



## Raskauden ehkäisy

5.11.2020; **kohdennettu päivitys 7.12.2022**

**Raskauden ehkäisyn tulee olla saatavilla kaikille, jotka kokevat sen tarpeelliseksi. Ehkäisyn käytölle ei ole ikärajaa, eikä sen aloitus edellytä naisen gynekologista tutkimusta. Kondomi on edelleen ainoa ehkäisymenetelmä, joka suojaa myös seksitaudeilta.**

### Mitä ehkäisyltä halutaan?

Ehkäisyn luotettavuus on tärkein tekijä, mutta tuoreimpien tutkimusten mukaan naiset haluavat ehkäisyvälineitä, jotka ovat myös helppoja ja mukavia käyttää. Pitkävaikutteiset ehkäisymenetelmät, kuten ehkäisykapselit ja kierukat, ovat sekä tehokkaita että helppoja, koska ne eivät vaadi jatkuvaa muistamista. Minihormonikierukka voidaan laittaa myös nuorelle synnyttämättömälle naiselle.

Muita merkittäviä asioita ovat ehkäisyn turvallisuus ja vähäiset haittavaikutukset. Myös ehkäisyn hinnalla on merkitystä.

### Ehkäisy ja nuoret

Lain ([Laki potilaan asemasta ja oikeuksista](#)) perusteella alaikäinen voi itse päättää hoidostaan, jos hän on ikänsä ja kehitystasonsa perusteella siihen kykenevä.

Yleisen tulkinnan mukaan 15-vuotias on kykenevä päättämään itsenäisesti ehkäisystään.

## Mitä ehkäisyvälineitä on olemassa?

Miesten ehkäisyvälineitä on olemassa vain yksi, **kondomi**. Se on myös ainoa ehkäisymenetelmä, joka oikein käytettynä suojaa myös seksitaudeilta. Miesten sterilisaatiosta mainitaan myöhemmin.

Sen sijaan naiselle tarkoitettuja vaihtoehtoja ja valinnanvaraa on enemmän kuin koskaan aikaisemmin!

**Yhdistelmäehkäisyvalmisteesta** puhutaan silloin, kun kyseessä on kahden eri hormonin eli naissukuhormonin (estrogeenin) ja keltarauhashormonin (progestiinin) yhdistelmä. Tällaisia ovat **yhdistelmäehkäisytabletti** (puhutaan myös e-pillereistä), **ehkäisykapseli** ja **ehkäisyrenkas**.

**Pelkkää keltarauhashormonia (progestiini) sisältävissä valmisteissa** ei ole naissukuhormonia (estrogeenia). Näitä ovat **tabletti** (puhutaan myös minipillereistä), **ehkäisykapseli** ja **hormonikierukka**. **Ehkäisyruiskeen** käyttö on vähentynyt merkittävästi.




**Kuparikierukka** käy muun muassa naisille, joille hormonaalinen ehkäisy ei jostakin syystä sovi, samoin kuin tupakoiville. Sitä voidaan käyttää myös jälkiehkäisyyn. Sekä hormoni- että kuparikierukat sopivat myös synnyttämättömille naisille.

**Naisen tai miehen sterilisaatio** (vasektomia) on pysyvä eli peruuttamaton toimenpide, jota harkitsevan tulee täyttää tietyt ehdot. Toimenpidettä säädellään [Steriloimislilla](#).







Pessaari, spermisidi, ehkäisykapseli ja naisen kondomi ovat vähemmän käytettyjä ja ovat myynnissä lähinnä verkkokaupoissa. Näiden ehkäisyteho on selkeästi aikaisemmin mainittuja menetelmiä huonompi.



Oheisesta taulukosta näet eri ehkäisvälineet ja niiden käyttötavat.

Ehkäisväline	Kuva (lähde: iStock)	Käyttötapa	Lisätietoa
Kondomi		Yhdyntään yhteydessä.	Helposti saatavissa. Oikein käytettynä luotettava. Suojaa myös seksitaudeilta.
<b>Yhdistelmäehkäisyvalmisteet</b>			
E-pilleri		Otetaan suun kautta päivittäin esimerkiksi 3 viikon jaksoissa (valmisteesta riippuen). Välissä pidetään valmisteiden mukainen tauko tai käytetään lumepillereitä. Taukoa (tai lumepillerien ottoa) voidaan myös siirtää myöhemmin pidettäväksi aloittamalla uusi jakso e-pillereitä heti edellisen jälkeen.	Luotettava, kun pilleri otetaan säännöllisesti.
Rengas		Rengasta käytetään 3 viikon jaksoissa, joiden välissä pidetään 1 viikon tauko. Taukoa voidaan myös siirtää myöhemmin pidettäväksi asettamalla uusi rengas heti edellisen renkaan jälkeen.	Ehkäisyteho saattaa heikentyä, jos rengas on ollut pois paikaltaan yli 3 tuntia.
Laastari		Kerran viikossa vaihdettavia laastareita käytetään 3 viikon jaksoissa, joiden välissä pidetään 1 viikon tauko. Taukoa voidaan myös siirtää myöhemmin pidettäväksi vaihtamalla uusi laastari heti edellisen laastarin jälkeen.	Vaihtelee kiinnityskohtaa (reisi, olkavarsi, pakara, vartalo, mutta ei rintojen alue) iho-ärsytyksen välttämiseksi.



