

# ABORTUS Q&A

Op deze pagina kun je uitgebreidere informatie vinden over zwangerschap en abortus. Je vindt ook informatie over websites en organisaties waar je terecht kan als je meer wil weten.

## Waar kan ik heen met vragen?

### **Q1: MET WIE KAN IK PRATEN ALS IK NIET ZEKER WEET OF IK EEN ABORTUS WIL?**

→ Soms weet je niet zeker of je een abortus wil of dat je de zwangerschap wil uitdragen. Het is heel normaal en begrijpelijk als je twijfelt of vragen hebt hierover. Je kunt hierover met een vriend(in), je partner of familielid praten als je dat fijn vindt, maar soms is het juist ook fijn om met een professional hierover vertrouwelijk te praten. Er zijn hiervoor een aantal mogelijkheden:

- Huisarts: Je kan een afspraak met je huisarts plannen om hierover te praten. Zeker als je een huisarts hebt waarmee je een goede band hebt kan dit fijn zijn, omdat diegene jou al (een beetje) kent. Een tip is om een langere afspraak te laten inplannen, dan heb je wat meer tijd om het rustig te bespreken.
- Fiom: Fiom is een organisatie die er speciaal is voor vragen rondom ongewenste zwangerschap. Ze hebben een informatiepagina en ook een online keuzehulp. Dit is zeker een aanrader als je liever anoniem hulp zoekt bij je keuze. Ook kunnen zij je doorverwijzen naar een hulpverlener bij jou in de buurt, voor een face-to-face keuzehulpgesprek.
- Abortuskliniek: Klinieken kunnen je ook helpen met de keuze. Meestal is er een gespecialiseerde verpleegkundige waar je mee kunt praten en natuurlijk kun je tijdens het consult met de dokter voor een abortus ook nog vragen stellen. Kijk op de website van de kliniek of bel ze om te vragen welke hulp zij beschikbaar hebben
- Sense spreekuur: De GGD heeft een speciaal spreekuur genaamd 'Sense' voor vragen over seksualiteit voor jongeren tot en met 24 jaar. Dit is gratis en anoniem. Dit spreekuur is niet specifiek voor abortus, maar voor alles rondom seksualiteit. Je kan ook per telefoon of per chat vragen stellen.

### **Q2: WAAR KAN IK BETROUWBARE INFORMATIE OVER ABORTUS EN ANTICONCEPTIE VINDEN?**

Op het internet is er veel te vinden over zwangerschap en abortus, maar niet alle informatie online klopt. De onderstaande bronnen geven kloppende en duidelijke informatie over abortus. Als je twijfelt aan informatie of niet zeker bent, kun je het altijd het beste vragen aan een arts of expert. De onderstaande websites hebben medisch kloppende en goede informatie over abortus.

Fiom: [Fiom.nl/ongewenst-zwanger](https://fiom.nl/ongewenst-zwanger)

Nederlands Genootschap van Abortusartsen: <https://www.ngva.net/vragen>  
Sense: <https://www.sense.info/nl/zwanger/zwanger-en-dan/zwangerschap-afbreken/wat-de-procedure>

Thuisarts.nl: <https://www.thuisarts.nl/abortus/ik-ben-ongewenst-zwanger>  
Over anticonceptie: <https://anticonceptievoorjou.nl> en <https://www.anticonceptie-online.nl>

Als je moeite hebt met ingewikkelde tekst lezen: <https://www.zanzu.nl/nl>

Als je Nederlands moeilijk vindt: <https://www.zanzu.nl/>

## ZWANGERSCHAP

### Q1: HOE WORD JE ZWANGER?

→ Meestal wordt je zwanger door seks.\* Meestal is dit bij seks waarbij er sperma in de vagina komt. Dit sperma bevat zaadcellen die de baarmoeder binnen kunnen gaan en daar een eikel kunnen bevruchten; dit wordt een zwangerschap. Ook zonder orgasme kunnen er al zaadcellen in de vagina komen, omdat er tijdens seks al wat zaadcellen vrijkomen. Als de penis voor het klaarkomen uit de vagina gaat ("voor het zingen de kerk uit"), kun je dus toch zwanger worden.

