

Anticonceptie – spiralen

Ook als je niet bij ons in de praktijk bekend bent of geen kinderen hebt gehad, kun je ook bij ons terecht voor voorlichting en/of plaatsing van een spiraaltje.

Hormoonvrij en hormoonhoudend spiraal

Een spiraaltje is een zeer betrouwbare vorm van anticonceptie. Er zijn twee soorten spiraaltjes: het hormoonvrije koperspiraaltje en het hormoonspiraaltje. Zowel hormoon- als koperspiralen kunnen gebruikt worden tijdens de borstvoedingsperiode. Er zijn vrouwen die aangeven dat hun productie minder wordt sinds ze het hormoonspiraaltje gebruiken, dus als je moeite hebt om je productie op peil te houden kan je beter niet een hormoonspiraal kiezen.

Bij gezonde vrouwen met een ongecompliceerde medische voorgeschiedenis kunnen wij een recept voor het hormoonvrije spiraaltje (T-Safe, Multi-Safe (short), Flexi-T, Ballerine) en het hormoonhoudend spiraaltje (Mirena, Kyleena) voorschrijven en deze ook plaatsen.

Afspraken

Je kunt de praktijk bellen om een afspraak te maken voor het plaatsen van het spiraaltje. Indien je bevallen bent, plaatsen we het spiraaltje bij voorkeur 12 weken na de bevalling. De assistente maakt een bel- en plaatsingsafpraak met je. De belafpraak is een informatief gesprek, om te bespreken welk spiraaltje het best bij je past. We kijken welke anticonceptiewensen je hebt en of er bijzonderheden in je gezondheid zijn waar we rekening mee moeten houden. Na dit gesprek kunnen wij het spiraal voor je bestellen bij onze online apotheek. Je krijgt een SMS of mail van de apotheek met een betaallink. Zodra het spiraal door jou betaald is, wordt het naar de praktijk verzonden. Van de apotheek krijg je een factuur welke je kan indienen bij de zorgverzekering, mits je hiervoor verzekerd bent. Daarna krijg je van ons nog een afspraakbevestiging per mail, waarin staat wat je kan verwachten op de plaatsingsafpraak. Hierin staat o.a. het advies om een uur voor de afspraak 1000 mg paracetamol of 400 mg Ibuprofen te nemen, omdat je soms wat buikpijn kan hebben tijdens en na de plaatsing. Ook staat er in dat het aan te raden is een maandverbandje mee te nemen, omdat je bloedverlies kan hebben na de plaatsing.

De afspraak voor plaatsing duurt ongeveer 30 minuten. De daadwerkelijke plaatsing duurt ongeveer 5 minuten. We vertellen wat je kan verwachten en hoe de plaatsing in zijn werk gaat. Na de plaatsing bespreken we wat je daarna kan verwachten en krijg je ook nog de (bel)adviezen op papier mee, zodat je het altijd nog eens kan nalezen.

Het is normaal dat je na een spiraalplaatsing menstruatiekrampen of een zeurend gevoel in de onderbuik kan krijgen. Dit is meestal van korte duur. Echter kan het zijn dat je de eerste 6 maanden na plaatsing last ondervindt van extra bloedverlies, onregelmatig bloedverlies en/of buikkrampen. Je lichaam heeft 6 maanden nodig om aan het spiraal te wennen.

Bij aanhoudend bloedverlies of buikpijn, adviseren wij sowieso om gebruik te maken van de echo controle na plaatsing, zie onderstaand.

Je mag altijd contact met ons opnemen als je vragen hebt of tegen problemen aanloopt.

Echo controle na plaatsing

Het is mogelijk om bij ons een echo-controle afspraak te maken na spiraal plaatsing. Deze echo wordt gemaakt door een gediplomeerd echoscopiste en tevens verloskundige. De kosten van deze echo bedragen €35,- en zijn voor eigen rekening. Deze kosten kun je op de praktijk per pin betalen. Deze afspraak kun je bij onze assistente maken.