<b>Keltarauhashormonia sisältävät ehkäisyvalmisteet</b>			
Minipilleri		Otetaan suun kautta päivittäin samaan aikaan ilman taukoja.	Luotettava, kun pilleri otetaan säännöllisesti.
Ehkäisykapseli		Terveystieteiden ammattilainen asettaa paikallispuudutuksessa ihon alle olkavarren sisäpuolelle.	Ehkäisyteho 3 tai 5 vuotta valmisteesta riippuen.
Ehkäisyruiske		Pistos syväälle lihakseen 3 kuukauden välein.	Edullinen hinta. Käytetään Suomessa erittäin vähän.
<b>Kierukat</b>			
Hormonikierukka (sis. keltarauhashormonia)		Terveystieteiden ammattilainen asettaa kohtuun.	<b>Kohdennettu päivitys 7.12.2022: Ehkäisyteho 3, 5 tai 8 vuotta valmisteesta riippuen.</b> Minihormonikierukka voidaan laittaa myös nuorelle synnyttämättömälle naiselle.
Kuparikierukka		Terveystieteiden ammattilainen asettaa kohtuun.	Ehkäisyteho 5–10 vuotta valmisteesta riippuen. Voidaan käyttää myös jälki-ehkäisyyn.
<b>Sterilisaatio</b>			
Sterilisaatio		Toimenpide, joka tehdään miehelle tai naiselle.	Pysyvä eli peruuttamaton ehkäisy menetelmä. Käyttöä säätelee <a href="#">Steriloimislaki</a> .



## Haluan ehkäisyn, mitä teen?

Kun muu kuin kondomiehkäisy tai kondomin kanssa käytettävä lisäehkäisy tulee ajan-kohtaiseksi, asia kannattaa ottaa asia puheeksi koulun, opiskelupaikan tai oman terveyskeskuksen terveydenhoitajan kanssa. Isoimmilta paikkakunnilta löytyy myös ehkäisyneuvola. Ehkäisyä varten voit toki myös varata itse ajan esimerkiksi terveyskeskukseen tai gynekologille.

Raskauden keskeytyksen yhteydessä on tärkeä huolehtia luotettavasta ehkäisystä jatkossa. Jatkuva ehkäisy onkin hyvä aloittaa heti keskeytyksen yhteydessä.

Myös synnytyksen jälkeen on hyvä sopia jatkoehkäisystä jo hyvissä ajoin, sillä vaikka täysimetys (rintamaito on lapsen ainoa ravinto, nainen imettää säännöllisesti 4 tunnein välein myös öisin eivätkä kuukautiset ole alkaneet) itsessään estää normaalia kuukautiskiertyä, on turvallisinta käyttää lisäksi jotain ehkäisyä, mikäli ei ole selkeää raskaustoivetta. Ehkäisy kannattaa suunnitella synnytyksen jälkitarkastuksessa.

## Mikä ehkäisy on minulle sopivin?

Siihen, mikä ehkäisy on juuri sinulle sopivin, vaikuttaa moni asia: paino, tupakointi, terveydentila, sairaudet tai niiden riskitekijät, ikä, elämäntilanne, mutta myös omat mieltymykset.

Jotkin tekijät, esimerkiksi tietyt sairaudet tai niiden riskitekijät, saattavat olla este jonkin ehkäisymenetelmän käytölle, mutta asiat käydään lävitse lääkärin tai terveydenhoitajan kanssa siinä vaiheessa, kun pohditaan juuri sinulle sopivaa raskauden ehkäisyä (ks. suosituksen [taulukko: Tärkeitä asioita raskauden ehkäisymenetelmää valittaessa](#)).

## Raskauden ehkäisy ja väärät uskomukset

- Lihottavatko ehkäisyvalmisteet?
- Tekevätkö hormonaaliset ehkäisymenetelmät "hulluksi"?
- Missä iässä ehkäisyn voi aloittaa?
- Saako alaikäinen ostaa jälkiehkäisytabletteja?
- Aiheuttavatko kaikki hormonaaliset ehkäisyvalmisteet laskimotukoksia?

