

## BELANGRIJKE ADVIEZEN VOOR DE SPIRAALPLAATSING

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

### ZWANGERSCHAP

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

### SOA'S

Voor het plaatsen van een spiraal willen we er graag zeker van zijn dat er geen soa-infectie in u vagina aanwezig is. Denkt u dat u risico hebt gelopen op een geslachtziekte of heeft u afwijkende afscheiding (andere kleur/geur), doe dan een SOA-test bij uw huisarts of GGD.

### PIJNSTILLERS

Een uur voor de spiraalplaatsing kunt u 1000 mg Paracetamol of 400 mg Ibuprofen innemen, aangezien de plaatsing onaangenaam kan zijn. Deze medicatie mag ook genomen worden als u nog borstvoeding geeft.

### MAANDVERBAND

Direct na de spiraalplaatsing kunt u wat ruimer bloedverlies hebben. Zorg ervoor dat u een maandverbandje meeneemt naar het spreekuur.

Voor aansprakelijkheid zie: [www.vrouwencentrumnijmegen.nl](http://www.vrouwencentrumnijmegen.nl).



### Nijmegen Centraal

Kerkenbos 10-139

6546 BJ NIJMEGEN

### Centrum Waalsprong

Carbatinastraat 3

6515 GM NIJMEGEN



## Bereikbaarheid VCN

Per 01-01-2021 is de hoofdlocatie van het VCN gevestigd aan Kerkenbos 10-139 te Nijmegen. Route vanaf afslag Weijbroekweg:

Na afslag Weijbroekweg volgt u deze weg. Na 910 meter neemt u de tweede afslag naar links; richting Kerkenbos. Op de T-splitsing na 160 meter gaat u rechtsaf. Na 70 meter ziet u aan uw rechterzijde het Verloskundig Centrum Nijmegen.

## HET VERLOSKUNDIG CENTRUM NIJMEGEN

Het Verloskundig Centrum Nijmegen (VCN) is opgericht door de Coöperatie Verloskundigen uit de regio Nijmegen (CVN) samen met SHO Centra voor medische diagnostiek ([www.sho.nl](http://www.sho.nl)). Zie voor meer informatie de website.

Voor vragen over de onderzoeken kunt u terecht bij uw eigen zorgverlener.

## Afspraak maken

 024-22 00 122

 [www.vrouwencentrumnijmegen.nl](http://www.vrouwencentrumnijmegen.nl)



Spiralen



**VERLOSKUNDIG  
CENTRUM NIJMEGEN**

centrum voor vrouw en geboortezorg

## 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. Het spiraal is een van de meest veilige en betrouwbare vormen van anticonceptie voor de langere termijn.

## WELKE SOORTEN SPIRALEN WORDEN GEPLAATST?

### KOPERSPIRAAL

Dit is een hormoonvrij spiraal dat 5 jaar lang betrouwbaar is (m.u.v. de T-safe deze is 10 jaar lang betrouwbaar). 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 koperspiraal is werkzaam vanaf het moment van plaatsing en werkt óók als morning-afterspiraal mits het geplaatst wordt binnen 5 dagen na onveilig vrijen. Het spiraal zorgt er voor dat het baarmoeder-slijmvlies verandert, waardoor een eventueel bevruchte eicel zich niet kan innestelen in de baarmoederwand.

### HORMOONSPIRAAL

Dit is een hormoonhoudend spiraal dat 5 jaar lang betrouwbaar is. Het hormoon 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 plaats vinden, maar tot bevruchting zal dit niet leiden. De zaadcellen kunnen door de taaiheid van het cervixslijm, het remmen van de bewegelijkheid en functie van de zaadcel, de eicel niet bereiken.

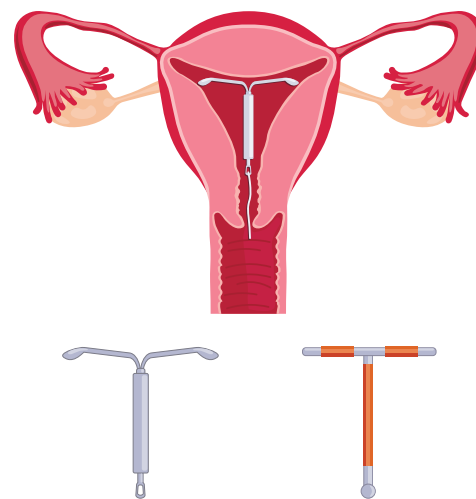
Door de invloed van het hormoon op het baarmoederslijmvlies wordt opbouw daarvan tegengegaan, waardoor het baarmoeder-slijmvlies niet in staat is om een eventueel bevruchte eicel te laten innestelen.

## DOOR WIE WORDT HET SPIRAAL GEPLAATST EN HOE LANG 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 uw 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 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 het 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 kunt u wat onaangename menstruatiekrampen ervaren. Daarvoor mag u pijnstillers gebruiken. De baarmoeder heeft even de tijd nodig om aan het spiraal te wennen, onregelmatig bloedverlies kan de eerste 3 maanden na de plaatsing voorkomen en is heel normaal. Bij plaatsing kort na de bevalling kan dit 6 maanden duren.

Bij vragen of ongerustheid kunt u terecht bij uw verloskundige of huisarts.

## HOE KUNT U EEN AFSpraak MAKEN VOOR EEN SPIRAALPLAATSING?

Een afspraak voor een spiraal plaatsing maakt u bij het Verloskundig Centrum Nijmegen (VCN): Tel 024-2200122.

De verloskundige van het spiralen spreekuur plaatst het spiraal vanaf 10 weken na de bevalling. Na een keizersnede plaatsen wij vanaf 12 weken na de bevalling. Indien u niet recent bevallen bent, kunt u op elk gewenst moment van de cyclus een spiraal laten plaatsen. Plaatsing tijdens de menstruatie is dus niet noodzakelijk.

U dient zelf het verwijfsformulier en het spiraal, die u op recept hebt gekregen van de verloskundige of huisarts, mee te nemen naar het spiralen spreekuur. Uitzondering hierop is het koperspiraal (T-safe), deze is met recept verkrijgbaar aan de balie van het VCN. Indien u nooit eerder een spiraalplaatsing hebt gehad, kan het prettig zijn iemand mee te nemen (maximaal 1 volwassen persoon). Baby's in de Maxi-Cosi /wandelwagen mogen ook mee, kleine kinderen niet.

## DE KOSTEN VAN EEN SPIRAALPLAATSING?

De kosten om een spiraal te laten plaatsen met echo zijn afhankelijk van uw zorgverzekeraar. Het kan zijn dat niet alle kosten worden vergoed of dat er een deel van het eigen risico afgaat. Dit verschilt per verzekering en polis. Neem voor meer informatie contact op met uw zorgverzekeraar.

## NACONTROLE

Na de spiraalplaatsing wordt er met een echo gecontroleerd of het spiraal juist geplaatst is, daardoor is een nacontrole (indien u geen klachten heeft) na plaatsing, niet nodig. De eerste 6 maanden is er een hele kleine kans dat uw baarmoeder het spiraal toch verplaatst of uitstoot. Mocht u toch twijfels hebben of het spiraal nog wel goed in uw baarmoeder zit, maak dan een afspraak voor een controle van het spiraal. We plannen dan een gynaecologische echo voor u in.