

**KUUKAUTISET OSANA ELÄMÄÄ**  
Esite kuukautisista Kajaanin Tyttöjen Tuvalle

Kinnunen Annika  
Tolonen Emilia  
Väisänen Pauliina

Opinnäytetyö

Hoitotyön koulutus  
Sairaanhoitaja (AMK)

2021

Sosiaali- ja terveysala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja (AMK)

---

<b>Tekijä</b>	Annika Kinnunen Emilia Tolonen Pauliina Väisänen	<b>Vuosi</b>	2021
<b>Ohjaaja(t)</b>	Anne Puro		
<b>Toimeksiantaja</b>	Kajaanin Tyttöjen Tupa		
<b>Työn nimi</b>	Kuukautiset osana elämää	<b>Esite</b>	kuukautisista Ka- jaanin Tyttöjen Tuvalla
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	36 + 2		

---

Kuukautiset ovat luonnollinen ja normaali osa naisen elämää. Kuukautiset alkavat suomalaisella tytöllä murrosiässä yleensä noin 10–16-vuotiaana ja keskimäärin 12–13 vuoden iässä. Murrosikään liittyvät kehon muutokset ja kuukautisten alkaminen saattavat tuntua nuoresta vieraalta ja siksi onkin tärkeää, että on olemassa erilaisia esitteitä keskustelujen tukena ja lähteitä, joista tytöt saavat asiallista ja luotettavaa tietoa kuukautisista.

Halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, jotta saamme tehdä jotain konkreettista ja toimeksiantajalle tarpeellista materiaalia. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa kuukautisiin liittyvää tietoa sisältävä esite Kajaanin Tyttöjen Tuvan ohjaajien käyttöön. Esitteen tavoitteena on ehkäistä kuukautishäpeää, normalisoida kuukautisia, poistaa siitä aiheutuvia ennakoasenteita, sekä antaa tietoa kuukautisista. Pyrimme tekemään esitteestä helposti ymmärrettävän ja nuorten mielenkiinnon herättävän. Asiasisältö on suunniteltu teoreettisen viitekehyksen pohjalta.

Esite on toimeksiantajan toiveiden mukainen ja se tulee ohjaajien käyttöön toukokuun lopussa 2021, kun Tyttöjen Tuvalla järjestetään kuukautisteemainen päivä. Esitteestä tuli helppolukuinen ja rajallisesta tilasta huolimatta tärkeää tietoa sisältävä.

Avainsanat

Murrosikä, kuukautiset, kuukautishäpeä

School of Northern Wellbeing and  
Services  
Degree Programme in Nursing and  
Health Care  
Bachelor of Health Care

---

<b>Authors</b>	Annika Kinnunen Emilia Tolonen Pauliina Väisänen	Year	2021
<b>Supervisor</b>	Anne Puro		
<b>Commissioned by</b>	Kajaanin Tyttöjen Tupa		
<b>Subject of thesis</b>	A Leaflet about Periods for The Kajaani Tyttöjen Tupa		
<b>Number of pages</b>	36 + 2		

---

Periods are a natural and a normal part of a woman's life. A Finnish girl usually gets her periods in the puberty around the age of 10–16, yet, the average age is 12–13 years. The bodily changes and the starting of the periods can feel unusual to the teenager and that is why it is important that there are different kinds of leaflets supporting the conversation and sources from which girls can get appropriate and reliable information about periods.

This is a functional thesis. The purpose was to do something concrete in terms of a research and to create useful material for the commissioner Tyttöjen Tupa in Kajaani. The purpose of our thesis was also to make a leaflet that included information about periods for Kajaanin Tyttöjen Tupa instructors. The goal of the leaflet is to prevent period shame, normalize the concept of periods, remove prejudices about periods, and provide information about periods. The aim was to make the leaflet easy to understand and interesting for young people. The contents of the leaflet was designed based on the frame of theoretical reference of this study.

The commissioner was pleased with the leaflet and the supervisors are going to put it to use at the end of May 2021, when they will have a periods themed day at the Tyttöjen Tupa in Kajaani. The leaflet turned out to be easy to read and despite of its limited amount of space it contains important information.

Key words                      puberty, menstruation, menstrual shame, periods

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	TYTÖN KEHITYS NAISEKSI .....	8
2.1	Murrosikä .....	8
2.2	Kuukautiset .....	9
2.3	Hormonitoiminnan vaikutus .....	10
3	KUUKAUTISIIN LIITTYVÄN HÄPEÄN EHKÄISY .....	11
3.1	Kuukautishäpeä .....	11
3.2	Kuukautishäpeän ehkäisy .....	13
4	KUUKAUTISVUOTO .....	15
4.1	Runsas kuukautisvuoto .....	15
4.2	Kuukautissuojat .....	16
5	KUUKAUTISKIVUT .....	18
5.1	Kivun tuntemus .....	18
5.2	Dysmenorrea eli kuukautiskipu .....	18
5.3	Ovulaatiokipu .....	19
6	KUUKAUTISKIPUJEN HOITO .....	20
6.1	Hoitovaihtoehdot .....	20
6.2	Lääkkeetön hoito .....	20
6.3	Lääkkeellinen hoito .....	21
7	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	24
8	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	25
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	25
8.2	Esitteen tuottaminen .....	25
8.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	27
9	POHDINTA .....	29
	LÄHTEET .....	31
	LIITTEET .....	36

## ALKUSANAT

Haluamme kiittää Kajaanin Tyttöjen Tupaa yhteistyöstä ja opastuksesta opinnäytetyömme eri vaiheissa.

## 1 JOHDANTO

Kuukautiset kuuluvat normaalina asiana tytön ja naisen elämään. Kuukautiset alkavat tytöillä yleensä murrosiässä heidän ollessaan 10–16-vuotiaita. Alkamisikä on yksilöllinen ja siihen vaikuttavat perimä, ravinto ja liikunta. Painoindeksin (BMI) on oltava normaali, jotta kuukautiset voivat alkaa. Kuukautisten alkamisikään voivat vaikuttaa myös lapsuudessa sairastetut vaikeat sairaudet sekä niiden lääkitys. Kuukautiskierrot voivat olla alkuvaiheessa muutaman vuoden ajan epäsäännöllisiä. (Tiitinen 2019.)

Sukupuolen moninaisuutta tarkasteltaessa on tärkeää tietää, että pelkästään cis-sukupuolisilla naisilla ei ole kuukautisia, eli heillä, jotka identifioituvat ja ovat tyytyväisiä syntymässä määriteltyyn sukupuoleensa. Kuukautisia on myöskin transsukupuolisilla miehillä, eli heillä, jotka ovat syntymässä määritelty naisiksi, mutta kokevat sukupuoliristiriitaa syntymässä määritellystä sukupuolesta. Lisäksi muunsukupuolisilla voi olla kuukautiset eli henkilöillä, jotka eivät koe olevansa miehiä tai naisia vaan kokevat olevansa monisukupuolisia, sukupuoleettomia, sukupuolirajat ylittäviä tai niiden ulkopuolella olevia. Intersukupuolisilla, joilla yksilön sukupuolen tunnusmerkit kuten sukuelimet, kromosomit tai hormonitoiminta eivät ole yksiselitteisesti mies- tai naistyyppillisiä voi olla myös kuukautiset osana elämää. (Seta 2021.) Myöskään kaikilla naisilla ei ole kuukautisia (McHugh 2020, 418). Käytämme työssämme tyttö- ja nuori-sanaa rinnakkain, koska käyttämissämme lähteissä käytetään kumpaakin sanaa ja haluamme huomioida sukupuolen moninaisuuden.

Murrosiässä nuoren keho muuttuu ja monet muutokset saattavat tuntua nuoresta alkuun vieraalta, eikä nuori välttämättä tiedä miten niihin suhtautua. Siksi on tärkeää, että esimerkiksi kuukautisten alkamiseen liittyen on olemassa konkreettisia esitteitä keskustelujen tueksi ja nuorelle itselle apua antavaksi tietopaketti. Tämän vuoksi opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen ja hyödyllinen juuri toimeksiantajallemme eli Kajaanin Tyttöjen Tuvalle. Opinnäytetyönä tuotettu esite kuukautisista ja siihen liittyvästä häpeästä tulee olemaan hyödyllinen Tyttöjen Tuvan toiminnassa, sillä työntekijät voivat hyödyntää sitä työssään ja toiminnassaan

Tyttöjen Tuvalla. On tärkeää, että tytöt saavat asiallista ja luotettavaa tietoa kuukautisista. Kuukautisiin on myös suhtauduttu eri aikakausina eri tavoilla. Kuukautisiin liittyvät uskomukset kulttuureissa voivat vaikuttaa vielä tämänkin päivän asenteisiin, mikä voi näkyä monikulttuuristen tyttöjen ajatuksissa kuukautisista ja niihin liittyvistä asioista.

Sairaanhoitajan eettisiin ohjeisiin kuuluu muun muassa väestön terveyden edistäminen ja ylläpitäminen, sairauksien ehkäiseminen sekä kärsimyksen lievittäminen. Sairaanhoitajat antavat myös terveyttä koskevaa tietoa väestölle ja lisäävät ihmisten kykyä hoitaa itseään, ja tähän mekin pyrimme tällä opinnäytetyöllämme. (Sairaanhoitajat 2020.) Tavoitteenamme oli tehdä helposti ymmärrettävä ja nuorten mielenkiinnon herättävä esite.

