Wat je moet weten over het hormoonspiraaltje Mirena®

Deze informatie is voor vrouwen die het hormoonspiraaltje Mirena gaan gebruiken. Heb je na het lezen van deze folder vragen? Neem dan contact op met de zorgverlener die je Mirena heeft voorgeschreven en/of lees de bijsluiter van Mirena.



Inhoud

Wat is Mirena? 4
Voor wie is Mirena bedoeld? 5
Hoe werkt Mirena? 5
Hoe lang werkt Mirena? 5

In bepaalde situaties mag je Mirena niet gebruiken 6

Het gebruik van Mirena na een zwangerschap of tijdens borstvoeding 6

Plaatsing van Mirena 8
Hoe plaatst de zorgverlener het spiraaltje? 8
Doet het plaatsen van een spiraaltje pijn? 8
Waar kun je last van hebben na het plaatsen van het spiraaltje? 9
Controle door je zorgverlener 9

Wanneer moet je je zorgverlener waarschuwen? 10
Soms zit het spiraaltje niet meer op z'n plek 10
Je kunt een ontsteking in het kleine bekken krijgen 11
Welke bijwerkingen komen voor? 11

Wil je Mirena laten weghalen? 12

Zwangerschap en seks 13
Hoe betrouwbaar is Mirena? 13
Werkt Mirena meteen nadat het geplaatst is? 13
Denk je dat je toch zwanger bent? 14
Wat als je toch zwanger bent? 14
Merk je iets van Mirena tijdens het vrijen? 14
Beschermt Mirena tegen soa's? 14

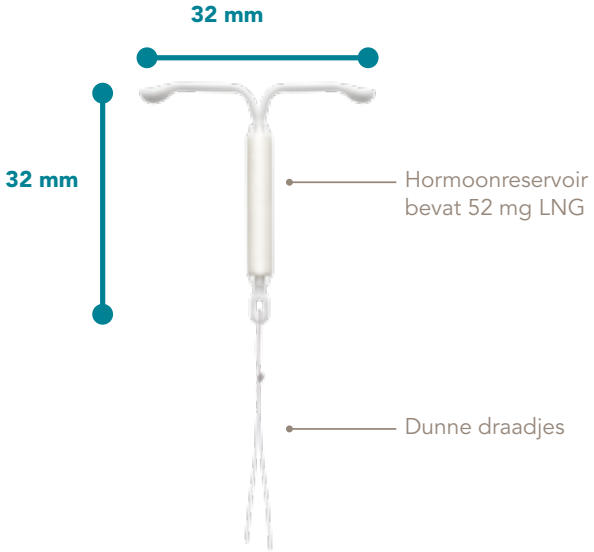
Je menstruatie verandert 16
De eerste 3 maanden 16
Na 3 tot 6 maanden 16
Word je nog ongesteld? 17
Kun je tampons of een menstruatiecup gebruiken? 17
Menstruatiekalender 19



Wat is Mirena?

Mirena is een hormoonspiraaltje in de vorm van een hoofdletter T en is 32 bij 32 millimeter groot. Na plaatsing in de baarmoeder geeft het elke dag een kleine hoeveelheid van het hormoon levonorgestrel (LNG) af.

Mirena zit verpakt in een grote doos. In deze doos zit het hormoonspiraaltje samen met het inbrengsysteem. Op de verpakking staat een afbeelding van het hormoonspiraaltje op ware grootte.



Voor wie is Mirena bedoeld?

Een zorgverlener kan in 1 van deze situaties aanraden om voor een Mirena te kiezen:

- Als anticonceptiemiddel, om zwangerschap te voorkomen.
- Voor vrouwen die last hebben van versterkt' menstrueel bloedverlies.
- Voor vrouwen die een oestrogeen hormoon gebruiken in verband met overgangsklachten, om (overmatige) groei van het baarmoederslijmvlies tegen te gaan.

Hoe werkt Mirena?

