Het Hormoonspiraaltje

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

In het kort

Een spiraaltje is een klein ankertje dat de arts in je baarmoeder plaatst.
Een spiraaltje voorkomt dat je zwanger wordt.
In het hormoonspiraaltje zit 1 hormoon.
Het hormoonspiraaltje werkt 5 of 6 jaar. Je hoeft er dus tot die tijd niet aan te denken.
Vaak word je minder ongesteld of niet meer ongesteld.

Wat is een hormoonspiraaltje?

Het hormoonspiraaltje is een dun ankertje van kunststof. Het is ongeveer 3 cm lang. De arts plaatst het in je baarmoeder.
In het hormoonspiraaltje zit 1 hormoon: progestageen.
Aan het spiraaltje zitten 2 soepele draadjes. Die gaan door je baarmoedermond naar je vagina. Deze draadjes zijn nodig om het spiraaltje er weer uit te kunnen halen. Jij of je partner voelen de draadjes niet, ook niet bij de seks.
Het hormoonspiraaltje (Mirena) kan 6 jaar blijven zitten.
Sinds 2016 is er ook een hormoonspiraaltje met minder hormoon erin (Kyleena). Met dit spiraaltje is minder ervaring. Het heeft geen voordelen boven het hormoonspiraaltje dat er al langer is. Het hormoonspiraal met minder hormoon erin kan 5 jaar blijven zitten.

Hoe werkt het hormoonspiraaltje?

Het hormoonspiraaltje geeft elke dag een klein beetje hormoon af (progestageen). Dit hormoon zorgt hiervoor:
Het slijm aan het begin van je baarmoedermond wordt dikker. Zaad (sperma) van de man komt daar minder goed doorheen.

Een bevrucht eitje kan zich niet vastmaken in je baarmoeder.
Er komt minder hormoon in je bloed dan bij andere voorbehoedmiddelen met hormonen.
Het hormoonspiraaltje voorkomt zwangerschap heel goed.
De kans is heel klein dat je toch zwanger wordt. Van de 1000 vrouwen met een hormoonspiraal, worden minder dan 5 per jaar toch zwanger.
Als je overgeeft of diarree hebt, werkt het spiraaltje nog steeds.
Het hormoonspiraaltje voorkomt niet dat je een soa krijgt.

Wat doet een hormoonspiraaltje met mijn ongesteldheid?

Als je het spiraaltje net hebt, kun je 1 of meer van deze dingen merken:
heel vaak een klein beetje bloed verliezen
bloeden op een moment dat je het niet verwacht.

Na een paar maanden merk je vaak dat dit verandert:
Je verliest minder bloed bij je ongesteldheid.
Of je wordt helemaal niet meer ongesteld.
Soms kun je dan nog wel wat bloed verliezen op momenten dat je het niet verwacht.
Als je het spiraaltje er weer uit laat halen, ben je meestal snel weer regelmatig ongesteld.
Je kunt je ongesteldheid niet uitstellen met een hormoonspiraal.

Wat zijn de bijwerkingen van het hormoonspiraaltje?

Als je het spiraaltje net hebt kun je 1 of meer bijwerkingen hebben:
hoofdpijn
pijn in je borsten
puistjes
haaruitval
lichte somberheid
meer afscheiding uit je vagina. Dit kan meestal geen kwaad.
Je kunt ook nergens last van hebben. Als je wel bijwerkingen hebt, verdwijnen ze

vaak binnen 3 maanden.
Er is ook een kleine kans dat het spiraaltje loskomt uit je baarmoeder. Dan kun je toch zwanger worden.
Dit is vooral zo als je het spiraaltje snel na een bevalling of abortus krijgt.
Bij het plaatsen is er een kleine kans dat het spiraaltje door je baarmoeder heen gaat en in je buik komt.
Dit gebeurt bij 1 op de 1000 vrouwen die een spiraal krijgen. Als je borstvoeding geeft is de kans hoger: bij 6 op de 1000 vrouwen.
Je hebt geen hoger risico op trombose (klonten bloed in je bloedvat) bij het hormoonspiraaltje.

Voor wie is een hormoonspiraaltje niet of minder geschikt?

Ook jonge meiden kunnen een spiraal krijgen. Ook als je nog geen kinderen hebt.
Soms is een hormoonspiraaltje minder geschikt, bijvoorbeeld:
Als je niet wilt dat de arts je inwendig onderzoekt; of iets in je baarmoeder plaatst.
Als je net bevallen bent (wacht tot 6 weken na de bevalling, als je borstvoeding geeft is langer wachten soms beter)
Als je misschien een soa hebt. Door een soa kun je na het plaatsen van een spiraal een ontsteking van de eierstokken krijgen. Je krijgt een soa bijvoorbeeld na onbeschermde seksmet wisselende partners of
met iemand die veel sekspartners, afscheiding uit de penis of een soa heeft.
Als je vleesbomen in je baarmoeder hebt.
Als je borstkanker hebt of hebt gehad. Of als je drager bent van het borstkanker-gen BRCA1 of BRCA2.
Of als er veel borstkanker in je familie voorkomt.
Als je een leverziekte hebt.
Bespreek met je huisarts of een hormoonspiraaltje voor jou geschikt is.

Ik wil een hormoonspiraaltje laten plaatsen, hoe gaat dat?