## 2 TYTÖN KEHITYS NAISEKSI

### 2.1 Murrosikä

Murrosikä alkaa 10–15 vuoden iässä, tytöillä usein 1–2 vuotta aiemmin kuin pojilla. Murrosiän alkamisessa on kuitenkin yksilöllisiä eroja. Yleisen käsityksen mukaan murrosiän kehityksen käynnistää hypotalamus, joka sijaitsee aivoissa. Murrosikään liittyvät fyysiset muutokset johtuvat sukupuolihormonien erityksen kiihtymisestä. (Bjålie, Haug, Sand, Sjaastad & Toverud 2013, 513, 515.) Sukupuolihormonien erityks käynnistyy jo sikiökaudella, mutta tuotanto on hyvin vähäistä lapsuuden ajan. Murrosikä alkaa, kun sukupuolihormonien tuotanto kiihtyy hypotalamuksesta erittyvän gonadotropiineja vapauttavan hormonin lisääntyvän erityksen myötä. Hypotalamusta voidaankin pitää puberteetin käynnistyessä keskeisenä säätelykeskuksena. (Dunkel, Sane & Välimäki 2009, 601–603.)

Murrosiän alkaessa nuoren keho ja ajattelu alkavat kehittyä aikuisempaan suuntaan. Kun murrosikä käynnistyy, tulee kasvupyrähdys, mikä tytöillä alkaa hieman poikia aiemmin ja näin ollen tytöt ovat murrosiän alkupuolella ikäisiään poikia hieman pidempiä. Raajat kasvavat nopeasti ja nuori saattaa tuntea itsensä kömpelöksi. Nuori muodostaa itselleen uuden kehonkuvan eli käsityksen siitä, millaisia oman muuttuneen kehon ominaisuudet ja koot ovat. (Kaisvuo, Storvik-Sydänmaa, Talvensaari & Uotila 2012, 69.) Nopeimman pituuskasvun vaihe tytöillä alkaa 9–10-vuotiaana (Bjålie ym. 2013, 514).

Sukupuolikypsyyden saavuttaminen on merkittävä nuoruusiässä tapahtuva fyysinen muutos ja se alkaa yleensä noin vuoden päästä kasvunpyrähdyksestä (Kaisvuo ym. 2012, 69). Tämän vaiheen aikana tapahtuu suuria muutoksia. Sukuelimet kypsyvät, sekundääriset sukupuolitunnusmerkit kehittyvät ja yksilöstä tulee sukukypsä eli lisääntymiskykyinen. (Bjålie ym. 2013, 513–514.)

Tytöillä ensimmäinen fyysinen merkki murrosiästä on rintojen kasvu, mikä alkaa yleensä 10–11 vuoden iässä. Rintojen kasvu johtuu aluksi rasvakudoksen lisääntymisestä ja myöhemmin maitotiehyiden ja lopulta maitorauhasten kehittymisestä. Seuraavaksi alkaa ulko- ja sisäsynnyttimien kasvu. Häpykarvoituksen ja

muun karvoituksen kasvu alkaa hieman myöhemmin kuin sukuelinten kehitys. Murrosiässä tapahtuvat muutokset johtuvat lähinnä munasarjojen estrogeeni- ja progesteronituotannon lisääntymisestä. (Bjälle ym. 2013, 513–514.)

## 2.2 Kuukautiset

Pohjoismaiset tiedot osoittavat, että kuukautisten keskimääräinen alkamisikä on varhaistunut huomattavasti. Kun aiemmin 1840-luvulla tytöt saivat ensimmäiset kuukautisensa keskimäärin 17-vuotiaana, niin 1980-luvulla keskimääräinen alkamisikä oli jo 13 vuotta. Tämä muutos johtuu luultavasti parantuneesta ravitsemuksesta ja fyysisen rasituksen vähenemisestä, sillä raskas fyysinen harjoittelu ennen murrosikää lykkää ensimmäisen kuukautiskierron alkua 1–3 vuodella. Ensimmäisten kuukautiskiertojen yhteydessä ei yleensä irtoa munasoluja vaan ensimmäinen ovulaatio tapahtuu vasta 1–2 vuoden kuluttua. (Bjälle ym. 2013, 513–514.)

Kuukautiskierrot voivat olla alkuvaiheessa parin kolmen vuoden ajan epäsäännöllisiä. Kuukautiskierron normaali pituus on 23–25 vuorokautta. Kierron pituus katsotaan vuodon alkupäivästä seuraavan vuodon alkuun, kierron pituus voi vaihdella. Kuukautisvuodot voivat vaihdella runsaan ja niukan välillä. Kipujen luonne voi muuttua myös ajan kuluessa. Aluksi kuukautiset voivat olla kivuttomat, mutta kiertojen tullessa enemmän säännöllisiksi useille tulee ainakin lieviä kuukautiskipuja. (Tiitinen 2019.)

Menstruaatio eli kuukautisvuoto aloittaa kuukautiskierron. Kuukautisvuoto alkaa 14 päivän kuluttua ovulaatiosta. (Bjälle ym. 2013, 501.) Munasolun irtoaminen eli ovulaatio on edellytys raskauden alkamiselle. Munasolu on hedelmöityskelpoinen noin 24 tunnin ajan, jonka jälkeen se surkastuu. (Terveyskylä 2018a.) Ellei munasolu hedelmöity, kohdunlimakalvon pintakerros irtoaa, kun keltarauhasen progesteroni- ja estradiolituotanto lakkaa. Limakalvon jäänteet huuhtoutuvat ulos veren ja eritteiden mukana osana kuukautisvuotoa. Kuukautisvuoto kestää yleensä 3–7 päivää, ja nainen menettää sen aikana keskimäärin 35–40 ml verta. Naisilla ovulaatiot ja kuukautiset loppuvat keskimäärin 51-vuotiaana, ja tätä ajankohtaa kutsutaan menopaussiksi. (Bjälle ym. 2013, 499–501, 516.)

### 2.3 Hormonitoiminnan vaikutus

Kuukautiskierron alussa aivolisäkkeen erittämän hormonin (FSH) vaikutuksesta munarakkula alkaa kasvamaan. Munarakkula tuottaa naishormonia estrogeenia. Munasolu irtoaa (ovulaatio), kun munarakkula on kypsä ja se puhkeaa. Ovulaation käynnistää aivolisäkkeestä erittyvän lutenisoivan hormonin nopea nousu (LH-piikki). Ovulaation jälkeen munarakkulan tilalle kehittyvä keltarauhanen alkaa kypsyttämään kohdun limakalvoa mahdollista raskautta varten. Keltarauhanen erittää progesteronia. Jos munasolu ei ole hedelmöittynyt ja kiinnittynyt, keltarauhanen surkastuu ja kuukautisvuoto alkaa. (Tiitinen 2020.)

Kuukautiskierto tuo mukanaan fyysisten tuntemusten lisäksi monia tunteita hormonien vaikutuksesta. Hormonit heittelevät ja jokainen tuntee niiden vaikutukset yksilöllisesti. On tavallista, että naisilla elimistö reagoi kuukautiskierron hormonien vaihteluihin aiheuttaen niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin oireita. Tavallisimpia oireita ennen kuukautisvuodon alkamista ovat itkuherkkyys, ärtyneisyys, alakuloisuus, turvotus, päänsärky ja rintojen arkuus, jotka helpottavat yleensä muutama päivän kuluttua vuodon alkamisesta. (Terveyskylä 2018b.)

### 3 KUUKAUTISIIN LIITTYVÄN HÄPEÄN EHKÄISY

#### 3.1 Kuukautishäpeä

Häpeä on intiimi, henkilökohtainen ja usein peitelty tunne. Tunne perustuu siihen, kun välitetään siitä, mitä muut meistä ajattelevat. Häpeän taustalla ovat hyläytyksi tulemisen sekä halveksimisen pelko. (Kainulainen & Parente-Capková 2011, 8–9.) Kuukautisiin liittyvä epämukavuus yhdistyy hämmennykseen ja kipuun, sekä osittain sosiaaliseen yhteisöön, jossa tyttö joutuu pohtimaan kehonsa muutoksia. Kuukautisia ei koeta pelkästään yksityisenä asiana, kun ajatuksissa on myös pelko siitä, että muut näkevät ja nauravat. (Oinas 2011, 151.) Erilaisissa kulttuureissa häpeä on leimannut kuukautisiin liittyvää suhtautumista. Kuukautisia on piiloteltu ja niistä on vaiettu. On uskottu, että kuukautisista puhuminen ja niiden esille tuominen olisi epäsuotavaa. Mediassa mainostetaan paljon kuukautissuojia, mutta itse kuukautisista puhuminen on lähes olematonta vielä nykypäivänä. Mainoksissa keskitytään usein kuukautissuojiiin, mutta kuukautisveren näyttämistä piilotellaan. (Micklin 2018, 40.)

Kuukautisiin liittyvät asenteet vaihtelevat huomattavasti kulttuurin ja ajan mukaan. Länsi-Keniassa Siaya Countyssä tehtiin laadullinen tutkimus (2013) nuorten koulutyttöjen kuukautiskokemuksista. Teemoja, jotka nousivat tutkimuksen aikana esille, olivat kuukautiset sairautena, salailu, vuotopelko, häpeä sekä kuukautishygieniaan liittyvät ongelmat. Kuukautisista ei puhuttu ja tiedot olivat vähäisiä. Tytöt jättäytyivät pois koulusta hajun, vuotopelon ja siitä seuranneen kiusanteen vuoksi. Yhteisössä ei puhuttu kuukautisista, koska tytöt tunsivat siitä häpeää. Veri oli salaista, eikä sitä suositeltu kenenkään nähtäväksi. (Alexander ym. 2013, 2–3.) Tutkimuksesta kävi ilmi, että osa tytöistä pystyi keskustelemaan kuukautisista äitinsä kanssa, osa taas tuns asian olevan liian yksityinen. Tytöt häpesivät kuukautisiaan, sillä he pelkäsivät ohivuotoa, jossa vaatteet tuhrutuisivat ja muut oppilaat koulussa nauraisivat ja kiusaisivat. Kuukautisten aikana tytöt usein sitoivat hupparin vyötärölleen, kysyivät opettajalta lupaa käydä peseytymässä tai mennä kotiin. Osa tytöistä myös pakeni kotiin salaa. Suurin osa tytöistä ei käynyt koulua kuukautisten aikana. Vanhemmat eivät pystyneet ostamaan kunnollisia

kuukautissuojia. Imukykyiset kuukautissuojat ovat monessa maassa ylellisyystuote. Tytöt käyttivät muun muassa vanhoja vaatteita kuukautissiteinään. (Alexander ym. 2013, 3, 5, 8.)