In het hormoonspiraaltje zit levonorgestrel. Dit is een hormoon dat te vergelijken is met progesteron, een hormoon dat het lichaam zelf aanmaakt. Levonorgestrel zorgt ervoor dat het slijmvlies niet of nauwelijks wordt opgebouwd. Dit heeft drie belangrijke gevolgen:

- Het baarmoederslijmvlies blijft dun. Als er toch een bevruchting plaats vindt kan een bevruchte eicel zich hierdoor niet innestelen.
- Je verliest minder bloed als je ongesteld bent.
- Als je vanwege overgangsklachten een oestrogeen hormoon krijgt voorgeschreven, wordt (overmatige) groei van het baarmoederslijmvlies tegen gegaan met het hormoonspiraal.

Mirena zorgt er ook op andere manieren voor dat je niet zwanger wordt. Hierover lees je meer vanaf pagina 13.

Hoe lang werkt Mirena?

Een zorgverlener plaatst het spiraaltje in je baarmoeder.
Gebruik je het hormoonspiraaltje om niet zwanger te worden? Dan is het na 8 jaar uitgewerkt en kun je een nieuwe laten plaatsen. Of gebruik je het hormoonspiraaltje omdat je veel bloed verliest als je ongesteld bent? Dan is het na 5 jaar uitgewerkt en kan overwogen worden om het gebruik tot 8 jaar te continueren als de klachten van hevig bloedverlies niet terugkomen. Gebruik je het hormoonspiraaltje omdat je medicijnen voor overgangsklachten gebruikt? Dan moet je het na 3 jaar laten vervangen.

In bepaalde situaties mag je Mirena niet gebruiken

Je kunt deze terugvinden in rubriek 2 van de bijsluiter en op:
https://pharma.bayer.nl/nl/geneesmiddelen/mirena/
Bespreek dit met je zorgverlener.

Het gebruik van Mirena na een zwangerschap of tijdens borstvoeding

Je mag Mirena niet gebruiken tijdens de zwangerschap of als je denkt dat je zwanger bent.

Je kunt Mirena gebruiken als je baarmoeder weer een normale grootte heeft na een zwangerschap. Dit mag nooit eerder dan 6 weken na de bevalling. Je zorgverlener kan controleren of je al veilig een hormoonspiraaltje kunt laten plaatsen.

Geef je borstvoeding? Bij gebruik van het hormoonspiraaltje komt er bijna geen hormoon terecht in de moedermelk. Daarom mag het hormoonspiraaltje gebruikt worden als je borstvoeding geeft.



Plaatsing van Mirena

Hoe plaatst de zorgverlener het spiraaltje?

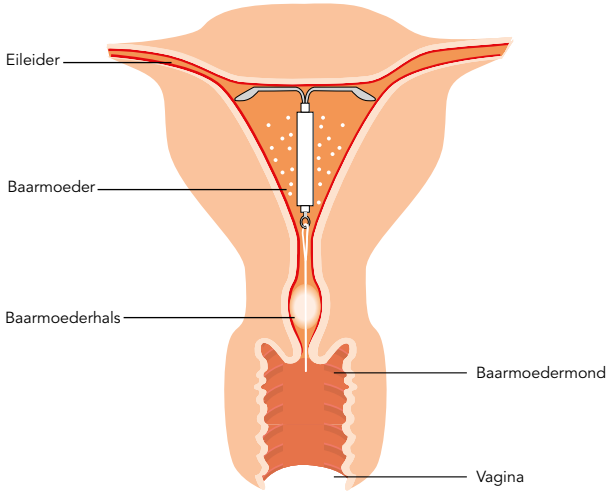
De zorgverlener plaatst het hormoonspiraaltje in je baarmoeder. Dit wordt geadviseerd binnen 7 dagen na de aanvang van de menstruatie.

De zorgverlener plaatst eerst een eendenbek (speculum) in je vagina, om de baarmoedermond goed te kunnen zien. Daarna plaatst hij of zij het spiraaltje met behulp van een inbrengsysteem in je baarmoeder. Onderaan het spiraaltje zitten twee dunne draadjes, de zorgverlener knipt deze korter. De draadjes blijven een paar centimeter uit de baarmoedermond steken. Dat is nodig om het spiraaltje later weer weg te kunnen halen. In totaal duurt het een paar minuten om een spiraaltje te plaatsen.

Doet het plaatsen van een spiraaltje pijn?

Het kan pijn doen om een spiraaltje te laten plaatsen. In overleg met de arts, kun je een uur van tevoren een pijnstiller nemen.

