

De Mirena spiraal

Een Mirena is een 'intra-uterine device' (IUD). Dit betekent 'voorwerp in de baarmoeder.' Dit wordt ook wel 'spiraaltje' genoemd. Omdat Mirena in tegenstelling tot een koperspiraal geen metaal bevat, maar een hormoon afgeeft, wordt het een hormoonspiraal genoemd.

Hoe ziet de Mirena eruit?

De Mirena is een klein, T-vormig voorwerp dat in de baarmoeder wordt geplaatst. In het verticale deel van Mirena zit een staafje dat het hormoon levonorgestrel bevat. Onderaan de 'T' zitten twee dunne draadjes. Door de T-vorm blijft de Mirena goed in de baarmoeder zitten. Nadat de Mirena is geplaatst, geeft het elke dag een kleine hoeveelheid hormoon af in de baarmoeder.

Wanneer wordt een Mirena geplaatst?

Meestal wordt een Mirena voorgeschreven als anticonceptiemethode. Het is geschikt voor vrouwen die al kinderen hebben en voor vrouwen die nog geen kinderen hebben. Een Mirena wordt ook gebruikt bij vrouwen die last hebben van versterkt menstrueel bloedverlies (menorragie). De hoeveelheid bloedverlies is met een Mirena gemiddeld 80% minder.

Daarnaast is een Mirena geschikt voor vrouwen die oestrogene hormonen gebruiken (in de vorm van tabletten, gel of pleisters) voor overgangsklachten, en die, als ze nog een baarmoeder hebben, een aanvullende progestageentherapie nodig hebben om overmatige groei van het baarmoederslijmvlies te voorkomen.

Hoe werkt het hormoonspiraaltje?

De Mirena bevat levonorgestrel. Dit is een hormoon waarvan de werking te vergelijken is met die van progesteron dat door het eigen lichaam wordt gemaakt. Het hormoon wordt continu door het spiraaltje afgegeven. Het zorgt ervoor dat het baarmoederslijmvlies in een rustfase komt zodat het niet meer reageert op oestrogenen (vrouwelijke hormonen die in de eierstokken worden aangemaakt). Daardoor wordt het baarmoederslijmvlies niet meer opgebouwd en worden de bloedingen veel lichter en minder pijnlijk.

In het begin geeft een Mirena in de baarmoeder per 24 uur een hoeveelheid van 20 microgram (= 0,02 mg) levonorgestrel af. Dit neemt geleidelijk aan wat af. Als u de Mirena gebruikt als anticonceptiemiddel of tegen hevig menstrueel bloedverlies, is de werkingsduur zes jaar. Daarna moet u de Mirena laten vervangen.

Als u de Mirena bij overgangsklachten gebruikt, in combinatie met oestrogeentabletten, -pleisters of -gel, moet het na 3 jaar worden vervangen.

www.meandermc.nl
mijnmeander.nl

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten
(Gezondheidscentrum Scala Medica)
Chopinstraat 2D
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:
Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:
Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:
32082917

Mirena als anticonceptiemethode

De bescherming die Mirena biedt tegen ongewenste zwangerschap is gebaseerd op de volgende wijze:

- Het slijm dat zich in het baarmoederhalskanaal bevindt wordt 'taaiër', waardoor zaadcellen er moeilijker doorheen kunnen.
- Door de afgifte van het hormoon levonorgestrel in de baarmoeder kunnen zaadcellen hier niet normaal bewegen en functioneren. Dit verkleint de kans op een bevruchting.
- Het baarmoederslijmvlies (dit is de 'binnenbekleding' van de baarmoeder) wordt niet of nauwelijks opgebouwd. Hierdoor kan, als er toch een bevruchting plaatsvindt, een bevruchte eicel zich niet innestelen.
- Door de aanwezigheid van een vreemd voorwerp in de baarmoeder kan een eicel die eventueel is bevrucht zich niet innestelen.
- Bij sommige vrouwen wordt de eisprong (ovulatie) onderdrukt. Als er geen eicel vrijkomt, kan er geen bevruchting plaatsvinden.