Länsimaisen käsityksen mukaan kuukautisveri tulkittiin yleensä lika-käsitteen kautta. Erityisesti silloin, kun tuli ohivuotoja, suojaus petti ja kuukautisveri tuli näkyväksi, se koettiin kielteisenä ja uhkaavana asiana. 1930-luvulle asti kuukautiset olivat monelle pimennossa. Kuukautisia salailtiin vaistomaisesti, mikä johtui siitä, että ensimmäiset kuukautiset tulivat yllätyksenä tytöille vielä 1900-luvun alussa. (Räikkönen 2020, 31–32.) Suhtautuminen kuukautisiin ja niistä puhuminen on muuttunut avoimemmaksi viimeisen parin vuosikymmenen aikana. Kuukautisia on nykypäivänä alettu tutkimaan enemmän niiden merkityksen sekä niihin liittyvien asenteiden kautta. (Micklin 2018, 2, 7.) Kuukautisista puhuminen on tyypillisesti sävyiltään kielteistä. Puhutaan kuukautiskivuista, ailahtelevista mielialoista ja epämukavuuden tunteista. Ennen ensimmäisiä kuukautisia tytöillä usein on jo kielteinen kuva kuukautisista. Kulttuuriset asenteet edellyttävät, että tytöt ja naiset eivät tuo kuukautisiaan esille, mikä taas edistää kuukautishäpeää. Kuukautisten salailu ja niistä puhumattomuus altistavat myös sille, että kuukautisia pidetään likaisina. (McHugh 2020, 409, 411, 414.)

Papua-Uudessa-Guineassa, Salomonsaarilla ja Fidzillä tehtiin laadullinen tutkimus (2018) kuukautisiin liittyvistä rajoittavista tekijöistä. Asenteet ja sosiaaliset normit vaihtelevat maailmanlaajuisesti suuresti ja vaikuttavat kuukautisten aikaan käytäntöihin. Rajoittavia käytäntöjä edistivät muun muassa uskomukset, joiden mukaan kuukautisiin liitettiin likaisuus ja joiden mukaan naiset, joilla on kuukautiset, ovat epäpuhtaita kuukautisvuodon aikana. Tämän uskomuksen seurauksena osa tytöistä ja naisista eivät muun muassa saaneet osallistua ruoanlaittoon. Tutkimuksessa käytettiin termiä rajoittavista käytännöistä, joilla tarkoitettiin rajoituksia, jotka liittyivät eristäytymiseen yhteisöstä kuukautisten ajaksi kuten poisjäämiseen koulusta. Kuukautisiin liittyvä eriarvoisuus korostui, kun tyttöjen odotettiin pysyvän poissa kirkosta tai välttävän miesyhteisön jäseniä, sillä Papua-Uuden-Guinean ja Salomonsaarten uskomusten mukaan kuukautisverelle altistuminen aiheutti huonoa onnea miehille ja pojille ja vaikutti kielteisesti heidän fyysiseen voimaansa kalastaa ja metsästä. Kirkkoon ei saanut kuukautisten aikana

mennä tai jos meni, joutui istumaan kirkon takapenkeillä, mikä aiheutti häpeää, sillä silloin kaikki tiesivät kuukautisista. Koulussa tyttöjä pelottivat ohivuodot sekä miespuolisten opiskelijoiden häirintä. Syrjivien asenteiden lisäksi puute tehokkaista kuukautissuojista toi omat haasteensa. (Barrington ym. 2018, 1, 2, 7–8.)

### 3.2 Kuukautishäpeän ehkäisy

Häpeän ehkäiseminen vaatii tunnustamista, tunnistamista, työstämistä sekä uusien ajatustapojen luomista koskien sitä, miten olemme suhtautuneet historiassa ja miten toivoisimme ajateltavan nykypäivänä (Kainualainen & Parente-Capková 2011, 12). Suomen vanhojen uskomusten mukaan kuukautisia ajateltiin voiman ja elämän lähteenä, jota hyödynnettiin rakkaustaikuudessa (Micklin 2019). Naiset voisivat poistaa kuukautisiin liittyvää häpeää ja rakentaa yhteisöllisyyttä puhumalla myönteisemmin kuukautisista, sillä kuukautiset ovat tavallinen osa elämää. McHugh (2020) suosittelee lisätutkimusta ja aktivismia kuukautishäpeästä, vastustuksesta ja sen sitkeydestä. Häpeän ehkäisylle suuri haaste on se, että ihmisistä tulee häpeän tunteessa vähemmän avoimia myötätunnon antamiselle sekä vastaanottamiselle. Mitä myötätuntoisempi ihminen on, sitä enemmän se vähentää häpeää, koska silloin ihminen pystyy samaistumaan toisen ihmisen tunteisiin ja kokemuksiin paremmin. (McHugh 2020, 414, 417.)

Ennen ensimmäisiä kuukautisia tytöt ovat saaneet mallin, jonka mukaan kuukautisista puhuminen ei ole sosiaalisesti hyväksyttävää. Aiheesta vaikeneminen sekä asenteet siitä, että kuukautiset pidetään salassa ja kuukautissuojia piilotellaan, luo jo valmiiksi kielteistä kuvaa murrosiän kynnyksellä oleville tytöille. Onkin tärkeää ymmärtää, miksi tyttöjen ja nuorten naisten asenteet ja puheet kuukautisista ovat kielteisiä, ennen kuin voidaan odottaa myönteistä suhtautumista kuukautisiin sekä sen myötä ehkäistä häpeää. Niin kauan, kuin kuukautisia koskeva keskustelu pysyy pelkästään kielteisenä tai niistä ei puhuta ollenkaan, niitä saillaan, asenteita on vaikea muuttaa. Naisten on vaikeaa ajatella kuukautisia myönteisenä asiana niin kauan kuin kuukautisveri nähdään kulttuureissa likaisena tai sairaana asiana. (McHugh 2020, 409, 417–418.) Tiedon puute murrosiän tuomista muutoksista, kuten kuukautisista, ylläpitää kuukautisten ympärillä pyöriä myyttejä ja aiheuttaa tytöille häpeän tunteita (Alexander ym. 2013, 8).

Erityisesti Länsi-Nepalissa kuukautisiin suhtauduttiin kielteisesti. Tytöt ja naiset eristettiin kuukautisten ajaksi pieniin huonokuntoisiin majoihin, niin kutsuttuihin chhaupadeihin. "Chhau" tulee sanasta kuukautiset ja "padi" sanasta nainen. Eristämisen syynä nähtiin kuukautisten epäpuhtaus, sekä uskomukset siitä, että naiset eivät saisi kuukautisten aikana koskea ruokaan, veteen tai miehiin, koska muuten sairastuttaisi ne. Chhaupadit ovat turvattomia, epähygieenisiä sekä ihmisoikeuksien vastaisia. Nepalilainen parlamentti on säätänyt lain elokuussa 2017, joka kriminalisoi chhaupadien käytön. Lain rikkomisesta seuraa kolmen kuukauden vankilatuomio. Laki ei ole täysin pysäyttänyt eristämisen käytäntöä kuukautisten aikana, sillä lain haasteena ovat sen valvominen, sekä se, että kuukautisiin liittyvät kielteiset uskomukset ovat niin vahvassa. (Amatya, Baral, Callahan, Ghimire & Poudel 2018, 2–3.)

Kansainvälisen kuukautispäivän, jota vietetään 28.5., tavoitteena on normalisoida kuukautisia (The Lancet 2018). Viime vuosien aikana niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa on puhuttu kuukautisaktivismista. Kuukautiskampanjoita on nähty ympäri sosiaalista mediaa. Kampanjoiden tarkoituksena on ollut normalisoida kuukautisia ja ehkäistä niihin liittyvää häpeää. Kansainvälinen Plan International lastenoikeusjärjestö on tehnyt vuonna 2019 kampanjavetoomuksen, jolla saataisiin älypuhelimien valikoimaan kuukautisia kuvaava emoji. (Plan International 2019.) Suomen partiolla on nelivuotinen Suomen ulkoministeriön rahoittama #NoMissedSchoolDays- kehitystyöhanke ugandalaisien partiojärjestöjen kanssa. Hankkeen tavoitteena on tukea partiotoimintaa, sekä levittää kuukautisterveyteen liittyvää tietoa. (Näreikkö 2020.) Kansalaisjärjestö Vihreät nuoret ovat ajaneet asiaa maksuttomien kuukautisvälineiden puolesta opiskelijoille, sekä kaikille itsensä vähävaraisiksi kokeville (Vihreät nuoret 2020). Skotlannin parlamentin jäsen Monica Lennon, on tehnyt lakialoitteen vuonna 2020 ilmaisten kuukautissuojien puolesta. Hän pitää kuukautissuojia ihmisen perustarpeina ja uskoo niiden ilmaisen saatavuuden olevan tärkeää ihmisarvolle. Skotlanti onkin ensimmäinen maa, joka tarjoaa ilmaiseksi kuukautissuojat. Kuukautissiteitä saa ilmaiseksi esimerkiksi julkisten rakennusten wc-tiloista. (The Scottish Parliament 2020.)