Ben je nog nooit bevallen? Dan kan het plaatsen van een spiraaltje voor jou pijnlijker zijn dan voor vrouwen die al wel eens bevallen zijn.



Waar kun je last van hebben na het plaatsen van het spiraaltje?

Na het plaatsen kun je nog wat pijn hebben en wat bloed verliezen uit de vagina. De pijn gaat meestal dezelfde dag nog over. De eerste maanden na het plaatsen kun je onregelmatig bloedverlies hebben. Heel soms komt het voor dat een vrouw lijkt flauw te vallen na het plaatsen van een spiraaltje. Ze wordt misselijk, bleek, wordt duizelig en ziet zwarte vlekken voor de ogen. Deze reactie is niet gevaarlijk en zal na een paar minuten voorbij gaan.
Heb je epilepsie? Vergeet niet om dit voorafgaand aan de plaatsing te melden aan je zorgverlener. Het is mogelijk dat je een aanval krijgt terwijl het spiraaltje geplaatst wordt.

Controle door je zorgverlener

Nadat het spiraaltje bij je is geplaatst, ga je na 4 tot 12 weken terug naar je zorgverlener voor een controle. De zorgverlener checkt dan of het spiraaltje nog goed zit. Daarna kun je met je zorgverlener afspreken om een keer per jaar terug te komen voor controle.



Wanneer moet je je zorgverlener waarschuwen?

Nadat je het hormoonspiraaltje hebt gekregen, moet je je zorgverlener waarschuwen in de volgende situaties:

- Je denkt dat je zwanger bent.
- Je hebt pijn in je onderbuik en deze gaat niet weg.
- Je hebt koorts die niet weggaat.
- Je hebt afscheiding uit je vagina die anders is dan normaal.
- Je hebt pijn tijdens het vrijen.
- Je bent heel hevig ongesteld met veel bloed.
- Je hebt langdurig bloedverlies.
- Je kunt de draadjes niet meer voelen. Als je een vinger in je vagina doet, moet je bij de baarmoedermond de draadjes kunnen voelen. Pas op: trek niet aan de draadjes!
- Je voelt het plastic gedeelte van het spiraaltje bij je baarmoedermond.

Soms zit het spiraaltje niet meer op z'n plek

Soms kan het gebeuren dat het spiraaltje niet op z'n plek blijft zitten. Waarschuw altijd meteen een zorgverlener als je denkt dat dat zo is. Deze situaties kunnen voorkomen:

- Je verliest het spiraaltje zonder dat je het merkt. Bijvoorbeeld als je ongesteld bent.
- Het spiraaltje zakt een stukje naar beneden. Je hebt dan bijvoorbeeld pijn tijdens het vrijen, of je voelt het plastic deel van het spiraaltje zitten.
- Het spiraaltje schuift omhoog. Je voelt dan de draadjes niet meer bij je baarmoedermond. Heel soms kan het spiraaltje een gaatje maken in de baarmoederwand, of vast gaan zitten in de baarmoederwand. Dit gebeurt meestal als het spiraaltje geplaatst wordt. Het kan zijn dat je het pas later merkt.

Als het spiraaltje niet meer op zijn plek zit, werkt het niet goed tegen zwangerschap. Daarom is het belangrijk je zorgverlener te waarschuwen in de situaties die hierboven staan. Gebruik zolang een condoom - of ander voorbehoedsmiddel- zodat je niet zwanger wordt.

Bij deze vrouwen is er een licht verhoogd risico op een perforatie (gaatje) in de baarmoederwand:

- Vrouwen die borstvoeding geven.
- Vrouwen die net een kind hebben gekregen. Het risico is groter als zij binnen 36 weken na de geboorte een spiraaltje hebben gekregen.
- Vrouwen met een baarmoeder die naar achteren is gekanteld.

Je kunt een ontsteking in het kleine bekken krijgen

Je hebt een kleine kans op een ontsteking in het kleine bekken tijdens de 3 weken na de plaatsing van het spiraaltje. Het gaat dan om een ontsteking van de binnenkant van de baarmoeder of eileiders. De kans op zo'n ontsteking is het grootste als jij of je partner een SOA (seksueel overdraagbare aandoening) heeft. Gebruik dus een condoom als je seks hebt met verschillende partners. En waarschuw meteen je zorgverlener bij deze klachten:

- pijn in je onderbuik.
- koorts die niet weggaat.

