

Opas synnytyksen jälkeiseen ja  
imetyksen aikaiseen raskauden  
ehkäisyyn

## Avuksi ehkäisyn valintaan

Veera Korhonen & Reeta Minkkinen

## Sisällysluettelo

<i>Tietoa naisen hedelmällisyydestä.....</i>	<i>1</i>
<i>Kehon palautuminen synnytyksen jälkeen.....</i>	<i>2</i>
<i>Raskauden ehkäisy.....</i>	<i>4</i>
<i>Luonnonmenetelmät.....</i>	<i>5</i>
<i>Imetys.....</i>	<i>5</i>
<i>Estemenetelmät.....</i>	<i>6</i>
<i>Kondomi.....</i>	<i>6</i>
<i>Hormonaaliset menetelmät.....</i>	<i>7</i>
<i>Progestiini-ehkäisy.....</i>	<i>7</i>
<i>Yhdistelmäehkäisy.....</i>	<i>8</i>
<i>Jälkiehkäisy.....</i>	<i>9</i>
<i>Kuparikerukka.....</i>	<i>10</i>
<i>Sterilisaatio.....</i>	<i>11</i>
<i>Seksuaalisuus synnytyksen jälkeen.....</i>	<i>12</i>
<i>Lisätietoa.....</i>	<i>14</i>

## Tietoa naisen hedelmällisyydestä

*Kuukautiskierron aikana munasolu kypsyy, irtoaa ja kulkee munatorven kautta kohtuun. Tuona aikana naisen elimistössä ja kohdussa tapahtuu muutoksia, jotka ovat hormonisäätelyn alaisia. Kuukautiskierron pituus on keskimäärin 25 - 35 vuorokautta. Kierto jaetaan kolmeen vaiheeseen, joita ovat vuoto, ovulaatiota edeltävä vaihe sekä ovulaation jälkeinen vaihe. Kuukautiskierrot päättyvät aina kuukautisvuotoon ja uuden kierron katsotaan alkavan ensimmäisestä vuotopäivästä.*

*Kuukautisvuodosta katsotaan alkavan uusi kierto. Vuoto kestää noin 3-8 päivää ja sen aikana kohdun limakalvo ohenee. Kuukautisvuodon jälkeen kohdun limakalvo on ohuimmillaan ja ovulaatiota edeltävä vaihe alkaa. Tuona aikana yksi munarakkula ja sen sisällä oleva munasolu kasvaa ja kypsyy. Ovulaatioksi kutsutaan munarakkulan puhkeamista ja munasolun irtoamista munasarjasta. Tällöin nainen on hedelmällisimmillään ja raskaaksi tulemisen todennäköisyys on suurin. Tämä hedelmällinen ajanjakso kestää noin 10 vuorokautta. Ovulaation jälkeen puhjenneen munarakkulan kohdalle muodostuu keltarauhanen, joka surkastuu, mikäli munasolu ei hedelmöity. Surkastumisen seurauksena alkaa kuukautisvuoto.*

## Kehon palautuminen synnytyksen jälkeen

*Lapsivuodeaikana naisen elimistö palautuu hiljalleen synnytyksestä. Lapsivuodeaika kestää 6-8 ensimmäistä synnytyksen jälkeistä viikkoa. Synnytyksen jälkeen naisen elimistössä tapahtuu suuria hormonaalisia muutoksia, joiden seurauksena kohtu ja emätin palautuvat, kuukautiskierron alkaminen viivästyy ja maidon eritysväyennistyy. Palautumisen aikana luonto haluaa varmistaa jo syntyneen lapsen selviytymisen hidastamalla raskausvalmiutta imetyksen avulla. Toisaalta palautumisen tarkoituksena on saavuttaa mahdollisimman nopeasti valmius uuteen raskauteen. Normaalin hedelmällisyyden saavuttaminen synnytyksen jälkeen on yksilöllistä, tuota ajankohtaa on vaikea ennustaa.*

