

Informatiebrief spiraal

Wat is een spiraaltje?

Het spiraaltje is een kunststof ankertje (24 tot 36 mm lang) dat in de baarmoeder wordt geplaatst om zwangerschap te voorkomen. Er zitten twee draadjes aan vast die uit de baarmoedermond hangen. Deze draadjes zijn nodig om het spiraaltje later weer te kunnen verwijderen. Bij het vrijen merken u en uw partner niets van het spiraaltje. Na verwijdering van een spiraaltje kunt u snel weer zwanger worden. Spiraaltjes beschermen niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

Welke soorten spiraaltjes zijn er?

Er zijn in de afgelopen jaren meerdere soorten spiraaltjes op de markt verschenen. Momenteel zijn er twee veelgebruikte soorten spiraaltjes, namelijk het koper- en hormoonspiraaltje. Elk spiraaltje heeft haar eigen werking. Alle spiraaltjes werken voor een periode tussen de 5 en 12 jaar. Het meest gebruikte spiraal, de Mirena spiraal, moet na 8 jaar vervangen worden.

Hormoonspiraal is T-vormig ankertje dat in de baarmoeder wordt geplaatst dat een kleine hoeveelheid hormonen (progesteron) afgeeft, wat ervoor zorgt dat het baarmoederslijmvlies ongeschikt wordt voor innesteling van een eventueel bevruchte eicel. Daarnaast zorgt het voor een taaiere slijmprop in de baarmoederhals, waardoor zaadcellen minder snel de baarmoedermond doorkomen. Het hormoonspiraaltje kan voor een periode van 5 tot 8 jaar in de baarmoeder blijven zitten, afhankelijk van het type. De betrouwbaarheid van het hormoonspiraaltje is erg hoog. Het aantal ongewenste zwangerschappen ligt op ongeveer 0,1%.

Wanneer het hormoonspiraaltje in de eerste 7 dagen van de cyclus geplaatst wordt is deze meteen veilig. Anders is het advies nog 7 dagen aanvullende anticonceptie te gebruiken.

Koperspiraaltje is een anticonceptiemiddel zonder hormonen. Het koper zorgt ervoor dat de zaadcellen van een man, die in de baarmoeder komen, inactief worden gemaakt. Daarnaast wordt het baarmoederslijmvlies ongeschikt voor een eventuele innesteling van een bevruchte eicel. Het koperspiraal blijft 5 tot 12 jaar werkzaam. Dit is afhankelijk van het type koperspiraaltje. De betrouwbaarheid van een koperspiraaltje is hoog. Het aantal ongewenste zwangerschappen ligt op ongeveer 1%.

Wanneer het hormoonspiraaltje in de eerste 7 dagen van de cyclus geplaatst wordt is deze meteen veilig. Anders is het advies nog 7 dagen aanvullende anticonceptie te gebruiken.

Wie kan een spiraaltje gebruiken?

In principe kan bijna iedere vrouw een spiraaltje laten plaatsen. Wel is het afhankelijk van persoonlijke situatie of het spiraaltje het meest geschikte voorbehoedsmiddel is. Overleg dit met uw huisarts, verloskundige of gynaecoloog.

Vooronderzoek voor het plaatsen van een spiraaltje

Voor het inbrengen van een spiraaltje is het belangrijk dat de vrouw geen SOA met zich meedraagt. Bepaalde SOA's, zoals Chlamydia, kunnen worden megedragen zonder dat iemand er weet van heeft. Indien een spiraaltje wordt geplaatst terwijl de vrouw een SOA heeft, kan dit voor ernstige ontstekingen zorgen. Door een SOA test uit te voeren, kunnen deze gevolgen worden uitgesloten.

Hoe wordt een spiraaltje ingebracht?

Een uur voor het plaatsen van het spiraal kunt u een pijnstiller nemen. Bijvoorbeeld paracetamol 1000 mg of ibuprofen 400 mg. Dit kan eventuele pijn of krampen verminderen. Het spiraaltje wordt (bij voorkeur) tijdens de menstruatie (het liefst op de

3e/4e dag) ingebracht. U bent dan zeker niet zwanger en het spiraaltje is direct betrouwbaar.

U gaat liggen met gespreide benen. Eerst wordt met inwendig onderzoek de ligging van uw baarmoeder gevoeld. Dan wordt het speculum (eendenbek) in de vagina ingebracht om de baarmoedermond goed te kunnen zien. De baarmoedermond wordt met een speciale tang vastgepakt. Met een staafje wordt de diepte van de baarmoeder gemeten. Dit kan een onaangenaam gevoel geven. Daarna wordt het spiraaltje via een dun hulsje naar binnen geschoven. Het hulsje wordt weer teruggetrokken en de draadjes worden op maat geknipt.

Controle bij het spiraaltje

Na inbrengen van het spiraaltje is er een kleine kans dat het spiraaltje niet goed blijft zitten. Kom daarom na zes weken voor controle.

Hoe gaat het verder bij een spiraaltje?

Na het inbrengen van een spiraaltje kunt u zich even duizelig voelen. Wanneer u zich weer goed voelt, kunt u direct naar huis. Het is verstandig om het die dag verder rustig aan te doen.

Wanneer u van tevoren een pijnstiller heeft ingenomen helpt die nog een paar uur. Heeft u geen pijnstiller ingenomen dan kunt u dat - zo nodig - achteraf alsnog doen.

Noteer in uw agenda wanneer het spiraaltje is ingebracht, welk soort spiraaltje het is, en wanneer het vervangen moet worden. Het kan waarschijnlijk geen kwaad om een spiraaltje langer te laten zitten, maar het is niet zeker of het dan nog werkt.

Wanneer contact opnemen bij een spiraaltje?

Neem contact op met uw huisarts als u in de eerste dagen na plaatsen van het spiraaltje last krijgt van abnormale afscheiding, veel bloedverlies, aanhoudende buikpijn of koorts.

De kosten

De kosten voor het spiraaltje worden vergoed als je 20 jaar bent of jonger. Wel gaan de kosten van je eigen risico af. Boven de 21 jaar worden de kosten van het spiraal niet vergoed. De kosten van het plaatsen door de huisarts worden volledig vergoed en gaan niet van het eigen risico af. De kosten van een spiraal kunt u opvragen bij uw apotheek.

Meer informatie?

Kijk voor meer informatie op de website thuisarts:

<https://www.thuisarts.nl/spiraaltje>