## 4 KUUKAUTISVUOTO

### 4.1 Runsas kuukautisvuoto

On tärkeää tietää, milloin täytyy hakeutua lääkäriin kuukautisten vuoksi. Kivuliaat, pitkäkestoiset ja runsaat kuukautiset voivat olla syy lääkärikäynnille. (Ihme & Rainto 2015, 66.) Runsaasta kuukautisvuodosta käytetään termiä menorragia. Runsaan kuukautisvuodon määräksi on asetettu yli 80 millilitran vuoto, mutta käytännössä sitä ei kuitenkaan mitata vaan määrä arvioidaan. Runsaista kuukautisista voidaan puhua, jos ne haittaavat elämänlaatua, ovat runsaita ja säännöllisiä. Menorragian hoito on tärkeää, koska se voi johtaa anemisoitumiseen ja se on myös yleisin syy naisen raudanpuutosanemiaan. Mikäli runsaat kuukautiset haittaavat normaalia elämää, työtä tai harrastuksia tai jos runsaat kuukautiset ovat alkaneet äkillisesti, tulisi lääkärin tehdä tutkimus, johon sisältyy muun muassa haastattelu, hemoglobiinin mittaaminen, gynekologinen tutkimus ja tarvittaessa emättimen kautta tehtävä kaikututkimus. Menorragialle ei usein löydy syytä, mutta mahdollisia aiheuttajia voivat olla myomaat eli kohdun lihaskyhmät tai maksa-, munuais- tai sydänsairaudet sekä kuparikierukka voi lisätä vuodon määrää. (Aaltonen, Komulainen & Tarnanen 2019; Tiitinen 2020c.)

Ehkäisykeinoa runsaille kuukautisvuodoille ei ole (Tiitinen 2020c). Hoitokeinoja runsaille kuukautisvuodoille on traneksaamihappotabletit. Niiden tarkoitus on edistää veren hyytymistä suurentamatta tromboosiriskiä, hormonikierukka, joka lopettaa usein vuodot kokonaan, tulehduskipulääkkeet, jotka vähentävät kuukautisvuotoa ehkäisemällä prostaglandiinisynteesiä, yhdistelmäehkäisyvalmisteet, keltarauhashormonivalmisteet, kuparikierukan poisto, polyypin-, myooman- tai kohdunpoisto sekä tarvittaessa termoablaatio eli siinä tuhoetaan kohdun limakalvo pysyvästi bipolaarisen radiotaajuusenergian tai kuumalla nesteellä täytetyn lämpöpallon avulla. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 74–75.)

Intiimihygienian hoitaminen etenkin kuukautisten aikaan on hyvin tärkeää, koska huono hygienia on infektioriski. Tiedon antaminen aiheesta on osa kuukautisiin liittyvää ohjausta. Huomioitavia asioita intiimihygieniassa on alapesu haalealla

vedellä vähintään kaksi kertaa vuorokaudessa tai mielellään jokaisen kuukautissuojan vaihdon yhteydessä. Kuukautissuojaa tulisi vaihtaa 4–6 tunnin välein riippuen toki vuodon määrästä, sekä alushousut on tärkeä vaihtaa päivittäin. (Ihme & Rainto 2015, 67.)

#### 4.2 Kuukautissuojat

Kuukautissuojia on monia erilaisia ja jokaisen tulisi valita itselleen sopivin. Yleisimpiä ovat terveysseiteet, tamponit ja kuukautiskupit. Naisen terveys -kirjassa on kerrottu yksityiskohtaisesti millaisia eri suojat ovat. (Ihme & Rainto 2015, 67.) Sopivan suojan valintaan vaikuttaa esimerkiksi vuodon määrä. Usein voi olla hie-man tiputusvuotoa pari päivää ennen kuukautisvuodon alkamista sekä kuukautisvuodon jälkeen. (Tiitinen 2020b.)

Terveysseite on suoja, joka asetetaan alushousuihin terveysseiteessä olevan teipin avulla. Siteen idea on olla imukykyinen ja imeä kuukautisvuoto imupintaan. Suurin osa terveysseiteistä on kertakäyttöisiä, mutta on tehty myös kankaisia uudelleenkäytettäviä suojia, joita voi pestä useita kertoja. Terveysseiteitä on eri muotoisia ja kokoisia, joita löytyy erilaisilla imukyvyillä sopien vähäisistä runsaisiin kuukautisvuotoihin. (Menstrupedia 2021.)

Tamponi on emättimeen asetettava suoja, joka imee kuukautisvuodon itseensä. Tamponi on yleisimmin valmistettu puuvillasta tai muusta imukykyisestä materiaalista. Tärkeintä tamponien käytössä on huolellinen intiimihygienia. TSS eli tamponisokki voi aiheutua virheellisestä käytöstä. TSS on harvinainen, mutta vaarallinen ja hoitamattomana voi johtaa jopa kuolemaan. Tamponisokin yksi oireista on kuume. Välttääkseen toksista sokkioireyhtymää tamponia tulee käyttää vain kuukautisten aikana, sekä sen tulee olla vuotoon nähden sopiva ja mahdollisimman pienellä imukyvyllä varustettu. Samaa tamponia ei saa käyttää yli kuutta tuntia pidempään. (Ihme & Rainto 2015, 67.)

Kuukautiskupin materiaaleina ovat kumi tai silikoni. Kuukautiskuppi asetetaan emättimeen vuodon aikana. Se voidaan pitää paikallaan jopa kaksitoista tuntia ja se on tilavuudeltaan noin 30 ml. Uskotaan, että kuukautiskupin käyttö vähentää

eri tulehduksia kuten hiivatulehdusta ja virtsatietulehdusta eikä se myöskään hankaa tai naarmuta emättimen limakalvoja ja sen käyttö ei häiritse emättimen luontaista itsepuhdistustoimintaa. Kuukautisten jälkeen kuukuppi tulee puhdistaa ja desinfioida esimerkiksi keittämällä. (Ihme & Rainto 2015, 67–69.)

## 5 KUUKAUTISKIVUT

### 5.1 Kivun tuntemus

Kipu on yksilöllinen ja henkilökohtainen kokemus, jota ei saa väheksyä. Tärkeää on selvittää kivun taustalla olevat syyt. (Haanpää & Pohjolainen, 2015.) Henkilö on itse oman kipunsa ensisijainen asiantuntija ja toissijaisia kivun asiantuntijoita ovat esimerkiksi lääkäri, hoitaja, perhe ja ystävät. Henkilö on ainoa, joka tietää miltä hänestä oikeasti tuntuu, ja hänellä on oikeus viestittää tuntemukset häntä hoitaville tai hänen kanssaan oleville. Jokaisella on oikeus siihen, että ympärillä olevat ihmiset esim. perhe ja ystävät uskovat hänellä olevan kipuja silloin, kun hän niitä kokee. (Sailio & Vartti 2000, 62–63.) Kipu vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Kipuun liittyy fyysisen ulottuvuuden lisäksi myös psyykkisiä, kognitiivisia sekä emotionaalisia ulottuvuuksia. Kipu voi herättää toivottomuutta ja ahdistuneisuutta, jotka voivat laskea mielialaa. (Terveyskylä 2018c.) Kipu voi aiheuttaa myös pelkoa, joka on emotionaalinen reaktio ulkoista uhkaa kohtaan (Ojala 2010, 11). Kipuun liitetään myös kognitiivinen ulottuvuus, johon kuuluvat asenteet ja uskomukset kivusta, kipuun keskittyminen sekä negatiivisten tunteiden hallintakyky (Ahola, Kaila-Kangas & Miranda 2011, 7).

### 5.2 Dysmenorrea eli kuukautiskipu

Kuukautiskivut tarkoittavat kramppeja muistuttavia, sykkiviä kipukohtauksia, jotka tulevat yleensä alavatsasta ja jotka tuntuvat juuri ennen kuukautisia ja/tai niiden aikana. (Cagnacci ym. 2012, 169.) Dysmenorrea eli kivuliaat kuukautiset voi olla primaarista, jolloin kuukautiset ovat kivuliaat alkamisestaan saakka, tai sekundaarista, jolloin aiemmin kivuttomat kuukautiset muuttuvat kivuliaaksi myöhemmin, yleensä noin 30-vuoden iässä. Ajoittain lieviä kuukautiskipuja on lähes kaikilla naisilla, mutta 5–15 % kärsii voimakkaista kivuista. Jopa 60–80 % teini-ikäisistä tytöistä kokee ajoittain kuukautiskipuja. (Tiitinen 2020a.) Erityisesti nuorten kuukautiskipu on aliarvioitu ja huonosti hoidettu oire, sillä nuoret mieltävät helposti kuukautiskivun normaaliksi ilmiöksi, eivätkä näin ollen osaa aktiivisesti hakea apua (Suvitie 2017, 285).

Primaarinen kuukautiskipu johtuu kohdun limakalvon liiallisesti prostaglandiinien tuotannosta ja sekundaarisessa kivussa on osittain sama syy. Sekundaarisen kuukautiskivun aiheuttajia voivat olla myoomat, endometrioosi ja adenomyoosi. Kivun syynä oleva sairaus voi aiheuttaa myös muita oireita, kuten yhdyntäkipuja, vuotohäiriöitä, alavatsakipuja, jotka eivät liity vuotoon sekä virtsarakon tai ulostamiseen liittyviä kipuja. Hormonilääkitystä, kuten yhdistelmäehkäisyvalmistetta käytetään primaarisen kivun hoidossa. Primaarinen kuukautiskipu lievittyy usein synnytysten tai iän myötä. Sekundaarisen kivun hoitoon vaikuttaa kuukautiskivun syy. (Heikinheimo, Mäkikallio & Tapanainen 2019, 103–104.) Dysmenorrea on murrosikäisten yleinen syy toistuviin lyhytaikaisiin poissaoloihin koulusta (Wong, Ip, Choi & Lam 2015, 219). Se häiritsee myös unenlaatua, seksuaalisuutta sekä sosiaalista elämää. Prostaglandiini-hormonit lisäävät kohdun supistusten voimakkuutta ja tiheyttä ja kohdun supistuessa sen verenkierto vähenee, mikä johtaa iskemiaan eli hapenpuutteeseen ja tämä pahentaa kipua. Prostaglandiineilla on siis oleellinen rooli kuukautiskipujen synnyssä, ja niiden vaikutuksen vähentäminen onkin ehdoton hoidon kulmakivi. (Heikinheimo ym. 2019, 104, 105.)