Kosten

Een spiraal plaatsen kost €67,01. Deze kosten zijn inclusief de belafpraak voor het anticonceptieadvies. Deze kosten kun je per pin op de praktijk voldoen. Je krijgt een factuur mee, welke je kan indienen bij de zorgverzekering (mits je hiervoor verzekerd bent). Controleer altijd zelf voorafgaand aan de afspraak of je hiervoor verzekerd bent of dat het mogelijk van je eigen risico afgaat.

De prijs in aanschaf is per spiraal verschillend. De vergoeding van het spiraal, hangt af van de polisvoorwaarden van je zorgverzekering. De prijzen per spiraal kun je vinden onder het kopje hormoon- of koperspiraal.

Meer informatie?

Wil je meer informatie over de verschillende vormen van anticonceptie en/of het gebruik daarvan? Wil voorlichting of advies te ontvangen wat bij je past? Wil je een afspraak maken voor het plaatsen van een spiraal? Neem gerust contact met ons op voor anticonceptieadvies op maat. We zijn iedere werkdag bereikbaar van 9:00 – 17:00 uur. Voor spoed 24 uur per dag.

Hormoonspiraaltje

Het hormoonspiraal kan zes jaar blijven zitten. Het progestageen hormoon in het spiraaltje voorkomt een zwangerschap. De betrouwbaarheid is 99.8% (Pearl Index* 0,2).

Je kan een hormoonspiraal ook voor een korte periode laten plaatsen, bijvoorbeeld tussen twee zwangerschappen in. Na het verwijderen, ben je vlot weer vruchtbaar.

Bij het hormoonspiraal komt er 70 – 89 keer minder hormonen in je bloedbaan dan bij de anticonceptiepil.

* De Pearl Index geeft aan hoeveel zwangerschappen er optreden, bij gebruik van een bepaalde methode gedurende 100 vrouwenjaren.

Het hormoonspiraaltje geeft geleidelijk een kleine hoeveelheid hormonen af en zorgt ervoor dat het slijm in de baarmoederhals 'taaiër' wordt, waardoor zaadcellen er moeilijker doorheen kunnen. Door de afgifte van het hormoon levonorgestrel in de baarmoeder worden de zaadcellen minder beweeglijk; dit verkleint de kans op een bevruchting. Door de afgifte van het hormoon en doordat het spiraaltje een 'vreemd voorwerp' in de baarmoeder is, wordt het baarmoederslijmvlies niet of nauwelijks opgebouwd. Hierdoor kan een eventueel bevruchte eicel zich niet innestelen. Tot slot wordt bij sommige vrouwen de eisprong onderdrukt. Als er geen eicel vrijkomt, kan er geen bevruchting plaatsvinden.

Voordelen:	Nadelen:
<ul style="list-style-type: none">- Zeer betrouwbare anticonceptie (99,8%)- Vijf jaar bescherming tegen zwangerschap- Geleidelijke hormoonafgifte, zonder dagelijkse pieken en dalen- Je kan snel weer vruchtbaar zijn na verwijdering	<ul style="list-style-type: none">- Menstruatiepatroon kan veranderen- Je kunt je menstruatie niet zelf reguleren- Het kan zijn dat je lichaam er 6 maanden aan moet wennen

Mirena en de Kyleena

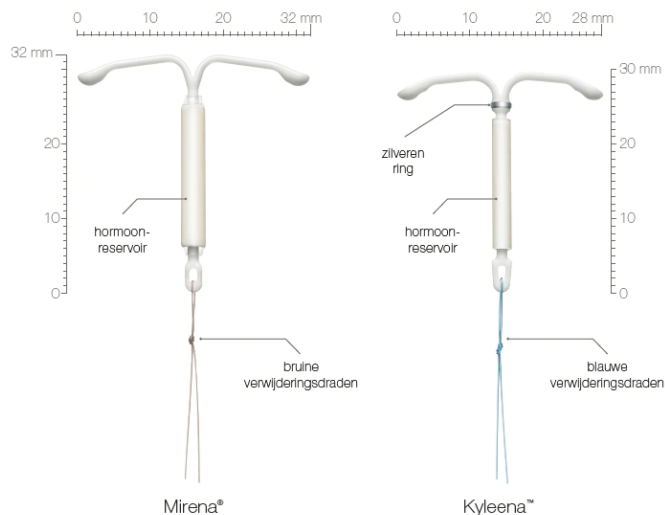
Er zijn in Nederland twee verschillende hormoonspiralen beschikbaar: de Mirena en Kyleena.

