





Waar te krijgen?

- Op recept bij huisarts of gynaecoloog
- De (huis)arts brengt het spiraaltje in en is ook degene die het weer verwijdert



Voordelen?

- + Je hoeft er maar 1x per 5 jaar aan te denken
- + Blijft betrouwbaar bij overgeven/diarree
- + Geleidelijke hormoonafgifte dus geen pieken/dalen (mirena) of zelfs helemaal geen hormonen (koperspiraaltje)



Nadelen?

Inbrengen kan pijnlijk zijn en je kunt in't begin last krijgen van krampen of flauwvallen

Tips

- Slik van te voren pijnstillers
- Vraag of je vriend(in) met je mee gaat. Een beetje ondersteuning kan prettig zijn
- Er zijn verschillende soorten spiraaltjes; overleg met je huisarts of sense-verpleegkundige welke het best bij je past



Nadelen?

Bij koperspiraaltje kan menstruatie langer duren en met meer bloedverlies

Tips

- Overweeg het hormoonspiraaltje als je erg last hebt van je menstruatie



Nadelen?

Menstruatie is niet te reguleren

Tips

- Kies een andere anticonceptie als je dit een groot probleem vindt



Wist je dat... ?

- Het staafje beschermt niet tegen soa/hiv
- Ø Gebruik dus ook condooms als je vrijt
- Heb je liever dat een vrouwelijke arts het inbrengt? Dat kan. Geef dit aan als je een afspraak maakt.
 - Je kunt het spiraaltje niet voelen; ook niet tijdens het vrijen