



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 huomioida 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!**



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 progesteriiniä

Näitä ovat yhdistelmäehkäisytabletit, ehkäisykannu ja ehkäisyrengas.

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

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

Hedelmällisyys palautuu ikää vastaavalle tasolle, kun valmisteen käyttö lopetetaan.



Oikein käytettynä
yhdistelmäehkäisyvalmisteiden
ehkäisyteho on hyvä!



YHDISTELMÄEHKÄISYN KÄYTTÖ JA IMETYS

Ehkäisyn aloitus:

Jos IMETÄÄ, voit aloittaa yhdistelmäehkäisypillereiden käytön 6 kuukauden kuluttua synnytyksestä

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

Päivittäinen annostelu:

Yksi pilleri joka päivä samaan kellonaikaan

Tauotus valmisteiden ohjeen mukaan. Keskustele tauko-
päivistä terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa.

Kuukautisten siirtäminen on mahdollista.

Yhdistelmäehkäisypillereiden käyttö vähentää kuukautisvuodon määrää ja kestoja 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

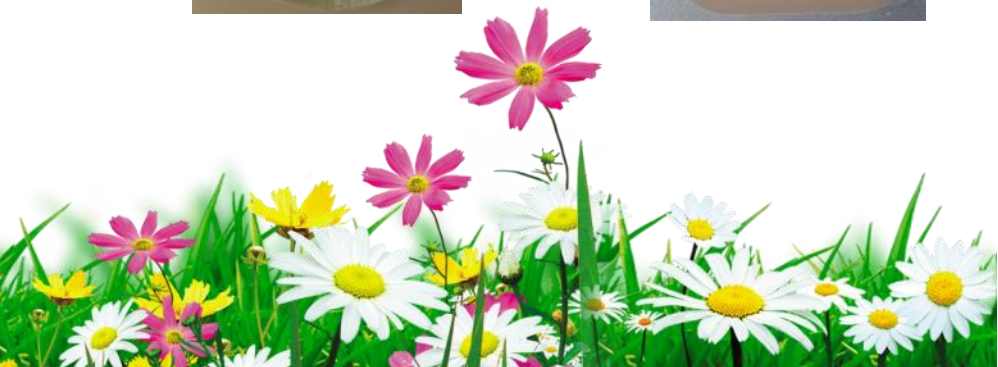
Laastari kiinnitetään iholle.

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.



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



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!**



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



JÄLKIEHKÄISY

Suomessa on mahdollista apteekista saada jälkietkääisyvalmisteita, jos etkääisyä ei ole ollut ja raskaus ei ole toivottavaa.

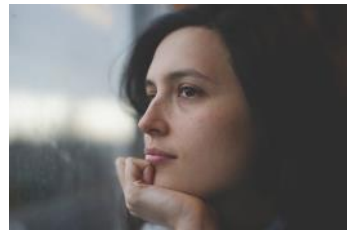
Jälkietkääisyvalmisteet tulee ottaa mahdollisimman pian suojaamattoman yhdynnän jälkeen. Kysy tästä lisää terveydenhoitajalta tai apteekista.

Jälkietkääisyvalmisteet eivät sovi säännöllisesti etkääisyksi vaan ovat vain hätävara.

STERILISAATIO

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

Sterilisaatio ei ole pettämätön etkääisy-menetelmä, eikä edes varmin.



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



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



TAMPEREEN KAUPUNKI