Welke bijwerkingen komen voor?

Zoals elk geneesmiddel kan het hormoonspiraaltje bijwerkingen hebben. Al krijgt niet iedereen daarmee te maken. Meestal wordt dit na enige tijd minder of heb je er helemaal geen last meer van. Deze bijwerkingen worden bijvoorbeeld gemeld:

- Hoofdpijn
- Buikpijn (onder in de buik)
- Veranderingen in de menstruatie
- Ontsteking van de schaamlippen of de vagina
- Vaginale afscheiding

In Chapter 4 van de bijsluiter staan alle bijwerkingen die kunnen voorkomen.

Wil je Mirena laten weghalen?

Je kunt het hormoonspiraaltje gemakkelijk laten weghalen door de zorgverlener. Je bent dan meteen weer net zo vruchtbaar als voordat je het hormoonspiraaltje had.
Wil je niet zwanger worden en ook geen nieuw spiraaltje? Let dan goed op. Heb je seks in de week voordat je het spiraaltje laat weghalen? Dan kun je toch zwanger worden. Gebruik in deze week dus een ander voorbehoedsmiddel om niet zwanger te worden, bijvoorbeeld een condoom.
Laat je het Mirena meteen vervangen door een ander hormoonspiraaltje? Dan bestaat er geen risico op een zwangerschap. Je hoeft geen ander voorbehoedsmiddel te gebruiken.



Zwangerschap en seks

Hoe voorkomt een hormoonspiraaltje dat je zwanger wordt?

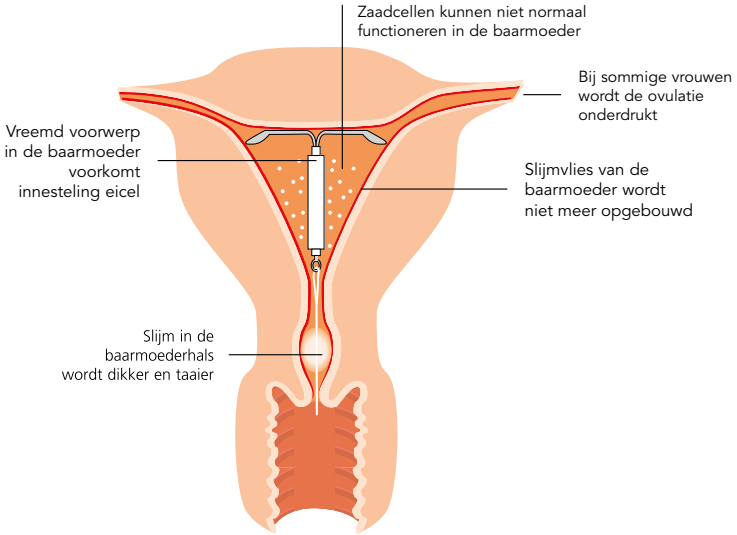
- Het slijm in de baarmoederhals wordt taaier. Zaadcellen komen moeilijker de baarmoeder in.
- Het hormoon levonorgestrel zorgt ervoor dat het slijmvlies in de baarmoeder dun blijft, waardoor het eitje niet kan innestelen.
- Het spiraaltje zelf zorgt voor een plaatselijke reactie waardoor een eicel niet kan innestelen in het baarmoederslijmvlies.
- Een klein deel van de vrouwen krijgt door het hormoonspiraaltje geen eisprong. Dit betekent dat er ook geen eitje bevrucht kan worden.
- Het hormoon levonorgestrel zorgt ervoor dat in de baarmoeder zaadcellen niet normaal bewegen en functioneren. Dit verkleint de kans dat een eitje bevrucht kan worden.

Hoe betrouwbaar is Mirena?

Het hormoonspiraaltje is heel betrouwbaar als middel om niet zwanger te worden. Per 1.000 vrouwen die een jaar lang het hormoonspiraaltje gebruiken, worden er ongeveer 2 vrouwen toch zwanger. Bij langer gebruik van het hormoonspiraaltje wordt de kans op zwangerschap nog kleiner.

Werkt Mirena meteen nadat het geplaatst is?