→ Anticonceptie beschermt tegen zwangerschap, maar helaas is geen enkele methode 100% veilig en kunnen er ook dingen fout gaan met anticonceptie (zoals een gescheurd condoom). Het kan dus zo zijn dat je zwanger wordt, terwijl je wel anticonceptie hebt gebruikt.

*\*Er zijn ook andere manieren om zwanger te worden; bijvoorbeeld IVF of inseminatie. Dit wordt vaak gedaan bij mensen die niet zwanger kunnen worden door seks, maar juist wel graag een kind willen. Dit kan bijvoorbeeld bij een stel van hetzelfde geslacht of bij vruchtbaarheidsproblemen.*

### Q2. HOE WEET JE DAT JE ZWANGER BENT?

→ Er zijn meerdere manieren om te weten te komen dat je zwanger bent. Het eerste wat veel mensen merken is dat je niet meer ongesteld wordt. Soms heb je nog steeds licht bloedverlies (of 'spotting'). Dit lijkt op ongesteldheid, waardoor het kan zijn dat je soms niet door hebt dat je zwanger bent. Sommige mensen merken ook dat ze andere symptomen hebben, zoals zere borsten of misselijkheid, maar niet iedereen merkt dit.

→ De beste manier om te weten of je zwanger bent is met een zwangerschapstest (dit kan je zelf thuis doen of bij de huisarts) of een echo\* (dit doet een dokter of andere medische expert). Een zwangerschapstest kan je kopen bij de drogist. Je hoeft geen dure test te kopen; ook goedkope testen zijn betrouwbaar, zolang je de instructies goed volgt. Geen enkele test is 100% betrouwbaar en het kan gebeuren dat de test positief is terwijl je niet echt zwanger bent. Een goedkope zwangerschapstest is tussen de 3 en 7 euro. De meeste zwangerschapstesten werken pas op het moment dat je ongesteld zou moeten worden, dus ongeveer 2 weken na de seks. Er zijn speciale tests die eerder werken, en tests die je ook laten zien hoe lang je al zwanger bent.\*\* Dit zijn vaak duurdere testen, als je wat meer wil weten of eerder wil testen kan het fijn zijn om deze te kopen.

→ Zorg ervoor dat je, welke test je ook hebt, altijd goed de instructies leest. Als je zenuwachtig bent over een zwangerschapstest doen of over de uitslag, kan het fijn zijn om iemand die je vertrouwt te bellen terwijl je de test doet of te vragen of ze bij je willen zijn.

*\* In de eerste dagen van de zwangerschap is het vruchtzakje nog heel klein en nog niet altijd goed te zien op een echo.*

*\*\* Zwangerschapstesten die aangeven hoe lang je al zwanger bent rekenen vaak vanaf het moment dat de bevruchting heeft plaatsgevonden. Dit is dus een andere manier van rekenen dan de manier die abortusklinieken gebruiken.*

### **Q3. HOE WEET JE HOE LANG JE AL ZWANGER BENT?**

→ Hoe lang je zwanger bent wordt geteld vanaf de eerste dag van je laatste ongesteldheid, en dus *niet* vanaf het moment dat je onbeschermd seks had. De eerste dag van je laatste ongesteldheid wordt als dag 1 van de zwangerschap geteld, en vanaf daar tel je door.

→ Er zijn ook zwangerschapstesten die aangeven hoe lang je al zwanger bent. Dit is echter niet heel precies.

→ Een betrouwbaardere en preciezere manier is om een echo te laten maken. Met een echo kan je van buitenaf in de baarmoeder kijken. De arts, verpleegkundige, of verloskundige die de echo maakt kan zo bepalen of én hoelang je al zwanger bent. Als je nog maar kort zwanger bent is de zwangerschap soms nog niet te zien en kun je pas later met een echo laten bepalen hoe lang je precies zwanger bent.