### 5.3 Ovulaatiokipu

Osalla naisista esiintyy alavatsakipuja munasolun irtoamisen eli ovulaation yhteydessä. Niitä kutsutaan ovulaatiokivuiksi, ja ne ajoittuvat kuukautiskierron puoliväliin. Tämä kipu johtuu siitä, että follikkelien eli munarakkulan puhkeamiseen liittyvä vähäinen verenvuoto ärsyttää vatsakalvoa, mutta kipu häviää yleensä muutamassa tunnissa. Ovulaatiokipujen tunnistaminen on tärkeää, sillä ne voidaan sekoittaa helposti umpilisäketulehdukseen. (Bjålie ym. 2013, 497.)

## 6 KUUKAUTISKIPUJEN HOITO

### 6.1 Hoitovaihtoehdot

Kuukautiskipuja voidaan hoitaa ilman lääkkeitä, kuten lämpöhoidolla, liikunnalla tai transkutaanisella hermostimulaatiolla eli TNS-hoidolla (Tiitinen 2020a). Myös akupunktiolla on sanottu olevan kipua lievittävää vaikutusta kuukautisten aikaan, mutta luotettava tutkimusnäyttö tästä puuttuu. (Mäntyselkä 2015.) Lääkkeellisiä kivunhoidon menetelmiä ovat taas tulehduskipulääkkeet, parasetamoli ja hormonaaliset lääkeainevalmisteet (Tiitinen, 2020a).

Kuukautiskivun hoidon perusta on riittävän ajoissa ja riittävällä annoksella aloitettu tulehduskipulääke, jonka rinnalle voidaan aloittaa yhdistelmäehkäisyvalmiste, mikäli tulehduskipulääke ei riittävästi auta tai tarvitaan lisäksi myös luotettavaa ehkäisyä. Myös hormonikierukka on hyvä hoitovaihtoehto nuorelle. Valtaosalla nuorista oireet helpottavat läikehoidolla ja elämänlaatu paranee. Vaikeiden kipuoireiden jatkuessa nuori tulee lähettää erikoissairaanhoidon gynekologin arvioon. (Suvitie, 2017.)

### 6.2 Lääkkeetön hoito

Lääkkeettömistä itsehoitomenetelmistä lämpöhoito on todettu tehokkaaksi ja sen on todettu olevan jopa tehokkaampaa kuin parasetamolin vaikutus. Lämpöhoitoa voidaan toteuttaa alavatsalle laitettavina lämpötyynyinä tai -kääreinä, jolloin se lievittää vatsan ja selän kipuja tehokkaasti. Myös lämpimässä suihkussa käyminen voi antaa jollekin helpotusta kipuihin. (Niinimäki 2017.) Liikunnan sanotaan vilkastuttavan lantionseudun verenkiertoa ja tämän seurauksena se vähentää kuukautiskipuja. Liikunta kohentaa myös mielialaa, millä voi olla suotuisia vaikutuksia kivun kokemiseen. (Libresse 2021.) Eräässä tutkimuksessa oli tarkasteltu liikunnan vaikutuksia naisten kuukautiskipujen voimakkuuteen ja keston. Tulosten perusteella liikuntaa harrastavat kokivat kipunsa lievemmiksi ja joitain viitteitä oli ollut kipujen keston lyhentymisestä. Kuukautiskivuista kärsivän kannattaa siis kokeilla myös liikuntaa vaivoihin, vaikka vaikutus ei välttämättä ole kovin suuri. Liikunta voi esimerkiksi auttaa naisia, joille muut hoitokeinot eivät sovi tai toimi. (Daley, Kaur, Matthewman & Lee 2018.)

Transkutaanisen hermostimulaation (TNS) uskotaan toimivan muuttamalla kehon kykyä vastaanottaa tai havaita kipusignaaleja sen sijaan, että sillä olisi suoraa vaikutusta kohdun supistuksiin. (Farquhar, Proctor, Smith & Stones 2002.) TNS-hoito perustuu siis ihon kautta tapahtuvaan sähköiseen stimulaatioon, jossa iholle asetetaan elektrodeja, mitä kautta sähkövirta kulkee. Hermojen ärsytys kipualueella katkaisee kipuviestin matkan aivoihin ja lisäksi laite vähentää kivun tunnetta vapauttamalla elimistöön endorfiineja. Näitä laitteita voi ostaa esimerkiksi apteekista. (Yliopiston verkkoapteekki 2021.)

### 6.3 Lääkkeellinen hoito

Kipulääkeannosten tulee olla riittäviä, jotta sillä saavutetaan haluttu kipua poistava vaikutus. Jos kuukautiskivut ovat kovin hankalia, voidaan tarvita suurempia tulehduskipulääkeannoksia, jotka edellyttävät aina lääkärin reseptiä. Jos ei pysty käyttämään tulehduskipulääkkeitä, on parasetamoli kohtalaisen hyvä vaihtoehto kivun hoitoon. Kahta eri tavalla vaikuttavaa kipulääkettä voidaan myös yhdistää, mutta kahta eri tulehduskipulääkettä ei saa alkaa yhdistämään. (Tiitinen 2020a.)

Tulehduskipulääkkeet (NSAID) estävät prostaglandiinin muodostusta ja sen vuoksi ne lievittävät tehokkaasti kuukautiskipuja. Koska kohdun limakalvon tuottamat prostaglandiinit aiheuttavat kohdun supistelua, tulehduskipulääkkeet pysyvät vähentämään juuri kohdun supistelua ja siitä johtuvaa kipua. (Tiitinen 2020a.) Tulehduskipulääkkeet tehoavat kuukautiskipuihin 80–90 %:lla naisista ja niistä hyvä vaihtoehto on ibuprofeeni (Niinimäki 2017). Tulehduskipulääkkeistä on olemassa myös naprokseeni, joka lievittää tehokkaasti kuukautiskipuja itsehoitossa käytettävillä annoksilla (Käypä hoito -suositus 2016).

Ibuprofeeni on tulehduskipulääke ja kuten muidenkin lääkkeiden annostuksessa, pakkausselosteen ohjeistusta lääkkeen käytössä tulee aina noudattaa. Ibuprofeenissa lasten maksimi kerta-annos on 10 mg/kg ja maksimi vuorokausiannos on 30 mg/kg. Yli 12-vuotiaalle nuorelle annostus on 200–400 mg 1–3 kertaa vuorokaudessa. Aikuisen annostus voi olla 400–600 mg 3–4 kertaa vuorokaudessa. Vaikeissa kiputiloissa vuorokausiannos voi olla enintään 3 200 mg ja kerta-annos

enintään 1 600 mg. (Lääkeinfo 2021.) Kauppanimiä ibuprofeenille ovat esimerkiksi Burana, Ibumax ja Ibusal (Saano & Taam-Ukkonen 2013, 570). Naprokseeni on myös tulehduskipulääke, mikä lievittää kipua ja tulehdusta sekä alentaa kuumetta vaikuttamalla elimistön välittäjäaineisiin. Lääkettä löytyy kauppanimellä Pronaxen, jonka annostus aikuisille ja yli 12-vuotiaille nuorille on 1 tabletti (250 mg) tarvittaessa 1–2 kertaa vuorokaudessa. Lääkettä saa käyttää kiputilojen hoitoon enintään 5 vuorokauden ajan ilman lääkärin määräystä. (Terveyskirjasto 2020.)

Parasetamoli on oikein annosteltuna hyvä, edullinen ja turvallinen lääke, mikä lievittää kipua ja alentaa kuumetta, mutta ei poista tulehdusta. Parasetamoli vaikuttaa tulehduskipulääkkeitä vähemmän maha-suolikanavaan ja munuaisiin ja lisäksi myös astmaatikoita sietävät sitä paremmin kuin tulehduskipulääkkeitä. (Saano & Taam-Ukkonen 2013, 571.) Lasten tavallinen kerta-annos on 15 mg/kg ja vuorokausiannos ei saa ylittää 45 mg/kg. Yli 50 kg painavat sekä yli 16-vuotiaat nuoret noudattavat samaa annostusohjetta kuin aikuiset. Kerta-annos 500 mg–1000 mg ja maksimiannostus päivässä on 3000 mg. (Fimea 2020.) Parasetamolien yliannostus voi aiheuttaa maksavaurion, joten siksi annostusohjetta on syytä noudattaa hyvin tarkoin (Sonninen 2015). Kauppanimiä parasetamolille on esimerkiksi Panadol, Paracetamol-Ratiopharm ja Para-tabs (Avainapteekit 2021).

