

krampen of een zeurend gevoel in de onderbuik krijgt. Mogelijk treedt er de eerste weken onregelmatig bloedverlies op, omdat de binnenkant van de baarmoeder nog moet 'wennen' aan het spiraaltje.

6 tot 8 weken na de bevalling is een baarmoeder voldoende hersteld, dit is het beste moment om een Flexi-T in te brengen.

Na een therapeutische abortus in de eerste 3 maanden van de zwangerschap kan de Flexi-T over het algemeen meteen worden ingebracht.

Het wordt aangeraden om je arts de aanwezigheid en positie van het spiraaltje te laten controleren. Dit dient na de eerste menstruatiecyclus en na ongeveer zes maanden te worden gecontroleerd. Alhoewel zelfonderzoek in beperkte mate mogelijk is, biedt het mogelijk niet de juiste informatie, dus raadpleeg je arts als je twijfelt over de correcte positie van het spiraaltje. Als je je zorgen maakt over een bijwerking, neem dan contact op met je arts.

Spiraaltje verwijderen

Je Flexi T spiraaltje moet na 5 jaar vervangen worden. Wil je voor die tijd zwanger worden, dan is het verwijderen eenvoudig en relatief pijnloos. Het touwtje, dat uit de baarmoedermond steekt, wordt met een tangetje vastgepakt en het flexibele spiraaltje laat zich ingeklapt

verwijderen. Dat duurt een paar seconden. Zonder spiraaltje ben je direct weer vruchtbaar.

Als je na de vijf jaar weer een nieuw spiraaltje wilt, wordt eerst het oude spiraaltje verwijderd; daarna kan meteen de nieuwe geplaatst worden.

Veel gestelde vragen

Is het spiraaltje voelbaar tijdens het vrijen?

Als het spiraaltje goed geplaatst is, merken beide partners niets van het spiraaltje tijdens het vrijen. Als jij of je partner het spiraaltje voelt of pijn/ongemak ervaart tijdens het vrijen, raadpleeg dan eerst een arts voor je weer geslachtsge-meenschap heb

Kan het spiraaltje door het lichaam worden uitgestoten?

Uitstoten komt voor, maar door de unieke en vrouwvriendelijke vorm van de Flexi-T wordt deze bijna altijd door het lichaam geaccepteerd.

Is het koper van het spiraaltje schadelijk voor de gezondheid?

Het koper is niet schadelijk voor de gezondheid. De kleine hoeveelheid koper die vrijkomt via het spiraaltje is veel minder dan de hoeveelheid die men dagelijks binnenkrijgt via drinkwater en voedsel.

Biedt het koperen spiraaltje bescherming tegen seksueel overdraagbare infecties?

Nee, een koperspiraaltje biedt

geen bescherming tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

Kan ik tampons blijven gebruiken?

Tampons kunnen op de normale manier gebruikt worden.

Kan ik sporten met een (geplaatste) Flexi-T?

Met een Flexi-T kan zonder problemen worden gesport en gezwo-men. Het spiraaltje is zeer flexibel en buigt mee met de baarmoeder als je beweegt.

Is er grotere kans op infecties?

Flexi-T spiraaltjes zijn gesteriliseerd. Ondanks dit bestaat er een kleine kans dat een infectie vanuit de vagina wordt overgebracht naar de baarmoeder. Dit risico wordt beperkt als de arts de vagina desinfecteert met een steriel wattenstaafje gedrenkt in een antiseptische oplossing. Zodra de Flexi T geplaatst is, is de kans op infecties niet groter dan zonder gebruik van de Flexi-T.

Is er een grotere kans op buitenbaarmoederlijke zwangerschap?

Bij gebruik van de Flexi-T is de kans op een buitenbaarmoederlijke zwangerschap erg klein. Als er echter ondanks de Flexi-T een zwangerschap optreedt, is er een hogere kans op een buitenbaarmoederlijke zwangerschap.

Hoe lang duurt het voordat ik zwanger kan worden na verwijdering van de Flexi-T?

Na verwijdering van de Flexi-T ben je direct weer vruchtbaar.

Stopt de menstruatie na plaatsing van het spiraaltje?

De Flexi-T heeft geen invloed op de hormoonhuishouding. De menstruatiecyclus blijft daardoor volgens het natuurlijk patroon verlopen.

Kan ik de Flexi-T ook gebruiken na een 'ongelukje'?

De Flexi-T kan ook gebruikt worden als 'morning after' methode tot maximaal 5 dagen na het 'ongelukje'. Het is dan zelfs effectiever dan de morning after pil.

Wanneer moet ik mijn arts raadplegen?

