

# Kierukat ja ehkäisypillerit

raskauden ehkäisymenetelminä

Opas terveydenhoitajaopiskelijoille

Mira Laakso ja Isabella Ojanperä

Opinnäytetyö 2021

Laurea-ammattikorkeakoulu



# SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto	3
Yhdistelmäehkäisypillerit	4
Minipillerit	6
Hormonikierukka	8
Kuparikierukka	10
Ehkäisyn aloitus - Muistilista ohjaukseen	12
Lähteet	14

# JOHDANTO

Raskauden ehkäisymenetelmiä on sekä hormonaalisia että hormonittomia. Hormonaalisia raskauden ehkäisymenetelmiä ovat yhdistelmäehkäisytabletit, minipillerit, ehkäisylaastari, -rengas, -kapseli ja -ruisku sekä hormonikierukka. Hormonittomia vaihtoehtoja ovat muun muassa kuparikierukka, kondomi ja sterilisaatio.

Raskauden ehkäisymenetelmän valinnasta keskustellaan yhdessä terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa. Ehkäisyneuvolassa terveydenhoitajan työnkuvaan kuuluu asiakkaalle tehtävä alkututkimus, raskauden ehkäisymenetelmän valinnassa ohjaaminen sekä seurannan toteuttaminen.

Tämä opas on osa opinnäytetyötä, joka on laadittu yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa. Opas on tarkoitettu terveydenhoitajaopiskelijoille.

Tässä oppaassa käsitellään ehkäisytabletteja ja kierukkaehkäisyä raskauden ehkäisymenetelminä. Lisäksi oppaan lopussa on ohjauksen tueksi tarkoitettu muistilista ehkäisyn aloituksessa läpikäytävistä asioista.

# YHDISTELMÄEHKÄISYPILLERIT

- Sisältävät estrogeenia (naissukuhormoni) ja progestiinia (keltarauhashormoni).
- Estävät ovulaation. Systeeminen vaikutus: imeytyy mahasuolikanavasta verenkiertoon.
- Yhdistelmäehkäisytabletti otetaan suun kautta päivittäin. Eri valmisteiden annosteluohjeet vaihtelevat, mutta tavallisesti pillereitä otetaan kolmen viikon ajan, jonka jälkeen pidetään viikon tauko. Valmisteesta riippuen tauon aikana käytössä voivat olla lumetabletit.
- Hyödyt: Vähentävät kuukautisvuodon määrää ja kestoja, kuukautiskipuja, epäsäännöllistä vuotoa, ihon rasvoitumista ja aknea sekä endometrioosioireita. Pienentää munasarja- ja kohtusyövän riskiä. Oikein käytettynä ehkäisyteho hyvä.
- Haittavaikutukset: Vuotohäiriöt etenkin käytön alussa, päänsärky, turvotukset sekä mielialan vaihtelut mahdollisia. Lisäksi lievästi suurentunut rintasyöpä- ja laskimotukosriski.
- Käyttö ei heikennä hedelmällisyyttä; hedelmällisyys palautuu ikätason mukaiseksi käytön lopettamisen jälkeen.



## VASTA-AIHEET

- Syvä laskimotukos tai sen mahdollinen suurentunut riski
- Valtimotromboembolia tai sen mahdollinen suurentunut riski
  - Selvittämätön emätinverenvuoto
  - Aurallinen migreeni
  - Vaikea maksasairaus tai -kasvain
- Raskaus tai epäily raskauden mahdollisuudesta
  - Sukuhormoneista riippuvainen syöpä
- Yliherkkyyys vaikuttavalle aineelle tai apuaineelle

# MINIPILLERIT

- Sisältävät progestiinia (keltarauhashormoni).
- Estävät siittiöiden liikkumisen paksuntamalla kohdunkaulan limaa. Systeeminen vaikutus: imeytyy maha-suolikanavasta verenkiertoon.
- Minipillerit otetaan suun kautta päivittäin samaan aikaan. Ei taukoviikkoa.
- Sopii naisille, joille yhdistelmäehkäisy on vasta-aiheinen (esim. aurallista migreeniä sairastavat). Sopii imettäville naisille.
- Hyödyt: Eivät lisää laskimo- tai valtimotukosriskiä. Voivat vähentää kuukautisvuotoa- ja kipua sekä endometrioosiin liittyvää oireilua. Ei vaikutuksia painoon. Oikein käytettynä ehkäisyteho hyvä.
- Haittavaikutukset: Tiputteluvuoto ja pitkittynyt vuoto mahdollista. Ihon rasvoittuminen ja akne, rintojen arkuus, päänsärky, mielialan vaihtelut sekä toiminnalliset munasarjakystat mahdollisia.
- Hedelmällisyys palautuu ikätason mukaiseksi käytön lopettamisen jälkeen.



