Wat u moet weten over Mirena

Deze informatie is bestemd voor vrouwen aan wie het hormoonspiraaltje is voorgeschreven.
In deze brochure vindt u meer informatie over het product en de procedure.
Mocht u na het lezen van de brochure nog vragen hebben, neem dan contact op met uw voorschrijver.

Inhoud

1. Algemeen 3
1.1 Wat is het hormoonspiraaltje? 3
1.2 Hoe ziet het hormoonspiraaltje eruit? 3
1.3 Waar wordt het hormoonspiraaltje voor gebruikt? 4
1.4 Hoe werkt het hormoonspiraaltje? 4
1.5 Het hormoonspiraaltje als anticonceptiemiddel 5
1.6 Betrouwbaarheid van het hormoonspiraaltje 6
1.7 Plaatsing van het hormoonspiraaltje 7
1.8 Menstruatiepatroon 8
1.9 Het gebruik van tampons 8

2. Seksualiteit en zwangerschap 9
2.1 Betrouwbaarheid na het plaatsen 9
2.2 Het hormoonspiraaltje tijdens het vrijen 9
2.3 Zwangerschap na het verwijderen van het hormoonspiraaltje 9
2.4 Zwangerschap tijdens het gebruik van het hormoonspiraaltje 9
2.5 Buitenbaarmoederlijke zwangerschap 10
2.6 Borstvoeding en het hormoonspiraaltje 10

3. Controles na het plaatsen van Mirena 10
3.1 Het controleonderzoek 10
3.2 Zit het hormoonspiraaltje goed? 10
3.3 Wanneer uw arts raadplegen? 11
3.4 Verwijdering van het hormoonspiraaltje 11
3.5 Bijwerkingen bij inbrengen of verwijderen 11
3.6 Waar moet u op letten tijdens het gebruik van Mirena? 12

4. Mogelijke neveneffecten 12
4.1 Mogelijke bijwerkingen 12
4.2 Hormonale bijwerkingen 12
4.3 Infecties 13
4.4 Bloedarmoede 13

5. Wanneer mag u het hormoonspiraaltje niet gebruiken? 13

6. Waarschuwingen 14
6.1 Diabetespatiënten 14
6.2 Uitstoting van het hormoonspiraaltje 14

7. Tot slot 14
Menstruatiekalender 15

1. Algemeen

1.1 Wat is het hormoonspiraaltje?

Het hormoonspiraaltje is een ‘intra-uterine device’ (IUD). Dit betekent: ‘voorwerp in de baarmoeder’ en het wordt ook wel ‘spiraaltje’ genoemd. Omdat het hormoonspiraaltje, in tegenstelling tot een koperspiraal, geen metaal bevat, maar juist een hormoon afgeeft, wordt het ‘hormoonspiraaltje’ genoemd.

1.2 Hoe ziet het hormoonspiraaltje eruit?

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

Het hormoonspiraaltje zit in een grote doos verpakt. In deze doos zit het hormoonspiraaltje samen met het inbrengsysteem (de inserter). In werkelijkheid is het hormoonspiraaltje echter heel klein. Op de verpakking van Mirena staat een afbeelding van Mirena op ware grootte.

1.3 Waar wordt het hormoonspiraaltje voor gebruikt?

Het hormoonspiraaltje kan om verschillende redenen door uw arts worden geadviseerd. Meestal wordt het hormoonspiraaltje voorgeschreven als anticonceptiemethode, waarbij het niet alleen kan worden gebruikt door vrouwen die al kinderen hebben gehad, maar ook door vrouwen die nog geen kinderen hebben.

