

- 2. SOA's:** Voor het plaatsen van een spiraal willen we er graag zeker van zijn dat er geen soa-infectie in je vagina aanwezig is. SOA's zoals Chlamydia zijn daar een voorbeeld van. Denk je dat je risico hebt gelopen op een geslachtsziekte of heb je afwijkende afscheiding (andere kleur/geur), doe dan een SOA-test bij je huisarts of GGD. Vind je dit niet prettig dan kan je ook via je verloskundige bij SHO Centra voor medische diagnostiek (SHO) een thuistest ophalen. Deze kan je vervolgens bij een van de locaties van SHO inleveren. SHO heeft onder andere een locatie in hetzelfde gebouw als het VCN, Kamerlingh Onnesstraat 16, 6533 HL Nijmegen. De uitslag duurt ongeveer 3-4 werkdagen en kun je opvragen bij je verloskundige (graag meenemen naar het spiralenpreekuur). Kosten voor een SOA-test variëren tussen de 40-50 euro per test en worden vaak niet vergoed door de zorgverzekeraar.
- 3. Pijnstillers:** Eenuur voor de spiraalplaatsing kan je 1000 mg Paracetamol of 400 mg Ibuprofen innemen, aangezien de plaatsing onaangenaam kan zijn. Deze medicatie mag ook genomen worden als je nog borstvoeding geeft.
- 4. Maandverband:** Direct na de spiraalplaatsing kun je wat ruimer bloedverlies hebben. Zorg ervoor dat je een maandverbandje meeneemt naar het spreekuur.

Nacontrole

Na de spiraalplaatsing wordt er met een echo gecontroleerd of het spiraal juist geplaatst is, daardoor is een nacontrole niet nodig. De eerste 6 maanden is er een hele kleine kans dat je baarmoeder het spiraal toch weer uitstoot. Mocht je toch twijfels hebben of je spiraal nog wel goed in je baarmoeder zit, dan mag je natuurlijk altijd nog op nacontrole komen. Deze afspraak kun je maken via het afsprakenbureau van het VCN: Tel 088-9997010.

Aansprakelijkheid

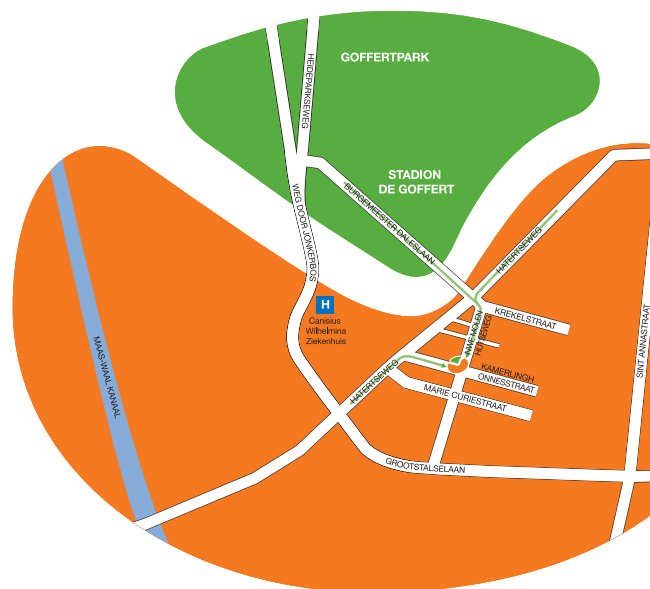
Het VCN heeft erg veel zorg besteed aan de inhoud van haar folders, echter is schriftelijke voorlichting altijd een aanvulling op een gesprek met uw verloskundige. Daarom is het VCN niet juridisch aansprakelijk voor eventuele tekortkomingen van deze folder. Indien bij het uitvoeren van de werkzaamheden een omstandigheid zich voordoet die tot aansprakelijkheid leidt, zal de aansprakelijkheid beperkt blijven tot het bedrag, dat op grond van onze aansprakelijkheidsverzekering wordt uitbetaald. De spiraaldeskundigen hebben een inspanningsverplichting tot het technisch goed uitvoeren van de spiraalplaatsing. Dit biedt géén garantie op een geslaagde plaatsing.