*Synnytyksen jälkeen naisen hedelmällisyys on huomattavasti heikentynyt. Etenkin äideillä, jotka imettävät säännöllisesti synnytyksen jälkeen, hedelmällisyys voi olla heikentynyt useita kuukausia. Imettävillä äideillä onkin aluksi täydellinen hedelmällisyyden lama, joka johtuu imetyksen aikana erittyvästä hormonista. Hedelmällisyyden täydellistä lamaa seuraa vähentyneen hedelmällisyyden kausi, jolloin ovulaatiot eivät vielä ole normaaleja ja hormonitoiminta on puutteellista.*

## Kehon palautuminen synnytyksen jälkeen

*Synnytyksen jälkeen naisen elimistön hormonien erityks alkaa hiljalleen palautua normaaliksi. Munasarjojen toiminta voi olla vaihtelevaa useidenkin kuukausien ajan. Täysimettävillä äideillä normaalin hedelmällisyyden saavuttamiseen saattaa kulua useita kuukausia riippuen täysimetys ajan pituudesta. Normaalin ovulaation todennäköisyys lisääntyy kuuden kuukauden kuluttua synnytyksestä, vaikka lapsi olisikin vielä täysimetyksen varassa. Imetyksen vaikutus alhaiseen hedelmällisyyteen on merkittävä. Naisilla, jotka eivät imetä, hedelmällisyys palautuu huomattavasti nopeammin.*

*Emättimen ja kohdun palautuminen ennen raskautta vallinneeseen tilaan vaatii aikaa noin 6-8 viikkoa. Kohdun palautuessa myös sen limakalvot palautuvat entiselleen. Lapsivuodeaikana naisella esiintyy jälkivuotoa noin 4-6 viikkoa synnytyksen jälkeen. Raskauden ja synnytyksen aikana venyttyneet vatsanpeitteet vaativat palautuakseen useita kuukausia. Raskaus arpia saattaa jäädä, mutta ne vaalenevat ajan kuluessa. Kudoksien ja lihaksien palautumista voi nopeuttaa ja tukea harjoittamalla vatsa- ja lantionpohjan lihaksia.*

## Raskauden ehkäisy

*Raskauden ehkäisyllä tarkoitetaan sellaisia menetelmiä, joilla pyritään estämään raskauden alkaminen. Kaikki keinot eivät sovi jokaiselle, joten oikean menetelmän löytämiseksi on hyvä, että nainen on keskustellut mahdollisen kumppaninsa kanssa ehkäisyyn liittyvistä toiveista. Synnyttäneiden naisten raskauden ehkäisyä suunnitellaan viimeistään jälkitarkastuksessa yhdessä terveydenhoitajan kanssa. Ehkäisykeinoa valittaessa otetaan huomioon elimistön palautuminen raskaudesta, mahdollinen imetys sekä toiveet ehkäisyyn liittyen. Mikäli kohtu ei ole vielä palautunut synnytyksestä, on kohdunsisäisten ehkäisymenetelmien käyttö tuossa vaiheessa epäsuositeltavaa. Imettävillä äideillä tulee ottaa huomioon, ettei ehkäisykeino vaikuta maidon eritykseen eikä lapsen kasvuun ja kehitykseen.*

## Luonnonmenetelmät

### *Imetys*

*Täysimetys on synnytyksen jälkeinen luonnollinen ehkäisymenetelmä. Toimivuus perustuu munasarjojen toiminnan vähenemiseen jo raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Imettäessä elimistössä erittyy hormonia, jonka seurauksena kuukautiskierto ei käynnisty ja munasoluja ei irtoa, tätä kutsutaan imetysamenorreaksi. Imetyksen ehkäisyvaikutus on luotettava kuitenkin vain silloin, kun*

- ☞ Vauva ei saa rintamaidon ja mahdollisten vitamiinilisien ohella muuta ruokaa*
- ☞ Lapsi on alle puolen vuoden ikäinen, eikä äidin kuukautiset ole vielä alkaneet*
- ☞ Imetys on säännöllistä ja toistuu vähintään neljän tunnin välein, sillä rintaruokintakertojen vähentyessä naisen kuukautiskiero palautuu nopeasti.*

*Imetyksen luotettavuus ehkäisykeinona heikkenee, mikäli täysimetyksen ehdot eivät toteudu. Jos nainen ei imetä, voi munasolu irrota jo 45 vuorokauden kuluttua synnytyksestä, jolloin uusi raskaus on mahdollinen.*