De Mirena is ontwikkeld om de voordelen van de anticonceptiepil te combineren met de voordelen van het spiraaltje, en om de nadelen van beide methoden te vermijden. Door de plaatselijke werking ervan, zijn er weinig hormonale bijwerkingen. Het hormoon levonorgestrel wordt rechtstreeks in de baarmoeder afgegeven, waardoor er minder van dit hormoon nodig is in vergelijking met de pil. De hoeveelheid hormoon die in het bloed en dus de rest van het lichaam komt, is bij Mirena zelfs 20 tot 60 maal minder dan bij de anticonceptiepil. Daarom wordt de normale cyclus bij gebruik van de Mirena niet verstoord. Een ander voordeel in vergelijking met de pil is dat u er niet elke dag aan hoeft te denken.

Betrouwbaarheid van Mirena

Mirena is een zeer betrouwbaar anticonceptiemiddel. Onderzoek heeft aangetoond dat er ongeveer twee zwangerschappen voorkomen per 1000 vrouwen die een jaar lang Mirena gebruiken. Bij langer gebruik neemt de kans op zwangerschap nog verder af. Mirena is daarmee even betrouwbaar als sterilisatie.

Mirena als alternatief voor sterilisatie

Wanneer een vrouw en haar partner vinden dat het gezin compleet is, wordt vaak gedacht aan verandering van anticonceptiemethode. Hierbij worden meestal lange-termijnanticonceptie en soms zelfs sterilisatie overwogen. Sterilisatie is weliswaar een effectieve manier van geboortebeperking waarbij het gebruik van anticonceptiemiddelen overbodig wordt, maar het is wel een definitieve methode die niet meer omkeerbaar is. Wijzigingen in de gezinssituatie (echtscheiding, overlijden kind en/of nieuwe partner) kunnen er echter voor zorgen dat er na verloop van tijd toch opnieuw een kinderwens ontstaat. Neem de beslissing tot sterilisatie van u of uw partner dus nooit overhaast, maar zet alle beschikbare alternatieven op een rij. Mirena is even betrouwbaar als sterilisatie bij de vrouw, maar heeft als voordeel dat het een omkeerbare vorm van anticonceptie is. Na verwijdering kunt u meteen weer zwanger worden.

Plaatsing van de Mirena spiraal

Het inbrengen begint net als een inwendig onderzoek. Hoe meer u zich op uw gemak voelt bij uw arts en hoe beter u kunt ontspannen, hoe minder u ervan voelt. De arts zal de Mirena met behulp van de Mirena-inserter via de vagina in de baarmoeder inbrengen. De draadjes worden tot een lengte van ongeveer 3 cm afgeknipt; u kunt ze met de vinger blijven voelen. Het inbrengen neemt in het algemeen niet veel tijd in beslag. Bij vrouwen die al eens bevallen zijn, is het inbrengen eenvoudig en vrijwel pijnloos.

U kunt een uur voor de afspraak met uw arts een pijnstiller nemen (Ibuprofen 400mg). Na een bevalling wordt geadviseerd de Mirena pas na 6- 12 weken te plaatsen. Wanneer u nooit bevallen bent, moet u er rekening mee houden dat het inbrengen pijnlijk kan zijn. In overleg met uw arts kan zo nodig plaatselijke verdoving worden toegepast. Na het plaatsen hebben sommige vrouwen last van een krampachtig gevoel in de onderbuik. In het algemeen verdwijnt dit binnen enkele uren. Als de plaatsing van de Mirena spiraal bij u onder sedatie wordt gedaan, dan adviseren wij u om 1 uur voor de ingreep 2 x 500mg paracetamol in te nemen met water. Geen naproxen innemen voor de ingreep.