Ellei kipulääkkeillä saada riittävää vastetta tai nuori tarvitsee luotettavan ehkäisyn, voidaan iästä riippumatta aloittaa myös hormonaalinen ehkäisy. Ensimmäinen hormonihoito kuukautiskipuihin on yhdistelmäehkäisytabletti. (Suvitie 2017, 287.) Sen menetelmä perustuu ovulaation estoon, eli munarakkula ei kypsy eikä munasolu irtoa. Tavallisesti näitä valmisteita käytetään kolmen viikon jaksoissa, ja hoitojen välissä on viikon tauko, jolloin uusi kuukautisvuoto tulee. Joissakin valmisteissa tauko on lyhyempi. Valmisteseeseen tarvitsee lääkärin reseptin. (Tiitinen 2020d.) Yhdistelmäehkäisyn aloituksessa tulee huomioida sen vasta-aiheet ja esim. mahdollinen tupakointi, koska tupakointi lisää kuukautiskipujen, kohdunkaulan solumuutosten ja yhdistelmäehkäisyyn liittyvien tromboembolisten eli verihyytymistä aiheuttavien komplikaatioiden riskiä sekä heikentää hedelmällisyyttä

(Suvitie 2017, 287). Yhdistelmäehkäisytabletteja kannattaa kokeilla perusterveydenhuollossa ensisijaisena hoitona, ellei nuorella esiinny vasta-aiheita niille (Niinimäki 2017). Ehkäisylaastari ja ehkäisyrengas vaikuttavat yhdistelmäehkäisytablettien tavoin (Tiitinen 2020d).

## 7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena ja tavoitteena on tuottaa kuukautisteemainen esite, jolla pyritään vähentämään ja ehkäisemään kuukautishäpeää sekä antamaan tietoa kuukautisista. Tavoitteena on myös normalisoida kuukautisia ja poistaa siitä aiheutuvia ennakoasenteita. Esitteen tarkoituksena on olla helposti ymmärrettävä ja nuorten mielenkiinnon herättävä. Asiasisältö on suunniteltu teoreettisen viitekehyksen pohjalta.

Päädyimme toiminnalliseen opinnäytetyöhön, jotta saimme tehdä jotain konkreettista ja toimeksiantajalle tarpeellista materiaalia. Tuottamaamme esitteeseen olemme keränneet yleistä tietoa kuukautisista. Teimme esitteen Kajaanin Tyttöjen Tuvalle, missä ohjaajat voivat hyödyntää esitettä keskusteluissa ja ohjauksessa tuvan nuorien kanssa.

## 8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimuksellisen opinnäytetyön sijasta. Se voi olla esimerkiksi kirja, kansio, vihko, opas, portfolio, kotisivut tai näyttely. Toiminnallisessakin opinnäytetyössä tärkeää on teoretieto ja asiantuntemus, joihin työ pohjautuu (Airaksinen & Vilkkä, 9). Menetelmäksi olemmekin valinneet toiminnallisen opinnäytetyön, koska halusimme opinnäytetyönämme tehdä jonkin konkreettisen tuotoksen ja sellaisen tekeminen motivoi meitä kaikkia.

Opinnäytetyömme kohderyhmä on nuoret tytöt, joilla kuukautiset ovat alkaneet tai alkamassa. Olimme yhteydessä Kajaanin Tyttöjen Tupaan ja kysyimme, että olisiko heillä tarvetta esimerkiksi oppaalle tai esitteelle. Heiltä tuli ajatus kuukautisia käsittelevästä esitteestä, jossa olisi tietoa kuukautisista. Tarkoituksena esitteen avulla olisi poistaa myös nuorten kuukautishäpeää toimeksiantajan toiveen mukaisesti.

### 8.2 Esitteen tuottaminen

On tärkeää miettiä koko ajan kenelle opasta tai tässä tapauksessa esitettä tekee, kuka on sen lukija. Hyvä ohje ja esite puhuttelee kohderyhmää. Kirjoittamisessa on huolehdittava tekstin ymmärrettävyys, yleiskieltä, jota kaikki lukijat ymmärtävät. Ymmärrettävä kieli on myös hyvää suomea. (Heikkinen, Tikkanen & Torkkola, 2002, 36,42,46.)

Esitteeseemme hankimme tietoa luotettavista ja tutkittuun tietoon perustuvista lähteistä kirjallisuutta ja internetin eri tietokantoja hyödyntäen. Käytimme hyödyksi aiempia tutkimuksia aiheesta. Työmme tekemiseen saimme tukea ja neuvoja opinnäytetyönohjaajaltamme ja Kajaanin Tyttöjen Tuvan työntekijöiltä koko työprosessin ajan. Esitteen tarkoituksena on antaa luotettavaa tietoa kuukautisista, sekä ehkäistä kuukautisiin liittyvää häpeää. Esitteessä kerromme kuukautiskierrosta, kuukautisvuodosta, kuukautiskipujen hoidosta, kuukautiskierron hormonien vaihtelusta sekä lisäsimme pieniä ajatuksia herättäviä tietoiskuja. Esit-

teen värimaailman halusimme pitää harmonisena ja käyttää hempeitä värejä. Kuvilla halusimme tuoda eloa ja ilmettä esitteeseen. Tekstiä korostimme esitteen taustasta erillisillä tekstilaatikoilla. Kysyimme myös palautteen ja arvioinnin suunnittelemastamme esitteestä toimeksiantajalta, ennen kuin laitoimme sen lopulliseen painoon ja jakoon. Esitteen teimme Canva –ohjelmalla. Saadun palautteen pohjalta teimme muutoksia esitteeseen, jotta se vastaisi mahdollisimman hyvin toimeksiantajan tarpeisiin ja toiveisiin. Valmista esitettä toimeksiantaja kuvasi hienoksi, informatiiviseksi ja tuvan kävijöiden ikätasoon sopivaksi. Yleisasia he pitivät siistinä, luettavuutta todella helppona ja kokonaisuutta kaiken kaikkiaan oikein toimivana. Kajaanin Tyttöjen Tupa lanseeraa esitteen toukokuussa 2021 kuukautisiin liittyvällä teemapäivällään.

Lisäksi opinnäytetyön alussa teimme Google Formsilla pienimuotoisen kyselyn, sillä ajatuksella, että saisimme hieman eri näkökulmia, siitä mikä ja millainen tieto olisi nuorille tärkeää. Aineistoa kerättiin joulukuun 2020 aikana. Kysely oli tarkoitettu lähinnä Kajaanin Tyttöjen Tuvan kävijöille ja ohjaajille. Laitoimme kyselyn vain yhdelle ohjaajalle sähköpostiin, jonka kautta se tavoitti halukkaat vastaajat. Vastauksia saimme neljä, jotka kävimme läpi ja oitimme huomioon työssämme. Opinnäytetyön ei kuitenkaan ollut tarkoitus pohjautua kyselyyn, vaan se oli apunamme työtä tehdessä. Kyselyyn vastattiin anonyymisti ja sisälsi yhdeksän kysymystä.

- Vastaajan ikä
- Onko sinulla alkanut kuukautiset?
- Mitä kuukautissuojaa käytät?
- Pitäisikö nuorille olla enemmän tietoa erilaisista kuukautissuojista ja niiden käytöstä?
- Keskusteletko kenenkään kanssa kuukautisista ja niihin liittyvistä asioista?
- Jos vastasit edelliseen kyllä, niin kerro halutessasi kenen kanssa esim. Äiti, sisko, kaveri yms.
- Millaisena koet kuukautisesi?

- Miten kuukautisesi vaikuttavat arjessasi?
- Mitä haluaisit tietää kuukautisiin liittyen? Millaista tietoa nuoret tarvitsisivat kuukautisista? Vastaa yllä oleviin kysymyksiin tai kerro, jos sinulla on ajatuksia aiheeseen liittyen.

Osa kysymyksistä oli suljettuja ja osa avoimia. Taustatietona kysyimme vastaajien ikää. Kaikki vastaajat olivat 19-vuotiaita tai vanhempia. Kyselyssä nousi esille ohivuotojen pelko, kuukautisten normaalit oireet ja mistä niihin voi tarvittaessa saada apua. Vastauksissa painottui erityisesti kuukautisten normalisointi sekä häpeän ehkäiseminen. Vastaajat halusivat myös neuvoja kivuliaisiin ja runsaisiin kuukautisiin. Vastauksia hyödynsimme opinnäytetyötä sekä esitettä tehdesämme.

### 8.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön aiheen valinta on eettisesti tärkeä, koska kuukautiset ovat osa tyttöjen kehitystä ja tyttöjen tulee saada asiallista ja luotettavaa tietoa kuukautisista. Tavoitteemme poistaa ja auttaa tyttöjen häpeän tunteen hälventämisestä on eettisesti merkityksellinen. Lähteisiin perehdyimme jo suunnitteluvaiheessa, ennen varsinaisen kirjoitusvaiheen aloittamista. Pyrimme tarkastelemaan lähteitä kriittisesti, käyttämään ensisijaisia lähteitä sekä hakemaan tietoa asiantuntijoiden tuottamasta kirjallisuudesta huomioiden tiedon ajantasaisuuden. Käytimme työsämme asianmukaisia viitauksia alkuperäisiin teksteihin. Näin saimme työsämme luotettavaa tietoa tarjoavan työn. Lähteiden valitsemisessa halusimme panostaa erityisesti laatuun määrän sijaan. Etsimme lähteitä netistä, kirjaston tietokannoista ja kirjaston kirjalikoimasta. Valitsimme lähteitä sekä suomenkielisistä, että englanninkielisistä tietokannoista.

Alkuun etsimme tietoa siitä, millaiset lähteet ovat luotettavia. Vilkan ja Airaksisen (2004, 72) teoksesta löytyi tärkeitä kriteerejä, jotka tulee huomioida lähteiden valitsemisessa. Kriteereitä ovat lähteen auktoriteetti, tunnettavuus, ikä, laatu ja uskottavuus. Auktoriteetti kasvaa, jos sama tekijä toistuu useissa lähteissä. Usein uudempi lähde on vanhempaa lähdettä parempi, koska uusissa lähteissä tieto on ajantasaista, mutta siinä on huomioitu myös aikaisemmat tiedot ja tutkimukset.