### **Q4. HOE VOORKOM IK DAT IK ZWANGER WORD?**

→ Als je niet zwanger wil worden, kun je anticonceptie gebruiken. Er zijn veel verschillende soorten anticonceptie, zoals de pil, een implanon-staafje en een spiraal. Deze kun je via de huisarts, gynaecoloog, verloskundige of via het Sense-spreekuur krijgen. Daarnaast kun je condooms in de drogist kopen. Deze beschermen je niet alleen tegen zwangerschap, maar ook tegen soa's. Andere anticonceptie beschermt niet tegen soa's. Veel mensen gebruiken daarom condooms samen met een ander anticonceptiemiddel, zodat ze zowel tegen soa's als zwangerschap goed beschermd zijn.

→ Geen enkele anticonceptiemethode is helaas 100% veilig. Hoe veilig iets is hangt ook af van hoe goed je het gebruikt. Als je het volgens de instructies gebruikt zijn methoden zoals de pil, een spiraal of andere methoden met hormonen vaak het veiligst, gevolgd door condooms. Er bestaan ook methodes waarbij je bijhoudt wanneer je ongesteld bent en dan geen seks hebt op de momenten dat je vruchtbaar bent. Dit is vaak niet veilig, omdat het bij veel mensen niet zo precies te voorspellen is wanneer je vruchtbaar bent en omdat het soms lastig is om geen seks te hebben als je op dat moment toch geil bent. Ook kunnen zaadcellen tot een week actief blijven, dus kun je als je na een week vruchtbaar wordt nog zwanger worden.

→ De huisarts heeft geheimhoudingsplicht, dus als je niet wilt dat mensen om je heen weten dat je anticonceptie gebruikt, mag de huisarts dit niet aan anderen vertellen.

→ Je kan meer uitgebreide informatie vinden op <https://anticonceptievoorjou.nl/> of <https://www.sense.info/nl/condoom-pil-en-meer/anticonceptiekeuzehulp>.

### **Q4.IK HEB ONBESCHERMDE SEKS GEHAD, HOE ZORG IK DAT IK NIET ZWANGER WORDT?**

→ Als je bang bent dat je onbedoeld zwanger bent na onbeschermd seks of omdat er iets mis is gegaan met de anticonceptie, kun je een morning-after pil gebruiken om te voorkomen dat je zwanger wordt. Deze kan je zonder recept

kopen bij de drogist of de apotheek. Hij werkt het beste als je hem binnen 12 uur na de seks inneemt, maar kan tot 3 dagen na de seks helpen een zwangerschap te voorkomen. Een morning-after pil is niet 100% effectief, maar hoe sneller na onbeschermde seks je hem neemt, hoe effectiever hij is. Lees altijd goed de bijsluiter van tevoren, als je bijvoorbeeld medicijnen gebruikt zijn er extra dingen om op te letten. Een morning-after pil kost tussen 15 en 20 euro.

→ Als je liever geen morning-after pil wil en meteen ook een goede anticonceptie methode wil, kan je binnen 5 dagen na de seks ook een koperspiraaltje laten plaatsen als anticonceptie. Hierdoor kan de bevruchte eicel niet in je baarmoeder 'hechten', waardoor je niet zwanger wordt. Bovendien beschermt een koperspiraal je een aantal jaar tegen zwangerschap. Als je een koperspiraaltje wil, kan je je huisarts bellen en vertellen dat je een spiraal wil als nood-anticonceptie. De huisarts zal je dan verder helpen. De spiraal kan dan maximaal 10 jaar blijven zitten, maar als je het niet goed bevalt kan je hem vanaf een maand na je ongesteldheid weer laten verwijderen/

## **ALGEMENE INFORMATIE OVER ABORTUS**

### **Q1. WAT IS EEN ABORTUS?**

→ Een abortus (provocatus) is het afbreken van een zwangerschap voordat deze helemaal voldragen is. Meestal wordt hiermee een medische ingreep bedoeld, waarmee de zwangerschap bewust wordt beëindigd. Dit kan worden gedaan omdat er bijvoorbeeld medische problemen zijn rondom de zwangerschap, maar ook de zwangerschap niet gewenst is.