Het bloedingspatroon

Met Mirena zal uw bloedingspatroon zeker veranderen; het bloedverlies en de menstruatieduur verminderen aanzienlijk. Een jaar na het plaatsen van de Mirena heeft ongeveer 75% van de vrouwen licht bloedverlies gedurende twee dagen per maand, terwijl 20% van de vrouwen helemaal geen bloedverlies meer heeft. De 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 ook 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.

Is een Mirena vergelijkbaar met een koperspiraal?

De overeenkomst tussen deze twee anticonceptiemethoden is dat bij beide methoden een voorwerp in de baarmoeder geplaatst wordt. Het werkingsmechanisme is echter anders. De werking van een Mirena is primair gebaseerd op het hormoon levonorgestrel dat afgegeven wordt en niet zozeer op het zogenaamde vreemdlichaam effect zoals dat bij een koperspiraal het geval is. Bij Mirena zal de hoeveelheid bloedverlies verminderen, terwijl dit vaak toeneemt bij gebruik van een koperspiraal.

Seksualiteit en zwangerschap

Betrouwbaarheid na het plaatsen

Als de Mirena tijdens de menstruatie, of in ieder geval binnen 7 dagen na het begin van de menstruatie wordt ingebracht, bent u direct beschermd tegen zwangerschap. Als de Mirena niet tijdens de menstruatie wordt ingebracht, moet u de eerste 7 dagen na plaatsing een zogenaamde barrièremethode (bijvoorbeeld een condoom) gebruiken.

Tijdens het vrijen

Uzelf of uw partner kunnen de Mirena niet voelen tijdens het vrijen. Soms zijn de draadjes te voelen; mocht dit een probleem zijn, neem dan contact op met uw arts om de draadjes korter af te laten knippen.

Zwangerschap na het verwijderen van Mirena

Omdat Mirena de vruchtbaarheid en de natuurlijke hormonale cyclus niet beïnvloedt, kunt u (en mag u) direct na het verwijderen van Mirena zwanger worden.

Zwangerschap tijdens het gebruik van Mirena

Het is zeer uitzonderlijk dat een vrouw zwanger wordt met Mirena. Wanneer u tijdens het gebruik van Mirena geen menstruatie meer hebt, betekent dat vrijwel nooit dat u zwanger bent. Eén op de vijf gebruiksters heeft na verloop van tijd immers geen bloedingen meer. Als u geen maandelijks bloedverlies meer hebt en u vertoont daarbij tekenen van zwangerschap zoals ochtendmisselijkheid en/of braken en gevoelige borsten, dan moet u uw arts raadplegen voor een onderzoek en een zwangerschapstest. In geval van zwangerschap met Mirena nog in de baarmoeder, zal uw arts Mirena zo snel mogelijk willen verwijderen. Daarvoor bestaan goede redenen: een voorwerp dat zich tijdens de zwangerschap in de baarmoeder bevindt, verhoogt de kans op een miskraam of een vroegtijdige bevalling.

Buitenbaarmoederlijke zwangerschap

Het risico van een buitenbaarmoederlijke zwangerschap is kleiner dan bij vrouwen die geen anticonceptie gebruiken. Aangezien een buitenbaarmoederlijke zwangerschap zeer ernstige gevolgen kan hebben, is het noodzakelijk om in geval van tekenen van zwangerschap die gepaard gaan met aanhoudende pijn in de onderbuik, onmiddellijk de hulp van uw arts in te roepen.

Borstvoeding en Mirena

De dosis hormonen die dagelijks vrijkomt (en wat daarvan in het bloed terug wordt gevonden) is lager dan bij gebruik van de anticonceptiepil of van welke andere vorm van hormonale anticonceptie ook. Bij gebruik van Mirena worden slechts zeer lage hormoonspiegels gemeten in de moedermelk. Mirena mag daarom worden gebruikt terwijl u borstvoeding geeft.

Zit de Mirena goed?