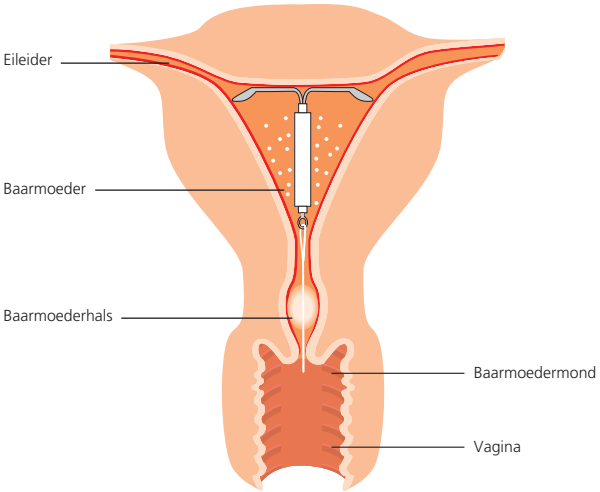
Het hormoonspiraaltje wordt ook als therapie gebruikt bij vrouwen die last hebben van versterkt menstrueel bloedverlies (menorragie), aangezien de hoeveelheid bloedverlies onder invloed van het hormoonspiraaltje aanzienlijk kan verminderen.

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

1.4 Hoe werkt het hormoonspiraaltje?

Evenals de anticonceptiepil bevat het hormoonspiraaltje een hormoon waarvan de werking op het baarmoederslijmvlies te vergelijken is met die van progesteron (een hormoon dat door het eigen lichaam wordt gemaakt). Levonorgestrel, het hormoon in het hormoonspiraaltje, wordt continu toegediend en zorgt ervoor dat het slijmvlies 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 vaginale bloedverliezen veel lichter en minder pijnlijk.

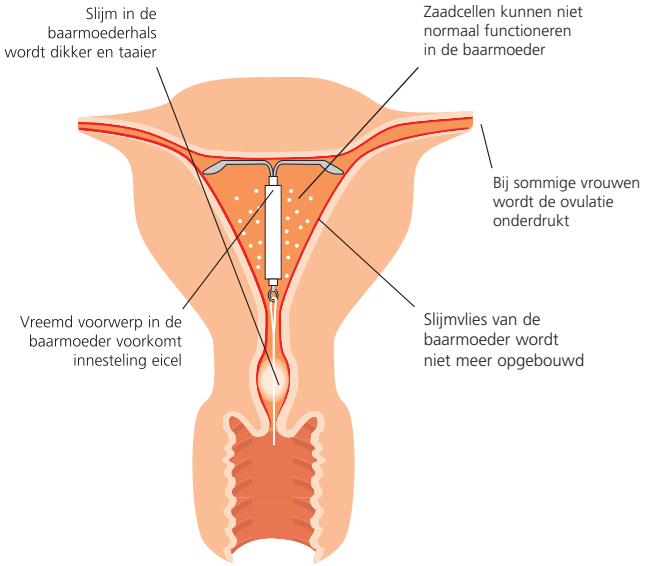
In het begin geeft het hormoonspiraaltje in de baarmoeder per 24 uur een hoeveelheid van 20 microgram (= 0,02 mg) levonorgestrel af. Dit neemt geleidelijk wat af. Als u het hormoonspiraaltje gebruikt als anticonceptiemiddel of tegen hevig menstrueel bloedverlies is de werkingsduur vijf jaar. Daarna moet u het hormoonspiraaltje laten vervangen. U kunt tijdens het consult waarin het hormoonspiraaltje wordt verwijderd meteen een nieuw hormoonspiraaltje laten plaatsen. Als u het hormoonspiraaltje bij overgangsklachten gebruikt, in combinatie met oestrogeentabletten, -pleisters of -gel, moet het na drie jaar worden vervangen.



1.5 Het hormoonspiraaltje als anticonceptiemethode

De bescherming die het hormoonspiraaltje biedt tegen ongewenste zwangerschap is gebaseerd op de volgende effecten:

- Het slijm dat zich in het baarmoederhalskanaal bevindt wordt 'taaier', 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. Als er toch een bevruchting plaatsvindt, kan een bevruchte eicel zich hierdoor niet innestelen.
- Door de aanwezigheid van een vreemd voorwerp in de baarmoeder (het hormoonspiraaltje) 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.



Door de plaatselijke werking van het hormoonspiraaltje 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 het hormoonspiraaltje 20 tot 60 maal minder dan bij de anticonceptiepil. Daarom wordt de normale cyclus bij gebruik van het hormoonspiraaltje niet verstoord. Het hormoonspiraaltje is een anticonceptiemethode waaraan u niet elke dag hoeft te denken. In overleg met uw arts kunnen jaarlijkse controles plaatsvinden.