- Als jij of je partner het spiraaltje of de draad in de vagina voelt, of last hebt van pijn
- Als menstruatie uitblijft
- Als je koorts, ongewone vaginale afscheiding of abnormale pijn hebt in het onderlichaam
- Als je onregelmatige bloedingen hebt
- Als je overmatig bloedverlies hebt
- Als je ondanks het spiraaltje zwanger blijkt te zijn

Belangrijk

- Bij elektro- of radiotherapie dien je de arts te informeren dat je een koperspiraaltje gebruikt.
- Als je medicatie gebruikt, met name anticoagulantia (bloedverdunners), moet je dit altijd eerst aan je arts melden.

Tenslotte

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen over de Flexi-T dan kan je contact opnemen met je huisarts, gynaecoloog, Vrouwenkliniek Amsterdam Zuidoost, of Rutgers.

Ook kunt u kijken op www.flexi-t.nl



**“duurzaam,
betrouwbaar
en hormoonvrij”**

De Flexi-T wordt door meer dan 1 miljoen vrouwen wereldwijd naar tevredenheid gebruikt.

ISO 7439:2015
Art.nr. 110022, Rev. 02, mei 2020

Inleiding

Wereldwijd gebruiken ruim 200 miljoen vrouwen een spiraaltje als anticonceptie. Daarmee is het spiraaltje het meest toegepaste anticonceptiemiddel.

In deze folder vind je informatie over de Flexi-T, het vrouwvriendelijke koperspiraaltje. Hoe dit spiraaltje werkt, wat de voordelen zijn en voor welke vrouwen het geschikt is.

Hoe ziet de Flexi-T eruit?

De Flexi-T is klein, flexibel, T-vormig en gemaakt van wit kunststof (polypropyleen) met gladde ronde uiteinden.

Aangezien niet alle vrouwen hetzelfde zijn, zijn er 4 verschillen de soorten Flexi-T ontwikkeld om alle vrouwen van jong tot oud, die een Flexi-T koperspiraal geplaatst willen hebben, de mogelijkheid te geven. De Flexi-T+ 380 en + 300 hebben een lengte van 32 mm, een breedte van 28 mm en zijn geschikt voor vrouwen die één of meerdere kinderen hebben gekregen. De Flexi-T 300 en 300D zijn kleiner en hebben een lengte van 29 mm en een breedte van 23 mm en zijn het meest geschikt voor vrouwen in de vruchtbare leeftijd en die nog geen kinderen hebben gekregen. Het getal achter de Flexi-T staat voor de hoeveelheid koper per mm².

Het verticale gedeelte van alle Flexi-T's is omwikkeld met zeer fijn, 99,9 % zuiver koperdraad. Op 2 Flexi-T's zijn ook 99,9% zuivere koperbuisjes extra ge-

plaatst op de armpjes. Zie afbeeldingen.



De uitgebreide uitleg en de verschillen per soort vind je op www.flexi-t.nl

De werking van de Flexi-T

Het koper op de Flexi-T geeft plaatselijk sporen af die ervoor zorgen dat de zaadcellen van de man hun beweeglijkheid verliezen waardoor bevruchting wordt voorkomen en een eventueel bevrucht eitje zich niet in de baarmoeder kan nestelen. Hierdoor is het spiraaltje eveneens uitermate geschikt als 'morning after' methode na een 'ongelukje'.

Deze dubbele werking van de Flexi-T begint direct na plaatsing.

Voordelen van de Flexi-T

- Klein en flexibel
- Makkelijk in te brengen
- Dun inbrengbuisje, 3,5 mm doorsnee
- Geen uitstootstift waardoor kans op perforatie tijdens het inbrengen nihil is
- De meeste vrouwen ervaren

- weinig of geen pijn
- Goede pasvorm
- Betrouwbaar
- Zichtbaar op röntgen foto's en echo apparaat
- 5 jaar effectief
- Direct bescherming na plaatsing
- Na verwijdering direct weer vruchtbaar

Mogelijk bijwerkingen

- Buikpijn/ krampen
- Langere en/of heviger menstruatie na plaatsing
- Tussentijdse bloedingen, welke na verloop van tijd zouden moeten afnemen
- Koperallergie (komt zelden voor, maar altijd melden aan arts indien bekend)
- Extreem kleine kans op perforatie van de baarmoeder

Flexi-T niet gebruiken of laten plaatsen in geval van:

- Zwangerschap
- Infectie van de baarmoeder of baarmoederhals (inclusief Pelvic Inflammatory Disease)
- Bloedingen door onbekende oorzaak
- Poliepen of vleesbomen (myomen) in de baarmoeder
- Mogelijkheid van een buitenbaarmoederlijke zwangerschap
- Misvorming van de baarmoeder of baarmoederhals
- Baarmoederhalskanker
- Koperallergie
- Bloedarmoede
- Een te kleine baarmoeder

Voor wie is de Flexi-T geschikt?