U kunt zelf controleren of de Mirena nog goed zit. Dit kunt u het beste doen aan het einde van de menstruatie. Breng uw vinger in de vagina tot aan de baarmoedermond; als u daar de dunne draadjes kunt voelen zit Mirena goed. Het is van belang dat u voorzichtig voelt en niet aan de draadjes trekt. U kunt natuurlijk ook uw arts vragen om even te controleren of Mirena nog goed zit.

Wanneer uw arts raadplegen?

Raadpleeg u arts:

- als u denkt dat u zwanger bent;
- bij aanhoudende pijn in de onderbuik, koorts of ongewone vaginale afscheiding;
- bij pijn tijdens het vrijen;
- als u het kunststofgedeelte van Mirena kunt voelen;
- als u de draadjes niet meer kunt voelen;
- bij sterk of langdurig bloedverlies.

Uitstoting van de Mirena

Het gebeurt zeer zelden, maar een Mirena kan worden uitgestoten zonder dat u het meteen merkt (bijv. tijdens de menstruatie). Er kan daarna een onverwachte bloeding optreden, of het anders verminderde bloedverlies kan toenemen.

Het is ook mogelijk dat de Mirena slechts gedeeltelijk wordt uitgestoten en dat u of uw partner dat merkt tijdens de geslachtsgemeenschap. In beide gevallen kunt u het best uw arts raadplegen en ondertussen een andere vorm van anticonceptiegebruiken.

Verwijdering van Mirena

Een Mirena kan zeer eenvoudig en op elk gewenst moment verwijderd worden. U moet er echter rekening mee houden dat elke geslachtsgemeenschap die plaatsvindt in de week vóór de verwijdering van Mirena alsnog tot een zwangerschap kan leiden. Indien u de Mirena wilt vervangen door een andere vorm van anticonceptie, is het uiterst belangrijk dat u hieraan denkt en uw arts vertelt wanneer u voor het laatst geslachtsgemeenschap hebt gehad. Indien u de Mirena wilt vervangen door een volgende Mirena, dan is er geen kans op zwangerschap en hoeft u geen speciale voorzorgen te nemen.

Het gebruik van tampons

U kunt gewoon tampons gebruiken. Daar tijdens gebruik van Mirena de bloedingen aanmerkelijk lichter zijn, is het mogelijk dat het gebruik van tampons niet meer uw voorkeur heeft omdat de tampons droger blijven. Hierdoor is het soms moeilijker ze te verwijderen.

Mogelijke gevolgen

Hormonale bijwerkingen

Veranderingen in het lichaamsgewicht, klachten als hoofdpijn, misselijkheid, gespannen borsten en stemmingsveranderingen kunnen voorkomen, maar ze verminderen of verdwijnen meestal na verloop van tijd. In vergelijking met de pil komen deze bijwerkingen minder vaak voor. Vrouwen die van de pil op Mirena overstappen merken wel de terugkeer van hun gewone hormonale cyclus.

Infecties

Mirena biedt – net als de pil – geen bescherming tegen infectie met het Hiv-virus (aids) of andere seksueel overdraagbare aandoeningen. Het risico van infecties is vergroot bij wisselende seksuele contacten; gebruik indien nodig een condoom. Mocht er een eileiderontsteking optreden, dan moet de Mirena worden verwijderd. Een snelle behandeling is belangrijk voor het behoud van uw vruchtbaarheid. Raadpleeg onmiddellijk uw arts bij aanhoudende pijn in de onderbuik, koorts, pijn tijdens het vrijen of bij abnormaal bloedverlies.

Bloedarmoede

Mirena vermindert het maandelijks bloedverlies zeer sterk. Daardoor wordt het ijzergehalte in het bloed hoger. Dit betekent dat de menstruaties niet meer tot bloedarmoede kunnen leiden.

Waarschuwingen

Diabetespatiënten

Mirena kan zonder bezwaar bij suikerziekte worden gebruikt; regelmatige controle van de bloedsuikerspiegel is echter nodig.