1.6 Betrouwbaarheid van het hormoonspiraaltje

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

1.7 Plaatsing van het hormoonspiraaltje

Het hormoonspiraaltje wordt bij voorkeur geplaatst tijdens de menstruatie; in elk geval binnen zeven dagen nadat het vaginaal bloedverlies is begonnen. Gedurende deze periode staat de baarmoedermond meer open en gaat het inbrengen gemakkelijker.

Het inbrengen begint net als een inwendig onderzoek dat u misschien al eens heeft ondergaan.
Hoe meer u zich op uw gemak voelt bij uw arts en hoe beter u kunt ontspannen, des te minder u ervan voelt. De arts zal het hormoonspiraaltje met behulp van de hormoonspiraal-inserter via de vagina in de baarmoeder inbrengen. De draadjes worden tot een lengte van 2-3 cm afstand van de baarmoedermond afgeknipt. U kunt ze met de vinger voorzichtig blijven voelen. Het inbrengen neemt in het algemeen niet veel tijd in beslag.

Bij vrouwen die al eens bevallen zijn, is het inbrengen eenvoudig. U kunt een uur voor de afspraak met uw arts een pijnstiller (ibuprofen) nemen.

Na een bevalling wordt geadviseerd het hormoonspiraaltje pas te plaatsen als de baarmoeder haar normale grootte heeft aangenomen, maar niet eerder dan 6 weken na de bevalling. Wanneer het samentrekken van de baarmoeder langzamer verloopt, moet soms worden gewacht tot 12 weken na de bevalling.

Wanneer u nooit bevallen bent, moet u er rekening mee houden dat het inbrengen pijnlijk kan zijn. In overleg met uw arts kan zonodig 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.

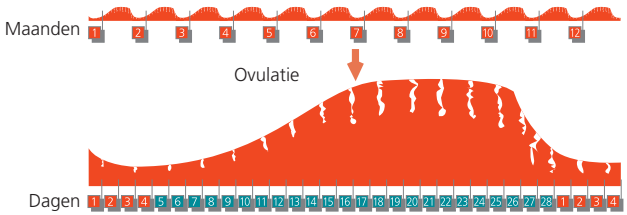
1.8 Menstruatiepatroon

Als gevolg van het hormoon in Mirena zal uw 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.

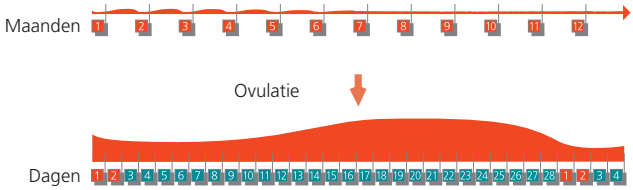
1.9 Het gebruik van tampons

U kunt gewoon tampons gebruiken. Omdat tijdens gebruik van het hormoonspiraaltje de vaginale bloedverliezen 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.

Baarmoederslijmvlies zonder het hormoonspiraal-gebruik



Baarmoederslijmvlies tijdens het hormoonspiraal-gebruik



2. Seksualiteit en zwangerschap

2.1 Betrouwbaarheid na het plaatsen

Als het hormoonspiraaltje 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 het hormoonspiraaltje niet tijdens de menstruatie wordt ingebracht, moeten u of uw partner de eerste 7 dagen na plaatsing een zogenaamde barrièremethode (bijvoorbeeld een condoom) gebruiken.

2.2 Het hormoonspiraaltje tijdens het vrijen

Uzelf of uw partner kunnen het hormoonspiraaltje 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.

2.3 Zwangerschap na het verwijderen van het hormoonspiraaltje

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

2.4 Zwangerschap tijdens het gebruik van het hormoonspiraaltje

Het is uitzonderlijk dat een vrouw zwanger wordt met het hormoonspiraaltje. Wanneer u tijdens het gebruik van het hormoonspiraaltje geen menstruatie meer hebt, betekent dat vrijwel nooit dat u zwanger bent. Eén op de zes gebruiksters heeft na verloop van tijd immers geen vaginaal bloedverlies meer. Blijft uw menstruatie 6 weken of langer uit na het begin van uw vorige menstruatie 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. Als u tijdens het gebruik van Mirena zwanger raakt, moet u de Mirena zo spoedig mogelijk door uw arts laten verwijderen. Ook moet u met uw arts bespreken of het noodzakelijk is de zwangerschap te beëindigen. Bij een zwangerschap met een IUD in de baarmoeder, is er een grotere kans op een miskraam of een vroegtijdige bevalling. In elk geval moet een dergelijke zwangerschap nauwlettend worden gecontroleerd.

