

Informatie over de spiraalplaatsing

Je hebt besloten dat je een spiraaltje wilt laten plaatsen. Je bent goed voorgelicht over de verschillende spiraaltjes. Mocht dit niet zo zijn, of als je na het lezen van deze informatie nog vragen hebt, neem dan contact op.

Wanneer is een spiraal geen goede keuze

- als je zwanger bent of kunt zijn
- als je een SOA hebt (een thuishet is gemakkelijk te bestellen via soacare.nl)
- als je onverklaarbaar bloedverlies hebt buiten je menstruaties om
- als je onbegrepen onderbuikpijn hebt
- als je weet dat je baarmoeder een afwijkende vorm of vleesbomen heeft
- als je eerder een expulsie hebt gehad (verzakt en/of verloren spiraal)
- als je borst- of baarmoederhalskanker hebt, of een ander hormoonafhankelijke tumor

Er kunnen verschillende spiralen worden geplaatst:

- Een koper spiraal zoals de **T-Safe, Multi Safe of Ballerine spiraaltje**. Dit is een hormoonvrij spiraaltje dat 10 resp. 5 jaar lang betrouwbaar is. Dit spiraaltje kan zonder recept en kun je bij ons bestellen. De T Safe kost €69, de Multisafe €59 en de Ballerine €119. Geef het aan als je aanvullend verzekerd ben, dan krijg je een factuur van de apotheek voor de declaratie.
- Een hormoonhoudend spiraal zoals de **Mirena of Kyleena spiraaltje** dat 5 jaar lang betrouwbaar is. Voor dit spiraal is een recept van ons nodig, de apotheek levert het spiraal bij ons af. De kosten zijn (verschilt per apotheek) €145.

Wanneer kan een spiraal geplaatst?

Het spiraaltje kan in principe tijdens elk moment van je cyclus worden geplaatst. Er zijn aanwijzingen dat een plaatsing makkelijker gaat de eerste 7 dagen geteld vanaf de start van je menstruatie maar dit is niet noodzakelijk. Na een bevalling kan een spiraal vanaf 8 weken (bij kunstvoeding) of vanaf 12 weken bij borstvoeding.

Vergoedingen

De meeste verzekeraars vergoeden het plaatsen van een spiraaltje door de verloskundige vanuit het basispakket, alleen VGZ vanuit je eigen risico. De plaatsing kost 67,01 euro.

De vergoeding voor je spiraal zelf ligt aan je polis. Basisverzekeringen vergoeden geen anticonceptie vanaf 21 jaar, veel aanvullende verzekeringen wel.

Belangrijke adviezen m.b.t. de spiraalplaatsing

- **Pijnstillers:** Een uur voor de spiraalplaatsing kan je 1000 mg paracetamol of 400 mg ibuprofen innemen, aangezien de plaatsing een onaangenaam gevoel kan geven. Deze medicatie mag ook genomen worden als je nog borstvoeding geeft. Ibuprofen heeft het beste effect.
- Een **volle blaas** duwt je baarmoeder in een voor de plaatsing handige positie
- **De procedure:** Ik begin met een inwendig onderzoek om de ligging en grootte van je baarmoeder te controleren. Daarna, met behulp van een speculum (eendenbek) wordt het spiraaltje geplaatst. Het plaatsen van het spiraaltje zelf duurt een paar minuten.
- **Bloedverlies en buikkrampen:** Na de spiraalplaatsing kun je wat bloedverlies hebben en (soms heftige) menstratiekrampen. Ook dan mag je pijnstillers gebruiken. Het is verstandig een maandverbandje mee te nemen. Als je borstvoeding geeft kan je wat meer last hebben van krampen. Bloedverlies kun je de eerste 6 weken wat onregelmatig en vaker hebben dan anders, na 3 tot hoogstens 6 maanden is het vaak weer normaal of minder.

Mogelijke complicaties

Elke medische ingreep geeft kans op complicaties. Voor het plaatsen van een spiraal is dit:

zwangerschap (ondanks goede positie spiraal)	0,2-0,4%
ontsteking van de baarmoeder	0,16%
hevig bloeden van de baarmoedermond	<0,5%
expulsie (het verliezen of verzakken van de spiraal)	3-5%
perforatie van de baarmoederwand	0,26%

Nacontrole

Na de plaatsing maken we een afspraak voor een nacontrole, welke zes weken na de plaatsing of na minimaal één menstruatie plaatsvindt. Ik kijk dan opnieuw met het speculum (eendenbek) of de draadjes zichtbaar zijn. Zijn deze niet zichtbaar kan het zijn dat het spiraal verloren is of juist omhoog gekropen is. In dit geval word je verwezen voor een echo.

Neem contact op als je vragen hebt of tegen problemen aanloopt.

Voor een afspraak mag je contact opnemen via wendy@anticonceptiespecialist.nl of 06 1267 2604.