→ Daarnaast bestaat 'spontane abortus', wat door de meeste mensen 'miskraam' wordt genoemd. Hierbij eindigt de zwangerschap vanzelf en niet door een medische ingreep.

→ Als je minder dan 16 dagen overtijd bent (16 dagen overtijd wil zeggen 16 dagen vanaf de dag waarop je eigenlijk ongesteld had moeten worden) dan noem je het beëindigen van een zwangerschap geen abortus maar een 'overtijdbehandeling'. Dit wordt met de echo bepaald, omdat dit preciezer is dan tellen hoelang je al overtijd bent.

→ Een overtijdbehandeling werkt hetzelfde als een abortus. Het verschil is dat er bij een abortus een verplichte bedenktijd van 5 dagen is en bij een overtijdbehandeling niet. Overtijdbehandeling is dus een juridische term

→ Er zijn verschillende methoden om een zwangerschap te beëindigen. Welke mogelijkheden je hebt hangt af van hoe lang je zwanger bent, je medische voorgeschiedenis en je eigen voorkeur.

### **Q2. WIE KAN EEN ABORTUS KIEZEN?**

→ Iedereen die minder dan 24 weken zwanger is en de eigen zwangerschap wil beëindigen kan voor abortus kiezen. 24 weken is de wettelijke grens, maar artsen houden in de praktijk 22 weken aan. Dat is omdat zij tot op 2 weken nauwkeurig de duur van de zwangerschap kunnen bepalen.

→ Als er zwaarwegende medische redenen zijn, kan een zwangerschap soms ook na 24 weken worden beëindigd in het ziekenhuis.

→ Als je jonger dan 16 bent, dan heb je voor een abortus bij voorkeur toestemming van je ouder(s) of voogd. Als je deze toestemming niet krijgt is het

mogelijk direct naar de huisarts of abortuskliniek te gaan. De arts beoordeelt of je de gevolgen van je keuze begrijpt. In dat geval kan er toch, zonder toestemming van je ouders, een abortusbehandeling plaatsvinden. Artsen zijn niet verplicht om de ouder(s) of voogd hierover in te lichten, maar kunnen als het nodig is een andere vertrouwenspersoon om toestemming vragen.

→ Twijfel je of in jou situatie voor een abortus kan kiezen? Voor meer informatie kun je altijd je huisarts of een abortuskliniek contacteren.

### **Q3. WAAR KAN IK EEN ABORTUS KRIJGEN?**

→ Op dit moment kun je voornamelijk een abortus krijgen in abortusklinieken en in enkele ziekenhuizen.\* Als je om medische redenen je zwangerschap moet beëindigen kan dit ook in het ziekenhuis. Als je een abortus wil kun je hierover met je huisarts praten, die kan je dan doorverwijzen naar een abortuskliniek. Meer informatie en een gesprek over abortus, als je daar behoefte aan hebt, kan je ook bij je huisarts krijgen.

→ Je kan ook zelf direct een afspraak met een kliniek maken. Kijk hier [<https://www.ngva.net/klinieken>] om te kijken waar er een kliniek bij jou in de buurt zit.

→ In Nederland zijn 13 abortusklinieken. Deze zijn verdeeld over Nederland, maar het kan zijn dat je een stukje moet reizen naar de kliniek. Als je jouw (twijfel over de) keuze voor abortus al bij de huisarts hebt besproken, gaat de verplichte bedenktijd van 5 dagen in na dit gesprek. Je kunt dan direct een afspraak voor abortusbehandeling maken bij de kliniek, en hoeft geen twee keer te reizen.

