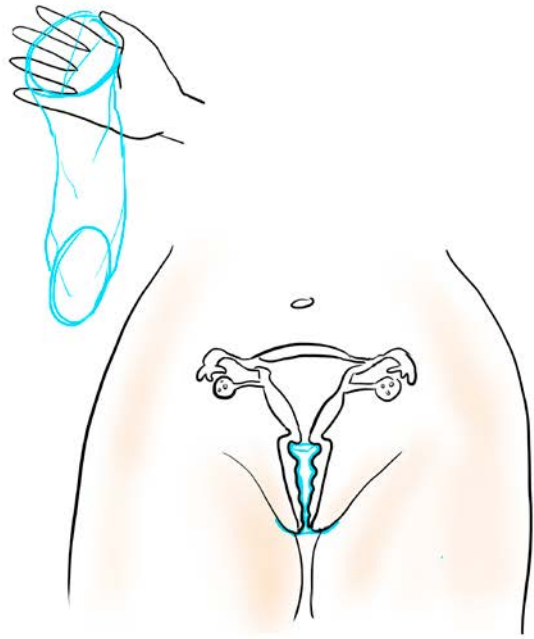
Anticonceptiering



Condoom



Vrouwenscondoom



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.