Is je spiraaltje geplaatst tijdens je menstruatie? Of in ieder geval binnen 7 dagen na het begin van je menstruatie? Dan ben je meteen beschermd tegen zwangerschap. Is het spiraaltje buiten deze periode geplaatst? Dan ben je niet meteen beschermd. Gebruik de eerste 7 dagen een ander voorbehoedsmiddel, zoals een condoom als je seks hebt.



Denk je dat je toch zwanger bent?

De kans dat je zwanger raakt met een hormoonspiraaltje, is heel erg klein. Word je niet meer ongesteld? Dan komt dat waarschijnlijk door het hormoonspiraaltje.

Maar er is een kleine kans dat je toch zwanger bent. Waarschuw je zorgverlener als je meer dan 6 weken niet ongesteld bent en andere verschijnselen hebt die horen bij een zwangerschap. Voorbeelden hiervan zijn misselijkheid of gespannen borsten.

Wat als je toch zwanger bent?

Als je zwanger raakt terwijl je een hormoonspiraaltje hebt zal de zorgverlener het spiraaltje zo snel mogelijk weghalen. Ook bespreekt de zorgverlener met je of het nodig is om de zwangerschap af te breken. Want bij de zwangerschap zijn er deze risico's:

- De bevruchte eicel zit niet in de baarmoeder, maar bijvoorbeeld in de eileider. Dit heet ook wel een buitenbaarmoederlijke zwangerschap. De bevruchte eicel kan niet uitgroeien tot een baby, en het is gevaarlijk voor de vrouw. Dit kan bij elke zwangerschap gebeuren, maar als je zwanger wordt met een spiraaltje is de kans hierop groter.

- Als het spiraaltje blijft zitten kun je een miskraam krijgen, of een te vroeg geboren baby.

Merk je iets van Mirena tijdens het vrijen?

Jijzelf of je partner kunnen het spiraaltje niet voelen tijdens het vrijen. Soms voel je de draadjes. Heb je daar last van? Maak dan een afspraak met je zorgverlener. Je zorgverlener kan de draadjes korter voor je afknippen.

Beschermt Mirena tegen Seksueel Overdraagbare Aandoeningen (soa)?

Het hormoonspiraaltje beschermt niet tegen soa's. Heb je meer dan één sekspartner? Dan is het advies om een condoom te gebruiken.



Je menstruatie verandert

Je menstruatie verandert door het hormoonspiraaltje.

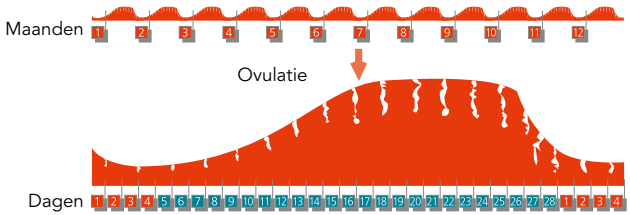
De eerste 3 maanden

Nadat het spiraaltje is geplaatst, verlies je vaak wat bloed uit je vagina. Vaak zijn het maar een paar druppels en meestal is dit bloedverlies niet regelmatig. In de eerste maand kan het voelen alsof je wekenlang ongesteld bent. Dit is voor iedere vrouw verschillend en na een tijdje wordt het bloedverlies minder.

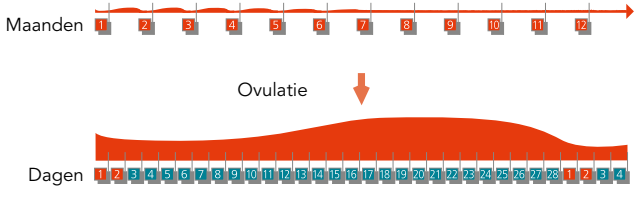
Na 3 tot 6 maanden

Het hormoon levonorgestrel zorgt ervoor dat je baarmoederslijmvlies dunner blijft. Daardoor word je korter en minder heftig ongesteld. Zes maanden nadat het spiraaltje is geplaatst ben je meestal een paar dagen per maand ongesteld.

Baarmoederslijmvlies zonder het hormoonspiraal-gebruik



Baarmoederslijmvlies tijdens het hormoonspiraal-gebruik



Word je nog ongesteld?