## Estemenetelmät

### *Kondomi*

- ☞ Turvallinen menetelmä synnytyksen jälkeen ja imetyksen aikana*
- ☞ Luotettava etenkin imetysamennorreen rinnalla*
- ☞ Suojaa kumpaakin osapuolta infektioilta*
- ☞ Saattaa aiheuttaa synnytyksen jälkeen käytettynä normaalia enemmän paikallisärsytystä, mikä aiheutuu limakalvojen kuivumisesta tai ohentumisesta. Sitä voidaan ehkäistä liukastusvoiteella tai paikallisella estrogeenillä*



## Hormonaaliset menetelmät

### *Progestiiniehkäisy*

- ☞ Progestiiniehkäisyyn kuuluu minipillerit, ehkäisykapseli, ehkäisyruiske sekä kohdunsisäinen hormoniehkäisin. Ne sisältävät ainoastaan progestiinia*
- ☞ Progestiiniehkäisy on turvallinen vaihtoehto imettäville äideille, sillä se ei vaikuta maidon laatuun tai eritykseen eikä myöskään lapsen kehitykseen*
- ☞ Ehkäisyruiske voidaan antaa imettäville äideille 6 viikon kuluttua synnytyksestä, imettämättömille puolestaan jo 5 vuorokauden kuluttua synnytyksestä*
- ☞ Progestiiniehkäisyn aloittamiselle hyvä aika on viimeistään jälkitarkastus, jolloin neuvolasta on mahdollista saada kolmen kuukauden kokeilupakkaus minipillereitä*
- ☞ Mikäli nainen haluaa, minipillereistä on helppo siirtyä yhdistelmäehkäisy tabletteihin imetyksen jälkeen*






## *Yhdistelmäehkäisy*

- ☞ Yhdistelmäehkäisy menetelmiä ovat yhdistelmäehkäisypillerit sekä ehkäisyrenkas ja -laastari. Ne sisältävät progestiinia eli keltarauhashormonia sekä estrogeeniä eli naishormonia*
- ☞ Yhdistelmäehkäisyä ei suositella käytettäväksi imetyksen aikana, sillä sen sisältämä estrogeeni vaikuttaa imetykseen heikentävästi vähentämällä imetyksen kestoa ja sen onnistumista*
- ☞ Yhdistelmäehkäisyn voi aloittaa imetyksen loputtua tai erityistapauksissa kuuden kuukauden kuluttua synnytyksestä*

## *Jälkiehkäisy*

- 🌀 Jälkiehkäisy on tarkoitettu käytettäväksi ainoastaan muun ehkäisyn pettäessä*
- 🌀 Jälkiehkäisypilleri sisältää vain progestiinia*
- 🌀 Imetysaikana käyttö on turvallista, mutta se saattaa hieman vähentää maidon eritystä*
- 🌀 Jälkiehkäisypillerin ottamisen jälkeen on hyvä jättää yksin imetyskerta väliin, jotta voidaan minimoida lapseen kulkeutuvaa hormonimäärää. Maidon kautta lapseen kulkeutuvilla hormoneilla ei kuitenkaan ole havaittu olevan vaikutusta imeväiseen*

## Kuparikierukka

-  *Kohdunsisäinen ehkäisin, joka pyrkii estämään hedelmöittyneen munasolun kiinnittymisen*
-  *Pitkäaikainen ehkäisykeino, joka sopii erityisesti synnyttäneille ja vakiintuneessa parisuhteessa oleville naisille*
-  *Synnytyksen jälkeen ja imetyksen aikana toimiva ehkäisykeino, sillä se on luotettava eikä se vaikuta maidon laatuun tai erittymiseen.*
-  *Voidaan asentaa aikaisintaan jälkitarkastuksen yhteydessä, sillä aiemmin asennettuna kierukan itsestään poistuminen on tavallista*
-  *Yleisintä kierukan asentaminen on kuitenkin vasta kun kuukautiset ovat alkaneet, jolloin kohtu on ehtinyt palautua normaaliksi*

