



## Adviezen na plaatsing spiraal

Vandaag heeft u een spiraaltje laten plaatsen. Graag geven we de volgende adviezen:

- De eerste dag na plaatsing raden we geslachtsgemeenschap af. Daarnaast adviseren wij om geen tampons te gebruiken tijdens de eerste dagen na plaatsing.
- Het gebruik van de menstruatiecup raden wij af. De kans dat u het spiraaltje mee naar buiten trekt is 3 keer zo hoog dan wanneer u geen cup gebruikt.
- Na het plaatsen kunt u de eerste dagen wat last hebben van bloedverlies en/of krampen. Bij deze klachten mag u 1000 mg paracetamol en/of Ibuprofen 400 mg innemen of Aleve Feminax 2x 275 mg. Geeft u borstvoeding? Dan heeft paracetamol de voorkeur.
- De koperspiralen T-Safe, Multi-Safe (short) 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 3-6 maanden moet uw lichaam wennen aan het spiraaltje. U kunt klachten ervaren als onregelmatig bloedverlies (spotting), heviger bloedverlies en krampen. Na deze periode is uw lichaam gewend aan de spiraal en nemen deze klachten af.
- Lichte buikpijn.
- Meer vaginale afscheiding.

### Wanneer bellen?

De verloskundige blijft contactpersoon tot 6 weken na het plaatsen van de spiraal. Voor eventuele vragen kunt u contact opnemen. Na 6 weken neemt de huisarts deze zorg over.

Indien u 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 (1000 mg paracetamol elke 4 tot 6 uur).
- Als de spiraal door krampen in de eerste 6 weken eruit komt.
- Als u het gevoel heeft dat u de spiraal zelf voelt (het voelen van de draadjes is normaal).
- Bij aanhoudende klachten die ontstaan zijn na het plaatsen van de spiraal.

### Controle na 6 weken

Ongeveer 6 weken na de plaatsing plannen wij een nacontrole om te kijken of het spiraaltje nog goed op zijn plaats zit en u geen klachten heeft. Daarna kunt u 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 uw neus). Langs de baarmoedermond kunt u met een draaiende beweging een dun draadje van de spiraal onder uw vinger voelen. Op dat ogenblik weet u dat het spiraaltje goed zit. Het spiraaltje zelf mag niet te voelen zijn bij de zelfcontrole. Voelt u 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 draadjes!



# De Dijk Praktijk

Verloskundigenpraktijk Aalten-Varsseveld

## **Vervanging of verwijdering**

Na plaatsing krijgt u 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 u ook bij ons terecht.