

EHKÄISY SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Raskaus, synnytys ja imetys aiheuttavat naisen hormonitasapainossa muutoksia, jotka vähentävät naisen hedelmällisyyttä. Ensimmäisten kuukautisten ajankohta vaihtelee suuresti. Munasolu voi irrota jo ennen jälkitarkastusta ja uusi raskaus on mahdollinen, vaikka kuukautisia ei olisi ollut.

Imetys ei ole yksinään luotettava ehkäisykeino, joten lisäehkäisyä suositellaan.

Ehkäisykeinot

Kondomi

- Luotettava kun imetys heikentää samanaikaisesti hedelmällisyyttä
- Käytön aloitus helppoa
- Suojaa sukupuolitaudeilta

Hormonaaliset menetelmät

- Progestiinivalmisteet
 - Minipillerit, ihon alle laitettavat kapselit, pistokset
 - Erittävät vähäisessä määrin äidinmaitoon, mutta eivät vähennä maidon tuotantoa, eivätkä vaikuta lapsen kasvuun tai kehitykseen
 - Voidaan aloittaa koska tahansa synnytyksen jälkeen
 - Voi aiheuttaa tiputteluvuotoa, tosin harvoin imetyksen aikana
 - Voidaan imetyksen loputtua vaihtaa helposti yhdistelmäpilleriin
- Yhdistelmävalmisteet (estrogeeni + progestiini)
 - Pillerit, ehkäisyrenkas, ehkäisylaastari
 - Ei suositella ensimmäisten imetyskuukausien aikana
 - Erittävät vähäisessä määrin äidinmaitoon, vähentävät mahdollisesti maidon tuotantoa
 - Voidaan harkita imetyksen myöhemmässä vaiheessa (>4 kuukautta) kun lapsella on myös muuta ravintoa/ lisämaidon
 - Imetyksen loputtua

Kierukka

- Kuparikierukka tai hormonikierukka

1.4.2019

- Molemmat sopivat imetyksen aikana
- Molemmat sopivat pitkäaikaiseksi ratkaisuksi, myös imetyksen loputtua
- Synnytyksen jälkeen kohdun seinämä on pehmeä eikä asetusta yleensä tehdä ennen kuin 12 viikkoa on kulunut synnytyksestä
- Kuparikierukka voi lisätä kuukautisvuotoa varsinkin, kun imetys loppuu
- Hormonikierukka vähentää tai lopettaa kokonaan kuukautisvuodot

Sterilisaatio

- Luotettava ja pitkäaikainen ehkäisykeino
- On käytännössä peruuttamaton, joten päätöstä on harkittava huolellisesti
- Voidaan tehdä sekä naiselle että miehelle

Alle 25-vuotiaat synnyttäjät ovat oikeutettuja saamaan jälkitarkastuksen yhteydessä suunnitellun ehkäisimen käyttöönsä maksutta 12 kuukauden ajaksi. Aloituspakkauksen (3 kk) mini- tai yhdistelmäehkäisytabletteja tai ehkäisyrenkaita on mahdollista saada jälkitarkastuksen yhteydessä. Pillereiden ja renkaiden jatkokuukausien (9 kk) tai kierukan ja kapselin saamiseksi ajan voi varata ehkäisyneuvolasta. Ehkäisyneuvolan käynti ei korvaa synnytyksen jälkitarkastusta.

Jälkiehkäisytabletit ovat turvallisia myös imetyksen aikana, mutta eivät ole vaihtoehto säännölliselle ehkäisylle.