## VASTA-AIHEET

- Akuutti laskimotukos
- Selvittämätön emätinverenvuoto
- Aktiivinen maksasairaus
- Raskaus tai epäily raskauden mahdollisuudesta
- Progestiinista riippuvainen kasvain

# HORMONIKIERUKKA

- Sisältää levonorgestreelia eli progestiinia (keltarauhas-hormoni).
- Valmisteiden käyttöaika on 3-5 vuotta, mutta käyttöai-kaa voidaan valmisteesta riippuen pidentää seitsemään vuoteen.
- Estää siittiöiden liikkumisen paksuntamalla kohdunkaulan limaa; alkion kiinnittyminen estyy. Vaihteleva ovulaation estyminen. Paikallinen kohdunsisäinen vaikutus.
- Sopii kaikenikäisille, synnyttäneille, synnyttämättömille ja imettäville. Sopii naisille, joille estrogeeni on vasta-aihei-nen.
- Hyödyt: Vähentää tai lopettaa kuukautisvuodot- ja kivut käytön aikana. Viiden vuoden käyttö vähentää riskiä sairastua kohdun runko-osan syöpään. Ei vaadi päivittäis-tä ehkäisyyn muistamista.
- Haittavaikutukset: Tiputteluvuoto, turvotus, rintojen arkuus, lievä akne sekä hiusten rasvoittuminen mahdolli-sia ensimmäisen puolen vuoden aikana käytön aloittami-sesta. Mielialan vaihtelut mahdollisia.
- Ehkäisyteho hyvä, jopa parempi kuin yhdistelmäehkäisy-pillereillä.
- Hedelmällisyys palautuu ikätason mukaiseksi kierukan poistamisen jälkeen.





## VASTA-AIHEET

- Synnytyselinten infektiot
- Kohdun rakennepoikkeavuus
- Selvittämätön emätinverenvuoto
  - Aktiivinen maksasairaus
- Raskaus tai epäily raskauden mahdollisuudesta
  - Progestiinin riippuvainen syöpä
    - Kohdun kasvain

# KUPARIKIERUKKA

- Hormoniton raskauden ehkäisymenetelmä. Sisältää kupari-ioneja.
- Käyttöaika 5 vuotta, mutta käyttöaikaa voidaan pidentää jopa kymmeneen vuoteen.
- Kierukan ympärille kiedottu kuparilanka erittää kupari-ioneja, mikä aiheuttaa vierasesinereaktion kohtuun. Paikallinen kohdunsisäinen vaikutus.
- Hyödyt: Pitkäkestoinen ehkäisymenetelmä. Ei vaadi päivittäistä muistamista. Sopii naisille, joille hormonaalinen ehkäisy on vasta-aiheinen. Sopii imettäville naisille.
- Haittavaikutukset: Voi lisätä kuukautisvuodon määrää ja kestoja sekä kuukautiskipuja.
- Ei ensisijainen ehkäisymenetelmä naisille, joilla on ollut kohdunulkoinen raskaus.
- Hedelmällisyys palautuu ikätason mukaiseksi kierukan poistamisen jälkeen.



## VASTA-AIHEET

- Synnytyselinten infektiot
- Selvittämätön emätinverenvuoto
- Runsaat tai kivuliaat kuukautiset
  - Taipumus anemiaan
- Raskaus tai epäily raskauden mahdollisuudesta
  - Kohdun rakennepoikkeavuus tai kasvain
    - Wilsonin tauti

# **EHKÄISYN ALOITUS**

## **- MUISTILISTA OHJAUKSEEN**

## **SELVITÄ ASIAKKAALTA:**

BMI (paino ja pituus).

Ikä.

Terveydentila, tupakointi, sairaudet, tulossa olevat operaatiot.

Lääkitykset, luontaistuotteet.

Gynekologiset esitiedot (vuotoprofiili, kivut).

Lähisuvun laskimotukokset, suvun rinta- ja gynekologiset syövät.

Sukupuolitaudit.

Seksuaalinen kaltoinkohtelu.

Synnytykset, imetykset.

Verenpaine sekä mahdollinen raskauden aikainen verenpaine.

Epäonnistuneet ehkäisy.

Ehkäisytarpeen kesto.

Asiakkaan omat toiveet, uskomukset ja näkemykset ehkäisylle.

## **KERRO ASIAKKAALLE:**

Ehkäisymenetelmien vaihtoehdot.

Ehkäisymenetelmän aloitus, annostelu, teho, hyödyt ja haittavaikutukset sekä hinta.

Mahdollisuus sukupuolitauditesteihin.

Mahdollisuus vaihtaa ehkäisymenetelmästä toiseen.

Muistutetaan, että kondomi on ainoa raskauden ehkäisymenetelmä, joka suojaa sukupuolitaudeilta.

Muistutetaan terveydentilassa tapahtuvien muutosten vaikutuksesta ehkäisymenetelmän tehoon ja turvallisuuteen.

## **MAHDOLLISET SEURANTAKÄYNNIT:**

Vasta-aiheiden tarkistaminen.

Elintapaohjauksen antaminen (tupakointi, ylipaino, liikunta).

Sukupuolitautien ennaltaehkäisy ja hoitaminen.

# LÄHTEET

- o Raskauden ehkäisy. 2020. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin, Suomen gynekologiyhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen Yhdistyksen asettama työryhmä. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50104>
- o Saloranta, T. & Heikinheimo, O. 2019. Hormonittomat ehkäisy menetelmät – ratkaisu ehkäisyongelmiin? <https://www.duodecimlehti.fi/duo14709>
- o Tarnanen, K., Halttunen-Nieminen, M., Piltonen, T., Väänänen, E. & Vuorela, P. 2020. Raskauden ehkäisy. <https://www.kaypahoito.fi/khp00116>
- o THL. 2017. Ehkäisyneuvola. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/ehkaisyneuvola>
- o Ylikorkala, O. & Tapanainen, J. (toim). 2011. Naistentaudit ja synnytykset. 5.uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- o Kuvat: Unsplash.com

**LAU  
REA**