

EHKÄISY- MENETELMÄT

The background features two yellow condoms on the left and a teal blister pack of birth control pills on the right. The pills are numbered 1 through 21, with 'Start' and 'Mo' labels. The blister pack also contains the text 'desogestrel/ethinylestradiol'.

Suensaaren neuvola

Ajanvaraus 040 487 6323

ma-pe 8.00-11.00

Ehkäisypuhelin 040 632 8858


ma-pe 11.30-13.00

Lapin ammattikorkeakoulu

Jenni Hytönen

Johanna Ylimäinen

2021



Kondomi



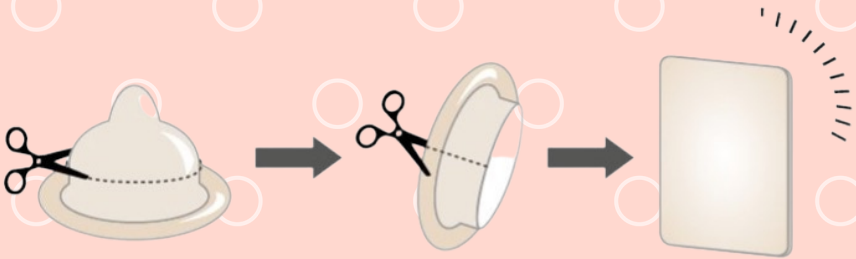
Kondomia kannattaa käyttää ensisijaisena ehkäisymenetelmänä, koska ainoastaan se suojaa sukupuolitaudeilta. Miehille tarkoitettuja kondomeja on erilaisia, eri kokoisia ja eri materiaaleista valmistettuja. Kondomin eri kokojen vuoksi niitä kannattaa kokeilla, jotta löytyy itselle sopivan kokoinen.

Naisten kondomi on polyuretaanista valmistettu pussi, joka laitetaan emättimeen tai peräsuoleen. Kondomissa on molemmissa päissä joustava rengas, jossa sisempi rengas toimii kondomin paikalleen laittamisessa. Ulompi rengas peittää emätinyhdynnässä häpyhuulet ja klitoriksen. Naisten kondomeja on vaikeampi löytää kuin miehille tarkoitettuja kondomeita sekä niiden ostamiselle ei ole ikärajaa.



Kondomia kannattaa myös käyttää suuseksissä suojana, jotta voidaan välttyä sukupuolitaudeilta. Suuseksisuojana peniksen päällä toimii kondomi, joka laitetaan samalla tavalla paikoilleen kuin ennen yhdyntää. Emättimen tai peräaukon alueelle suojana voi käyttää itse tehtyä suuseksisuojaa kondomista tai valmiita suuseksisuoja, jotka ovat ohuita liinoja.

Näin leikkaat kondomista suuseksisuojan:





Yhdistelmäehkäisytablettien sisältämä estrogeeni ja keltarauhashormoni ehkäisee munasolujen kehittymisen ja paksuntaa kohdunkaulan limakalvoja siten, että siittiöiden pääsy kohtuun vaikkenee.

Yhdistelmäehkäisytabletti otetaan noin samaan aikaan joka päivä. Yhdistelmäehkäisytabletteissa on lumentabletteja tai taukoviikkoja. Niiden aikana ovat kuukautiset ja uuden pilleriliuskan mukana tulevissa käyttöohjeissa on neuvottu uuden aloitus. Uusi pilleriliuska tulee aloittaa, vaikka kuukautisvuotoa ei vielä olisi.

Yhdistelmäehkäisytabletteita käytettäessä säännöllisesti ja oikein, ehkäisevät ne koko kierron ajan raskautta myös taukoviikon aikana.

Yhdistelmäehkäisy

Laastari vapauttaa ihon lävitse verenkiertoon progestiinia ja estrogeenia. Laastari kiinnitetään iholle kerran viikossa kolmen viikon ajan. Laastarin kiinnityspäivä on aina sama viikoittain. Kolmen viikon jälkeen on viikon mittainen laastariton jakso, jolloin tyhjennysvuoto tapahtuu. Laastarin kiinnityskohtana voi toimia olkavarsi, reisi, pakara tai vartalo. Laastaria ei kuitenkaan saa kiinnittää rintojen alueelle.





Minipillereitä voi käyttää, vaikka estrogeeni olisi kielletty, sillä ne sisältävät vain keltarauhashormonia.

Pillereitä tulee ottaa säännöllisesti päivittäin ilman mitään taukoja. Kuukautiskiertojen häiriöt, kuten kuukautisten epäsäännöllisyys, tiputteluvuoto tai kuukautisten loppuminen kokonaan, ovat tavallisimpia sivuoireita minipillereitä käytettäessä. Ehkäisyteho ei kuitenkaan heikkene, vaikka kuukautiskiertojen häiriöitä ilmenee.