Beide spiralen zijn even betrouwbaar en geregistreerd voor anticonceptiegebruik van 5 jaar.

Het verschil zit in hoeveelheid hormonen en grootte van het spiraal. De Kyleena is iets kleiner en

geeft minder hormonen af t.o.v. de Mirena. Bij de Mirena krijg je ongeveer 70 keer minder hormonen in je bloedbaan dan bij de anticonceptiepil. Bij de Kyleena is dit 89 keer minder dan bij de anticonceptiepil.

De Kyleena is niet geschikt bij PCOS of overgangsklachten, de Mirena kan dan wel. De Mirena is tevens geregistreerd bij hevig menstrueel bloedverlies en als bescherming van het baarmoederslijmvlies als vrouwen oestrogeentherapie gebruiken in de overgang.



Bron afbeelding: www.edumaterial.bayer.nl

Verschillen Mirena – Kyleena

	Mirena	Kyleena
Totale levenorgestrel-inhoud	52 mg	19,5 mg
Maximale gebruiksduur	5 jaar	5 jaar
Afmeting T-frame	32 x 32 mm	28 x 30 mm
Diameter insertiebuis	4,40 mm	3,80 mm
Zilveren ring (beter zichtbaar op echo)	Nee	Ja
Kleur verwijderingsdraden	Bruin	Blauw

Bron tabel: www.edumaterial.bayer.nl

Bijwerkingen

Bijwerkingen die bij het hormoonspiraaltje het vaakst kunnen voorkomen zijn minder bloedverlies tijdens de menstruatie of spotting (onregelmatig / tussentijds bloedverlies). Het uitblijven van de menstruatie is ook een optie en gebeurt bij ongeveer 1/3 van de vrouwen. Dit is een bijwerking van het spiraal, tussentijds bloedverlies of het wegblijven van de menstruatie. Daarnaast komen ook hoofdpijn, acne, buikpijn en rugpijn regelmatig voor. Raadpleeg de bijsluiter van Mirena of Kyleena voor een overzicht van de bijwerkingen.

Kosten

De prijs van Mirena of Kyleena is € 147,47. Indien je aanvullend verzekerd bent, wordt de spiraal in de meeste gevallen vergoed door je zorgverzekeraar. De factuur die je van onze online apotheek krijgt, kun je bij de verzekering indienen.

Koperspiraaltje

Een koperspiraaltje is hormoonvrije anticonceptie en geeft geleidelijk een beetje koper af. Koper verlamt de zaadcellen die de baarmoeder binnenkomen en maakt ze inactief zodat er géén bevruchting kan plaatsvinden. Er zijn verschillende soorten koperspiralen, welke 5 of 10 jaar kunnen blijven zitten. Afhankelijk per spiraal, is een koperspiraal voor 99% tot 99,8% betrouwbaar. Met een koperspiraaltje behoud je je eigen menstruatiecyclus.

Je kan een koperspiraal ook voor een korte periode laten plaatsen, bijvoorbeeld tussen twee zwangerschappen in. Na het verwijderen, ben je vlot weer vruchtbaar.

Voordelen:	Nadelen:
<ul style="list-style-type: none">- Bevat geen hormonen, behoud eigen cyclus- Zeer betrouwbare anticonceptie (99 - 99.8%)- 5 of 10 jaar bescherming tegen zwangerschap- Je kan snel weer vruchtbaar zijn na verwijdering	<ul style="list-style-type: none">- Meer bloedverlies tijdens menstruatie (uit onderzoek blijkt 10-15% meer bloedverlies dan zonder anticonceptie)- Je kunt je menstruatie niet zelf reguleren- Het kan zijn dat je lichaam er 3-6 maanden aan moet wennen

Bijwerkingen

Eventuele bijwerkingen die je tijdens de eerste 3 maanden na plaatsing kunt verwachten zijn o.a.: een langduriger en/of heviger menstruatie, meer buikkrampen en tussentijds bloedverlies. Hierna herstelt de natuurlijke cyclus zich. In enkele gevallen kan het bloedverlies blijvend iets toenemen. Raadpleeg de websites www.t-safe.nl, www.multi-safe.nl, www.flexi-t.nl, www.ballerine.nl voor een overzicht van de bijwerkingen.

