Ehkäisy synnytyksen jälkeen

Raskaus, synnytys ja imetys aiheuttavat naisen hormonitasapainossa muutoksia, jotka vähentävät naisen hedelmällisyyttä. Ensimmäisten kuukautisten ajankohta vaihtelee suuresti. Uusi raskaus on mahdollinen, vaikka kuukautisia ei olisi vielä ollut. Imetys ei ole yksinään luotettava ehkäisykeino, joten lisäehkäisyä suositellaan.

Ehkäisykeinot:

- **Kondomi**
  - Käytön aloitus helppoa ja suojaa sukupuolitaudeilta
- **Hormonaaliset menetelmät**
  - Progestiinivalmisteet
    - Minipillerit, ihon alle asetettavat kapselit, injektiot
    - Erittyvät vähäisessä määrin äidinmaitoon, mutta eivät vähennä maidon tuotantoa, eivätkä vaikuta lapsen kasvuun tai kehitykseen
    - Voidaan aloittaa koska tahansa synnytyksen jälkeen
    - Voivat aiheuttaa tiputteluvuotoa (harvoin imetyksen aikana)
    - Tarvittaessa voidaan myöhemmin helposti vaihtaa yhdistelmäpilleriin
  - Yhdistelmävalmisteet (estrogeeni + progestiini)
    - Pillerit, ehkäisyrengas, ehkäisylaastari
    - Tukosriskin takia aikaisintaan 3kk synnytyksen jälkeen
- **Kierukka**
  - Vaihtoehtona kupari- tai hormonikierukka
  - Sopivat imetyksen aikana ja Soveltuvat pitkäaikaiseksi ehkäisyksi
  - Asetus voidaan tehdä 6–12 viikkoa synnytyksen jälkeen
  - Kuparikierukka voi lisätä kuukautisvuotoja
  - Hormonikierukalla vuodot yleensä vähenevät tai loppuvat kokonaan
- **Sterilisaatio**
  - Luotettava ja pysyvä ehkäisykeino
  - Päätös harkittava tarkkaan
  - Voidaan tehdä sekä naiselle että miehelle

Alle 20-vuotiaat ovat oikeutettuja maksuttomaan ehkäisyyn ja lisäksi kaikilla on mahdollisuus saada jälkitarkastuksen yhteydessä 3kk:n aloituspakkaus minipillereitä (Desogestreeli 75 µg). Jatkoehkäisyä varten voit varata ajan ehkäisyneuvolasta.

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