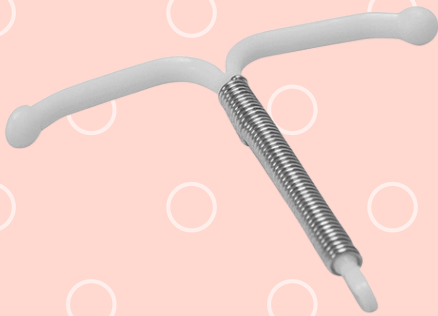
Progestiiniehkäisy

Ehkäisykapseli on vajaan tulinikun kokoinen ehkäisyväline. Lääkäri asettaa ehkäisykapselin paikallispuudutuksessa olkavarren ihonalle. Asennettu ehkäisykapseli ei näy käsivarren sisäpuolella, mutta sen voi tuntea. Ehkäisykapseli on luotettava ehkäisymenetelmä. Ehkäisykapselia varten tarvitsee reseptin lääkäriltä.



Kapseli sisältää keltarauhashormonia, joka on sama kuin minipillereissä. Kapselin ehkäisyteho säilyy kolmesta viiteen vuoteen valmisteesta riippumatta. Tämän jälkeen kapseli poistetaan puudutuksessa.

Kohdun sisäiset ehkäisyt



Kuparikierukka on turvallinen ja varma ehkäisymenetelmä.

Kuparikierukassa ehkäisyteho perustuu kuparilankaan muovirungon ympärillä.

Kohdussa kupari vaikuttaa heikentäen siittiöiden ja munasolun kulkemista ja myös siittiöiden hedelmöittymiskykyä.

Kuparikierukka sopii synnyttämättömille naisille ja niille, jotka haluavat hormonittoman ehkäisymenetelmän.

Kuparikierukka voi lisätä kuukautisvuotojen ja -kipujen määrää.

Kuparikierukka asetetaan kohtuun hoitajan tai lääkärin vastaanotolla. Kuparikierukan valmistajien ilmoittama käyttöaika on viisi vuotta, mutta sitä voidaan jatkaa 10 vuoteen asti Käypä hoito -suositusten mukaan

Hormonikierukka on t-kirjaimen muotoinen pieni ehkäisyväline, joka laitetaan kohtuun lääkärin vastaanotolla. Kierukasta vapautuu kohtuun keltarauhashormonia.

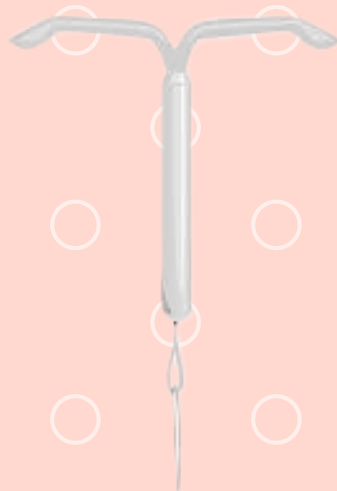
Kierukan laitton jälkeen ensimmäisen puolen vuoden aikana voi esiintyä turvotusta, tiputteluvuota, rintojen arkuutta, hiusten rasvoittumista ja lievää aknea, kuitenkin edellä mainitut haitat helpottavat yleensä muutamassa kuukaudessa.

Hormonikierukka on luotettava ehkäisymenetelmä.

Hormonikierukalla voidaan välttää lisääntyneet kuukautisvuodot ja -kivut. Osalla käyttäjistä

kuukautisvuodot voivat loppua kokonaan. Käyttöajat vaihtelevat valmisteiden välillä 3–8 vuoteen

Hormonikierukka on hyvä vaihtoehto naisille, joilla on vasta-aiheita yhdistelmähormoniehkäisylle tai niille, joilla on vaikeuksia muistaa säännöllisyys ehkäisytablettien, -laastarien tai -renkaan käytössä.



Ehkäisyrengasta käytettäessä progestiinin ja estrogeenin vapauttaminen verenkiertoon toteutuu emättimen limakalvojen lävitse. Se on halkaisijaltaan 5,4 cm ja poikittaisläpimitaltaan 4 mm.



Rengas asetetaan emättimeen kolmeksi viikoksi. Kolmen viikon jälkeen ollaan yksi viikko ilman rengasta. Taukoviikon aikana tulee tyhjennysvuoto. Taukoviikon jälkeen emättimeen asennetaan uusi ehkäisyrengas. Ehkäisyrengas sopii naisille, joilla on vaikeuksia muistaa ottaa ehkäisypilleri päivittäin.

Tuplaehkäisy

Ehkäisytehon varmistamiseksi on hyvä käyttää tuplaehkäisyä. Erityisesti suhteen alkuvaiheessa tai silloin, jos vakituista kumppania ei ole.

Kondomi suojaa tarttuvilta taudeilta ja hormonaalinen tai kierukkaehkäisy varmistaa hyvän ehkäisytehon.



Julkaisu ja tekstit:

hyvakysymys.fi
vaestoliitto.fi
terveyskirjasto.fi
kaypahoito.fi
terveysportti.fi
aava.fi

Valokuvat:

ehkaisynetti.fi
canva.com

Taitto:

canva.com