Het Spiraal.

Nog regelmatig merk ik op het spreekuur dat er onduidelijkheden zijn over de spiraal als anticonceptiemiddel : “De kans op infecties wordt dan toch groter” of “Een spiraal kan je toch pas laten plaatsen als je kinderen gehad hebt”! Helaas zijn deze fabels nog steeds niet de wereld uitgeholpen. Ik hoop ik met deze column opheldering kan geven over het gebruik van de spiraal.

Er zijn 2 soorten spiralen: het koper spiraal en het hormoonhoudende spiraal (de Mirena). Beide spiralen zijn goed maar wel wat verschillend en de keuze hangt van een aantal factoren af.

Het koperspiraal (oa. Multiload, Flexi T) is een spiraal die al heel lang op de markt is. Het is een plastic spiraal met koperdraad omwikkelt. Het koper zorgt er voor dat de spermacellen veel minder beweeglijk worden en daardoor niet meer in staat zijn tot bevruchting. De hoeveelheid koper die in het lichaam komt is minder dan de dagelijkse inname via voedsel of drinkwater. Bij het koperspiraal blijft de menstruatie elke maand komen en de bloeding kan zelfs wat langer en meer zijn dan normaal.

Het hormoonhoudende spiraal (Mirena) is wat nieuwer, maar ook al heel wat jaren op de markt. Het is een plastic spiraal met het hormoon levonorgestrel erin. Dit hormoon wordt in 5 jaar tijd in een hele lage dosis afgegeven en werkt voornamelijk in de baarmoeder. Het zorgt ervoor dat het slijmvlies van het baarmoederkanaal erg dik wordt, zodat de spermacellen er niet doorheen kunnen. Verder zorgt het ervoor dat het endometrium, het slijmvlies in de baarmoeder, erg dun blijft. Deze beide zorgen er voor dat zwangerschap onmogelijk wordt. Doordat het endometrium dun blijft zal het bloedverlies afnemen en bij 20-25% van de vrouwen zal na een jaar helemaal geen bloedverlies meer optreden. Na het plaatsen van een Mirena kan de eerste drie tot zes maanden wat onregelmatig bloedverlies optreden. Soms kunnen vrouwen wat last hebben van hoofdpijn, acne en soms wat stemmingsstoornissen. Deze verschijnselen nemen na een aantal maanden af.

Een spiraal wordt geplaatst meestal in de eerste dagen van de menstruatie, omdat een zwangerschap dan uitgesloten is en de baarmoedermond ietsje meer open staat. Dit hoeft niet perse. Een spiraal kan ook op een ander moment geplaatst worden.

Van te voren moet eigenlijk uitgesloten worden of er een infectie aanwezig is. De enige kans op infectie bij een spiraal is tijdens het plaatsen. Veelal wordt voor het plaatsen eerst een chlamydia test gedaan. Als deze positief is moet de chlamydia eerst behandeld worden voordat je de spiraal plaatst.

Het plaatsen kan soms wat gevoelig zijn, omdat de baarmoeder wat geplaagd wordt tijdens het plaatsen. Krampen, zoals bij de menstruatie kunnen voorkomen. Een goede pijnstilling vlak voor het plaatsen is wel aan te raden. Diclofenac of ibuprofen hebben de voorkeur. Zes weken na het plaatsen vindt een controle plaats of het spiraal nog goed zit. Is dit allemaal goed, dan hoeft een jaarlijkse controle niet meer, alleen bij klachten. Na vijf jaar moet de spiraal verwijderd worden en kan eventueel gelijk weer een nieuwe geplaatst worden.

Bij vrouwen die nog geen kinderen gehad hebben wordt vaak 2 tabl misoprostol van te voren gegeven. Dit middel zorgt ervoor dat de baarmoedermond wat soepeler wordt,zodat het plaatsen makkelijker gaat en minder pijnlijk is.

Spiralen kunnen rustig bij jonge vrouwen geplaatst worden die nog geen kinderen hebben. Mits infecties van te voren maar uitgesloten zijn.

Als je een spiraal verwijderd kun je gelijk weer zwanger worden. Meestal wordt een spiraal tijdens de menstruatie verwijderd.

Naast de pil komt het spiraal steeds meer in opmars als anticonceptie middel. Het is ook zeer handig in gebruik (een keer geplaatst, vijf jaar geen omkijken meer naar!) en vrouw vriendelijk.

Mocht er interesse zijn voor een spiraal, maak een afspraak bij je huisarts voor informatie over beide spiralen, kies wat het beste bij je past en maak daarna een afspraak voor plaatsing.

Tjal Heeres

huisarts