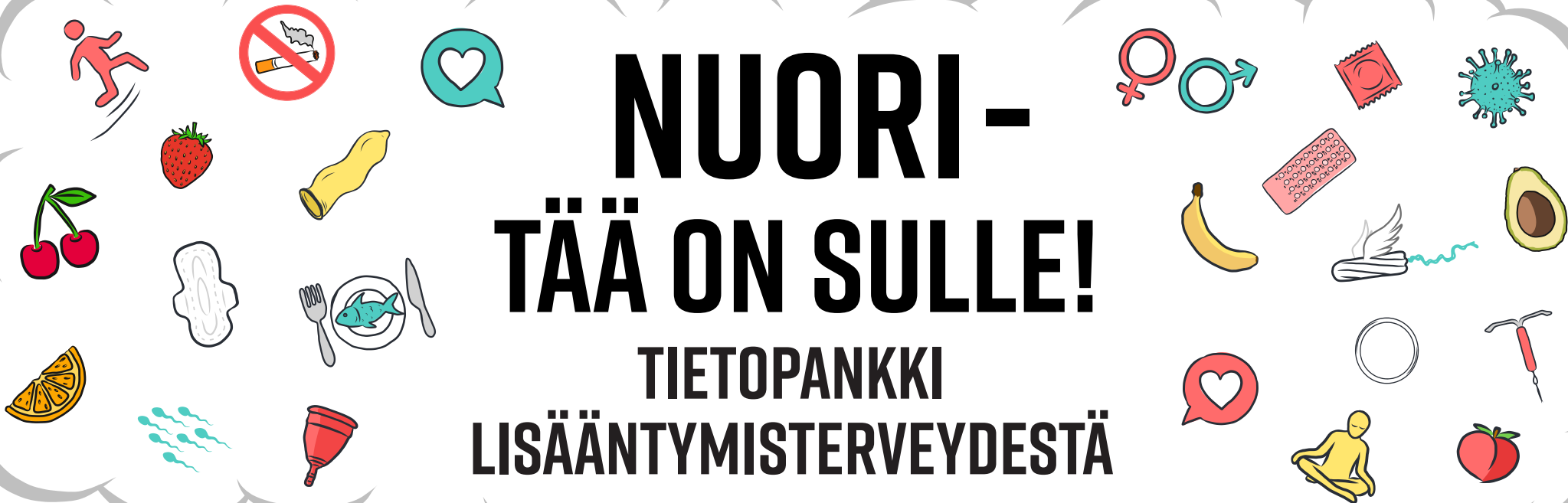


NUORI- TÄÄ ON SULLE! TIETOPANKKI LISÄÄNTYMISTERVEYDESTÄ



TIESITKÖ ETTÄ...



- ... nainen voi tulla raskaaksi, kun kuukautiset ovat alkaneet ja hän on ollut suojaamattomassa yhdynnässä.
- ... mies voi siittää naisen, kun siemensyöksyt ovat alkaneet ja hän on ollut suojaamattomassa yhdynnässä.
- ... naisen raskaaksi tuleminen alkaa vaikeutua 30. vuoden iässä. Miehillä puolestaan hedelmällisyys alkaa laskea 40. vuoden iässä. Jo nuorena tehdyt valinnat vaikuttavat lasten saamiseen myöhemmin.



KUINKA VAIKUTAN LISÄÄNTYMISTERVEYTEENI?



RUOKAVALIO

Säännöllinen ja monipuolinen ruokailu edistää lisääntymisterveyttäsi ja riittävä ruoasta saatu energia takaa normaalin murrosiän etenemisen. Sekä munasolut että siittiöt tykkäävät laadukkaasta ruoasta ja hormonitoiminta pelittää!



LIIKUNTA

Riittävä liikunta edesauttaa hyvää hormonitoimintaa, jolloin tytöillä kuukautiset tulevat ajallaan sekä pojilla erektio toimii ja siemenneste on laadukasta. Jo 1-2 tuntia monipuolista liikuntaa päivän aikana pitää hormonitoiminnan yllä!



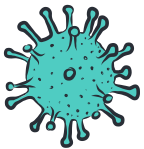
NORMAALIPAINOISUUS

Normaalipainoisena hormonit hyrräävät! Alipainoisilla on havaittu enemmän epänormaaleja siittiöitä ja kuukautishäiriöitä. Ylipainoisilla puolestaan munasolun ja kohdun ongelmat sekä erektiohäiriöt ja testosteronin vähäinen erityys ovat yleisempiä.



PÄIHTEETTÖMYYS

Kaikki päihteet, kuten alkoholi, tupakka, nuuska ja huumeet ovat haitallisia elimistölle etenkin, kun kehosi on vielä kehittymässä. Päihteet vaikuttavat myös kasvuun ja hormonitoimintaan negatiivisesti, esimerkiksi tupakka lisää siittiöiden epämuodostumia ja on myrkyllistä munasoluille ja kiveksille.



SEKSITAUTIEN EHKÄISY

Seksitaudeilta kannattaa aina suojautua, sillä ne voivat heikentää siittiöiden ja munasolujen toimintaa aiheuttaen jopa lapsettomuutta. Jos olet kuitenkin ollut seksikontaktissa ilman kondomia, muistathan käydä testeissä, sillä seksitaudit vaativat aina lääkärin määräämän hoidon.



