

Zwanger & Zo
verloskundigcentrum

Spiraal plaatsen

Informatiefolder



Je overweegt om een spiraal te laten plaatsen. Met deze folder willen we je graag meer informatie geven zodat je een goede keuze kunt maken. In onze praktijk is het mogelijk om door de verloskundige een spiraal te laten plaatsen.

Wat is een spiraal?

Een spiraal is een buigzaam kunststof ankertje (ongeveer 24mm lang) wat in de baarmoeder wordt geplaatst om zwangerschap te voorkomen. Er zitten twee draadjes aan vast die zich buiten de baarmoeder bevinden. Deze draadjes maken het mogelijk om het spiraal later weer te verwijderen. Het spiraal is één van de meest veilige en betrouwbare vormen van anticonceptie voor de langere termijn.



Welke soorten spiralen worden geplaatst?

Er zijn verschillende soorten spiralen die geplaatst kunnen worden. Hieronder zie je de spiralen die het meest geplaatst worden.

Koperspiraal

T-safe spiraal

Dit is een hormoonvrije koperspiraal die 10 jaar lang betrouwbaar is. Deze spiraal kost ongeveer €70,-.

Het koper in het spiraal voorkomt op twee manieren een zwangerschap: Koper maakt de mannelijke zaadcellen inactief. Daardoor zijn ze niet of nauwelijks in staat om een eicel te bevruchten. Daarnaast maakt koper het slijmvlies van de baarmoeder ongeschikt voor de innesteling van een bevruchte eicel.

Hormoonhoudend spiraal

Mirena spiraal

Dit is een hormoonhoudend spiraal en is 8 jaar lang betrouwbaar. Deze spiraal kost ongeveer €180,-.

Kyleena spiraal

Dit is een hormoonhoudend spiraal en is 5 jaar lang betrouwbaar. Deze spiraal kost ongeveer €180,-.

Het hormoonspiraal werkt plaatselijk in de baarmoeder door afgifte van hormonen. De werkzame stof in beide spiralen is levonorgestrel. Het grootste verschil tussen Mirena en Kyleena is de hoeveelheid levonorgestrel. De Mirena bevat totaal 52mg t.o.v. Kyleena 19,5mg. De stof levonorgestrel zorgt ervoor dat het baarmoederslijmvlies niet meer (of in mindere mate) wordt opgebouwd en het baar- moederhalsslijm wordt verdikt. Dit samen voorkomt dat een eicel en een zaadzel met elkaar in contact komen. Hierdoor wordt een bevruchting voorkomen. Daarnaast worden de zaadzellen door de afgifte van het hormoon levonorgestrel minder beweeglijk. Bij sommige vrouwen wordt de eisprong onderdrukt.

Wat zijn de voordelen van een spiraaltje?

Spiraaltjes zijn zeer betrouwbaar. Een pil kun je vergeten in te nemen, maar aan een spiraaltje hoef je niet te denken. Afhankelijk van het type kan een spiraaltje 3 tot 10 jaar ter plaatse blijven zitten.

Vrouwen ouder dan 35 jaar die roken nemen de pil beter niet, want deze combinatie verhoogt het risico op bloedklonters (trombose). In dat geval kan het spiraaltje wel veilig gebruikt worden, omdat het de kans op trombose niet verhoogt. Ook tijdens de borstvoedingsperiode is het spiraaltje een veilige anticonceptiemethode.

Nadat het spiraaltje verwijderd is, kun je onmiddellijk weer zwanger worden. Een koperspiraaltje kan tot 5 dagen na onveilig seksueel contact als noodanticonceptie worden gebruikt. Als je onveilige seks hebt gehad, kun je ons vragen om een koperspiraal te (laten) plaatsen. Een koperspiraal werkt beter dan de noodpil.

Bij een hormoonspiraaltje is je menstruatie vaak minder pijnlijk en vermindert de hoeveelheid maandelijks bloedverlies. Je menstruatie kan soms zelfs volledig uitblijven.

Wat zijn de nadelen van een spiraaltje?

De voornaamste risico's hebben te maken met het plaatsen van het spiraaltje zelf, nl. perforatie en risico op infecties. Het spiraaltje wordt soms ook uitgestoten door het lichaam. Deze risico's zijn echter uiterst zeldzaam.

Spiraaltjes veroorzaken meer vaginale afscheiding. Je kunt je menstruatie niet zelf regelen. Het spiraaltje beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's). Een koperspiraaltje kan hevige en langere maandstondenuitlokken. Als dat te storend is, kun je overwegen om het spiraaltje te laten verwijderen. Met een hormoonspiraaltje kun je last hebben van acne, hoofdpijn, duizeligheid en gezwollen borsten (door de lage dosis progestageen). Je kunt in het begin ook onregelmatig bloedverlies hebben.