Het Verloskundig Centrum Nijmegen en omstreken

Het Verloskundig Centrum Nijmegen e.o. is opgericht door de Coöperatieve Verloskundigen uit de regio Nijmegen (CVN) samen met SHO Centra voor medische diagnostiek (www.sho.nl). Zie voor meer informatie de website. Voor vragen over de onderzoeken of andere vragen met betrekking op uw zwangerschap kunt u terecht bij uw eigen verloskundige.

Bereikbaarheid VCN

Het centrum is gevestigd in het gebouw van SHO in Nijmegen aan de Kamerlingh Onnesstraat 16. Dit is in de wijk Grootstal, achter het Tango tankstation aan de Hatertseweg. Er is voldoende parkeergelegenheid. VCN is per bus goed bereikbaar.



Kamerlingh Onnesstraat 16, 6533 HL Nijmegen

VOORMEER INFORMATIE
WWW.VERLOSKUNDIGCENTRUMNIJMEGEN.NL

Je overweegt om een spiraal te laten plaatsen. De verloskundige of je huisarts heeft je voorgelicht over de verschillende spiralen. Mocht dit niet zo zijn, of als je na het lezen van deze informatie nog vragen hebt, neem dan contact op met de verloskundige.

Wat is een spiraal?

Het spiraal is een buigzaam kunststof ankertje (24-36 mm lang) dat in de baarmoeder wordt geplaatst om zwangerschap te voorkomen. Er zitten twee draadjes aan vast die zich buiten de baarmoeder bevinden. Deze draadjes zijn nodig om het spiraal later weer te kunnen verwijderen. Het spiraal is een van de meest veilige en betrouwbare vormen van anticonceptie voor de langere termijn.

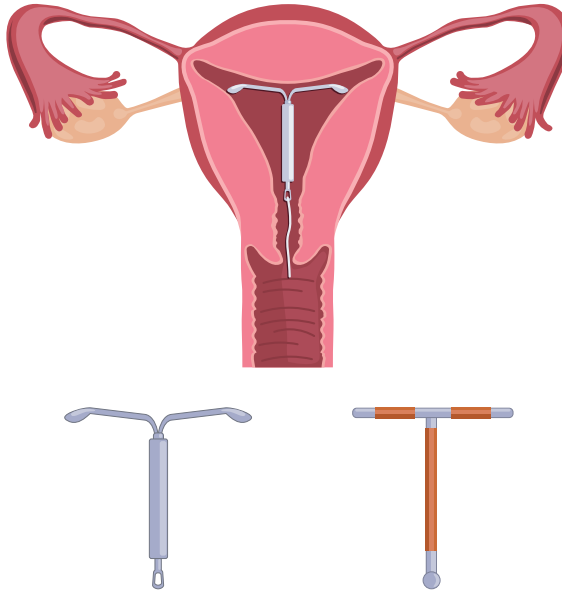
Welke soorten spiralen worden geplaatst?

De twee meest gebruikte soorten spiralen zijn: het koperspiraal (met koperdraad omwikkeld) en het hormoonspiraal (dat het hormoon Levonorgestrel afgeeft).

- **Het koperspiraal (T-safe).** Dit is een hormoonvrij spiraal dat tot 10 jaar lang betrouwbaar is. In de baarmoeder geeft het spiraaltje geleidelijk een beetje koper af. Koper verlamt de zaadcellen die de baarmoeder binnenkomen en maakt ze inactief, zodat er geen bevruchting kan plaatsvinden. Er vindt géén abortus plaats, zoals vroeger gedacht werd. Een koperspiraaltje is werkzaam vanaf het moment van plaatsing. Een koperspiraaltje werkt óók als morning-afterspiraal als het geplaatst wordt binnen 5 dagen na onveilig vrijen. Het spiraaltje zorgt er dan voor dat het baarmoederslijmvlies verandert, waardoor een eventueel bevruchte eicel zich niet kan innestelen in de baarmoederwand. Je kunt het T-safe koperspiraal met recept afhalen aan de balie van het VCN (kosten ongeveer 69 euro) of met recept bestellen bij je apotheek (kosten ongeveer 69 euro excl. terhandstellingskosten).
- **Het hormoonspiraal (Mirena).** Dit is een hormoonhoudend spiraal dat 5 jaar lang betrouwbaar is. Het Mirena spiraal werkt plaatselijk in de baarmoeder door de afgifte van hormonen. Er komen wel wat hormonen vrij in de bloedbaan maar die hoeveelheid is aanzienlijk minder dan bij het gebruik van de combinatiepil. Er kan dan ook af en toe een eisprong plaatsvinden. Maar tot bevruchting zal dit niet leiden omdat de zaadcellen, door de taaiheid van het cervixslijm/ het remmen van de bewegelijkheid en functie van de zaadcel, de eicel niet kan bereiken. Door de invloed van het hormoon op het baarmoederslijmvlies wordt opbouw daarvan tegengegaan, waardoor het baarmoederslijmvlies niet in staat is om een evt. bevruchte eicel te laten innestelen. De verloskundige of huisarts schrijft een