Morning-after

Een koperspiraaltje werkt óók als morning-after spiraaltje als het geplaatst wordt binnen 5 dagen na onveilig vrijen. Het koperspiraaltje maakt het baarmoederslijmvlies ongeschikt voor de innesteling van een eventueel bevruchte eicel.

De verschillende koperspiralen

T-Safe

Het T-Safe koperspiraaltje is het meest betrouwbare koperspiraal (99,8% – Pearl Index* 0,2). T-safe is als enige spiraal geregistreerd voor een gebruik van 10 jaar. Het T-Safe is het meest gebruikte koperspiraaltje in Nederland en geniet de voorkeur van het Nederlands Huisartsen Genootschap. Onder andere de hoeveelheid koper in het spiraal, zorgt voor de betrouwbaarheid. T-safe bevat 380 mm² koper.

Multi-Safe

Het Multi-Safe koperspiraaltje is geregistreerd voor een gebruik van 5 jaar. De betrouwbaarheid van de Multi-Safe short is 99,5 - 99,6% (Pearl Index* 0,4-0,5). Onder andere de hoeveelheid koper in het spiraal, zorgt voor de betrouwbaarheid. De hoeveelheid koper in de Multi-safe is 375 mm² (tov 380 mm² bij T-safe, het betrouwbaarste koperspiraal).

Multi-Safe short

Het Multi-Safe short koperspiraaltje is geregistreerd voor een gebruik van 5 jaar. Dit spiraaltje is vanwege de kleine afmeting, ook geschikt voor de kleinere baarmoeder. De betrouwbaarheid van de Multi-Safe short is 99,5 - 99,6% (Pearl Index* 0,4-0,5). Onder andere de hoeveelheid koper in het spiraal, zorgt voor de betrouwbaarheid. De hoeveelheid koper in de Multi-safe short is 375 mm² (tov 380 mm² bij T-safe, het betrouwbaarste koperspiraal).

Flexi-T

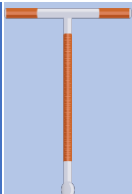
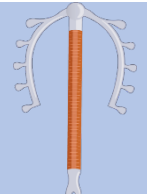
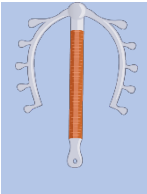
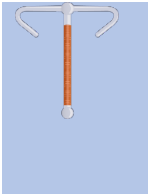
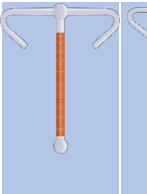
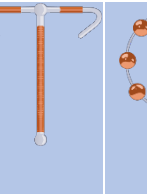

Flexi-T heeft 3 verschillende varianten, alle drie geregistreerd voor gebruik van 5 jaar. Alle Flexi-T's zijn 99% betrouwbaar. Hiervan is geen Pearl Index bekend, omdat er te weinig/geen specifiek onderzoek naar is gedaan. De Flexi-T 300 is een kleiner formaat, bijvoorbeeld geschikt voor kleinere baarmoeder als je nog geen kinderen hebt gehad. Zie tabel hieronder voor de verschillende varianten.

Ballerine

Het Ballerine koperspiraaltje is geregistreerd voor een gebruik van 5 jaar. Dit nieuwe spiraaltje bestaat uit een aantal koperen balletjes. Zodra het spiraal uit de inbrenghuls komt, krult het zich in de baarmoeder op tot een bolle vorm met een diameter van slechts 15 mm. De betrouwbaarheid van de Ballerine is 99%. Hiervan is geen Pearl Index bekend, omdat er te weinig/geen specifiek onderzoek naar is gedaan. Onder andere de hoeveelheid koper in het spiraal, zorgt voor de betrouwbaarheid. De hoeveelheid koper in de Ballerine is 300 mm² (tov 380 mm² bij T-safe, het betrouwbaarste koperspiraal).

