

Adviezen na plaatsing spiraal

Vandaag heb je 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 je het spiraaltje mee naar buiten trekt is 3 keer zo hoog dan wanneer je geen cup gebruikt.
- Na het plaatsen kan je de eerste dagen wat last hebben van bloedverlies en/of krampen. Bij deze klachten mag je 1000 mg paracetamol en/of Ibuprofen 400 mg innemen of Aleve Feminax 2x 275 mg. Geef je borstvoeding? Dan heeft paracetamol de voorkeur.
- De koperspiralen T-Safe en Multi-Safe (short) beschermen direct na plaatsing tegen zwangerschap.
- De hormoonspiralen Mirena en Kyleena zijn 7 dagen na plaatsing een betrouwbaar anticonceptiemiddel. Vanaf dat 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 je lichaam wennen aan het spiraaltje. Je kan klachten ervaren als onregelmatig bloedverlies (spotting), heviger bloedverlies en krampen. Na deze periode is je lichaam gewend aan de spiraal en nemen deze klachten vaak af.
- Lichte buikpijn.
- Meer vaginale afscheiding.

Wanneer bellen?

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

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 (1000 mg paracetamol elke 4 tot 6 uur).
- Als de spiraal door krampen in de eerste 6 weken eruit komt.
- Als je het gevoel hebt dat je 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 kunnen we een nacontrole inplannen om te kijken of het spiraaltje 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 zoek 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 moment 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 draadjes!

Vervanging of verwijdering

Na plaatsing krijg je een kaartje mee waarop de datum van plaatsing genoteerd is en wanneer de spiraal uiterlijk weer verwijderd moet worden. Voor vervanging of verwijdering van een spiraaltje kan je ook bij ons terecht.