

## 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 onderbuikspijn 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 Flexi T**. Dit is een hormoonvrij spiraaltje dat 10 resp. 5 jaar lang betrouwbaar is. De T Safe kost ongeveer €85, de Multisafe €60 en de Flexi T €55.
- Een hormoonhoudend spiraal zoals de **Mirena of Kyleena spiraaltje** dat 8 resp. 5 jaar lang betrouwbaar is en ongeveer €145 kost.

Het spiraal wordt voor je bij de apotheek. Je krijgt hiervan een factuur per mail. Deze factuur mag je betalen, en als je aanvullend verzekerd bent hierna doorsturen naar je verzekeraar.

Heb je zelf al een spiraal in huis, geef dit dan duidelijk aan bij het maken van de afspraak.

### Wanneer kan een spiraal geplaatst?

Het spiraaltje kan in principe tijdens elk moment van je cyclus worden geplaatst. Het is wel heel belangrijk dat je niet zwanger bent of kunt zijn.

Na een bevalling kan een spiraal vanaf 6 weken geplaatst. De eerste 6 maanden en bij het geven van borstvoeding is de kans op perforatie (doorprikken van de baarmoederwand) verhoogd van 1 op 1000 naar 6 op 1000. Daarom plaatsen we liever iets later, bijvoorbeeld bij 8-12 weken, maar altijd in overleg met jou.

## Vergoedingen

De meeste verzekeraars vergoeden het plaatsen van een spiraaltje door de verloskundige vanuit het basispakket, check dit in je polis. De plaatsing kost 77,85 euro.

Basisverzekeringen vergoeden anticonceptie tot 18 jaar. Van 18 tot 21 jaar vanuit het eigen risico en vanaf 21 jaar uit je eventuele aanvullende verzekering.

## Belangrijke adviezen m.b.t. de spiraalplaatsing

- **Pijnstillers:** Een uur voor de spiraalplaatsing kan je 1000 mg paracetamol of 400 mg ibuprofen innemen, om de krampen die er na kunt ervaren te verzachten. Deze medicatie mag ook genomen worden als je nog borstvoeding geeft. Ibuprofen heeft het beste effect.
- Een iets **volle blaas** duwt je baarmoeder in een voor de plaatsing handige positie
- **De procedure:** We beginnen 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 plaatsvindt. We kijken 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.