

ADVIEZEN NA PLAATSING SPIRAAL

Vandaag heb je een spiraal laten plaatsen. Graag geven we de volgende adviezen:

- De eerste dag na plaatsing raden we geslachtsgemeenschap af. Daarnaast adviseren wij om geen tampons of menstruatiecup te gebruiken tijdens de eerste dagen na plaatsing.
- Het gebruik van een menstruatiecup tijdens de menstruatie wordt afgeraden. Uit recent onderzoek is namelijk gebleken dat de kans op expulsie dan groter is. Als je toch een menstruatiecup wilt gebruiken, let er dan op dat het vacuüm verbroken wordt, voordat je de cup verwijdert.
- Na het plaatsen kan je de eerste dagen wat last hebben van bloedverlies en/of krampen. Bij deze klachten mag je 2 x 500 mg Paracetamol of Ibuprofen 1x 400 mg innemen. Geef je borstvoeding? Dan heeft paracetamol de voorkeur.
- De koperspiralen T-Safe en Ballerine beschermen direct na plaatsing tegen zwangerschap.
- De hormoonspiralen Mirena en Kyleena zijn 7 dagen na plaatsing een betrouwbaar anticonceptiemiddel. Vanaf dit moment kan er weer onbeschermd geslachtsgemeenschap plaatsvinden. Is de spiraal binnen 7 dagen na de eerste dag van de menstruatie geplaatst, dan is deze direct betrouwbaar.

Welke klachten kunnen voorkomen?

- De eerste 4-6 maanden moet je lichaam wennen aan de spiraal. Je kunt klachten ervaren als onregelmatig bloedverlies (spotting), heviger bloedverlies en krampen. Na deze periode is je lichaam gewend aan de spiraal en nemen deze klachten af.
- Lichte buikpijn
- Meer vaginale afscheiding

Wanneer bellen?

Nathalie blijft contactpersoon na het plaatsen van de spiraal. Voor eventuele vragen kan je contact opnemen met de praktijk.

Indien je na het plaatsen van de spiraal een of meer van onderstaande klachten ondervindt, neem dan contact met ons op:

- Bij koorts (temperatuur boven de 38,5°C), vooral in combinatie met buikpijn en veranderde afscheiding (stinkend of kleurverandering).
- Bij hevig bloedverlies met stolsels en duizelingen.
- Bij buikpijn die niet afneemt met goede pijnstilling (2 x 500 mg paracetamol elke 4-6 uur).
- Als de spiraal door krampen in de eerste 6 weken eruit komt.
- Als je het gevoel heb dat je de spiraal zelf voelt.
- Bij aanhoudende klachten die ontstaan zijn na het plaatsen van de spiraal.

Controle na 6 weken

Ongeveer 6 weken na de plaatsing of na je eerste menstruatie kunnen we indien gewenst een nacontrole inplannen om te kijken of de spiraal nog goed op zijn plaats zit en je geen klachten hebt. Daarna kan je ook zelf controleren of de spiraal goed zit. De zelfcontrole gaat als volgt: breng een of twee vingers diep in de vagina en zoekt eerst de baarmoedermond (deze voelt vaak stug aan, zoals het puntje van je neus). Langs de baarmoedermond kan je met een draaiende beweging een dun draadje van de spiraal onder je vinger voelen. Op dat ogenblik weet je dat het spiraaltje goed zit. Het spiraaltje zelf mag niet te voelen zijn bij de zelfcontrole. Voel je geen draadjes meer of zijn ze heel



kort of juist lang geworden, dan zit de spiraal misschien niet meer goed. Maak in deze gevallen een afspraak bij ons. Let op: trek niet aan de touwtjes!

Vervanging of verwijdering

Na plaatsing krijgt je een kaartje mee waarop de datum van plaatsing genoteerd is en wanneer de spiraal uiterlijk weer verwijderd moet worden. De meeste spiralen moeten na 5 jaar vervangen worden, de enige uitzondering is T-Safe, die mag 10 jaar blijven zitten. Voor vervanging of verwijdering van een spiraaltje kunt je ook bij ons terecht.