

Ohjeita hormonikierukan käyttäjälle

Yleistä

Hormonikierukasta vapautuu kohtuun tasaisesti keltarauhashormonia, joka saa kohdunkaulan liman paksuuntumaan, jolloin siittiöt eivät pääse kulkeutumaan kohtuun. Ovulaatio tapahtuu yleensä normaalisti ja munasarjojen hormonitoiminta säilyy ennallaan. T-kirjaimen muotoinen hormonikierukka on valmistettu taipuisasta muovista ja se voidaan tarvittaessa paikantaa ultraäänellä. Kuukuppia ja tamponia saa käyttää tarvittaessa.

Aina uuden seksisuhteen alussa molempien osapuolien täytyy käydä seksitautitesteissä, ennen kuin kondomin käyttö lopetetaan. Lähetteen testeihin saat terveydenhuollosta. Seksitautitestit ja raskaudenehkäisyyn liittyvät käynnit ovat maksuttomia julkisessa terveydenhuollossa. Lue lisää seksitaudeista www.terveyskirjasto.fi -> hakusana "seksitaudit".

Kierukan asettaminen

Lääkäri tai terveydenhoitaja asettaa hormonikierukan vastaanotolla. Kierukka asetetaan yleensä seitsemän päivän kuluessa kuukautisten alkamisesta. Jos edeltävästi on käytössä minipillerit, voidaan kierukkaa asettaa missä vaiheessa kuukautiskiertoa tahansa. Kun hormonikierukka asetetaan seitsemän päivän kuluessa kuukautisvuodon alkamisesta, se estää raskauden välittömästi. Jos asetus tehdään kuukautiskierron muussa vaiheessa, käytä lisäehkäisyä kondomia seitsemän päivän ajan.

Asetus sujuu yleensä nopeasti ja ongelmitta. Asetus saattaa aiheuttaa kipua, joka on kuukautiskipujen kaltaista ja ohimenevää. Ennen asetusta kannattaa ottaa kipulääke (esimerkiksi ibuprofeeni 600 mg). Asetukseen liittyy hyvin pieni kohdun puhkeamisen riski (1.4/1000).

Kierukan poistaminen

Hormonikierukka pitää itse muistaa poistattaa terveydenhuollossa. Hormonikierukan päässä on kaksi ohutta lankaa, joiden avulla kierukka poistetaan. Poiston yhteydessä voidaan tarvittaessa samalla asettaa uusi kierukka.

Hyödyt

Hormonikierukka 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. Hormonikierukka sopii myös naisille, jotka eivät voi käyttää estrogeenia sisältäviä ehkäisyvalmisteita. Käyttö ei lisää laskimo- tai valtimotukosvaaraa. Kuukautisiin liittyvä päänsärkytaipumus voi vähentyä. Hormonikierukan käyttö ei lisää painoa.

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. Hormonikierukan 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 tiputteluvuodosta huolimatta jatkaa vähintään kuusi kuukautta.

Kierukan asetuspäivä: _____

Sinulle asetettu hormonikierukka on: _____

Kierukka on poistettava tai vaihdettava viimeistään: _____

Ota yhteyttä terveydenhuoltoon

- Jos asetuksen jälkeen vuoto on runsasta.
- Jos asetuksen jälkeen nousee kuumetta.
- Jos sinulla on kovia kipuja, joihin kipulääkkeet eivät auta.
- Jos merkittävä tiputtelu jatkuu yli 6 kuukautta.
- Jos käytön aikana alkaa uusi merkittävä vuoto-ongelma.