*\* De behandelingen moeten worden uitgevoerd door wettelijk erkende instellingen die onder inspectie van de gezondheidszorg vallen om de kwaliteit en veiligheid van de behandeling te garanderen. Daarom moet een abortus worden uitgevoerd door een dokter en moet een abortus met medicijnen (de abortuspil) worden voorgeschreven door een dokter.*

### **Q4. WAAROM KIEZEN MENSEN VOOR ABORTUS?**

→ De belangrijkste reden voor abortus is dat degene die zwanger is dat niet wil zijn. Er zijn veel redenen om niet zwanger te willen zijn; sommige mensen willen (nog) geen ouder worden, anderen willen niet meer kinderen dan ze al hebben. Sommige mensen hebben niet de financiële middelen, de levenssituatie, of hebben andere problemen waarbij er geen plek is voor een kind. Het komt ook voor dat iemand zwanger is door seksueel misbruik, en daarom de zwangerschap wil beëindigen.

→ Daarnaast is abortus soms noodzakelijk om eigen gezondheid te beschermen of kiezen mensen voor abortus omdat er iets mis is met de foetus\*, waardoor die veel beperkingen zou hebben na de bevalling of niet zou overleven na de bevalling.

→ Er zijn heel veel verschillende redenen waarom mensen abortus ondergaan. Of je er nu voor kiest de zwangerschap uit te dragen of kiest voor een abortus, het is altijd jouw eigen keuze. Het belangrijkste is dat je een weloverwogen keuze maakt waar jij achter staat. Je hoeft geen verantwoording af te leggen over je redenen, maar je wordt er in de kliniek wel naar gevraagd.

*\* Je kan als je zwanger bent een 'combinatietest' of 'NIPT' laten doen om te kijken of de foetus down-, edwards- of patauzyndroom heeft.*

## **Q5. IS ABORTUS GRATIS?**

- Als je legaal in Nederland woont of werkt, hoef je niet voor de abortusbehandeling in de abortuskliniek te betalen. Ook de kosten voor de abortuspil vallen hieronder. De behandeling is volledig anoniem. Je ziektekostenverzekeraar wordt dus ook niet op de hoogte gesteld en je betaalt geen eigen risico.
- Als je om medische of andere redenen een abortus in een ziekenhuis laat doen, betaal je wel eigen risico. In deze gevallen ben je meestal al onder behandeling bij een gynaecoloog en ben je daardoor je eigen risico vaak voor de abortus al kwijt.
- Als je in het buitenland woont, worden de kosten van een abortus daar niet vergoed door een Nederlandse zorgverzekering. Als je een zorgverzekering uit het land waar je woont hebt hangt het af van de zorgverzekering of het vergoed wordt. Ook een abortus in Nederland als je in het buitenland woont, wordt niet vergoed.
- Als je niet legaal in Nederland woont of werkt, moet je de abortus die je in Nederland laat doen vaak wel betalen. De actuele prijzen voor abortusbehandelingen zijn op te vragen bij de klinieken [<https://www.ngva.net/klinieken>].

