



## PRAKTIJK VOOR VERLOSKUNDE

Beste cliënte,

Je hebt een afspraak gemaakt om een spiraal te laten plaatsen. Hierbij alvast wat informatie over wat je kan verwachten.

### De afspraak

De afspraak duurt ongeveer 15 minuten. We beginnen met een inwendig onderzoek om de ligging en grootte van je baarmoeder te controleren. Vervolgens wordt het spiraal geplaatst, wat slechts enkele minuten duurt. De plaatsing kan wat gevoelig zijn, maar echt pijn hoort het niet te doen. Je kan overwegen om een uur van te voren twee paracetamol tabletten of één ibuprofen in te nemen.

Indien je nog nooit bevallen bent, plaatsen we het spiraal het liefst tijdens je menstruatie, omdat je baarmoedermond dan wat open staat. Dit vergemakkelijkt de plaatsing. Daarnaast weten we dan dat er op dat moment geen sprake is van een zwangerschap.

### Kosten voor een spiraal

De kosten voor een spiraal en het plaatsen daarvan zal je, als je niet aanvullend verzekerd bent, zelf moeten betalen. Vraag bij je zorgverzekeraar na in welke gevallen je een vergoeding krijgt. Het plaatsen kost 63,54 euro. Het spiraal neem je zelf naar de afspraak mee. Wanneer je verzekering het vergoedt kan je deze ophalen bij de apotheek met een recept dat je via de ons krijgt. Wordt je spiraal niet vergoed? Dan kan het goedkoper zijn om de T safe via ons aan te schaffen. Dit scheelt apothekerskosten. Laat dit per email aan ons weten, de T safe ligt dan al voor je klaar bij de plaatsing zelf. De factuur (€ 69,-) hiervoor ontvang je na de plaatsing per mail. Een hormoonhoudend spiraal moet altijd met een recept bij de apotheek gehaald worden. Houd er rekening mee dat de apotheek de spiralen niet altijd op voorraad heeft. Bestel het spiraal dus op tijd.

Let op; bij het plaatsen van een spiraal is het belangrijk dat je er zeker van bent dat je niet zwanger bent of een actieve SOA hebt. Twijfel je? Doe een test, er zijn thuistesten mogelijk!

## Na de plaatsing

Het is normaal dat je na een spiraalplaatsing buikkrampen of een zeurend gevoel in de onderbuik kunt krijgen. Dit is meestal van korte duur. Daarbij kun je de eerste drie maanden onregelmatig bloedverlies, meer buikkrampen en/of flink extra bloedverlies hebben. Voor uitgebreide informatie over de werking van de spiralen verwijzen wij naar de website van [anticonceptie.nl](http://anticonceptie.nl). Bij zorgen of twijfel mag je natuurlijk altijd contact met de ons opnemen.

## Bescherming

Na het plaatsen van een T safe ben je direct beschermd tegen een zwangerschap. Bij het plaatsen van een hormoonhoudend spiraal is het advies om 7 dagen lang andere anticonceptie te gebruiken bij het vrijen.

## Nacontrole

Na de plaatsing wordt er een afspraak gemaakt voor een nacontrole, welke na ongeveer zes weken of na minimaal één menstruatie plaatsvindt. Dan wordt er inwendig gevoeld of de draadjes voelbaar zijn en de spiraal dus goed zit. Het is ook mogelijk na een menstruatie of na 6 weken na de plaatsing van een spiraal een echo te laten maken. Deze afspraak kunnen wij voor je inplannen bij een van de echocentra waar we mee samenwerken. Natuurlijk zijn wij ook tussendoor bereikbaar als je vragen hebt of tegen problemen aanloopt. Het is verstandig om jezelf aan te leren naar de draadjes van je spiraal te voelen, zo heb je meer zekerheid dat hij goed zit en hij dus werkt. Bij de plaatsing wordt er uitgelegd hoe je dit doet.

## Verwijderen of vervangen

Heb je een kinderwens of bevalt de spiraal niet? Maak een afspraak om het spiraal te laten verwijderen. Ook voor het vervangen van het spiraal na vijf (hormoonhoudend/ mirena of kyleena) of tien (koperhoudend / T Safe) jaar ben je welkom. Handige tip; registreer je anoniem op de site van [spiraalcheck.nl](http://spiraalcheck.nl). Zo vergeet je de verwijderdatum niet.