



PUUR VERLOSKUNDIGEN

Informatiebrief spiraal

Er zijn twee soorten spiraaltjes; het koperspiraal en het hormoonspiraal. Het koperspiraal bevat geen hormonen en is daardoor geschikt wanneer je geen hormonen mag of wilt gebruiken. Een hormoonspiraal, zoals Mirena of Kyleena bevat progestageen. Dit hormoon wordt geleidelijk afgegeven aan je baarmoeder wand. De hoeveelheid hormonen is 10 tot 30 keer minder dan bij andere hormonale anticonceptiemiddelen.

Koperspiraal

Het koperspiraal is een stukje plastic in de vorm van een 'T' of hoefijzer met een koperdraadje eromheen. De spiraal bevat dus geen hormonen. Het koper maakt de zaadcellen van de man inactief, zodat er geen maandelijkse bevruchting plaatsvindt. Het koperspiraaltje werkt ook als 'morning after spiraal' wanneer het geplaatst wordt binnen 5 dagen na onveilig vrijen. Zo kan een eventueel bevruchte eicel zich niet innestelen in de baarmoederwand.

In Nederland zijn verschillende soorten koperspiralen beschikbaar: T-Safe, Flexi T, Gynefix en Multi Safe Short. De T-safe is het meest gebruikte koperhoudende spiraal in Nederland en biedt 10 jaar bescherming tegen zwangerschap. Alle andere soorten koperspiralen bieden 5 jaar bescherming. Voor vrouwen met een baarmoeder kleiner dan 6 centimeter is er de Multi-Safe Short: een speciaal ontwikkeld koperspiraaltje. De verloskundige kan de baarmoeder opmeten om te onderzoeken welke spiraal geschikt is. Vanaf het moment na plaatsing is de koperspiraal kun je veilig gemeenschap hebben.

Een koperspiraal is een betrouwbare anticonceptiemethode. Van de 1000 vrouwen die een koperspiraaltje gebruiken, raken er per jaar maximaal 10 vrouwen zwanger.

Mirena - Kyleena spiraal

De Mirena en Kyleena bevatten één hormoon (levonorgestrel ofwel progestageen). De Mirena bevat meer hormoon dan de Kyleena. Progestageen wordt, in een kleine hoeveelheid, continu vanuit de spiraal afgegeven in de baarmoeder. Het zorgt ervoor dat het slijmvlies in een rustfase komt. Dit heeft als resultaat dat een eventueel bevruchte eicel niet kan innestelen. Daarnaast worden de maandelijkse bloedingen lichter en bij de meeste vrouwen minder pijnlijk. Het slijm in de baarmoederhals wordt 'taaiër' waardoor zaadcellen er moeilijker doorheen komen. Daarnaast worden de zaadcellen minder bewegelijk waardoor ze de eicel niet kunnen bereiken. Bij 75% van

de vrouwen herstelt de natuurlijke cyclus. Bij sommige vrouwen wordt de eisprong onderdrukt waardoor geen bevruchting kan ontstaan.

Het hormoonspiraaltje wordt in de baarmoeder ingebracht en kan vijf tot acht jaar blijven zitten (kyleena vijf jaar en de mirena acht jaar). Zeven dagen na het plaatsen kun je veilig geslachtsgemeenschap hebben.

Een Mirena en Kyleena spiraal is een zeer betrouwbaar anticonceptiemiddel. Van de 1000 vrouwen die een mirena spiraal gebruiken, raken er per jaar maximaal 2 zwanger. Bij langer gebruik neemt de kans op zwangerschap nog verder af.

Meer informatie is te vinden op de website; www.anticonceptie.nl

Voor het Plaatsen

Het plaatsen van een spiraal kan iets gevoelig zijn. Daarom adviseren wij je 1 uur voorafgaand aan het consult 2 paracetamol(1000mg) of 1 ibuprofen(400mg) in te nemen. Voor het plaatsen is het wenselijk dat de blaas niet helemaal leeg is. Daarnaast is het belangrijk dat je voor jezelf zeker weet dat je niet zwanger bent. Bij twijfel adviseren wij voorafgaand aan het plaatsen een zwangerschapstest te doen.

