

## Informatie rondom het plaatsen van een spiraaltje

Een spiraaltje is een zeer betrouwbare vorm van anticonceptie. Er zijn twee soorten spiraaltjes: het hormoonvrije spiraaltje (T-safe en Ballerine) en het hormoonspiraaltje (Mirena en Kyleena).



*Mirena/Kyleena*



*T-safe*



*Ballerine*

Aan alle soorten spiralen zitten twee heel dunne draadjes. Na het plaatsen van een spiraal, worden de draadjes meestal 2 tot 3 cm van je baarmoedermond afgeknipt en hangen dan in je vagina. Het spiraaltje kan daardoor later makkelijk verwijderd worden. Je kunt de draadjes voelen met je vinger. Soms zijn de draadjes om de baarmoedermond heen gekruld en is het moeilijker om ze te voelen. Je partner voelt de spiraal en/of de draadjes niet zitten tijdens seks.

### Koperspiraal

Zowel de T-safe als de Ballerine geven geleidelijk een beetje koper af. Koper verlamt de zaadcellen die de baarmoeder binnenkomen en maakt ze inactief en het voorkomt bevruchting van de eicel. In wetenschappelijk onderzoek zijn er, bij het gebruik van het koperspiraaltje als anticonceptie, geen tekenen van innesteling waargenomen.

Het T-safe koperspiraaltje is zeer betrouwbaar, hormoonvrij en geregistreerd voor een gebruik van 10 jaar. De Ballerine is geregistreerd voor een gebruik van 5 jaar. Uiteraard kan je de beide spiralen ook voor een korte periode laten plaatsen, bijvoorbeeld tussen twee zwangerschappen in.

Met een koperspiraaltje behoud je je eigen menstruatiecyclus. Eventuele bijwerkingen die je tijdens de eerste drie maanden na plaatsing kunt verwachten zijn onder meer: een langduriger en/of heviger menstruatie, buikkrampen en tussentijds bloedverlies. Hierna herstelt de natuurlijke cyclus zich. In enkele gevallen kan het bloedverlies iets toenemen. Een overzicht van bijwerkingen van de T-safe en de Ballerine, staan genoemd de websites (zie link hieronder).

### Hormoonhoudend spiraal

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 en de eicel moeilijker doordringbaar; dit verkleint de kans op een bevruchting. Door de afgifte van 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 soms onderdrukt. Als er geen eicel vrijkomt, kan er geen bevruchting plaatsvinden. De werking van het hormoonhoudend spiraaltje is pluriform, waarbij die mechanismen in de literatuur vooropstaan die er op wijzen dat geen innesteling en zelfs geen conceptie plaatsvinden.

Er zijn twee verschillende soorten hormoonspiralen: de Mirena en de Kyleena. Het verschil zit hem in de grootte: de Kyleena is iets kleiner en geeft daardoor ook wat minder hormonen af. Beide spiralen zijn even betrouwbaar en geregistreerd voor een gebruik van 5 jaar. Ook deze spiraaltjes kun je voor een korte periode laten plaatsen, bijvoorbeeld tussen twee zwangerschappen in. Bijwerkingen die bij het hormoonspiraaltje het vaakst kunnen voorkomen zijn meer of minder bloedverlies tijdens de menstruatie, tussentijds bloedverlies of het wegblijven van de menstruatie.

Daarnaast komen ook hoofdpijn, buikpijn en rugpijn vaak voor, evenals vaginale afscheiding en ontsteking van de schaamlippen of vagina. Raadpleeg de bijsluiter van Mirena of Kyleena voor een overzicht van de bijwerkingen.

