



.....??

### ► Heb je nog vragen?

Kijk op [www.sense.info](http://www.sense.info)  
Of neem contact op met de GGD.

Bekijk ook het filmpje over de pil.



Ontwerp: [www.optimaforma.net](http://www.optimaforma.net)



Ongesteldheid  
over slaan?

### ► Stopweek overslaan

Je kunt af en toe de stopweek overslaan. Dat kan geen kwaad. Je begint dan direct met de nieuwe strip. Je wordt dan niet ongesteld. Dat kan soms handig zijn. Bijvoorbeeld als je op vakantie gaat.



Als ik een pil  
vergeet?



### ► Pil vergeten?

De pil is betrouwbaar. Maar dan moet je de pil wel goed gebruiken. Je moet hem iedere dag innemen. Vergeet je de pil een keer in te nemen? Dan kun je zwanger worden. Vertel dit dan aan je ouders of begeleider. Zij weten wat je het beste kunt doen. Bel je huisarts of de GGD als je niet zeker bent.

Als je de pil vaak vergeet, praat dan met je huisarts. Er zijn misschien andere anticonceptiemiddelen die beter bij jou passen.



Soms kun je de pil toch nog innemen. Dit kan alleen als je er **binnen 12 uur** achter komt dat je de pil vergeten bent.

**VOORBEELD** je slikt de pil altijd rond 10 uur 's avonds. Op een ochtend bedenk je dat je de avond daarvoor de pil bent vergeten. Je kunt dan tot 10 uur die ochtend de pil nog slikken.

### ► Overgeven of diarree?

Als je moet overgeven of heel erge diarree hebt, kan de pil niet goed werken. De hormonen zijn te kort in je lichaam. Je kunt dan zwanger raken. Als je de pil daarna 7 dagen goed slikt, is het weer veilig. Heb je binnen die 7 dagen seks? Gebruik dan een condoom.



Word ik dik?  
Krijg ik pukkels?



### ► Bijwerkingen

De pil kan in het begin bijwerkingen geven. Je lichaam moet wennen aan de hormonen. Soms krijg je last van **misselijkheid** en **hoofdpijn**. Soms krijg je meer honger. Dit zijn bijwerkingen. Probeer niet meer te gaan eten. Je kunt dan zwaarder worden. Meestal krijg je door de pil minder pukkels, maar soms juist meer.

Blijf gewoon doorgaan met de pil slikken. De meeste bijwerkingen gaan binnen 3 maanden over.



Word ik dik?  
Krijg ik pukkels?

Hoe lang  
slikken?

En als ik een  
pil vergeet?

Wat is de pil?  
Wat zit erin?

Wanneer  
starten?

Ongesteldheid  
over slaan?

## HOE GEBRUIK IK DE PIL?





Wat is de pil?  
Wat zit erin?

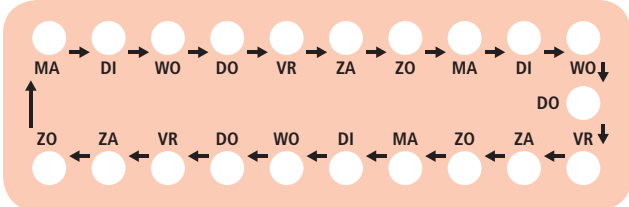
### ► Wat is de pil?

'De pil' is een strip met 21 pillen. De pillen zijn klein en rond. Ze zijn meestal wit. Soms hebben ze een kleurtje. Bijvoorbeeld geel.



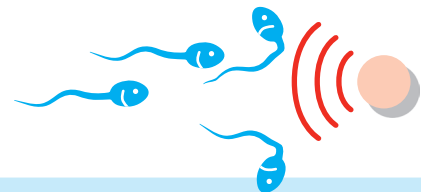
### ► Wat zit er in de pil?

In de pil zitten stoffen. Die stoffen noem je **hormonen**. Door deze hormonen komt er geen eitje vrij. Het sperma van de man kan de vrouw dan niet zwanger maken. Je moet de pil iedere dag innemen. Anders werkt hij niet.



### ► Hoe betrouwbaar is de pil?

De pil is een heel betrouwbare manier om niet zwanger te worden. Als een vrouw de pil slikt, kan zij niet zwanger worden. Alleen vrouwen kunnen de pil slikken. De pil beschermt **niet** tegen geslachtsziektes.



Wanneer starten?



### ► Starten met de pil

Je kunt op iedere dag van de week beginnen met een strip. Je hoeft niet te wachten tot je ongesteld wordt. De eerste 7 dagen is het nog onveilig: je moet dan geen seks hebben. Als je toch seks hebt, gebruik dan een condoom.



gebruik mij de 1e zeven dagen

Op een strip staan de dagen van de week. Bedenk welke dag van de week het is en slik de pil die bij die dag staat. Dat kan ook middenin de strip zijn.

Hoe lang slikken?



### ► Je slikt 21 dagen

Je neemt de pil in met water. Je slikt de pil **elke dag** op ongeveer dezelfde tijd. Bijvoorbeeld 's avonds voordat je gaat slapen.

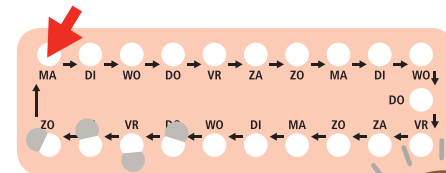


**TIP** Leg je pilstrip neer op een plek waar je hem niet vergeet. Bijvoorbeeld bij je tandenborstel. Of stel een alarm in op je telefoon. Je krijgt dan iedere dag een herinnering op het moment dat je hem moet slikken.



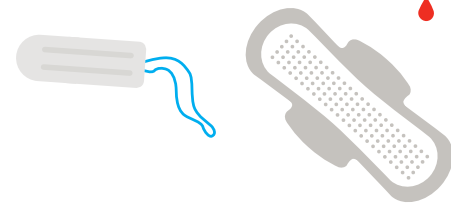
Je slikt de pil **21 dagen** achter elkaar. De pillen van de strip zijn dan op.

Het kan zijn dat je een pil moet slikken en de dag van de week klopt niet. Dan ben je waarschijnlijk een keer vergeten de pil in te nemen.



### ► Je stopt 1 week

Na 21 dagen stop je een week met de pil. Deze stopweek duurt **7 dagen**. In die week word je ongesteld. Je hebt dan bloedverlies. Dit kan veel of weinig zijn. In de stopweek kun je niet zwanger worden.



Na de stopweek begin je weer met een nieuwe strip. Je begint op dezelfde dag als waarop je de vorige strip bent begonnen. Ook als je dan nog bloedverlies hebt.