Pyrimme kuitenkin käyttämään alkuperäisiä lähteitä, jotta tieto ei ole muuttunut. Tarkistimme aina myös lähteiden lähdeluettelot, koska niistä voimme saada lisää tiedonlähteitä ja mikäli lähdeluettelo ei ole tai se on epäluotettava niin lähteen luotettavuutta täytyy tarkastella. Totuudellisuutta ja puolueettomuutta voi arvioida tarkastelemalla kenelle ja mitä varten tutkimus on esimerkiksi tehty sekä missä tilanteessa ja milloin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 114.)

Toimeksiantosopimuksen avulla lisäsimme molemminpuolista luottamusta opin-  
näytetyön tekemiseen. Toimeksiantosopimuksessa sovimme, että Kajaanin Tyt-  
töjen Tupa saa muokata ja päivittää esitettä, jotta esite pysyy ajantasaisena jat-  
kossakin. Sopimusta on tehty kolme kappaletta, tekijöille, koululle ja toimeksian-  
tajalle.

## 9 POHDINTA

Kuukautisiin suhtautuminen vaihtelee maailmalla hyvin paljon, ja aiheeseen liittyy hyvin vahvasti häpeän tunnetta. Kuukautiset liittyvät lähes jokaisen tytön elämään, ja onkin tärkeää, että nuorilla on tietoa helposti saatavilla. Lisäksi se helpottaa nuoren suhtautumista kuukautisten alkamiseen, kun tietää, mitä kehossa tapahtuu ja miksi. Opinnäytetyössä painotimme myös kuukautishäpeän ehkäisyä kertomalla tietoa kuukautisista ja niiden luonnollisuudesta.

Mielestämme pääsimme tavoitteeseen hyvin ja olemme tyytyväisiä lopputulokseen. Haasteita työn tekemisessä oli luotettavien lähteiden löytäminen, sillä erityisesti kuukautisten häpeästä ei löytynyt paljoa luotettavia lähteitä, kansainvälisiä tutkimuksia lukuun ottamatta. Työn tekeminen sujui suunnitellun aikataulun mukaisesti, mutta haasteita toi kiireinen kevät tenttien, työharjoittelun ja töiden vuoksi. Yhteistyö Kajaanin Tyttöjen Tuvan kanssa sujui todella hyvin. Saimme hyviä vinkkejä ja apuja työn eri vaiheissa.

Koimme ristiriitaisia tunteita siitä, kun olisimme halunneet tuoda esitteeseen enemmän tietoa, mutta esitteen tila oli rajallinen, joten jouduimme karsimaan tekstiä sen mukaisesti. Teimme tiiviistä yhteistyötä toimeksiantajan kanssa, jotta he saisivat esitteeseen toivomansa sisällön ja pystyisimme näin vastaamaan heidän toiveisiinsa. Esitettä varten tekemämme kyselyn halusimme tehdä Kajaanin Tyttöjen Tuvan kävijöille, mutta toiminta siellä on vasta alkanut, joten vastausprosentti jäi pieneksi. Halutessamme olisimme voineet tehdä kyselyn laajemmalle vastaajajoukolla esimerkiksi Facebookin kautta. Jatkotutkimusaiheena voisi vertailla nykynuorten ja menopaussin kynnyksellä olevien naisten kuukautisiin liittyviä häpeän tunteen eroavaisuuksia erityisesti Suomessa, koska täällä aiheesta tutkimuksia ei juurikaan ole tehty.

Aihe oli ennestään meille kaikille tuttu, mutta saimme myös paljon uutta tietoa. Opimme työtä tehdessä suunnitelmallisuutta, ajanhallintaa, paineen sietokykyä, tiedonhakutaitoja sekä lähdekriittisyyttä. Koimme tärkeäksi sairaanhoitajien eettiset ohjeet ja halusimme antaa informatiivista tietoa kuukautisista, jotta lisääsimme nuorten kykyä hoitaa itseään oireiden ilmaantuessa kuukautisten aikana.



## LÄHTEET

Aaltonen, R., Komulainen, J. & Tarnanen, K. 2019. Duodecim Käypä hoito. Runsaisten kuukautisten hyvä hoito parantaa naisen elämänlaatua. Viitattu 11.5.2021 <https://www.kaypahoito.fi/khp00050>.

Ahola, K., Kaila-Kangas, L. & Miranda, H. 2011. Särkyä ja alakuloa. Tuki- ja liikuntaelinten kivun ja masentuneisuuden yhteisesiintyvyys Suomessa. Työterveyslaitos. Viitattu 2.5.2021 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134940/S%C3%A4rky%C3%A4%20ja%20alaku-loa%20%E2%80%93%20tuki-%20ja%20liikuntaelinten%20kivun%20ja%20masentuneisuuden%20yhteisesiintyvyys%20Suomessa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Alexander, K., Eleveld, A., Laserson, K., Mohammed, A., Nyothach, E., Odhiambo, F., Phillips-Howard, P., Rheingans, R. & Vulule, J. 2013. "We keep it secret so no one should know" -A qualitative study to explore young schoolgirls attitudes and experiences with menstruation in rural western Kenya. *PloS one*. Viitattu 26.3. 2021 <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0079132>.

Amatya, P., Baral, B., Callahan, K. Ghimire, S & Poudel, K. 2018. Practise and lived experience of menstrual exiler (Chhaupadi) among adolescent girls in far-western Nepal. *PloS one*. Viitattu 22.4.2021 <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0208260#sec006>.

Avainapteekit 2021. Annostelee parasetamoli oikein. Viitattu 29.3.2021 <https://www.avainapteekit.fi/terveys/tietoa-laakkeista/annostelee-parasetamoli-oikein#:~:text=Kauppanimi%C3%A4%20ovat%20mm.,ottaa%20vuorokaudessa%20korkeintaan%204%20annosta>.

Barrington, D., Davis, J., Durrant, K., Huggett, C., Macintyre, A., McSkimming, D., Menu, S., Mohammed, Y., Natoli, L., Ramosaea, M., Sami, M. & Wilson, J. 2018. A qualitative exploration of menstruation-related restrictive practices in Fiji, Solomon Islands and Papua New Guinea. *PloS one*. Viitattu 26.3.2021 <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371%2Fjournal.pone.0208224>.

Bjälle, J., Haug, E. Sand, O., Sand O., Sjaastad, Ø. & Toverud K. 2011. *Ihminen. Fysiologia ja anatomia*. 8.–10. painos. Helsinki: WSOYpro.

Botha, E. & Ryttyläinen-Korhonen, K. 2016. *Naisen hoitotyö*. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Cagnacc A., Cannoletta M., Ferraro S., Grandi G., Palma F., Romani C., Volpe A. & Xholli A. 2012. Prevalence of menstrual pain in young women: what is dysmenorrhea? *Journal of pain research*, 5. Viitattu 10.2.2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3392715/pdf/jpr-5-169.pdf>.

Choi, K., Lam, L., Ip, W. & Wong, C. 2015. Examining self-care behaviors and their associated factors among adolescent girls with dysmenorrhea: An application of orem's selfcare deficit theory. *Journal of Nursing Scholarship* Vol. 47 No 3, 219. Viitattu 26.3.2021 [https://www.readcube.com/articles/10.1111%2Fjnu.12134?r3\\_referer=wol&tracking\\_action=pre-view\\_click&show\\_checkout=1&purchase\\_referrer=onlinelibrary.wiley.com&purchase\\_site\\_license=LICENSE\\_DENIED](https://www.readcube.com/articles/10.1111%2Fjnu.12134?r3_referer=wol&tracking_action=pre-view_click&show_checkout=1&purchase_referrer=onlinelibrary.wiley.com&purchase_site_license=LICENSE_DENIED).

Daley, Kaur, Lee & Matthewman. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. Physical activity for primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Vol. 219. No 1. Viitattu 22.2.2021 [https://www.ajog.org/article/S0002-9378\(18\)30278-3/fulltext](https://www.ajog.org/article/S0002-9378(18)30278-3/fulltext).

Dunke, I L., Sane, T. & Välimäki, M. 2009. *Endokrinologia*. 2., painos. Helsinki: Duodecim.

Farquhar CM, Proctor ML, Smith CA & Stones RW. 2002. Transcutaneous electrical nerve stimulation and acupuncture for primary dysmenorrhoea. Viitattu 18.2.2021 <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD002123/full>.

Fimea 2020. Paracetamol ratiopharm 1000 mg tabletti. Viitattu 24.2.2021 <http://spc.fimea.fi/indox/nam/html/nam/humspc/8/24200038.pdf>.

Haanpää, M. & Pohjolainen, T. 2015. *Kipu*. Oppiportti Duodecim. Viitattu 29.3.2021 [https://www.oppiportti.fi/op/fys00005/do?p\\_haku=kipu#q=kipu](https://www.oppiportti.fi/op/fys00005/do?p_haku=kipu#q=kipu).

Heikkinen, H., Tiainen S. & Torkkola, S., 2002. *Potilasohjeet ymmärrettäviksi*. Tampere: Tammer-Paino.

Heikinheimo, O., Mäkikallio, K. & Tapanainen, J. 2019. *Naistentaudit ja synnytykset*. 6., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hirsjärvi S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. *Tutki ja kirjoita*. 18. painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Ihme, A. & Rainto, S. 2015. *Naisen terveys*. 3., uudistettu painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Kainulainen, S. & Parente-Capková. 2011. *Häpeä vähän! Kriittisiä tutkimuksia häpeästä*. Turku: Turun yliopisto, 8–9.

Kaisvu T., Storvik-Sydänmaa S., Talvensaari H. & Uotila N. 2012. *Lapsen ja nuoren hoitotyö*. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Käypä hoito -suositus 2016. *Itselääkitys*. Duodecim. Viitattu 29.3.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/khp/hoi50106k.pdf>.

