

Niitty-hanke 2018–2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>

www.facebook.com/niittyhanke/

Projektipäällikkö Irmeli Nieminen. E-mail: irmeli.nieminen@tuni.fi
Asiantuntija Anna Aikasalo. E-mail: anna.aikasalo@tuni.fi
Asiantuntija Jasmin Kaljadin. E-mail: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Lähteet ja lisätietoa:

Raskauden ehkäisy. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017 (viitattu 15.11.2019). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Kuvat: www.pixabay.com, Niitty-hanke



Niitty – Vertaisohjattu
perhevalmennusmalli maahanmuuttajille

RASKAUDENEHKÄISY SYNNYTYKSEN JÄLKEEN



HUOMIOI UUDEN RASKAUDEN MAHDOLLISUUS HETI SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

- Synnytyksen jälkeen yhdyntöjä ei suositella jälkivuoden aikana (noin 2-6 viikkoa) tulehdusriskin vuoksi. Jos yhdyntöjä on, tulee käyttää kondomia.
- Imetys vaikuttaa emättimen limakalvoihin. Imetyksen aikana tulee yhdynnöissä käyttää liukuvoidetta.
- Ei voida tarkasti sanoa, milloin nainen voi tulla uudelleen raskaaksi synnytyksen jälkeen.
- Uuden raskauden mahdollisuus tulee huomioda hyvin pian synnytyksen jälkeen (viimeistään 2 kk synnytyksen jälkeen)
- Täysimetys suojaa uudelta raskaudelta vain tietyin ehdoin
- Keskeytetty yhdyntä tai rytmimenetelmät eivät ole tehokkaita ehkäisykeinoja.



**Ehkäisystä keskustellaan
neuvolassa
jälkitarkastuksessa noin 6-7
viikkoa synnytyksen
jälkeen!**

JÄLKIEHKÄISY

Suomessa on mahdollista apteekista saada jälkielehkäisyvalmisteita, jos ehkäisyä ei ole ollut ja raskaus ei ole toivottavaa.

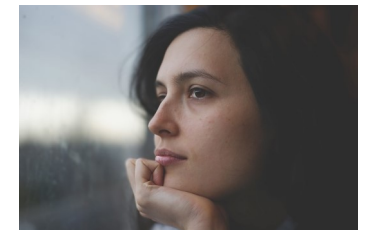
Jälkielehkäisyvalmisteet tulee ottaa mahdollisimman pian suojaamattoman yhdynnän jälkeen. Kysy tästä lisää terveydenhoitajalta tai apteekista.

Jälkielehkäisyvalmisteet eivät sovi säännöllisesti ehkäisyksi vaan ovat vain hätävara.

STERILISAATIO

Sterilisaatio sopii lopulliseksi ehkäisyksi joko naiselle tai miehelle, kun perheen lapsiluku on täynnä.

Sterilisaatio ei ole pettämätön ehkäisy menetelmä, eikä edes varmin.



KONDOMI

Kondomin käyttö on mahdollista heti synnytyksen jälkeen.

Oikein käytettynä kondomi on hyvä ehkäisyvaihtoehto ennen muun ehkäisyn aloittamista tai jos pidemmän ehkäisyn tarvetta ei ole.

Liukuvoiteen käyttö on suositeltavaa, koska imettävällä naisella emättimen limakalvot ohuet ja herkäät.



IMETYS



Imetys ehkäisee raskautta vain jos

lapsi on alle 6kk

JA

rintamaito on lapsen ainoa ravinto ja äiti imettää säännöllisesti 4 tunnin välein myös öisin

JA

kuukautiset eivät ole alkaneet

RASKAUDEN EHKÄISYYN ON MONIA ERILAISIA VAIHTOEHTOJA

Yhdistelmäehkäisy

- Hormonaalisia menetelmiä, jotka sisältävät kahta eri hormonia
- Muoto voi olla tabletti, laastari tai emättimeen laitettava rengas

Minipillerit ja muut progestiinia sisältävät valmisteet

- Ehkäisypillerit, jotka sisältävät vain yhtä hormonia
- Käsivarren ihon alle laitettava kapseli

Kohtuun asetettavat kierukat

- Hormonikierukka
- Kuparikierukka

Kondomi

- Ainoa ehkäisymuoto, joka suojaa raskauden lisäksi myös seksitaudeilta.



YHDISTELMÄVALMISTEET

Sisältävät sekä estrogeenia että keltarauhashormonia eli progestiinia

Näitä ovat yhdistelmäehkäisytabletit, ehkäisykierukka ja ehkäisyrengas.

Yhdistelmäehkäisyyn käyttö pienentää munasarja- ja kohtusyövän riskiä sekä suolistosyövän riskiä.

Yhdistelmäehkäisyyn käyttöön voi liittyä kohonnut veritulppariski, joka arvioidaan neuvolassa. Keskustele asiasta terveydenhoitajasi tai lääkärin kanssa.