De Flexi-T is in principe geschikt voor alle vrouwen in de vruchtba-

re leeftijd die geen of meerdere kinderen hebben gehad, tenzij er afwijkingen aan de baarmoeder zijn.

Voor vrouwen die kiezen voor een langdurige en zorgeloze bescherming tegen zwangerschap op een zo natuurlijk mogelijke manier zonder hormonen.

De Flexi-T is ook geschikt voor vrouwen die borstvoeding geven, tussen zwangerschappen in of als alternatief voor sterilisatie.

Betrouwbaarheid van de Flexi-T

De Flexi-T is zeer betrouwbaar. Er bestaat een zeer kleine kans (minder dan 1%) op zwangerschap. In de praktijk blijkt de Flexi-T betrouwbaarder dan de pil. Dit geldt ook voor noodanticonceptie, het plaatsen van een koperspiraal is effectiever dan het innemen van een morning after pil.

Verkrijgbaarheid van de Flexi-T

Je kunt bij je huisarts of gynaecoloog terecht voor het plaatsen van een Flexi-T. Na een eerste consult zal hij/zij een recept voorschrijven waarmee je een Flexi-T kunt kopen bij alle apotheken in Nederland. Je kunt de Flexi-T ook kopen via de webshop. (www.flexi-t.nl)

Het inbrengen/plaatsen van een Flexi-T

Een Flexi-T is eenvoudig door je huisarts of gynaecoloog in te brengen. Als de arts over een echoapparaat beschikt, is een inwendig onderzoek niet nodig. Een afspraak zal ongeveer 20 minuten duren, het plaatsen zelf duurt niet

langer dan 5 minuten. De Flexi-T is heel gebruiksvriendelijk zowel voor de arts als voor de vrouw. Het heeft een eenvoudig inbrengsysteem: een dun en flexibel inbrengbuisje met een doorsnee van maar 3,5 mm. Het buisje is dunner dan bij andere spiraaltjes waardoor het inbrengen nauwelijks tot geen pijn zal doen.

Om de pijn voor te zijn, kan je het beste een uur van tevoren twee paracetamol tabletten of een ibuprofen innemen. Indien nodig kan je ook vragen om een plaatselijke verdoving met een spuitje 1cc Lidocaïne.

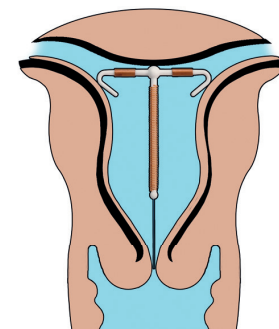
De Flexi-T kan het beste worden ingebracht tijdens de menstruatie, want dat heeft het voordeel dat de kans op zwangerschap minimaal is, het inbrengen gaat dan eenvoudiger en extra bloedverlies wordt voorkomen.

Je ligt op de onderzoekstafel. Indien echo apparatuur beschikbaar is, wordt met een inwendige echo, de ligging en de grootte van de baarmoeder gecontroleerd. Als er geen echo mogelijk is, dan is een inwendig onderzoek nodig. Een inwendig onderzoek wordt als meer belastend ervaren dan een echo.

Er wordt een speculum, ook wel eendenbek genoemd, in de vagina ingebracht om de opening van de baarmoedermond in beeld te krijgen. Met een sonde wordt de lengte en de flexie van de baarmoeder bepaald.

Na inbrengen van het buisje met

de Flexi-T wordt het buisje teruggetrokken en wordt het draadje dat aan het spiraaltje zit op de juiste lengte afgeknipt. Met een laatste echo (indien aanwezig) wordt gekeken of het spiraaltje goed zit. Je hoeft zelf het draadje niet meer te controleren.



Na plaatsing zit de Flexi-T op bovenstaande wijze in de baarmoeder

Als je nog niet bevallen bent, kan het plaatsen een weeïg gevoel geven, dat lijkt op menstruatiepijn. Het gebeurt bijna nooit, maar je kunt klachten krijgen die lijken op flauwvallen, zoals duizeligheid, zwarte vlekken voor de ogen en misselijkheid. Dit kan geen kwaad en gaat na een paar minuten vanzelf over. Na de plaatsing is het verstandig om minimaal een kwartiertje rust te houden.

Het is normaal dat je na plaatsing van een spiraaltje buik-