## **INFORMATIE OVER DE ABORTUSBEHANDELING**

### **Q1: WELKE METHODEN VAN ABORTUS ZIJN ER?**

- Er zijn twee methoden beschikbaar: abortus met de abortuspil of instrumentele abortus. Het hangt ervan af hoe lang je zwanger bent en je medische voorgeschiedenis of je kan kiezen uit deze twee.
- Bij abortus met de abortuspil neem je twee verschillende soorten pillen die er samen voor zorgen dat de zwangerschap wordt beëindigd. Dit kan tot 9 weken zwangerschapsduur (geteld vanaf de eerste dag van je laatste menstruatie). Deze pillen heten Mifepriston en Misoprostol en ze zorgen er samen voor dat de baarmoeder de zwangerschap loslaat en uitdrijft. Dit lijkt in lichamelijke zin op het proces van een natuurlijke miskraam. Als je voor deze methode kiest, neem je eerst de Mifepriston in de kliniek. Meestal merk je hier nog niets van, maar sommige mensen krijgen wel al wat vaginaal bloedverlies of misselijkheid. 24 uur later neem je de Misoprostol. Hierbij is het belangrijk goed de instructies van de dokter te volgen, je moet de tabletten namelijk vaginaal inbrengen. Eventueel kun je ze ook een half uur onder je tong laten smelten. Binnen gemiddeld 4 uur nadat je deze tabletten hebt ingenomen, krijg je vaginaal bloedverlies en buikkrampen. Hoe lang het precies duurt voordat het begint wisselt per persoon, soms al binnen 1 uur, maar soms pas na 7 uur. De krampen en het bloedverlies lijken op een menstruatie, maar zijn vaak wel heftiger dan een normale menstruatie. Er kunnen bijvoorbeeld meer bloedproppen bijzitten. Het heftigste bloedverlies vindt meestal in de eerste 24 uur plaats, maar vaak blijf je in de weken erna bloedverlies houden dat langzaam afneemt. Dit is helemaal normaal, de baarmoeder heeft tijd nodig om alle resten van de zwangerschap uit te drijven. Als bijwerking van de medicijnen hebben mensen soms last van misselijkheid en overgeven, diarree, hoofdpijn, duizeligheid, rillingen en opvliegers of lichte verhoging.
- Het is aan te raden om te zorgen dat je een comfortabele rustige omgeving met een badkamer of toilet in de buurt hebt voor de abortus met medicijnen. Ook



is het belangrijk om te zorgen dat er iemand die je vertrouwt in de buurt is, zoals een vriend(in) of je partner.

→ Je kan ook een instrumentele abortus krijgen, dus dit is door middel van een medische ingreep. Dit kan tot 22 weken. Je hebt hierbij afhankelijk van je gewicht en medische voorgeschiedenis soms de keuze om het onder een 'roesje' te laten doen. Je wordt dan even in slaap gebracht. In Nederland wordt een chirurgische abortus meestal gedaan door middel van 'zuigcurettage'. Hierbij wordt de baarmoeder leeggezogen met een buisje waar via een slangetje een zuigpomp aan is bevestigd. Dit wordt via je vagina gedaan, dus het laat geen litteken achter. De ingreep duurt 3 tot 10 minuten, afhankelijk van hoe lang je al zwanger bent. Als je langer dan 13 weken zwanger bent, kan je geen abortus met zuigcurettage meer krijgen, maar gebruiken ze 'dilatatie en evacuatie'. Dit is een wat uitgebreidere ingreep waarbij de opening van de baarmoeder afhankelijk van de zwangerschapsduur een beetje wordt opgerekt zodat de zwangerschap er daarna uit kan worden gehaald. Deze behandeling duurt ook wat langer dan de zuigcurettage. Voor een chirurgische abortus hoef je niet in een ziekenhuis te worden opgenomen, het is een poliklinische ingreep. Bijwerkingen zijn dat je ook hierbij na de ingreep nog last hebt van buikpijn en bloedverlies.

→ Allebei deze methoden zijn veilig, maar er zijn wel een aantal symptomen waarop je moet letten. Informatie hierover krijg je in elke kliniek mee. De kans op complicaties is heel erg klein, maar niet nul. Een abortusbehandeling is de meest uitgevoerde medische behandeling ter wereld. In landen zoals Nederland waar het legaal wordt uitgevoerd is het ook de meest veilige ingreep ter wereld.

Voorbeelden van symptomen om op te letten zijn hoge koorts of wanneer je heel lang heel heftig blijft bloeden (dusdanig dat je er bijvoorbeeld duizelig van wordt, of als je 2 volle maandverbanden per uur hebt gedurende meer dan 2 uur). Als je denkt dat je een complicatie zou kunnen hebben moet je je dokter bellen. De dokter kan deze complicaties oplossen of je naar het ziekenhuis doorverwijzen.