### **Spiraaltje voor iedereen?**

Hoewel het spiraaltje voor bijna iedere vrouw geschikt is en ook tijdens de borstvoedingsperiode gebruikt kan worden, is er een aantal uitzonderingen, ook wel contra-indicaties genoemd, namelijk:

- Wanneer er sprake is van een baarmoeder met een afwijkende vorm
- Je hebt een SOA (chlamydia)
- Je bent zwanger
- Er is sprake van onverklaard bloedverlies/buikklasten
- Na een recente bevalling (<4 weken)

Verder:

- Een koperhoudende anticonceptiespiraal is ongeschikt voor vrouwen die van nature een heftige menstruatie hebben of een koperallergie hebben
- Een hormoon houdende spiraal kan ongeschikt zijn voor vrouwen die gevoelig zijn voor bepaalde hormonen of met een medische indicatie, zoals trombosegevoeligheid en bij bepaalde vormen van kanker

Check de bijsluiter van elke spiraal afzonderlijk, voor de volledige lijst met contra-indicaties. Deze zijn online te vinden. Met vragen of twijfels hierover kun je ook bij ons terecht. Is het spiraaltje voor jou niet geschikt? Laat het ons weten of kijk dan voor andere vormen van

anticonceptie op <https://www.anticonceptie.nl>.

## **Voor- en nadelen van deze vorm van anticonceptie**

### Voordelen

- De betrouwbaarheid van zowel de koperspiraal als de hormoonspiraal is hoog, namelijk >99%.
- Je kunt het spiraaltje niet vergeten, zoals de pil wel eens vergeten wordt. Dat maakt deze vorm van anticonceptie onder andere geschikt voor vrouwen met een actieve en onregelmatige levensstijl.
- Diarree of overgeven heeft geen invloed op de werking, waardoor je continue optimaal beschermd bent. Dit maakt dat je zorgeloos kunt vrijen en niet constant aan je anticonceptie hoeft te denken. Maar let op; het geeft géén bescherming tegen SOA's.
- Voor vrouwen die liever geen, of minder toegevoegde hormonen in hun lichaam willen, of nog borstvoeding geven, is het spiraaltje ideaal. Het koperspiraaltje bevat geen hormonen en het hormoon houdend spiraaltje bevat een zeer lage dosis hormonen.
- Het spiraaltje een zeer voordelige vorm van anticonceptie. Na een eenmalige investering ben je jarenlang beschermd.

### Nadelen

De nadelen van een spiraaltje zijn voornamelijk van praktische aard.

- Een spiraaltje wordt door een arts of verloskundige geplaatst en verwijderd, wat soms als een pijnlijke behandeling kan worden ervaren.
- Ook kan met een spiraaltje de menstruatie niet gepland worden.

### **Spiraalplaatsing**

Het inbrengen van het spiraaltje is eenvoudig en gaat vrij snel. De afspraak voor de plaatsing van een spiraaltje duurt ongeveer 30 minuten. Het spiraaltje wordt meestal tijdens of vlak na de menstruatie ingebracht om er zeker van te zijn dat je niet zwanger bent en omdat het plaatsen iets gemakkelijker gaat. Ben je korter dan een jaar geleden vaginaal bevallen, dan hoef je hier geen rekening mee te houden. Als er nog geen menstruatie heeft plaatsgevonden na de bevalling wordt de kans op een mogelijke zwangerschap eerst besproken.

Om de afspraak in te plannen kunnen je de assistente bellen of een mailtje sturen.

### Hoe verloopt de afspraak?

Na het plaatsnemen op de onderzoekstafel wordt met een inwendig onderzoek de ligging van de baarmoedermond en baarmoeder gecontroleerd. Vervolgens wordt een speculum (eendenbek) in de vagina ingebracht om de baarmoedermond goed te kunnen zien.

Om te weten of de baarmoeder geschikt is voor het spiraaltje, wordt met een sonde (dun staafje) de lengte van de baarmoeder opgemeten. Daarna wordt de inbrenghuls met de spiraal in de baarmoeder geschoven en wordt de spiraal geplaatst. De huls wordt teruggetrokken en de draadjes worden op de juiste lengte afgeknipt. Of de spiraal goed is geplaatst, wordt direct met een vaginale echo gecontroleerd.

Hoewel de plaatsing zelf ongeveer 5 minuten duurt, kan het een onaangenaam of soms pijnlijk gevoel teweegbrengen. Je kunt het beste een uur van tevoren twee paracetamol tabletten

en/of één ibuprofen innemen om de pijn te verminderen. Na de plaatsing is het verstandig om even rust te nemen.

Omdat je net een bevalling achter de rug hebt, zal de plaatsing in de meeste gevallen soepel verlopen omdat de baarmoedermond wat flexibeler is.