Normaal gesproken kan de huisarts het spiraaltje plaatsen echter in sommige gevallen kan de huisarts besluiten een vrouw door te verwijzen naar de gynaecoloog. De huisarts stuurt in dat geval een verwijzing naar poli gynaecologie

waarna de assistente betreffende patiënte een afspraak toestuurt.

Wat kun jij doen voor de afspraak?
Je kunt 1 uur vóór het plaatsen een pijnstiller slikken. Dit kan pijn tijdens en na het plaatsen minder maken. Slik bijvoorbeeld paracetamol: 2 tabletten van 500 milligram
of naproxen: 1 tablet van 500 milligram
Zeg het tegen de gynaecoloog als je een soa zou kunnen hebben. De gynaecoloog vraagt er ook naar. Soms is een test en/of behandeling nodig. Als je een soa hebt tijdens het plaatsen kun je een ontsteking bij je eierstokken krijgen.

Tijdens het plaatsen:
Je gaat liggen in de gynaecologische stoel, met je benen wijd. De gynaecoloog voelt bij je van binnen hoe je baarmoeder ligt.
Daarna doet de gynaecoloog een eendenbek (speculum) in je vagina. Hiermee kan de gynaecoloog je vagina een beetje openen en naar je baarmoedermond kijken. Het inbrengen van een eendenbek kan raar voelen, maar doet geen pijn.
De gynaecoloog pakt je baarmoeder vast met een tangetje. Daarna meet de gynaecoloog de lengte van je baarmoeder met een dun stokje. Dit kan pijn doen. Het lijkt op de pijn bij ongesteldheid. Meestal gaat de pijn ook snel weer weg.
Dan schuift de gynaecoloog voorzichtig het spiraaltje erin. Dit kan ook weer pijn doen.
De gynaecoloog knipt de draadjes af. Dit voel je niet.
De gynaecoloog haalt de eendenbek weer weg.

Meteen na het plaatsen:
Je kunt na het plaatsen nog lichte pijn in je onderbuik hebben. Als je van tevoren een pijnstiller hebt geslikt helpt die nog een paar uur. Zo nodig kun je (nog) een pijnstiller slikken na het plaatsen.
Sommige vrouwen voelen zich duizelig en moeten nog even blijven liggen. Andere vrouwen hebben nergens last van.
Wanneer je je weer goed voelt, kun je direct naar huis. Doe het die dag verder rustig aan.

Controle bij het spiraaltje

Direct na plaatsing van het spiraaltje maakt de gynaecoloog een echo om te kijken of het spiraaltje goed zit. Er is geen nacontrole nodig.

Hoe gaat het verder bij een hormoonspiraaltje?

Schrijf op in je agenda of telefoon:
wanneer het spiraaltje is geplaatst
wanneer je een nieuw spiraaltje moet krijgen: na 5 jaar (Kyleena) of na 6 jaar (Mirena). Je moet dan namelijk zelf een afspraak bij de huisarts maken.

Kan ik met een hormoonspiraal een cup gebruiken als ik ongesteld ben?

Een cup is een buigzaam bekertje dat je in je vagina draagt om bloed op te vangen.
Wil je een cup gebruiken als je ongesteld bent? Dan is dit belangrijk om te weten:
Er is een kleine kans dat je je spiraal eruit trekt als je de cup uit je vagina haalt. Dit kan ook zonder dat je het merkt.
Dit komt doordat de cup zich aan je baarmoedermond vastzuigt. Daar zitten ook de touwtjes van de spiraal. Als je trekt aan de cup, kun je tegelijk ook aan de touwtjes van de spiraal trekken.
De fabrikant van hormoonspiraaltjes raadt daarom aan om de cup voorzichtig eruit te halen.
Wil je de cup gebruiken? Haal de cup er dan voorzichtig uit en doe dit op de goede manier:Knijp in de onderkant (punt) van de cup.
Of steek je vinger tussen de cup en je baarmoedermond.
Dit zorgt ervoor dat de cup niet meer vastgezogen zit.
Let er ook op dat je niet met je vingers aan de draadjes trekt als je de cup eruit haalt.
Kijk of je je spiraal ziet liggen in de cup voordat je de cup schoonmaakt.
Als je de spiraal ziet liggen: gebruik condooms als je seks hebt. En bel je huisarts op werkdagen om te bespreken wat er mogelijk is.
Als je een spiraal hebt, kun je gewoon tampons gebruiken. Je hoeft dan niet bang te

zijn dat je de spiraal eruit trekt.

Wanneer bellen bij een spiraaltje?

Bel poli gynaecologie als je 1 of meer van deze klachten krijgt in de eerste dagen na plaatsen van het spiraaltje:
ongewoon vocht of slijm uit je vagina (bijvoorbeeld veel meer dan je gewend bent, met een andere kleur of een sterke geur)
veel buikpijn die niet weggaat of steeds erger wordt
koorts
veel vaginaal bloedverlies
Bel ook als 1 of meer van deze dingen voor jou kloppen:
Je houdt steeds afscheiding, buikpijn of bloedverlies.
Je hebt een spiraaltje en denkt toch zwanger te zijn.
Je denkt dat het spiraaltje niet goed meer zit.
Je wil je spiraaltje laten vervangen of weghalen.

Telefoonnummer poli gynaecologie: 0229 257829

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-01981-NL 02-09-2022

DIJKLANDER ZIEKENHUIS