2.5 Buitenbaarmoederlijke zwangerschap

Hoewel het hormoonspiraaltje zeer effectief is ter voorkoming van ongewenste zwangerschap kan dit toch voorkomen. Ongeveer 2 van de 1000 vrouwen bij wie het hormoonspiraaltje correct is geplaatst worden zwanger in het eerste jaar. Bij langer gebruik neemt de kans op zwangerschap nog verder af. Als u zwanger wordt tijdens gebruik van het hormoonspiraaltje is de kans op een buitenbaarmoederlijke zwangerschap verhoogd. Bij vrouwen bij wie het hormoonspiraaltje correct is geplaatst, is het aantal buitenbaarmoederlijke zwangerschappen ongeveer 1 op de 1000 vrouwen per jaar. Dit is minder dan bij vrouwen die helemaal geen anticonceptie gebruiken (ongeveer 3 tot 5 op de 1000 vrouwen per jaar). Aangezien een buitenbaarmoederlijke zwangerschap zeer ernstige gevolgen kan hebben, is het noodzakelijk om bij tekenen van zwangerschap die gepaard gaan met aanhoudende pijn in de onderbuik, onmiddellijk de hulp van uw arts in te roepen.

2.6 Borstvoeding en het hormoonspiraaltje

De dagelijkse dosis van het hormoon in het hormoonspiraaltje en de hoeveelheid in uw bloed zijn lager dan bij gebruik van de anticonceptiepil. Bij gebruik van het hormoonspiraaltje worden slechts zeer lage hormoonspiegels gemeten in de moedermelk (0,1% van de dosis wordt overgedragen op de zuigeling). Het hormoonspiraaltje mag daarom worden gebruikt als u borstvoeding geeft.

3. Controles na het plaatsen van Mirena

3.1 Het controleonderzoek

Nadat Mirena bij u is ingebracht, zal uw arts u vragen na 4 tot 12 weken terug te komen voor controle en daarna ten minste één keer per jaar. Uw arts zal beslissen hoe vaak en welke soort controles nodig zijn in uw geval. Als u klachten heeft, moet u contact opnemen met uw arts.

3.2 Zit het hormoonspiraaltje goed?

Als u wilt, kunt u zelf controleren of het hormoonspiraaltje 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 het hormoonspiraaltje 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 het hormoonspiraaltje nog goed zit.

3.3 Wanneer uw arts raadplegen?

In de volgende gevallen is het aan te bevelen uw arts te raadplegen:

- 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 het hormoonspiraaltje kunt voelen;
- als u de draadjes niet meer kunt voelen;
- bij sterk of langdurig bloedverlies.

3.4 Verwijdering van het hormoonspiraaltje

Het hormoonspiraaltje kan zeer eenvoudig en op elk gewenst moment worden verwijderd. U moet er echter rekening mee houden dat elke geslachtsgemeenschap die plaatsvindt in de week vóór de verwijdering van het hormoonspiraaltje alsnog tot een zwangerschap kan leiden.

Indien u het hormoonspiraaltje 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 het hormoonspiraaltje wilt vervangen door een volgend hormoonspiraaltje, dan is er geen kans op zwangerschap en hoeft u geen speciale voorzorgen te nemen.

3.5 Bijwerkingen bij inbrengen of verwijderen

Bij het inbrengen of verwijderen van Mirena kunnen pijn of bloedverlies als bijwerking voorkomen. In heel zeldzame gevallen kan een reactie optreden die lijkt op ‘flauwvallen’: duizeligheid, zwarte vlekken voor de ogen, bleekheid, zweten, misselijkheid of braken. Deze reactie is ongevaarlijk en gaat binnen enkele minuten over. Als u epilepsie heeft, kan het inbrengen of verwijderen van Mirena een aanval veroorzaken.