Het is normaal dat je na de plaatsing buikkrampen of een zeurend gevoel in de onderbuik krijgt. Onregelmatig bloedverlies komt ook voor omdat het lichaam moet wennen aan het spiraaltje. Dit kan 3 tot 6 maanden duren, hierna is het lichaam gewend aan het spiraaltje.

### Nacontrole

Na de plaatsing wordt op eigen verzoek al dan niet een afspraak gemaakt voor een nacontrole, die zes weken later plaatsvindt. Tijdens deze nacontrole wordt er middels een vaginale echo gekeken of het spiraaltje nog goed op zijn plek zit en evalueren we hoe het tot dan toe is gegaan. Daarna kun je het zelf af en toe controleren of je de draadjes nog kunt voelen.

### Spiraal verwijderen

Indien je je spiraaltje wilt laten verwijderen, dan kun je ook bij ons terecht. Na verwijdering van het spiraaltje ben je direct weer vruchtbaar.

### **Kosten spiraaltje en plaatsing**

Het is afhankelijk van je verzekering of je in aanmerking komt voor vergoeding van het spiraal. Het kan zijn dat je het betaald vanuit het eigen risico, tenzij je dit reeds betaald hebt. De hormoonspiralen worden veelal wel vergoed vanuit een aanvullende verzekering. Informeer bij je zorgverzekeraar in welke gevallen je al dan niet een vergoeding voor een spiraaltje krijgt.

De T-Safe kost € 69,- en de Ballerine € 119,-.

Het Mirena of Kyleena spiraaltje kost ongeveer €150, -.

Als je de keuze hebt gemaakt welke spiraal je wilt, zullen wij het spiraal voor je bestellen. Je ontvangt dan een mail/sms met een link voor betaling. Na betaling ontvang je een factuur van de apotheek, welke je kunt indienen bij je zorgverzekeraar als je de spiraal vergoed krijgt. De spiraal wordt naar de praktijk verzonden, zodat we er zeker van zijn dat er je spiraal er is ten tijde van je afspraak.

Er zijn nog enkele zorgverzekeraars die de plaatsing bij ons als verloskundige niet vergoeden. Mocht je dan kiezen voor de plaatsing bij ons, dan ontvang je van ons naderhand een factuur.  
Plaatsing spiraal (inclusief evaluatiemoment/echo) €63,53

*Overzicht welke verzekeringen het plaatsen van de spiraal **WEL** vergoeden:*

*Zilveren Kruis/ Pro Life verzekeringen/ Interpolis/ FBTO/ De Friesland/ Avero Achmea/ IAK/ Aevitae  
Menzis  
CZ/ OHRA/ Nationale Nederlanden  
VRZ/ ONVZ/ ENO/ OWM/ Zorg en Zekerheid/ Salland/ Hollandzorg/ Zorgdirect/ ONVZ/ VVAA/ PNO  
VGZ  
Caresq/ Promovendum/ Nationaal Academic/ Besured/ Atlas*

*Overzicht welke verzekeringen het plaatsen van de spiraal **NIET** vergoeden:*

*DSW/ Stad Holland/ De Amersfoortse/ Ditzo*

**Websites waar nog meer informatie te vinden is:**

Algemene informatie spiralen: [www.spiraalplaatsen.nl](http://www.spiraalplaatsen.nl)  
T-Safe website: <https://www.t-safe.nl/veel-gestelde-vragen-koperspiraal/>  
T-Safe webshop: <https://www.t-safe.nl/koperspiraal-bestellen/>  
Ballerine website: <https://ballerine.nl/>  
Mirena – o.a. bijsluiter: <https://pharma.bayer.nl/nl/geneesmiddelen/mirena/>  
Kyleena – o.a. bijsluiter: <https://pharma.bayer.nl/nl/geneesmiddelen/kyleena/>  
Folder RutgersWPF:  
[http://deverloskundige.nl/uploads/deverloskundige.nl/knov\\_client\\_downloads/114/file/rut\\_br\\_och\\_anticonceptie\\_na\\_de\\_bevalling\\_06.pdf](http://deverloskundige.nl/uploads/deverloskundige.nl/knov_client_downloads/114/file/rut_br_och_anticonceptie_na_de_bevalling_06.pdf)