Op het moment dat je een spiraal wilt laten plaatsen, is het belangrijk om zeker te weten dat je geen SOA hebt. De spiraal komt tijdens het plaatsen namelijk langs de vagina en baarmoedermond. Mocht je een SOA hebben, dan kunnen bacteriën of virussen uit de vagina meegenomen worden en zo in de baarmoeder terecht komen. Wanneer deze bacteriën of virussen in de baarmoeder zitten kunnen deze zich verder verspreiden. Dit kan zorgen voor een ontsteking van het baarmoederslijmvlies of van een of beiden ei-leiders. Vrouwen kunnen hier ernstig ziek van worden. Ze krijgen hevige buikpijn en koorts wat soms leidt tot een ziekenhuisopname. Dit ziektebeeld wordt een PID (Pelvic Inflammatory Disease) genoemd. Als gevolg van deze ontsteking kunnen eileider(s) beschadigen. Dat zorgt voor een grotere kans op een buitenbaarmoederlijke zwangerschap of op onvruchtbaarheid.

De SOA test is beschikbaar via Puur verloskundigen.

Het plaatsen

De spiraal wordt geplaatst met behulp van een speculum (eendenbek). Na de plaatsing wordt de locatie van de spiraal gecontroleerd doormiddel van een inwendige echo. Het plaatsen van een spiraal geeft kortdurende krampende pijn onder in de buik vergelijkbaar met een menstruatie. Deze pijn gaat meestal binnen een paar minuten weer weg.

Het is handig om een maandverbandje mee te nemen en een gewone onderbroek of boxershort te dragen. Na het inbrengen van de spiraal kun je wat bloed verliezen.

Na het plaatsen

Blijven de menstruatiekrampen aanhouden, dan kun je een pijnstiller gebruiken. Niet iedere vrouw heeft er last van.

De eerste drie menstruaties kunnen heviger en onregelmatiger zijn. Het kan wel 3-6 maanden duren voordat je cyclus aan de spiraal gewend is. Soms kunnen vrouwen last hebben van spotting(tussentijds bloedverlies). De hoeveelheid bloedverlies verschilt van vrouw tot vrouw, maar vermindert vaak geleidelijk tot enkele dagen bloedverlies per maand. Soms blijven de menstruaties helemaal weg, voor de Mirena is dat het geval bij 20% van de vrouwen bij Kyleena 11%.

De eerste maanden kan er een gespannen gevoel in de borsten aanwezig zijn. Meestal verdwijnen deze klachten spoedig

Kans op expulsie en perforatie

Het gebeurt zeer zelden, maar het spiraaltje kan worden uitgestoten (expulsie) door het lichaam. De kans hierop is 2-5%. Bij het gebruik van menstruatiecups is de kans op expulsie hoger dan wanneer u deze niet gebruikt. Krijgt u na plaatsing onverklaarbare buikpijn, bloedverlies of zijn de touwtjes van de spiraal niet meer voelbaar (terwijl u deze eerder wel voelde) neem dan contact met ons op.

Tijdens het plaatsen kan de spiraal mogelijk verkeerd geplaatst zijn. De kans hierop is 1-6 per 1000 plaatsingen. Wij controleren daarom de positie van de spiraal met een inwendige echo na plaatsing.

Betaling

Afhankelijk van je verzekering, wordt spiraal vergoed. Anticonceptie voor vrouwen vanaf 21 jaar wordt niet vergoed vanuit de basisverzekering. Er vindt wel een vergoeding plaats indien je aanvullend verzekerd bent. De kosten voor een mirena/kyleena bedragen rond de €150. De koperspiraal kost rond de € 70.

Ben je basis verzekerd, neem dan contact op met je verzekering over het bedrag dat je zelf moeten betalen. Het plaatsen van de spiraal wordt altijd door je verzekering vergoed. Indien je de spiraal door de verloskundige laat plaatsen komen de kosten soms ten laste van het eigen risico. Indien de spiraal geplaatst wordt bij de huisarts is dit niet het geval. Ben je niet verzekerd, dan kost plaatsen van een spiraal €77,85 in 2024

Tenslotte: We stellen je huisarts op de hoogte van je gekozen anticonceptiemethode doormiddel van een brief.

Als er nog vragen en/of opmerkingen zijn, horen we het graag.

Met vriendelijke groet,
Nienke Dijk, Susanne de Boer en Susan Beckers, Puur verloskundigen