Spiraal prijzen

- T-Safe	€ 71,-
- Multi-Safe (short)	€ 52,-
- Flexi-T (iedere variant)	€ 52,-
- Ballerine	€ 119,-

	T-Safe	Multi-Safe	Multi-Safe short	Flexi-T 300	Flexi-T 300+	Flexi-T 380	Ballerine
Betrouwbaarheid	99,8%	99,5 - 99,6%	99,5 - 99,6%	99%	99%	99%	99%
Betrouwbaarheid Pearl index *	Pearl index 0,2	Pearl index 0,4-0,5	Pearl index 0,4-0,5	Niet bekend	Niet bekend	Niet bekend	Niet bekend
Hoeveelheid koper	380 mm ²	375 mm ²	375 mm ²	300 mm ²	300 mm ²	380 mm ²	300 mm ²
Stamlengte	36 mm	29,5 mm	29,5 mm	29 mm	32 mm	32 mm	15 mm ø
Verblijfsduur	10 jaar	5 jaar	5 jaar	5 jaar	5 jaar	5 jaar	5 jaar
Prijs	€ 71,-	€ 52,-	€ 52,-	€ 52,-	€ 52,-	€ 52,-	€ 119,-
Geschikt voor lengte baarmoeder	6-9 cm	5-8 cm	5-8 cm	> 5 cm	> 6 cm	> 6 cm	6-8 cm
Bijzonderheden	Voorkeur NHG	Voorkeur NHG	Kleiner formaat	Kleiner formaat		Kleiner dan T-Safe, wel evenveel koper	Bolvormig, flexibel frame
Plaatje							

* De Pearl Index geeft aan hoeveel zwangerschappen er optreden, bij gebruik van een bepaalde methode gedurende 100 vrouwenjaren. Als er te weinig/geen specifiek onderzoek gedaan is naar een bepaalde spiraal, kan er geen Pearl Index bepaald worden.

Levering spiraal

Wij kunnen het koperspiraal leveren uit eigen voorraad of voor je bestellen bij onze online apotheek. Bij sommige zorgverzekeringen moet het spiraal via een apotheek geleverd worden, om het spiraal vergoed te krijgen. Indien het spiraal via de apotheek geleverd moet worden, geef dit dan bij ons aan, dan bestellen wij het koperspiraal tijdig via de online apotheek. Check dit altijd zelf bij je zorgverzekering alvorens plaatsing.

Wanneer bellen na plaatsing?

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.

Het is normaal dat je na een spiraalplaatsing menstruatiekrampen of een zeurend gevoel in de onderbuik kan krijgen. Dit is meestal van korte duur. Echter kan het zijn dat je de eerste 6 maanden na plaatsing last ondervindt van extra bloedverlies, onregelmatig bloedverlies en/of buikkrampen. Je lichaam heeft 6 maanden nodig om aan het spiraal te wennen.

Bij aanhoudend bloedverlies of buikpijn, adviseren wij sowieso om gebruik te maken van de echo controle na plaatsing.

Je mag altijd contact met ons opnemen binnen 6 weken als je vragen hebt of tegen problemen aanloopt.

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 en/of kleurverandering).
- Bij hevig bloedverlies met stolsels en duizelingen.
- Bij buikpijn die niet verminderd met goede pijnstilling (2x 500mg 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 2 maanden eruit komt (bewaar het verloren spiraal altijd!).
- Als je bij de 6 weken-zelfcontrole geen draadjes kan voelen.
- Als je het gevoel hebt dat je het spiraal zelf voelt bij de 6 weken-zelfcontrole
- Bij aanhoudende klachten die ontstaan zijn na het plaatsen van de spiraal bij ons in de praktijk

Spiraal vervanging of verwijderen

Op www.spiraalcheck.nl kun je zelf 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! De enige uitzondering is de T-safe, deze mag 10 jaar blijven zitten.

Indien je (eventueel voor de maximale termijn) het 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 via onze assistente.