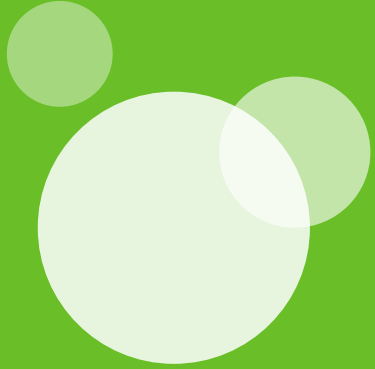




Miten valita itselleen sopiva raskauden ehkäisymenetelmä?

Erilaiset raskauden ehkäisymenetelmät

- Tavoitteena ehkäistä raskauden alkaminen yhdynnässä
- Estemenetelmät ja hormonaaliset menetelmät
- Menetelmää valittaessa on hyvä pohtia sitä, mitkä ominaisuudet ovat itselle tärkeitä





**Sopivan ehkäisymenetelmän
valintaan saa neuvontaa!**

Tarvitaanko suojaa seksitaudeilta?

- **Kondomi on ainut raskauden ehkäisymenetelmä, joka suojaa myös seksitautitartunnoilta.**
 - Säännöllinen seksitautitestaus
 - Suuseksisuojan käyttö

Minkälainen ehkäisyteho eri menetelmillä on?

- **Hormonaaliset raskauden ehkäisymenetelmät ovat hyvin tehokkaita**
 - Pitkäkestoisia menetelmiä ei tarvitse muistaa päivittäin
- **Kondomin ehkäisyteho huolellisessa käytössä on lähes yhtä hyvä**
 - Käyttöön liittyvät haasteet voivat heikentää ehkäisytehoa
- **Raskauden ehkäisyn tehoa voi vahvistaa käyttämällä kaksoisehkäisyä**

Toivotaanko ehkäisymenetelmältä apua myös kuukautisvaivoihin?

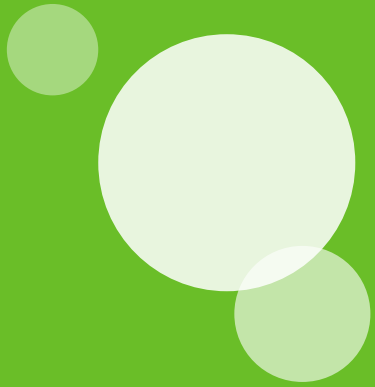
- Hormonittomat ehkäisymenetelmät eivät vaikuta kuukautiskiertoon
- Kuukautisiin liittyviä voimakkaita kipuja tai runsaita vuotoja voidaan hoitaa hormonaalisin menetelmin
- Näistä haasteista on hyvä jutella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Mitä ehkäisymenetelmän käytön aloittaminen vaatii?

- **Kondomeja on helposti saatavilla**
 - Ei ikärajaa
 - Kondomin käytön harjoittelu on tärkeää
- **Gynekologista tutkimusta ei yleensä tarvitse tehdä hormonaalista ehkäisyä aloitettaessa**
- **Ehkäisykapselin asettaminen olkavarren ihon alle tehdään hoitajan tai lääkärin vastaanotolla**
- **Hormoni- tai kuparikierukka asetetaan kohtuun hoitajan tai lääkärin vastaanotolla gynekologisen tutkimuksen yhteydessä**

Mitä muuta kannattaa ottaa huomioon?

- **Jotkut terveydelliset tekijät voivat olla esteenä tietyn ehkäisymenetelmän käytölle**
 - Hoitaja tai lääkäri arvioi, onko tällaisia esteitä olemassa
- **Ehkäisymenetelmän sopivuus on yksilöllistä**
- **Ehkäisymenetelmän valinnasta kannattaa keskustella myös kumppanin kanssa**
- **Ehkäisymenetelmän valintaan saa maksutonta neuvontaa omalta terveysasemalta, ehkäisyneuvolasta tai koulun terveydenhoitajalta**



Kiitos!

hyvakysymys.fi/nuoret