Ik wil een spiraaltje, en nu?

Voordat je voor een afspraak komt, zullen we je een vragenlijst toesturen. Deze mag je invullen en terugsturen of afgeven op de praktijk. Naar aanleiding van deze vragenlijst hebben we telefonisch contact om eventuele bijzonderheden door te nemen en te bekijken welke spiraal het beste bij je past. Hierna maken we een afspraak voor de plaatsing.

Hoe krijg ik een recept of een spiraal?

Indien gewenst kun je van ons een recept krijgen en hiermee zelf naar de apotheek gaan. Ook kunnen wij deze doorsturen en kan je zelf de spiraal ophalen bij de apotheek. We hebben telefonisch contact om eventuele bijzonderheden door te nemen en te bekijken welke spiraal het beste bij je past. Hierna maken we een afspraak voor de plaatsing.

Belangrijke adviezen voor de spiraalplaatsing

1

Zwangerschap: Een spiraal mag alleen geplaatst worden indien je er zeker van bent dat je niet zwanger bent. Mocht je daar twijfels over hebben, doe dan een zwangerschapstest. Vrij in ieder geval veilig tot aan de plaatsing!

2

SOA: Voor het plaatsen van een spiraal willen we er zeker van zijn dat er geen SOA infectie in je vagina aanwezig is. Denk je dat je risico hebt gelopen op een geslachtsziekte of heb je afwijkende afscheiding (andere kleur/geur), doe dan een SOA-test bij je huisarts.

3

Pijnstillers: Een uur voor de spiraalplaatsing kan je het beste 1000mg Paracetamol of 400mg Ibuprofen innemen, aangezien de plaatsing onaangenaam kan zijn.

4

Maandverband: Direct na de spiraalplaatsing kan je even wat ruimer bloedverlies hebben. Zorg ervoor dat je een maandverbandje meeneemt naar het spreekuur.



Hoe verloopt een spiraalplaatsing?

1

Voordat we het spiraal plaatsen, wordt met een echo gekeken hoe de baarmoeder precies ligt. Deze informatie zorgt voor een soepele plaatsing van het spiraal. Met behulp van een speculum (eendenbek) wordt de baarmoedermond zichtbaar gemaakt.

2

Daarna wordt de baarmoeder met een sonde opgemeten en kan het spiraal worden geplaatst. Aan het uiteinde van het spiraal zijn twee dunne draadjes bevestigd, die na het inbrengen op de juiste lengte worden afgeknipt. De draadjes maken het mogelijk om het spiraal later weer te verwijderen. Het plaatsen van het spiraal duurt een paar minuten.

3

Direct na het plaatsen wordt er nogmaals een controle echo gemaakt om te kijken of het spiraal goed in de baarmoeder zit. Het is normaal dat je na een spiraal plaatsing onaangename menstruatiekrampen krijgt of een zeurend gevoel in de onder- buik. Dit is meestal van korte duur en je mag hiervoor pijnstillers gebruiken. Daarbij kan je de eerste drie tot vier maanden wat onregelmatig bloedverlies, meer buikkrampen en/ of extra bloedverlies hebben. Dit is normaal en gaat in de meeste gevallen vanzelf over.

Hoe kun je een afspraak maken voor een spiraalplaatsing?

Een afspraak voor een spiraalplaatsing maak je bij Zwanger & Zo. Bel of mail ons als je een afspraak wil maken. Je kunt de afspraak ook inplannen tijdens de telefonische nacontrole.

Een spiraal kan geplaatst worden vanaf 10 weken na een vaginale bevalling. Of vanaf 12 weken na een keizersnede. Je kunt op elk moment van je cyclus een spiraal laten plaatsen.

Plaatsing tijdens of net na je menstruatie heeft de voorkeur, maar is niet noodzakelijk. Indien je nooit eerder een spiraal hebt laten plaatsen, kan het prettig zijn om iemand mee te nemen. Baby's in autostoeltje of wandelwagen mogen ook mee, kleine kinderen niet.



Wat zijn de kosten van een spiraalplaatsing?

De plaatsing van een spiraal kost ongeveer €75,-. Dit bedrag wordt door zwanger & Zo rechtstreeks gedeclareerd bij je zorgverzekeraar. Het kan zijn dat je zorgverzekeraar niet alle kosten vergoedt of dat een deel van je eigen risico afgaat.

Dit verschilt per verzekering.

Adviezen na spiraal plaatsing

Vandaag is er een spiraaltje geplaatst.

