een santeon ziekenhuis

Menstruatiecup bij vrouwen met een spiraal

Een menstruatiecup is een herbruikbare cup die gemaakt is van siliconen. Deze cup wordt in de vagina gedragen wanneer een vrouw menstrueert. Deze cup vangt het menstruatiebloed op. Een vrouw met een spiraal kan deze ook gebruiken.

Een menstruatiecup is een andere mogelijkheid naast tampons en maandverband. Het is een bekertje van soepel, buigzaam materiaal. De cup kan in de vagina ingebracht worden om het menstruatiebloed in op te vangen. Ook is de cup herbruikbaar. Als de menstruatiecup correct is ingebracht, zal deze niet lekken en kan deze 4 tot 12 uur blijven zitten.

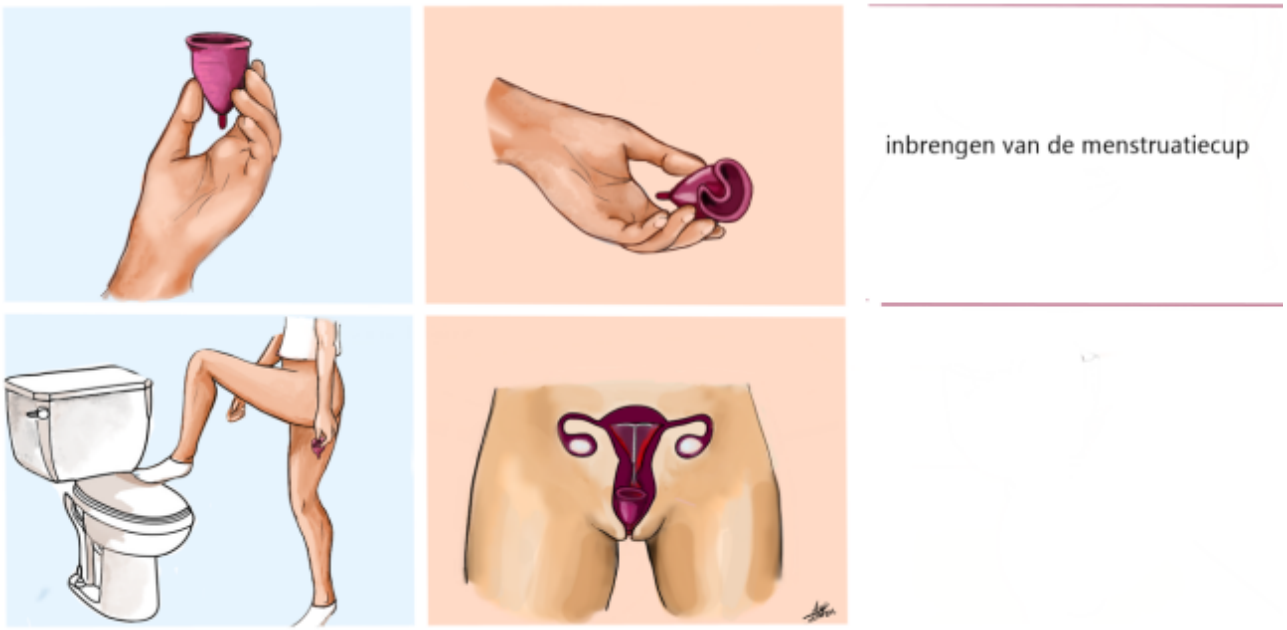
Kan ik een menstruatiecup gebruiken als ik een spiraal heb?

Een menstruatiecup kunt u ook gebruiken als u een spiraal heeft. Wel kan de spiraal soms per ongeluk verwijderd worden als u de menstruatiecup gebruikt. Dit komt voor als er bijvoorbeeld per ongeluk aan de touwtjes van de spiraal wordt getrokken. Heel soms veroorzaakt het vacuüm van de menstruatiecup dat de spiraal spontaan wordt uitgestoten.

Hoe breng ik de menstruatiecup in?

1. Zorg ervoor dat uw handen schoon zijn.
2. Neem een houding aan waarin u zich kunt ontspannen (bijvoorbeeld zittend, gehurkt of staand, eventueel met één been op het toilet).
3. Vouw de menstruatiecup in soort een c-vorm.
4. Spreid de schaamlippen iets met de ene hand en breng met de andere hand de menstruatiecup voorzichtig naar binnen in de vagina.
5. Laat de menstruatiecup los. Deze zal vanzelf opengaan in de vagina.
6. Controleer de positie van de menstruatiecup door te voelen of deze zich volledig geopend heeft en/of heel licht aan het steeltje te trekken. Als de cup goed zit, blijft deze op zijn plek zitten.

Let op: Het steeltje van de menstruatiecup mag *niet* uit de vagina steken.



Hoe verwijder ik de menstruatiecup?

1. Zorg ervoor dat uw handen schoon zijn.
2. Neem een houding aan waarin u zich kunt ontspannen (bijvoorbeeld zittend, gehurkt of staand, eventueel met één been op het toilet).
3. Trek eventueel licht aan het steeltje van de cup, zodat u bij de basis van de cup kunt komen. **Het steeltje is niet bedoeld om de cup mee naar buiten te trekken!**
4. Knijp met uw duim en wijsvinger voorzichtig de basis van de cup in, zodat er lucht tussen de cup en de baarmoedermond komt. Hierdoor zal het vacuüm van de cup worden opgeheven.
5. Haal de menstruatiecup volledig uit de vagina. Houd de cup hierbij rechtop om lekkage te voorkomen.
6. Giet de inhoud van de cup in het toilet of in de wasbak.
7. Maak de menstruatiecup zorgvuldig schoon met water en eventueel een pH-neutrale zeep. De cup kan extra goed schoongemaakt worden door deze 5 minuten in kokend water te leggen. Dat hoeft niet steeds tijdens het verschonen te gebeuren, maar kan ook daarna.



Wat moet ik doen als mijn spiraal per ongeluk is verplaatst of uitgestoten?

Neem contact op met uw arts als u denkt dat uw spiraal door het gebruik van een menstruatiecup per ongeluk is verplaatst of uitgestoten. Uw arts zal dit controleren en met u bespreken wat de opties zijn. Uw arts zal ook een melding doen bij het Meldpunt en Expertisecentrum Bijwerkingen Implantaten (MEBI) van het RIVM (www.meldpuntbijwerkingenimplantaten.nl).

Meer informatie

Meer informatie over de menstruatiecup vindt u op:
https://www.menstruatiecup.nl/paginas/hoe-werkt-een-menstruatiecup
(https://www.menstruatiecup.nl/paginas/hoe-werkt-een-menstruatiecup) .

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Menstruatieklachten (https://www.antoniusziekenhuis.nl/menstruatieklachten)

Specialismen

- Gynaecologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/gynaecologie)

Contact Gynaecologie

T 088 320 62 00