

## Informatie over verschillende soorten spiralen

Een spiraaltje is een zeer betrouwbare vorm van anticonceptie dat goed te combineren is met het geven van borstvoeding. Er zijn twee soorten spiraaltjes: het hormoonvrije koperspiraaltje (T-Safe, Multi-Safe (short) en Ballerine) en het hormoonspiraaltje (Mirena en Kyleena).

### 1. Hormoonvrij spiraal

Een koperspiraaltje is hormoonvrije anticonceptie en geeft geleidelijk een beetje koper af. Koper verlamt de zaadcellen die de baarmoeder binnenkomen en maakt ze inactief zodat er géén bevruchting kan plaatsvinden.

- **T-Safe (€69)**  
Het T-Safe koperspiraaltje is zeer betrouwbaar en als enige spiraal geregistreerd voor een gebruik van 10 jaar. Het T-Safe spiraaltje is het meest gebruikte koperspiraaltje in Nederland en geniet de voorkeur van het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG).  
<https://t-safe.nl/>
- **Multi-Safe (short) (€52)**  
Het Multi-Safe (short) koperspiraaltje is geregistreerd voor een gebruik van 5 jaar. De short variant is vanwege de kleine afmeting geschikt voor de kleinere baarmoeder (uteruslengte <6 cm).  
<https://multi-safe.nl/>
- **Ballerine (€119)**  
Het Ballerine koperspiraaltje is geregistreerd voor een gebruik van 5 jaar. Dit spiraaltje bestaat uit een aantal koperen balletjes, geregen aan een flexibel frame met 'memory shape'. Zodra het frame uit de inbrenghuls komt, krult het zich in de baarmoeder op tot een bolle vorm met een diameter van slechts 15 mm. De Ballerine wordt gemakkelijk ingebracht door de zeer dunne inbrenghuls (3,2 mm). Door de soepele 3D vorm is het een goed alternatief voor vrouwen die minder goed reageren op andere koperspiralen.  
<https://ballerine.nl/>

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 hevigere menstruatie, buikkrampen en tussentijds bloedverlies. Hierna herstelt de natuurlijke cyclus zich. In enkele gevallen kan het bloedverlies blijvend iets toenemen. Raadpleeg de websites voor een overzicht van de bijwerkingen.

Een koperspiraaltje werkt óók als morning-after spiraaltje als het geplaatst wordt binnen vijf dagen na onveilig vrijen. Het koperspiraaltje maakt het baarmoederslijmvlies ongeschikt voor de innesteling van een eventueel bevruchte eicel.

De koperspiraaltjes zijn op recept verkrijgbaar of online te bestellen via <https://titushealthcare.nl/webshop>. Online bestellen is alleen een optie als je niet aanvullend verzekerd bent en niet voor vergoeding in aanmerking komt. Indien je wel aanvullend verzekerd bent, wordt in de meeste gevallen het spiraaltje vergoed door de zorgverzekeraar. Er dient dan een recept voorgeschreven te worden.

## 2. Hormoon houdend 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; dit verkleint de kans op een bevruchting. Door de afgifte van het 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 onderdrukt. Als er geen eicel vrijkomt, kan er geen bevruchting plaatsvinden.

Er zijn twee soorten hormoonspiralen: de **Mirena** en de **Kyleena**. Het verschil zit hem in de grootte: de Kyleena is iets kleiner en geeft wat minder hormonen af. Beide spiralen zijn even betrouwbaar. De Mirena is betrouwbaar voor een gebruik van 8 jaar, de Kyleena voor 5 jaar. Uiteraard kan je de beide spiralen ook 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 de Mirena of Kyleena voor een overzicht van de bijwerkingen.

Indien je aanvullend verzekerd bent kom je in de meeste gevallen in aanmerking voor vergoeding door de verzekeraar. Er dient dan een recept voorgeschreven te worden.

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