Als gevolg van het hormoon in Mirena zal je menstruatiepatroon gaan veranderen. Mirena brengt het baarmoederslijmvlies in een rustfase, een toestand die vergelijkbaar is met die tijdens een periode van borstvoeding. Omdat het enkele maanden kan duren tot dit nieuwe evenwicht wordt bereikt, kan tijdens deze eerste maanden na het plaatsen soms onregelmatig bloedverlies optreden. Meestal gaat het om druppelsgewijs bloedverlies (spotting). De hoeveelheid bloedverlies verschilt van vrouw tot vrouw, maar vermindert meestal geleidelijk. Tijdens de eerste maand van het gebruik kan het bloedverlies regelmatig optreden, waardoor het lijkt alsof de menstruatie enkele weken aanhoudt. Na verloop van tijd zal het bloedverlies minder worden en minder vaak optreden; na drie tot zes maanden neemt dit af tot enkele dagen bloedverlies per maand. Bij een klein aantal vrouwen kan het voorkomen dat er direct na plaatsing geen bloedverlies meer is.

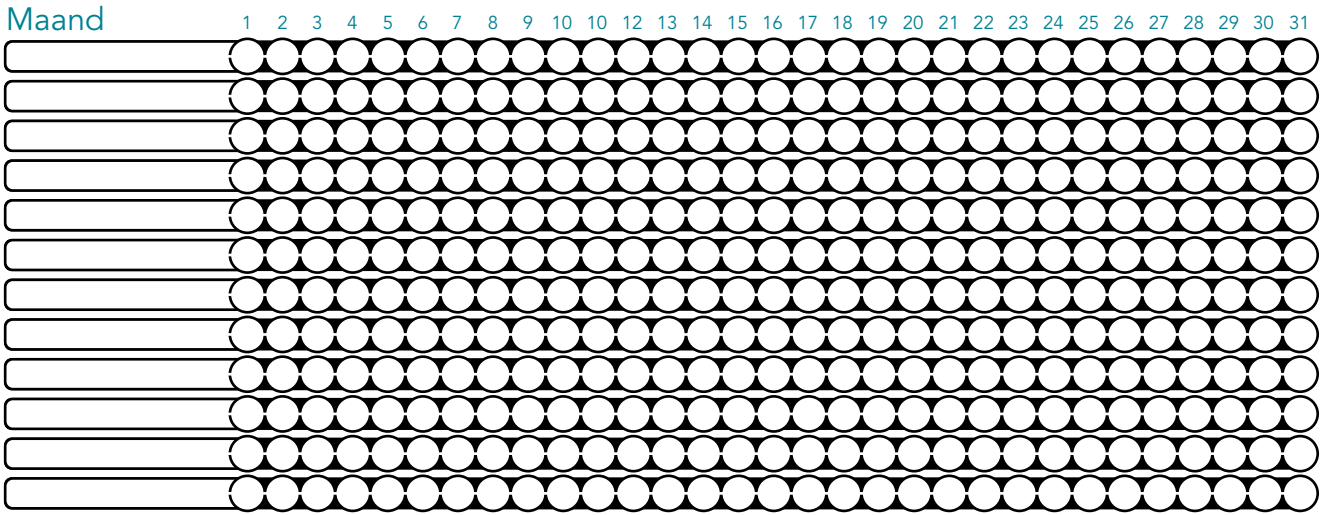
Blijft je menstruatie 6 weken of langer uit na het begin van je vorige menstruatie, vertel dit dan aan je zorgverlener. Er hoeft niets aan de hand te zijn, maar om een zwangerschap uit te sluiten kan je zorgverlener toch besluiten een zwangerschapstest te doen.

Kun je tampons of een menstruatiecup gebruiken?

Het gebruik van maandverband wordt aangeraden. Als je tampons of menstruatiecups gebruikt, moet je die voorzichtig verwisselen, zodat je niet aan de draadjes van Mirena trekt.



Mijn menstruatiekalender



Vul je gegevens in met behulp van onderstaande symbolen:

= geen menstruatie = spotting = lichte menstruatie = matige menstruatie = hevige menstruatie

Mijn menstruatiekalender

Naam: .....

Datum van de plaatsing:.....

Zorgverlener:.....

Telefoonnummer: .....