Näihin ja moniin muihin väriin uskomuksiin löydät asiallisen vastauksen Käypä hoito -suosituksen [taulukosta Raskauden ehkäisyyn liittyviä uskomuksia](#).

## Niin sanotut varmat päivät eivät ole luotettava ehkäisymenetelmä

Niin sanottujen varmojen päivien ehkäisyteho on huono. Samoin epävarmoja raskauden ehkäisykeinoja ovat keskeytetty yhdyntä, kehon lämmön mittaaminen ja kohdunkaulan liman arvioiminen.

## Jälkiehkäisy, mitä se on?

Jos käytetty ehkäisy on jostakin syystä pettänyt tai sitä ei ole käytetty ollenkaan, mahdollinen raskaus voidaan ehkäistä joko jälkiehkäisytabletilta tai kuparikierukalla.

Jälkiehkäisytabletin teho on parhaimmillaan 12 tunnin sisällä yhdynnästä, joten se tulee ottaa mahdollisimman pian yhdynnän jälkeen, mutta viimeistään joko 3 tai 5 vuorokauden kuluessa (valmisteesta riippuen).

Jälkiehkäisytabletin voi nykyään ostaa kuka tahansa mistä tahansa apteekista ilman reseptiä. Saat apteekista neuvoja ja opastusta, kun olet ostamassa jälkiehkäisytablettia.



Kuparikierukka on tehokkain jälkiekäisy-  
menetelmä, ja se voidaan asettaa 5 vuoro-  
kauden sisällä yhdynnästä. Myös sen voi  
ostaa apteekista ilman reseptiä. Sen asettaa  
terveydenhuollon ammattilainen ja sen voi  
jättää paikoilleen, jolloin se pitää huolen  
luotettavasta raskauden ehkäisystä myös  
jatkossa.

Jälkiekäisy ei sovi säännölliseksi raskauden  
ehkäisyksi, joten luotettavasta ehkäisystä  
tulee huolehtia muulla tavoin. Jos seuraavat  
kuukautiset myöhästyvät, tulee tehdä  
raskaustesti.

## Lisätietoa aiheesta

Väestöliitto

- [Nuorten nettisivut](#)
- [Seksuaalisuus](#)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

- [Seksuaali- ja lisääntymisterveys](#)

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS)

- [Seksuaaliterveys ja ehkäisy](#)

Myös [Terveyskirjastosta](#) löytyy useita  
raskauden ehkäisyyn liittyviä artikkeleita.

[Raskaudenkeskeytyksestä](#) (abortti) on  
olemassa erillinen Käypä hoito  
-potilasversionsa.

*Potilasversiossa mainitut organisaatiot  
antavat lisätietoa aiheeseen liittyen.  
Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin  
Käypä hoito -toimitus ei vastaa muiden  
organisaatioiden antaman tiedon laadusta  
tai luotettavuudesta.*

## Tekijät

Potilasversion tekstin on Lääkäriseura  
Duodecimin Käypä hoito -suosituksen  
pohjalta kirjoittanut potilasversioista  
vastaava toimittaja **Kirsi Tarnanen**.

Tekstin ovat tarkistaneet Käypä hoito  
-suosituksen laatineen työryhmän  
puheenjohtaja, naistentautien ja synnytysten  
ja gynekologisen endokrinologian erikois-  
lääkäri **Mervi Halttunen-Nieminen** HYKS:stä,  
työryhmän kokoava kirjoittaja, naistentautien  
ja synnytysten erikoislääkäri **Terhi Piltonen**  
OYS:stä, työryhmän jäsen, sairaanhoitaja,  
kättilö, seksuaalineuvoja **Eija Väänänen**  
Vantaan kaupungilta ja Käypä hoito  
-toimittaja, naistentautien ja synnytysten  
erikoislääkäri **Piia Vuorela** Suomalainen  
Lääkäriseura Duodecimista.

## Vastuun rajaus

Käypä hoito - ja Vältä viisaasti -suositukset  
ovat asiantuntijoiden laatimia yhteenvetoja  
yksittäisten sairauksien diagnostiikan ja  
hoidon vaikuttavuudesta. Ne eivät korvaa  
lääkärin tai muun terveydenhuollon  
ammattilaisen omaa arviota yksittäisen  
potilaan parhaasta mahdollisesta  
diagnostiikasta, hoidosta ja kuntoutuksesta  
hoitopäätöksiä tehtäessä.