→ Na de abortus zijn er een paar dingen om op te letten. Zo mag je geen tampons of menstruatiecups gebruiken, maar moet je maandverband voor het bloedverlies gebruiken. Ook mag je de eerste periode geen seks hebben. Dit is allemaal omdat de baarmoeder na een abortus nog een beetje open staat, en je hierdoor sneller een infectie kan oplopen. Dit geldt ook voor seks met condooms, omdat je ook andere infecties dan een soa kan krijgen. Je krijgt hier bij de kliniek van je dokter en op papier meer informatie over. Je krijgt ook het advies om je na een paar weken te laten controleren.

## **Q2: WAT KAN IK VERWACHTEN ALS IK NAAR EEN ABORTUSKLINIEK GA?**

→ Je krijgt een gesprek met een arts of verpleegkundige over hoe lang je al zwanger bent en en over jouw keuze over de zwangerschap. Als je nog twijfelt kan de abortusarts of verpleegkundige je helpen jouw gedachtes te ordenen zodat je zelf een keuze kunt maken.

→ Je mag bij veel klinieken een vriend, familielid of je partner meenemen naar de afspraak als je dat fijn vindt. De dokter zal wel altijd vragen of diegene even de spreekkamer kan verlaten. Dit is om je de gelegenheid te geven over dingen te praten over dingen die je met iemand anders erbij misschien niet durft te zeggen. Ook weet de arts op deze manier zeker dat je niet onder druk gezet wordt. Het is ook wettelijk verplicht. Hierna kan je degene die je hebt meegebracht weer binnen vragen. Vraag bij het maken van de afspraak of je in die kliniek iemand mee kan nemen.

→ Vrijwel altijd wordt er ook een echo gemaakt om preciezer te bepalen hoe lang je zwanger bent. Deze echo wordt in principe niet aan je getoond en je hoeft dus niet zelf mee te kijken met de echo als je dat niet wil.

→ Als de zwangerschap nog vroeg is of niet goed in beeld te brengen is op de echo, kan er ook een aanvullende zwangerschapstest worden gedaan. Soms wil de arts een vaginale echo maken. Hierbij gaat de echo een stukje in de vagina zodat de arts het beter kan zien. Als je een vaginaal onderzoek erg vervelend vindt, is het belangrijk dit aan te geven bij de arts.

→ De arts zal je uitleg geven over de verschillende abortusmethoden. Welke opties er voor jou beschikbaar zijn hangt af van hoelang je zwanger bent, je medische voorgeschiedenis en je eigen voorkeur.

→ Als je minder dan 16 dagen overtijd bent, kun je meestal direct de zwangerschap laten afbreken. Dit heet een 'overtijdbehandeling' en is geen abortus. Als je langer zwanger bent is er een wettelijk verplichte bedenktijd van 5 dagen. Als je al bij de huisarts bent geweest om je naar de abortuskliniek te verwijzen, zijn die 5 dagen na je gesprek bij de huisarts al ingegaan en dan hoef je vaak niet meer te wachten.

### **Q3: DOET EEN ABORTUS PIJN?**

→ Het eerlijke antwoord is ja. De hoeveelheid pijn hangt af van de methode van abortus en hoe lang je al zwanger bent. Natuurlijk wisselt het ook per persoon hoeveel pijn het doet; iedereen ervaart pijn anders.

→ Een abortus met medicijnen voelt vergelijkbaar met een miskraam, wat erg pijnlijk kan zijn. De pijn wordt vaak beschreven als een heftigere vorm van menstruatiepijn.

→ In alle klinieken krijg je 'lokale verdoving' bij instrumentele abortus; dit is verdoving die alleen rondom de baarmoeder werkt. Hierdoor is de pijn tijdens de behandeling meestal dragelijk. Het is moeilijk te voorspellen hoeveel pijn jij zult ervaren. Iedereen reageert anders op pijn en ook niet iedereen kan zich even goed ontspannen tijdens de behandeling. Na de behandeling kun je een soort menstruatiepijn voelen.