Libresse 2021. *Voiko kuukautisten aikana harrastaa liikuntaa?* Viitattu 23.2.2021 <https://www.libresse.fi/myytit-ja-faktat/kuukautiset-osa-elamaa/urheilu-kuukautisten-aikana/>.

Lääkeinfo 2021. BURANA-tabletti, kalvopäällysteinen 400 mg, 600 mg, 800 mg. Viitattu 24.2.2021 <https://laakeinfo.fi/Medicine.aspx?m=1817&d=3096760#:~:text=Aikuisille%20suositeltu%20annos%20on%20yleens%C3%A4,on%20enint%C3%A4%C3%A4n%2010%20mg%2Fkg>.

McHugh, M. 2020. Menstrual shame: Exploring the role of “Menstrual moaning”. Teoksessa C. Bobel., B. Fahs., K. Hasson., E. Kissling., T.A. Roberts & I. Winkler (toim.) The palgrave handbook of critical menstruation studies. 409, 411, 414, 417 Viitattu 29.3. 2021 <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-981-15-0614-7.pdf>.

Menstrupedia 2021. What is a sanitary pad? Viitattu 29.4.2021 <https://www.menstrupedia.com/articles/girls/sanitary-pad>.

Micklin, S. 2018. Kuukautiset osana elämää. 18–25 vuotiaiden naisten kuukautisiin liittyvät kokemukset ja käsitykset sekä Lunette kuukupin valintaan vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto. Kulttuuriantropologia. Pro gradu — tutkielma. Viitattu 30.9.2020 <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201805241924.pdf>.

Micklin, S. 2019. Kuukautisiin liittyvät tabut ovat murtumassa. Antroblogi. Keho ja terveys. Viitattu 25.4.2021 <https://antroblogi.fi/2019/04/kuukautiset-ovat-tabu/>.

Mäntyselkä, P. 2015. Käypä hoito. Lääkkeettömät kivunhoidot aikuisella. Viitattu 25.3.2021 <https://www.kaypahoito.fi/nix02222>.

Niinimäki, M. 2017. Gynekologia ja urologia. Kuukautiskipujen itsehoito. No 1. Viitattu 1.2.2020 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132036/1\\_2017\\_14-15\\_Kuukautiskipujen%20itsehoito.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132036/1_2017_14-15_Kuukautiskipujen%20itsehoito.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Näreikkö, P. 2020. #Nomissedschooldays haastaa puhumaan kuukautisista. Suomen partiolaiset. Viitattu 25.4.2021 <https://www.partio.fi/partiomedial/nomissedschooldays-haastaa-puhumaan-kuukautisista/#content>.

Oinas, E. 2011. Häpeä, arki ja ruumiillisuus. Teoksessa S. Kainulainen & V. Parente-Capková (toim.) Häpeä vähän! Kriittisiä tutkimuksia häpeästä. Turku: Turun yliopisto, 151.

Ojala, T. 2010. Kroonisen kivun hyväksyminen. Suomenkielisen CPAQ –mittarin reliabiliteetti ja validiteetti. Jyväskylän yliopisto. Fysioterapia. Pro gradu – tutkielma. Viitattu 2.5.2021 [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/24320/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-201006082018.pdf?sequence=4](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/24320/URN_NBN_fi_jyu-201006082018.pdf?sequence=4).

Plan International 2019. Kuukautiset saavat oman emojiin. Viitattu 25.4.2021 <https://plan.fi/kuukautiset-saavat-oman-emojiin>.

Räikkönen, J. 2020. Hallittu häpeä. Kuukautiset, naiskeho ja materiaalisuus Eeva-lehden kuukautissuojamainonnassa 1950- ja 60-luvuilla. Pro gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 24.4.2021

file:///C:/Users/paija/Downloads/Ra%CC%88ikko%CC%88nen\_Jenni\_Pro\_gradu\_2020.pdf.

Saano S. & Taam-Ukkonen M. 2013. Lääkehoidon käsikirja. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Sailo E. & Vartti A-M. 2000. Kivunhoito. 2. Painos. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi. -> painos tarviiko, kirja jo palautettuna!

Sairaanhoitajat 2020. Ammattietiikka ja kollegiaalisuus. Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. Viitattu 17.9.2020 <https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/kollegiaalisuus-ja-ammattietiikka/>.

Seta 2021. Sateenkaarisanasto. Viitattu 14.4.2020 <https://seta.fi/sateenkaari-tieto/sateenkaarisanasto/>.

Sonninen 2015. Turvallinen parasetamoli. Avainapteekit 1.6.2015. Viitattu 22.2.2021 <https://www.avainapteekit.fi/terveys/tietoa-laakkeista/turvallinen-parasetamoli>.

Suvitie, P. 2017. Nuoren tytön kuukautiskivut. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 5.2.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo13555>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Tasa-arvosanasto. Viitattu 6.4.2021 <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/tasa-arvosanasto>.

Terveyskirjasto Duodecim 2020. Pronaxen tabletti. Viitattu 30.3.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/far00950>.

Terveyskylä 2018a. Anatomia ja fysiologia. Viitattu 6.4.2021 <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/lis%C3%A4%C3%A4ntymisterveys/hedelm%C3%A4llisyys/anatomia-ja-fysiologia>.

Terveyskylä 2018b. Nainen ja hormonit. Viitattu 17.9.2020 <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaalisuus-el%C3%A4m%C3%A4nkaarella/nainen-ja-hormonit>.

Terveyskylä 2018c. Psyykkiset voimavarat. Viitattu 2.5.2021 <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/pitk%C3%A4aikainen-kipu/psyykkiset-voimavarat>.

The Lancet child & adolescent health. 2018. Normalising menstruation, empowering girls. Vol. 1 No 6, 379. Viitattu 25.4.2021 <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2352-4642%2818%2930143-3>.

The Scottish Parliament 2020. Period products (free provision) (Scotland) Bill. Viitattu 25.4.2021 <https://www.parliament.scot/bills-and-laws/bills/period-products-free-provision-scotland-bill>.

Tiitinen, A. 2019. Kuukautisia edeltävät oireet. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 3.9.2020. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00163](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00163).

Tiitinen A. 2020a. Kuukautiskivut. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 24.2.2021 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00147](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00147).

Tiitinen, A. 2020b. Normaali kuukautiskierto. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 3.9.2020 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00158](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00158).

Tiitinen, A. 2020c. Runsaat kuukautiset. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 29.3.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00173>.

Tiitinen, A. 2020d. Ehkäisytabletit, ehkäisyrengas ja ehkäisykannin (yhdistelmä-ehkäisy). Viitattu 30.3.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00752/ehkaisytabletit-ehkaisyrengas-ja-ehkaisykannin-yhdistelmaehkaisy>.

Vihreät nuoret 2020. Lopetetaan kuukautisköyhyys! Viitattu 25.4.2021 <https://vihreätnuoret.fi/lopetetaan-kuukautiskoyhyys/>.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 2. Painos. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino.

Yliopiston verkkoapteekki. 2021. TENS. Viitattu 25.3.2021 <https://www.yliopistonverkkoapteekki.fi/TENS>.

## LIITTEET

Liite 1. Z-taitteinen esite kuukautisista Kajaanin Tyttöjen Tuvalle

"Siteet tuntuvat jättimäisiltä vaipoilta, tunnen itseni typeräksi ja kömpelöksi. Side rapisee, kun liikun. Kaikki tulee huomaamaan että minulla on kuukautiset!"

Tiesitkö? Elinaikanasi sinulla on keskimäärin 450 kuukautiset!

Tiesitkö? Kuukautiset mahdollistavat raskaaksi tulemisen.

**Kuukautiset**

49% tytöistä ajattelee, että kuukautisiin liittyy häpeän tunnetta.

Kuukautiset eivät ole hävettävä asia vaan normaali osa elämää. Osallistutaan siis kaikki yhdessä talkoisiin puhumalla avoimesti omista ajatuksista ja kokemuksista kuukautisiin liittyen!

KAJAANIN  
**Tyttöjen Tupa**

    
@tyttojentupakajaani  
www.kajaanintyttöjentupa.fi

**Mitä ne ovat?**  
Kuukautiset ovat luonnollinen ja normaali osa naisen elämää. Kuukautiset alkavat suomalaisella tytöllä normaalisti murrosiässä 10-16 -vuotiaana. Kuukautisvuoto kestää yleensä 3-7 päivää ja sen määrä on keskimäärin 30-40ml.

**Keskustele!**  
Riko hiljaisuus kotona, koulussa ja töissä.

**Unohda häpeä!**  
Ole avoin ja ylpeä naiseudesta.

**Juhli!**  
Kansainvälinen kuukautispäivä 28.5.

**Kuukautiskipu**  
Kuukautiskipu on yksilöllistä ja sitä voi hoitaa lääkkeettömällä hoidoilla kuten lämpöhoidolla (kauratyyny) ja liikunnalla, sekä riittävän ajoissa ja oikealla annoksella aloitetulla kipulääkkeellä.

Mikäli kuukautiskivut häiritsevät arkeasi, voit hakea apua eri tahoilta kuten terveydenhoitajalta tai lääkäriltä. Kivuista ei tarvitse kärsiä!

**Kuukautiskierto**  
Kuukautiskierron pituus lasketaan vuodon alkupäivästä seuraavan vuodon alkuun. Keskimäärin kierto kestää 28 vuorokautta, mutta mikä tahansa 21 ja 40 vuorokauden välillä on normaalia.

**Tunteet**  
On tavallista, että naisilla elimistö reagoi kuukautiskierron hormonien vaihteluihin aiheuttaen fyysisiä sekä psyykkisiä oireita kuten itkuherkkyyttä, ärtyneisyyttä, alakuloisuutta, turvotusta, päänsärkyä ja rintojen arkuutta.