Graag geven we de volgende adviezen:

- 1** De eerste 2 a 3 dagen na plaatsing raden we geslachtsgemeenschap af. Tevens kun je beter geen tampons of menstruatiecup gebruiken tijdens de eerste dagen na plaatsen. Een menstruatiecup wordt sowieso afgeraden om deze te gebruiken ten tijde van de spiraal dit om de kans op een expulsie te verkleinen.
- 2** Na het plaatsten kun je de eerste dagen wat last hebben van bloedverlies en/of krampen. Bij deze klachten mag 2 x 500mg paracetamol of Ibuprofen 1x 400 mg ingenomen worden. Let op Ibuprofen mag niet ingenomen worden wanneer je borstvoeding geeft.

- 3** De Mirena/Kyleena is 7 dagen na plaatsing een betrouwbaar anticonceptiemiddel. Vanaf dit moment kan er weer onbeschermde geslachtsgemeenschap plaatsvinden. Is de spiraal binnen 7 dagen na de eerste dag van de menstruatie geplaatst dan is deze direct betrouwbaar.
- 4** Het koperhoudende spiraal geeft direct bescherming na plaatsing.
- 5** De Mirena/Kyleena kan de eerste maanden wat meer tussentijdse bloedingen geven.
- 6** Na 3-6 maanden is je lichaam gewend aan het spiraal en nemen deze klachten vaak af. Een deel van de vrouwen heeft na een jaar zelfs helemaal geen bloedverlies meer of maar een enkele dag.

Wanneer bellen?

De verloskundige blijft contactpersoon tot 6 weken na het plaatsen van het spiraal. Voor eventuele vragen kun je contact opnemen. Na 6 weken, neemt de huisarts deze zorg over.

Indien de volgende gevallen binnen 6 weken na plaatsen van het spiraal plaatsvinden, neem dan contact met ons op;

- ♥ Bij koorts (temperatuur boven de 38,5°C), vooral samen met buikpijn en veranderde afscheiding (stinkend of kleurverandering).
- ♥ Bij hevig bloedverlies met stolsels en duizelingen.
- ♥ Bij buikpijn die niet verminderd met goede pijnstilling (2 x 500 mg paracetamol elke 4-6 uur). Vergeet niet te vermelden dat je onlangs een spiraal hebt laten plaatsen.
- ♥ Als het spiraal door krampen in de eerste 6 weken eruit komt.

- ♥ Als je het gevoel hebt dat je het spiraal zelf voelt.
- ♥ Bij aanhoudende klachten die ontstaan zijn na het plaatsen van de spiraal bij ons op de praktijk.



Nacontrole

Direct na de spiraalplaatsing wordt er met een echo gecontroleerd of het spiraal juist geplaatst is. Daarbij wordt een nacontrole 6 weken na de plaatsing aangeboden.

We maken dan wederom een echo en kijken of het spiraal nog steeds goed zit.

Bij de plaatsing wordt besproken of je van deze nacontrole gebruik wil maken. De eerste 6 maanden na plaatsing is er een hele kleine kans dat je baar- moeder het spiraal uitstoot. Mocht je twijfels hebben of je spiraal nog wel goed in je baarmoeder zit, dan mag je natuurlijk altijd contact opnemen.

Websites voor informatie:

www.anticconceptie.nl

www.zorgkiezer.nl/vergoedingen/anticconceptie

www.zorgwijzer.nl



Vervanging of verwijderen

Op www.spiraalcheck.nl kun je de spiraal voor €2,- laten registreren, waarbij je automatisch een bericht krijgt als deze vervangen moet worden.

Na 5 jaar moet een spiraal vervangen worden!

Uitzonderingen zijn Mirena (8 jaar voor de indicatie anticonceptie) en de T-safe (deze mag 10 jaar blijven zitten).

Indien je (eventueel voor de maximale termijn) jouw spiraal wilt laten verwijderen of wisselen, dan mag je hiervoor een afspraak maken bij ons. Je bent vlot na het verwijderen van een spiraal weer vruchtbaar. Verwijderen van het spiraal bij ons in de praktijk is kosteloos, je mag hiervoor een afspraak maken.



Zwanger & Zo
verloskundig centrum

Locatie Nijverdal

Kuperserf 57
7443 HD Nijverdal

Locatie Hellendoorn

Dorpstraat 50c
7447 CT Hellendoorn

Locatie Lemelerveld

Dorpstraat 50c
7447 CT Hellendoorn

T: (0548) 62 03 26

E: verloskunde@zwangerenzo.nl

W: www.zwangerenzo.nl