

## Ohje yhdistelmäehkäisyvalmisteiden aloitukseen ja käyttöön

Yhdistelmäehkäisyvalmisteet (ehkäisytabletti, -laastari ja -rengas) sisältävät sekä estrogeenia että keltarauhashormonia. Ehkäisyteho perustuu ensisijaisesti ovulaation estymiseen. Oikein käytettynä yhdistelmäehkäisyn teho on erittäin hyvä. Valmisteen käyttöä ei kannata lopettaa, vaikka raskaudenehkäisyn tarve loppuisi väliaikaisesti. Hedelmällisyys palautuu ennalleen ehkäisyvalmisteen käytön lopettamisen jälkeen. Ehkäisyn käyttöön liittyy säännöllinen seuranta, mikä julkisessa terveydenhuollossa on maksutonta.

Yhdistelmäehkäisyvalmisteet eivät suojaa sukupuolitaudeilta. Aina uuden seksisuhteen alussa molempien osapuolien on käytävä seksitautitesteissä ennen kuin kondomin käyttö lopetetaan. Lähetteen testeihin saat terveydenhuollosta. Lue lisää seksitaudeista [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi) -> hakusana "seksitaudit". Seksitautitestit ovat maksuttomia julkisessa terveydenhuollossa.

### Yhdistelmäehkäisyn hyödyt

Kuukautiskivut ja kuukautisvuodon määrä voivat vähentyä ja kuukautiskierto voi säännöllistyä. Yhdistelmäehkäisyllä voi olla aknea hoitava vaikutus. Hyvänlaatuisten munasarjakasvaimien sekä munasarja-, kohtu- ja suolistosyövän riski pienenee.

### Yhdistelmäehkäisyn sivuoireet

Sivuoireiden esiintyminen on yksilöllistä ja valtaosalle käyttäjistä niitä ei tule lainkaan tai ne ovat lieviä. Tavallisimpia sivuoireita ovat välivuodot, rintojen arkuus, pahoinvointi ja päänsärky. Yhdistelmäehkäisyn käyttö voi vaikuttaa mielialaan. On tavallista, että aloitukseen liittyvät oireet väistyvät ensimmäisten käyttökuukausien aikana ja käyttöä kannattaa jatkaa vähintään kolme kuukautta. Yhdistelmäehkäisyvalmisteiden käyttöön liittyy lievästi kohonnut rintasyöpäriski.

Yhdistelmäehkäisyvalmisteiden käyttöön liittyy **lievästi kohonnut riski saada veritulppa**. Veritulpan riski on suurimmillaan ensimmäisen käyttövuoden aikana. Riski on kohonnut myös vähintään yhden kuukauden tauon jälkeen, minkä vuoksi taukoja valmisteen käytössä ei suositella. Muita veritulppariskiä lisääviä tekijöitä ovat ikä, merkittävä ylipaino, tupakointi ja lähisukulaisen (vanhemmat ja sisarukset) sairastama veritulppa. Myös kirurgiset operaatiot, kipsihoito, pitkä vuodelepo sekä tietyt sairaudet nostavat riskiä. Esioireista migreeniä sairastavat eivät saa käyttää yhdistelmäehkäisyä.

#### **Ota välittömästi yhteyttä terveydenhuoltoon, jos sinulla esiintyy seuraavia oireita:**

- selittämätön toispuolinen voimakas kipu tai turvotus raajassa
- äkillinen ja selittämätön hengenahdistus tai hengityksen tihentyminen
- rintakipu, joka on usein äkillinen
- kasvojen tai raajan tuntu puutos tai halvausoire
- puhumisen tai puheen ymmärtämisen vaikeus
- näön äkillinen menetys tai sumentuminen
- voimakas ja tavallista pahempi päänsärky/migreeni

**Muista aina terveydenhuollossa asioidessasi mainita, että käytät yhdistelmäehkäisyvalmistetta.**

# 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

Pyri ottamaan tabletti samaan aikaan joka päivä. Jos tabletin ottaminen myöhästyy yli 12 tuntia, ehkäisyrenkas on pois emättimestä yli 3 tuntia tai laastari pois iholta yli 24 tuntia, tarkista pakkausselosteesta tai lääkevalmistajan verkkosivuilta toimintaohjeet. Tarvittaessa kysy neuvoa terveydenhuollosta. Kuukautiset alkavat yleensä tauon aikana, eikä vuoto ole välttämättä päättynyt ennen uuden tablettiliuskan aloittamista.

**HUOM! Tauko valmisteiden käytössä ei saa koskaan olla pidempi kuin 7 päivää!**

## Yhdistelmäehkäisytabletit:

- 1 tabletti päivässä yhden tablettiliuskan ajan, jonka jälkeen 4 päivän tauko, (tai halutessasi 3-7 päivää)
- 1 tabletti päivässä 2-4 tablettiliuskan ajan, jonka jälkeen 4 päivän tauko, (tai halutessasi 3-7 päivää)
- 1 tabletti päivässä yhden tablettiliuskan ajan, jonka jälkeen 1 tabletti päivässä kunnes alkaa vuoto. Vuodon alettua pidä 4 päivän tauko
- Huolehdi siitä, että olet käyttänyt aina vähintään yhden kokonaisen tablettiliuskan ennen uutta taukoa**

## Lumepillereitä sisältävät yhdistelmäehkäisytabletit:

- 1 tabletti päivässä säännöllisesti ilman taukoja ja aloita uusi tablettiliuska suoraan edellisen loputtua
- Halutessasi voit jättää lumepillerit käyttämättä ja aloittaa toisen tablettiliuskan viimeisen vaikuttavan tabletin jälkeen ilman taukoa, jolloin kuukautiset siirtyvät

## Ehkäisyrenkas:

- Aseta renkas emättimeen kolmen viikon ajaksi, jonka jälkeen poista renkas ja pidä 4 päivän tauko (tai halutessasi 3-7 päivää) ennen uuden renkaan asettamista
- Aseta renkas emättimeen kolmen viikon ajaksi, jonka jälkeen vaihda uusi renkas ilman taukoa. Voit käyttää 2-4 rengasta yhtäjaksoisesti, minkä jälkeen pidä 4 päivän tauko (tai halutessasi 3-7 päivää)

## Ehkäisy-laastari:

- Laita laastari iholle viikon ajaksi, jonka jälkeen poista vanha laastari ja aseta uusi eri kohtaan ihollasi. Kolmannen laastarin jälkeen pidä 4 päivän tauko (tai halutessasi 3-7 päivää). Tauon jälkeen aseta uusi laastari.
- Laita laastari iholle viikon ajaksi, jonka jälkeen poista vanha laastari ja aseta uusi eri kohtaan ihollasi. Voit käyttää 6-12 laastaria yhtäjaksoisesti, minkä jälkeen pidä 4 päivän tauko (tai halutessasi 3-7 päivää)

**Muista varata aika ehkäisyn seurantakäynnille!**