## Sterilisaatio

- ☞ *Sterilisaatiolla tarkoitetaan sukuelimiin kohdistuvaa toimenpidettä, jossa poistetaan miehen tai naisen kyky suvun jatkamiseen*
- ☞ *Pysyvä ja tehokas ehkäisymenetelmä, mutta ei kuitenkaan varmin*
- ☞ *Voidaan tehdä sekä miehellä että naiselle*
- ☞ *Voidaan toteuttaa synnytyksen jälkeen ja imetyksen aikana*
- ☞ *Ei suositella tehtäväksi heti synnytyksen jälkeen, koska päätöksenteko ei ole tällöin välttämättä yhtä harkittua*
- ☞ *Mitä pidempi on sterilisaation ja edeltäneen synnytyksen väli, sitä pienempi on katumisriski*

## Seksuaalisuus synnytyksen jälkeen

*Lapsen syntymä tuo uudenlaisia haasteita parisuhteeseen sekä muutoksia perherooleihin.*

*Seksuaalisuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat raskauden ja synnytyksen aiheuttamat naisen kehon muutokset sekä psyykinen hyvinvointi uudessa elämäntilanteessa. Seksuaaliset halut palaavat vähitellen ja yksilöllisesti naisen kehon palautuessa synnytyksestä. Yhdyntöjen aloittamista suositellaan vasta, kun kivut ja arkuus ovat hävinneet.*

*Synnytyksen jälkeen kestää noin 8-12 viikkoa, että naisen sukupuolielimet ovat palautuneet niin, että nainen kykenee yhdyntään. Jälkivuodon aikana tulehdusriski on suurentunut, joten yhdyntöjä ei tuona aikana suositella laisinkaan. Naisen halukkuutta ja valmiutta yhdyntään vähentävät synnytyksestä aiheutuneet repeämät ja leikkausarvet, lantionpohjalihasten toimintahäiriöt, hormonitason sekä vartalon muutokset, väsymys sekä mahdollinen masennus. Naista voi askarruttaa myös miltä seksi tuntuu synnytyksen jälkeen ja kuinka kumppani kokee muuttuneen vartalon.*

## Seksuaalisuus synnytyksen jälkeen

*Myös miehelle muuttunut elämäntilanne voi aiheuttaa seksuaalisuuteen vaikuttavia muutoksia. Isä ei koe samanlaista haluttomuutta seksiin kuin tuore äiti. Isän onkin hyvä tiedostaa jo etukäteen, että naisen seksuaalisten halujen palautuminen saattaa viedä aikaa ja yhdynnöistä täytyy pidättäytyä jonkin aikaa. Äidin kiintymys uuteen vauvaan voi aiheuttaa isälle ulkopuolisuuden tunnetta. Parisuhteessa tulisikin muistaa, että myös mies kaipaa tukea, hellyyttä ja huomiota. Parisuhteessa tulee löytää keinoja, joilla seksuaalisuus saadaan sovitettua muuttuneeseen perhetilanteeseen.*

*Synnytyksen jälkeistä seksuaalielämän palautumista voidaan edistää:*

- 🌀 harjoittamalla lantionpohjanlihaksia*
- 🌀 käyttämällä liukastusvoidetta tai lääkärin kuivuuteen määräämää paikallishoitoa*
- 🌀 tutustumalla yhdessä kumppanin kanssa naisen muuttuneeseen vartaloon*
- 🌀 keskustelemalla kumppanin kanssa seksiin liittyvistä tarpeista, toiveista ja ajatuksista*
- 🌀 huolehtimalla ehkäisystä, mikäli uutta raskautta ei haluta*

## Lisätietoa

*Viitasaaren neuvola*

*Terveydenhoitaja Pirjo Junikka*

*puh: 014- 4597254*

*soittoaika ma-pe klo 10–11*

*Sähköposti: [pirjo.junikka@viitasaari.fi](mailto:pirjo.junikka@viitasaari.fi)*

*Pihtiputaan neuvola*

*Terveydenhoitaja Minna Junttila*

*puh: 014-4596719*

*soittoaika ma-pe klo 9.30–11*

*Sähköposti [minna.junttila@pihtipudas.fi](mailto:minna.junttila@pihtipudas.fi)*

*Tarkempaa tietoa aiheesta sekä käyttämämme lähteet löydät valmiista opinnäytetyöstämme.*

*Opinnäytetyömme on luettavissa osoitteesta [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi)*



**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**

Mikkeli University of Applied Sciences