

Hoe zorg je dat je minder vaak een blaasontsteking hebt?

Je hebt vaak blaasontsteking: 3 keer of meer in een jaar. Je wilt weten wat je kunt doen om minder vaak een blaasontsteking te krijgen. Bespreek met je huisarts welke keuze bij je past. Belangrijk om te doen bij alle keuzes: 2 tot 3 liter per dag drinken. Plassen niet uitstellen. Plassen na de seks.

Heb je op dit moment een blaasontsteking? Ga dan naar de [Keuzekaart voor vrouwen met een blaasontsteking](#).

Deze keuzekaart is alleen geschikt voor vrouwen die niet zwanger zijn, geen koorts hebben en verder gezond zijn.

KEUZES →	Cranberry-drank of cranberry-pillen	Elke dag pillen tegen bacteriën slikken (antibiotica)	Elke keer na de seks pillen tegen bacteriën slikken	Hormoon-pillen of crème in je vagina
Hoe gaat de behandeling?	Je slikt elke dag pillen met cranberry. Of je drinkt een drank met cranberry.	Je slikt elke dag 1 pil voordat je gaat slapen.	Elke keer na de seks slik je binnen 2 uur 1 pil.	Je doet een pil of crème in je vagina. De eerste 2 weken elke dag. Daarna 2 keer per week.
Voor wie is dit geschikt? Voor wie niet?	Voor iedereen.	Geschikt voor de meeste vrouwen. Niet geschikt bij allergie voor pillen tegen bacteriën of erge problemen met de nieren.	Geschikt als je seks hebt. Niet geschikt bij allergie voor pillen tegen bacteriën of erge problemen met de nieren.	Alleen geschikt voor vrouwen die 1 jaar of langer niet ongesteld zijn. Niet geschikt als je 1 van deze ziektes hebt of hebt gehad: kanker die groeit door hormonen, zoals vaak bij borstkanker. En trombose, longembolie, hartaanval, beroerte of leverziekte.
Krijg je minder vaak blaasontsteking?	Misschien helpt het. Dit is niet zeker.	Ja. Bij 9 van de 10 vrouwen blijft de blaasontsteking weg.	Ja. Niet precies bekend hoeveel minder vaak blaasontsteking.	Ja. Niet precies bekend hoeveel minder vaak blaasontsteking.
Welke bijwerkingen komen het meest voor?	Geen.	Bijwerkingen hangen af van de soort pil. <ul style="list-style-type: none"> Bij 10 van de 100 vrouwen: ontsteking van je vagina door schimmels. Bij ongeveer 5 van de 10 vrouwen: misselijk zijn, buikpijn, diarree, hoofdpijn of duizelig zijn. Bijna nooit: erge problemen van je longen, lever of zenuwen in je benen. Of een ernstige allergische reactie. 	Bijwerkingen hangen af van de soort pil. En of je deze pil vaak slikt. <ul style="list-style-type: none"> Bij 10 van de 100 vrouwen: ontsteking van je vagina door schimmels. Bij ongeveer 5 van de 10 vrouwen: misselijk zijn, buikpijn, diarree, hoofdpijn of duizelig zijn. Bijna nooit: ernstige allergische reactie door de pillen. 	Sommige vrouwen krijgen deze bijwerkingen: <ul style="list-style-type: none"> jeuk of branderig gevoel in de vagina meer vocht uit de vagina
Wat zijn de nadelen of risico's?	Geen.	Bij elke dag slikken: grotere kans op bijwerkingen. Ook kleine kans dat de pillen bij een volgende ontsteking minder helpen tegen bacteriën.	Bij regelmatig slikken: kleine kans dat de pillen bij een volgende ontsteking minder helpen tegen bacteriën.	Bij 10 jaar of langer gebruiken: misschien een grotere kans op trombose en ziektes van hart en bloedvaten. Dit is niet zeker. Geen grotere kans op borstkanker.
Hoe lang duurt de behandeling?	Een paar maanden of langer.	Niet langer dan 1 jaar. Meestal slik je eerst 6 maanden. Stop je en krijg je weer blaasontstekingen? Dan weer 6 maanden slikken. Stop je daarna: nog steeds een kleinere kans op een blaasontsteking.	Meestal slik je 6 maanden, elke keer na de seks. Stop je en krijg je weer blaasontstekingen? Dan slik je weer 6 maanden, elke keer na de seks.	1 jaar. Stop je en krijg je weer blaasontstekingen? Dan gebruik je de hormoon-pillen of crème weer 1 jaar of langer.