

Ohje progestiinipillerien (minipillerit) aloitukseen ja käyttöön

Yleistä

Pelkäästään keltarauhashormonia eli progestiinia sisältäviä ehkäisytabletteja kutsutaan yleisesti minipillereiksi. Niiden ehkäisyteho perustuu kohdunkaulan limassa tapahtuviin muutoksiin, jotka estävät siittiöiden kulkeutumisen kohtuun. Osalla valmisteista teho perustuu osittain myös munasolun irtoamisen (ovulaation) estoon.

Ehkäisytabletit eivät suojaa seksitaudeilta. Aina uuden seksisuhteen alussa molempien osapuolien on käytävä seksitautitesteissä ennen kuin kondomin käyttö lopetetaan. Lähetteen testeihin saat terveydenhuollosta. Lue lisää seksitaudeista www.terveyskirjasto.fi -> hakusana seksitaudit. Seksitautitestit ja raskauden ehkäisyyn liittyvät käynnit ovat maksuttomia julkisessa terveydenhuollossa.

Muista aina mainita terveydenhuollossa asioidessasi, että käytät ehkäisyvalmistetta.

Hyödyt

Minipillerit voi vähentää kuukautisvuodon määrää ja kuukautiskipuja. On myös mahdollista, että kuukautisvuodot loppuvat kokonaan, eikä siitä ole terveyshaittaa. Raskauden mahdollisuus pitää poissulkea raskaustestillä, jos kuukautiset jäävät kokonaan pois. Minipillerit sopii myös naisille, jotka eivät voi käyttää estrogeenia sisältäviä ehkäisyvalmisteita. Käyttö ei lisää laskimo- tai valtimotukosvaaraa. Kuukautisiin liittyvä päänsärkytaipumus voi vähentyä.

Sivuoireet

Sivuoireiden esiintyminen on yksilöllistä ja valtaosalle käyttäjistä niitä ei tule lainkaan tai ne ovat lieviä. Tavallisimpia sivuoireita ovat epäsäännöllinen tiputteluvuoto, rintojen arkuus, päänsärky ja ihon rasvoittuminen. Minipillereiden käyttö voi vaikuttaa mielialaan. Tutkimuksissa ei ole osoitettu painonnousua. On tavallista, että aloitukseen liittyvät oireet väistyvät ensimmäisten käyttökuukausien aikana, mutta tiputteluvuotoa voi esiintyä pidempäänkin. Epäsäännöllinen vuoto voi olla kiusallista, mutta ei ole merkki siitä, että ehkäisyteho olisi heikentynyt. Käyttöä kannattaa mahdollisista sivuoireista huolimatta jatkaa vähintään kolme kuukautta.

Pillerin unohtaminen

Jos tabletin ottaminen myöhästyy yli 12 tuntia (Desogestrel ja Cerazette) tai yli 3 tuntia (Microluton ja Mini-pill), otetaan unohtunut pilleri heti muistettaessa, vaikka olisi otettava kaksi pilleriä yhtä aikaa. Seuraavat pillerit otetaan tavanomaiseen aikaan. Lisäksi seuraavan seitsemän päivän ajan on käytettävä lisäehkäisyä kondomia. Jos pilleri unohtuu pilleriliuskan ensimmäisen viikon aikana ja olet ollut yhdynnässä unohtamista edeltäneellä viikolla, ota yhteys terveydenhuoltoon. Tarkemmat ohjeet löydät pakkauksen valmisteyhteenvedosta.

EHKÄISYN HOITOPOLKU

Suomen Nuorisolääkärit ry

ASIAKASOHJE

Valittu valmiste: _____

Valmisteen aloitus

- Aloita kuukautisten ensimmäisenä vuotopäivänä, ehkäisyteho alkaa välittömästi
- Aloita kuukautisten 2.-5. vuotopäivänä ja käytä kondomia lisäehkäisyä ensimmäisen käyttöviikon ajan
- Aloita heti (raskauden mahdollisuus poissuljettu) ja käytä kondomia lisäehkäisyä ensimmäisen käyttöviikon ajan
- Vaihto toisesta ehkäisyvalmisteesta:

Valmisteen käyttö

Minipillereitä otetaan säännöllisesti yksi tabletti päivässä ilman taukoja. Ehkäisytehon säilymistä kannalta on erittäin tärkeää ottaa pilleri mahdollisimman tarkasti samaan aikaan joka päivä. Suositeltavaa on ainakin aluksi asettaa kännykkään muistutus. Voit itse valita mihin aikaan päivästä pillerin haluat ottaa.

Muista varata aika ehkäisyn seurantakäynnille!