

Spiraal plaatsen

Met uw huisarts kunt u de keus voor een spiraal bespreken als mogelijkheid voor anticonceptie (koperhoudend of Mirena) of als behandeling tegen overvloedig bloedverlies tijdens menstruaties (Mirena). Voorafgaand zal een huisarts al een keer een inwendig onderzoek doen om de ligging van de baarmoeder te beoordelen en vaak kweken afnemen om zeker te weten dat er geen sprake is van een sluimerende infectie, die behandeld moet worden voor de spiraal wordt ingebracht.

Vorbereiding

Met het recept dat u van de huisarts krijgt dient u zelf de spiraal (in een doos) bij de apotheek op te halen en mee te nemen naar de afspraak. Houdt er rekening mee dat u een eenmaal opgehaalde spiraal niet meer kunt retourneren. U maakt een dubbele afspraak bij de huisarts om de spiraal te plaatsen, bij voorkeur op dag 4 of 5 van de menstruatie (aan het eind van de menstruatie). De baarmoedermond is dan wat wijder waardoor het plaatsen makkelijker gaat. U kunt bv. bellen voor de afspraak op de eerste dag van uw menstruatie.

Neem 2 uur voor de afspraak een pijnstiller (naproxen 500 mg of ibuprofen), welke u vooraf op recept van de arts krijgt. Dit zorgt voor minder pijn tijdens het plaatsen.

Het plaatsen van de spiraal

De huisarts zal een speculum inbrengen en daarna met een sonde de diepte van de baarmoeder bepalen. Dit kan soms wat pijnlijk zijn. Daarna wordt de spiraal ingebracht en worden de draadjes op maat geknipt. Soms kunt u zich na het plaatsen wat duizelig voelen. Het plaatsen duurt ongeveer 15 minuten. U krijgt direct een aanvraag mee voor een controle echo over 6 weken bij de gynaecoloog.

Na het plaatsen

Na het inbrengen van de spiraal kunt u zich kort wat duizelig voelen, u kunt dan even blijven liggen. Zodra u zich goed voelt mag u direct weer naar huis. De dagen erna kunt u soms wat pijn in de onderbuik voelen (een soort menstruatiepijn). U kunt dan een pijnstillen (naproxen, ibuprofen, paracetamol) nemen. De eerste maanden kunt onregelmatig bloedverlies hebben. Bij een koperspiraal kunnen de (eerste) menstruaties wat heviger zijn. Bij een Mirenaspiraal wordt het bloedverlies minder dan u gewend was, het kan soms helemaal wegblijven; dit kan geen kwaad.

Nacontrole

Na ongeveer 6 weken wordt er door de gynaecoloog een echo gemaakt om te controleren of de spiraal goed zit. Pas daarna is anticonceptie gewaarborgd. Tot die tijd dient u nog andere anticonceptie te gebruiken. (bv de pil doorslikken of condooms gebruiken).

Het spiraaltje kan 5 jaar blijven zitten, tot dan is de anticonceptie gegarandeerd. U dient zelf na 5 jaar een afspraak te maken om te overleggen met uw huisarts of het spiraaltje vervangen moet worden.