3.6 Waar moet u op letten tijdens het gebruik van Mirena?

Aan het uiteinde van de Mirena zijn twee dunne draadjes bevestigd die na het inbrengen door uw arts op de juiste lengte worden afgeknipt. Deze draadjes maken het voor u mogelijk zelf te controleren of Mirena nog op zijn plaats zit. Breng een vinger in de vagina tot aan de baarmoedermond: als u daar de dunne draadjes kunt voelen, zit Mirena goed. Trek niet aan de draadjes, want daardoor kan de Mirena naar buiten komen! Wanneer de draadjes niet meer voelbaar zijn, kunnen ze omhooggeschoven zijn in het baarmoederhalskanaal of kan de Mirena mogelijk zijn verschoven. Het is ook mogelijk dat de Mirena zich buiten de baarmoeder bevindt of geheel is uitgestoten (expulsie), of dat deze in of door de wand van de baarmoeder is gedrongen (perforatie). Raadpleeg in dit geval uw arts en zorg dat u geen seks hebt of dat u een barrièremethode (zoals condooms) gebruikt. Hij/zij zal dan met behulp van bijvoorbeeld echografisch onderzoek vaststellen waar de Mirena zich precies bevindt.
Indien Mirena zich niet meer op de juiste plek bevindt, dan moet het IUD verwijderd worden en door een nieuwe worden vervangen.

4. Mogelijke neveneffecten

4.1 Mogelijke bijwerkingen

Zoals elk geneesmiddel kan het hormoonspiraaltje bijwerkingen hebben, al krijgt niet iedereen daarmee te maken. Raadpleeg voor een overzicht van mogelijke bijwerkingen de bijsluiter. Enkele bijwerkingen worden onder 4.2 wat uitgebreider besproken.

4.2 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. Vrouwen die van de pil op het hormoonspiraaltje overstappen merken de terugkeer van hun gewone hormonale cyclus, die ze vóór de start van het pilgebruik hebben gehad.

4.3 Infecties

Net als andere anticonceptiemiddelen met hormonen beschermt Mirena niet 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 dient het hormoonspiraaltje te 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.

4.4 Bloedarmoede

Het hormoonspiraaltje vermindert het maandelijks bloedverlies. Daardoor wordt het ijzergehalte in het bloed hoger.

5. Wanneer mag u het hormoonspiraaltje niet gebruiken?

In de hieronder genoemde situaties mag u het hormoonspiraaltje niet gebruiken. Als een van deze situaties op u van toepassing is, 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 van de geslachtsorganen of een soa (sexueel 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 afwijking 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 een al 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.

6. Waarschuwingen

6.1 Diabetespatiënten

Het hormoonspiraaltje kan zonder bezwaar bij suikerziekte worden gebruikt; regelmatige controle van de bloedsuikerspiegel is echter nodig. Meestal is het niet nodig de hoeveelheid diabetesmedicijnen aan te passen.

6.2 Uitstoting van het hormoonspiraaltje

Het gebeurt zeer zelden, maar het hormoonspiraaltje kan worden uitgestoten zonder dat u het meteen merkt (bijv. tijdens de menstruatie). Er kan daarna een onverwacht vaginaal bloedverlies optreden, of het anders verminderde bloedverlies kan toenemen. Het is ook mogelijk dat het hormoonspiraaltje 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 anticonceptie gebruiken.

7. Tot slot

Wij adviseren u alvorens u het hormoonspiraaltje gaat gebruiken, naast deze brochure altijd de patiëntenbijsluiter te lezen.

L.NL.MKT.WH.11.2016.0276

Menstruatiekalender

Hieronder kunt u aangeven op welke dagen u vaginaal bloedverlies heeft gehad.
Laat uw arts het schema a.u.b. bij het eerstvolgende consult zien.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
jan																															
feb																															
mrt																															
apr																															
mei																															
jun																															
jul																															
aug																															
sep																															
okt																															
nov																															
dec																															

X Dag waarop het hormoonspiraaltje is geplaatst ● Bloeding ▲ Spotting (lichte bloeding)

Energieweg 1
3641 RT Mijdrecht

Menstruatiekalender

Naam: ……..

Datum van de plaatsing: ……..

Arts: ……..

Telefoonnummer: ……