recept uit voor het spiraal, die je vervolgens bij je apotheek kan ophalen. De Mirena spiraal kost ongeveer 160 euro (excl. terhandstellingskosten).

Naast het Mirena spiraal en de T-safe koperspiraal zijn er op indicatie nog andere soorten spiralen mogelijk. Je verloskundige of huisarts kan je hierover meer informatie geven.



Afbeelding 1. Het hormoonspiraal (links) en het koperspiraal (rechts)

Door wie wordt het spiraal geplaatst en hoelang duurt de afspraak?

De spiraalplaatsing met echoscopie duurt 20 tot 30 minuten en wordt uitgevoerd door een gecertificeerde verloskundige/ echoscopist.

De procedure

Voordat het spiraal wordt geplaatst wordt er eerst met een echo gekeken hoe de baarmoeder precies ligt in je buik. Deze informatie zorgt voor een soepele plaatsing van het spiraal. Met behulp van een speculum (eendenbek) wordt de baarmoedermond zichtbaar gemaakt. Daarna wordt de baarmoeder met een sonde opgemeten en kan het spiraal worden geplaatst. Aan het uiteinde van het spiraal zijn twee dunne draadjes bevestigd die na het inbrengen op

de juiste lengte worden afgeknipt. Deze draadjes maken het mogelijk om het spiraal later weer te verwijderen. Het plaatsen van de spiraal duurt een paar minuten. Na de plaatsing wordt er een controle-echo gemaakt om te kijken of het spiraal goed in de baarmoeder zit. De eerste uren na de plaatsing kun je wat onaangename menstruatiekrampen ervaren. Daarvoor mag je pijnstillers gebruiken.

Je baarmoeder heeft even de tijd nodig om aan het spiraal te wennen, onregelmatig bloedverlies de eerste 3 maanden na de plaatsing kan dus voorkomen en is heel normaal. Bij vragen of ongerustheid kun je terecht bij je verloskundige of huisarts.

Hoe kun je een afspraak maken voor een spiraalplaatsing?

Een afspraak voor een spiraalplaatsing maak je bij het Verloskundig Centrum Nijmegen e.o. (VCN): Tel 088-9997010. De verloskundige van het spiralenprekeuur plaatst het spiraal vanaf 10 weken na de bevalling. Na een keizersnede plaatsen wij vanaf 12 weken na de bevalling. Indien je niet recent bevallen bent, kunt je op elk gewenst moment van de cyclus een spiraal laten plaatsen. Plaatsing tijdens de menstruatie is dus niet noodzakelijk.

Je dient zelf het verwijfsformulier en het spiraal, die je op recept hebt gekregen van de verloskundige of huisarts, mee te nemen naar het spiralenprekeuur. Uitzondering hierop is het koperspiraal (T-safe), deze is met recept verkrijgbaar aan de balie van het VCN.

Indien je nooit eerder een spiraalplaatsing hebt gehad, kan het prettig zijn iemand mee te nemen (max. 1 volw. persoon). Baby's in de Maxi-Cosi/wandelwagen mogen ook mee, kleine kinderen niet.

Wat zijn de kosten van een spiraalplaatsing?

De kosten om een spiraal te laten plaatsen met echo zijn ongeveer 87,66 euro. Deze kosten worden direct gedeclareerd bij je zorgverzekeraar. Het kan zijn dat je zorgverzekeraar niet alle kosten vergoed of dat er een deel van je eigen risico afgaat. Dit verschilt per verzekering.

Belangrijke adviezen voor de spiraalplaatsing

Voordat je een spiraal laat plaatsen is het belangrijk de volgende adviezen op te volgen:

1. **Zwangerschap:** Een spiraal mag alleen geplaatst worden indien je er zeker van bent dat je niet zwanger bent. Mocht je daar twijfels over hebben, doe dan een zwangerschapstest. Vrij in ieder geval veilig tot aan de plaatsing!