→ In veel klinieken kun je ook vragen om een roesje, dat betekent dat je kort in slaap wordt gebracht, of soms om narcose, waardoor je minder pijn hebt en de behandeling zelf ook niet meekrijgt. Als je dit wil is het belangrijk dat je regelt dat iemand je komt ophalen na de behandeling, je mag na een roesje of narcose namelijk niet zelf autorijden of fietsen. In de folders of op de website van de kliniek kun je lezen welke soorten verdoving ze beschikbaar hebben.

→ Je kan hoe dan ook met je arts of met de verpleegkundige van de kliniek bespreken wat de beste manier is om de pijn te beperken. De arts kan je bijvoorbeeld advies geven over pijnstillers die je kan nemen.

### **Q3: HOE VOEL IK ME TIJDENS EN NA EEN ABORTUS?**

→ Heel veel mensen maken een abortus mee tijdens hun leven, maar helaas durven weinig mensen daar open over te praten. Veel mensen het gevoel dat ze zich slecht zouden moeten voelen over hun abortus, omdat ze denken dat ze de enige zijn die dit meemaken. Omdat er zo weinig over wordt gesproken, is er angst voor het oordeel van anderen. Het is natuurlijk helemaal ok om je verdrietig te voelen, maar als je je juist opgelucht voelt erna is dat ook normaal. Iedereen



ervaart het anders en heeft ook een eigen manier om ermee om te gaan. Je kan er bijvoorbeeld met een vriend(in) over praten en vragen om de tijd tijdens en na de abortus samen door te brengen. Maar als je liever tijd voor jezelf neemt is dat ook ok.

→ Tijdens en na de abortus kan je het beste doen waar jij je goed bij voelt. Doe bijvoorbeeld dingen waar je je ontspannen door voelt, zoals een film opzetten die je leuk vindt of muziek te luisteren waar je je goed bij voelt. Voor de pijn kan het ook fijn zijn om een kruik te hebben of een lekkere warme douche te nemen en om alvast pijnstillers in huis te hebben. Na de abortus kan en mag je gewoon weer je normale activiteiten, zoals werken of naar school gaan, oppakken als je je daartoe in staat voelt.

#### **Q4: VEROORZAAKT ABORTUS ONVRUCHTBAARHEID ?**

→ Nee, je wordt niet onvruchtbaar door een abortus. Als je geen anticonceptie gebruikt, kun je bijna direct na een abortus opnieuw zwanger worden.

→ In landen waar abortus illegaal is of moeilijk te krijgen, komt onvruchtbaarheid als bijwerking voor omdat er op een onveilige manier abortus wordt uitgevoerd en er daardoor vaker complicaties optreden. Als je in Nederland door een dokter een abortus laat doen, is dit een veilige abortus en hoef je je niet ongerust te maken over onvruchtbaarheid.

#### **Q5: IS ABORTUS GEVAARLIJK?**

→ Nee, abortus is heel veilig. Het is een van de meest gedane behandelingen wereldwijd.

→ Bij abortus komen heel erg weinig complicaties voor en de complicaties die er zijn, zoals een infectie en langdurig bloedverlies, kunnen goed worden opgelost als je hiermee op tijd naar de dokter gaat.

→ Sommige mensen denken dat abortus slecht is voor je geestelijke gezondheid. Dit is een misverstand en niet waar. Uit onderzoek blijkt dat je na een abortus geen verhoogd risico op depressie, angststoornis of andere psychische aandoeningen hebt. Je kan je door een abortus soms wel verdrietig voelen, ook al sta je achter je beslissing. Het wisselt per persoon hoe lang dit duurt; sommige mensen hebben er geen last van, anderen een paar dagen en anderen een paar weken. Dit is normaal om te voelen en is iets anders dan spijt hebben.