Reacties na het plaatsen van een Mirena

Sommige vrouwen kunnen zich wat misselijk of draaierig voelen. Dit is een normale reactie. De arts zal u aanraden om wat te rusten na het plaatsen van Mirena. Het kan prettig zijn om iemand ter begeleiding mee te nemen.

Wanneer mag u het hormoonspiraaltje niet gebruiken?

In de hieronder genoemde situaties mag u het hormoonspiraaltje niet gebruiken. Als dit voor u geldt, moet u dit aan uw arts vertellen voordat u het hormoonspiraaltje gaat gebruiken. Het is mogelijk dat uw arts u in dit geval een ander anticonceptiemiddel (zonder hormonen) aanraadt.

- U bent zwanger of zou zwanger kunnen zijn.
- U heeft een kwaadaardige aandoening die voor de groei afhankelijk is van progestageenhormonen, zoals bepaalde vormen van borstkanker.
- U heeft acute of steeds terugkerende ontstekingen in het kleine bekken (in de onderbuik), of u heeft dat gehad.
- U heeft een ontsteking van de baarmoederhals (cervicitis).
- U heeft een ontsteking aan de geslachtsorganen of een soa (seksueel overdraagbare aandoening).
- U heeft een ontsteking van het baarmoederslijmvlies na een bevalling (endometritis postpartum).
- U heeft in de afgelopen drie maanden een abortus ondergaan waarna er een infectie is opgetreden.
- U heeft een aandoening die uw weerstand langdurig (chronisch) vermindert of die kan verergeren door bacteriën in de bloedbaan (bijvoorbeeld een hartafwijking van de hartkleppen of een aangeboren hartafwijking).
- Bij u bevindt het slijmvlies van de baarmoederhals zich ook op plaatsen buiten de baarmoederhals (cervixdysplasie).
- U heeft een kwaadaardige aandoening van de baarmoeder of de baarmoederhals, of er wordt vermoed dat u dit heeft.
- U heeft abnormaal bloedverlies uit de vagina waarvan de oorzaak niet bekend is.
- U heeft al een dan niet aangeboren misvorming van de baarmoeder.
- U heeft 'vleesbomen' in de baarmoeder (myomen) die de baarmoederholte vervormen.
- U bent allergisch voor een van de stoffen in dit geneesmiddel. Deze stoffen kunt u vinden in de bijsluiter.

Tot slot

Wij adviseren u alvorens u een Mirena laat plaatsen, naast deze brochure altijd de patiëntenbijsluiter te lezen.

Contact

Telefoon

U kunt het ziekenhuis bereiken via het algemene telefoonnummer: 033 - 850 50 50. U krijgt dan een telefonist(e) aan de lijn. Vraagt u naar de betreffende afdeling of zorgverlener. De telefonist(e) verbindt u door.

Website

Op www.meandermc.nl vindt u informatie over het ziekenhuis, behandelingen, onderzoeken en opname. Ook kunt u hier alle patiëntenfolders bekijken.

Heeft u MijnMeander al ontdekt?

Altijd en overal kunt u online uw persoonlijke en medische gegevens bekijken en beheren op mijnmeander.nl. U kunt uw afspraken op de polikliniek inzien, afzeggen en in sommige gevallen maken of verzetten. Bent u ouder dan 16 jaar, dan heeft u via MijnMeander inzicht in delen van uw medisch dossier. Ook kunt u uw persoonsgegevens bekijken en wijzigen. U logt veilig in met uw DigiD via een computer of tablet. Uw privacy en veiligheid van uw gegevens in MijnMeander zijn gegarandeerd volgens de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Ga naar www.mijnmeander.nl en bekijk uw mogelijkheden.

Heeft u nog vragen?

Heeft u voor, tijdens of achteraf vragen over uw onderzoek/behandeling, stelt u deze dan aan de specialist of degene die het onderzoek/de behandeling uitvoert. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet.

1. _____?
2. _____?
3. _____?
4. _____?
5. _____?
6. _____?

Bron

Deze folder is gebaseerd op de folder van de firma Bayer 'Wat moet u weten over Mirena'.