Hedelmällisyys palautuu ikää vastaavalle tasolle, kun valmisteiden käyttö lopetetaan.



Oikein käytettynä
yhdistelmäehkäisyvalmisteiden
ehkäisyteho on hyvä!

EHKÄISYKIERUKAT

Hormonikierukka

Sisältää keltarauhashormonia (progestiini).

Voidaan asettaa kohtuun jälkitarkastuksen yhteydessä.

Erittäin hyvä ehkäisyteho.

Hormonikierukan käyttöaika on 3-7 vuotta.

Hormonikierukan käyttö vähentää kuukautisvuotoja ja kuukautiskipuja.

Kierukat eivät
vaadi jatkuvaa
muistamista ja
suojaavat raskau-
delta vuosia!

Kuparikierukka

Ei sisällä lainkaan hormoneja.

Voidaan asettaa kohtuun jälkitarkastuksen yhteydessä.

Kuparikierukkaa voi käyttää imetyksen aikana.

Kuparikierukan käyttöaika on 5 vuotta

Kuparikierukka sopii naiselle, jolle hormonaalinen ehkäisy ei sovi.



Ehkäisykierukat asetetaan
kohtuun!

MINIPILLERIT

Sisältää vain keltarauhashormonia (progestiini).

Minipillerien käyttö voidaan aloittaa milloin tahansa synnytyksen jälkeen ja niitä voidaan käyttää imetyksen aikana.

Pillerit tulee ottaa säännöllisesti joka päivä samaan kellonaikaan.

Pillereiden syömisessä ei pidetä taukoja.

Oikein käytettynä minipillerien ehkäisyteho hyvä.

Sopivat yleensä naisille, joille yhdistelmäehkäisy ei sovi.



EHKÄISYKAPSELI

Ehkäisykapseli sisältää vain keltarauhashormonia (progestiini).

Ehkäisykapseli voidaan asettaa milloin tahansa synnytyksen jälkeen.

Kapseli asetetaan paikallispuudutuksessa olkavarteen ihon alle.

Ehkäisykapseli on pitkäaikainen ehkäisymenetelmä. Sen käyttö-

aika on valmisteesta riippuen 3 vuotta tai 5 vuotta. Sen jälkeen kapseli poistetaan paikallispuudutuksessa.

YHDISTELMÄEHKÄISYN KÄYTTÖ JA IMETYS

Ehkäisyn aloitus:

Jos IMETÄT, voit aloittaa yhdistelmäehkäisytablettien käytön 6 kuukauden kuluttua synnytyksestä

Jos ET IMETÄ, voit aloittaa yhdistelmäehkäisytablettien käytön 3 kuukauden kuluttua synnytyksestä

Päivittäinen annostelu:

Yksi pilleri joka päivä samaan kellonaikaan

Tauotus valmisteiden ohjeen mukaan. Keskustele taukopäivistä terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa.

Kuukautisten siirtäminen on mahdollista.

Yhdistelmäehkäisytablettien käyttö vähentää kuukautisvuodon määrää ja kestoa sekä kuukautiskipuja.

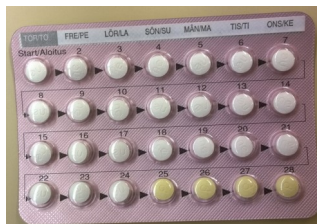


YHDISTELMÄPILLERIT

Pillereitä syödään 21-28 vuorokautta putkeen ja sen jälkeen on taukoviikko (4-7 vrk).

Kuukautisvuoto tulee taukoviikon aikana.

Jos käytät valmistetta oikein, niin ehkäisyteho säilyy hyvänä myös taukoviikon aikana.



EHKÄISYRENGAS

Ehkäisyrengas on emättimeen asetettava taipuisa muovinen rengas. Rengas asetetaan itse syvälle emättimeen tamponin lailla.

Kuukausittainen annostelu:

- Rengas on paikallaan kolmen viikon ajan, minkä jälkeen se poistetaan ja pidetään taukoviikko, jolloin ei käytetä rengasta.
- Taukoviikon jälkeen emättimeen asetetaan jälleen uusi rengas, joka on paikallaan seuraavat kolme viikkoa.

**Kaikki yhdistelmävalmisteet sisältävät
estrogeenia ja progestiinia.**

EHKÄISYLAASTARI

Laastari kiinnitetään iholle.

Hyviä kiinnityspaikkoja ovat olkavarren ulkosyrjä, pakara, vatsa tai yläselkä.

Viikoittainen annostelu:

- Yhtä laastaria pidetään paikallaan yhden viikon ajan, minkä jälkeen vaihdetaan tilalle uusi laastari.
- Kolmen viikon laastarijakson jälkeen pidetään yksi taukoviikko, jolloin laastaria ei pidetä.

Kuukautiset tulevat taukoviikon aikana.

