GYN
KÖ 70
STUTTGART

Dr. med. Nadine Mark
Dr. med. Berit Deiters
Ulrike Piro

Sehr geehrte Patientin,

geschafft! Möglicherweise hatten Sie etwas Angst vor der Einlage der Spirale, vielleicht war die Prozedur auch unangenehm oder etwas schmerzhaft. Aber nun haben Sie es hinter sich und für eine sichere und langfristige Verhütung ist gesorgt.

Folgende Informationen und Ratschläge möchten wir Ihnen gerne noch mit auf den Weg geben:

- Vereinbaren Sie bitte einen Kontrolltermin bei uns ca. 6 Wochen nach der Einlage.
- Verzichten Sie in den ersten 7 Tagen auf Geschlechtsverkehr und Selbstbefriedigung und benutzen Sie in dieser Zeit keine Tampons. Tampons mit Lamellen/Flügelchen (z.B. o.b. Flexia) sowie Mentruationstassen oder -scheiben sollten Sie generell nicht mehr verwenden.
- Vermeiden Sie in der ersten Woche nach der Einlage heiße Bäder, Sauna, Wärmflasche und intensiven Sport. Die Blutungen könnten sich dadurch verstärken. Auch auf den Besuch eines öffentlichen Schwimmbads oder eines Whirlpools sollten Sie wegen der damit verbundenen Infektionsgefahr verzichten.
- Die ersten Periodenblutungen sind häufig etwas stärker als üblich. Eventuelle Zwischenblutungen und Schmierblutungen sind unbedenklich.
- Bei stärkeren Bauchschmerzen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, übelriechendem Ausfluss oder Fieber sollten Sie jedoch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt aufsuchen.
- Lassen Sie den korrekten Sitz der Spirale bitte alle 6 Monate per Ultraschall kontrollieren.
- Zur Selbstkontrolle können Sie den Rückholfaden ertasten. Wenn dieser zu lang ist oder Ihren Partner beim Geschlechtsverkehr stört, kann der Faden von der Ärztin gekürzt werden.
  Die Selbstkontrolle sollte noch nicht in den ersten 6 Wochen nach der Einlage durchgeführt werden.
- Die Spirale ist ein sehr sicheres Verhütungsmittel. Dennoch sollten Sie sich bei Anzeichen einer Schwangerschaft (z.B. beim Ausbleiben der Periode) ärztlich untersuchen lassen.
- Bedenken Sie, dass Spiralen nicht vor Geschlechtskrankheiten schützen.
  Benutzen Sie bei wechselnden Partnern ein Kondom.
- Wenn Ihnen heute eine Gynefix-Kupferkette gelegt wurde, registrieren Sie sich bitte unter **www.verhueten-gynefix.de/registrieren**.
  Sie können dann einen kostenlosen Ersatz beantragen, falls sich Ihre Kupferkette lösen oder so verlagern sollte, dass die Verhütung nicht mehr gesichert ist.

Sollten Sie später noch weitere Fragen haben, können Sie uns gerne über unsere Homepage eine Nachricht schicken. Wir melden uns so schnell wie möglich zurück.

Ihr Praxisteam