STRESSITTÖMYYS

Vaikkei uskoisi, stressi ja liian kiireinen elämä ilman riittävästä lepoa ja unta vaikuttavat haitallisesti hormonitoimintaan ja kehitykseen. Muistathan siis levätä riittävästi!

KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA

Jos yhdyntä keskeytetään ennen siemensyöksyä, voiko silti tulla raskaaksi?

Kyllä voi. Miehellä voi erittyä siittiöitä sisältäviä "touhutippoja" jo paljon ennen varsinaista siemensyöksyä.

Voiko seksitauti olla täysin oireeton?

Kyllä voi. Jos olet ollut suojaamattomassa seksikontaktissa, on syytä huolehtia seksitautitesteissä käymisestä. Oireettomatkin seksitaudit voivat edetä salakavasti. Huomioithan myös seksikumpanisi!

Lihottavatko e-pillerit?

Yhdistelmäehkäisyssä vaikuttavina aineina ovat estrogeeni sekä progesteriini saattavat aiheuttaa nesteen kertymistä kehoon mikä näkyy painon nousuna. Tutkimusten mukaan e-pillerit eivät aiheuta lihomista, vaan usein syynä ovat muuttuneet elämäntavat.

Tarvitseeko kondomia käyttää muulloin kuin emätinyhdyntässä?

Kondomia suositellaan käytettävän sekä emätin- että anaaliyhdyntässä. Lisäksi myös suuseksin yhteydessä. Seksitaudit tarttuvat kaikissa näissä seksikontakteissa!

Voiko seksitauti vaikeuttaa lapsen saamista myöhemmin?

Seksitaudit voivat hoitamattomina aiheuttaa lapsettomuutta.

Voiko kuukautisten aikaan tulla raskaaksi?

Kyllä voi. Kaikissa kuukautiskierron vaiheissa on mahdollisuus tulla raskaaksi ilman luotettavaa ehkäisykeinoa.

Voiko kierukkaa asentaa nuorelle naiselle?

Voi asentaa. Kierukat sopivat myös nuorille, synnyttämättömille naisille.

Mitä teen, jos ehkäisy pettää? Entä jos olen unohtanut ottaa ehkäisytablettien?

Jos olet unohtanut ottaa ehkäisytablettien, asettaa ehkäisyrenkaan tai -laastarin, katso toimintaohjeet valmisteen pakkausselosteesta. Yhdistelmäehkäisyvalmisteiden unohduksissa ehkäisytehon säilyminen riippuu siitä, millä viikolla unohdus on tapahtunut. Ajankohdasta riippuen kondomia tulee käyttää lisäehkäisyä viikon ajan ja myös jälkiehkäisy voi olla tarpeen. Jälkiehkäisytablettien saa apteekista ilman reseptiä, mutta se tulee ottaa viimeistään 72h kuluessa yhdynnästä. Jos kondomia ei ole käytetty tai se on rikkoontunut, on syytä huolehtia sekä jälkiehkäisystä että seksitautitartunnan mahdollisuudesta.

Voiko hormonaalinen ehkäisy vaikeuttaa lapsen saamista myöhemmin?

Ei voi vaikeuttaa. Hedelmällisyys palautuu ikää vastaavalle tasolle kaikkien ehkäisy menetelmien lopettamisen jälkeen.

Mitä tehdä, jos epäilen saaneeni seksitautitartunnan?

Jos epäilet saaneesi seksitautitartunnan, on syytä hakeutua terveydenhuollon piiriin. Voit olla yhteydessä koulusi terveydenhoitajaan, paikkakuntasi ehkäisyneuvolaan, terveyskeskukseen tai yksityiselle lääkäriasemalle.

VALMISTE	KESTO	HORMONILLINEN/ HORMONITON	HYÖDYT	VAIKUTUKSET KUUKAUTISIIN	HUOMIOITAVAA
HORMONITTOMAT EHKÄISYMENETELMÄT					
KONDOMI	KERTAKÄYTTÖINEN	HORMONITON	<ul style="list-style-type: none"> • SUOJAA SEKSITAUDEILTA • HELPPO SAATAVUUS 	EI VAIKUTUSTA	<ul style="list-style-type: none"> • HUOMIOI VIIMEINEN KÄYTTÖPÄIVÄ • EHKÄISYMENETELMÄ MYÖS MIEHILLE
KUPARIKIERUKKA	PITKÄAIKAINEN 5V.	HORMONITON	EI VAADI PÄIVITTÄISTÄ MUISTAMISTA	<ul style="list-style-type: none"> • KUUKAUTISKIVUT JA -VUODON MÄÄRÄ VOIVAT KASVAA • LUONNOLLINEN KUUKAUTISKIERTO 	<ul style="list-style-type: none"> • VOIDAAN ASENTAA JÄLKIEHKÄISYNÄ • HYVÄ VAIHTOEHTO NIILLE, KEILLE HORMONAALINEN EHKÄISY EI SOVI
YHDISTELMÄEHKÄISYMENETELMÄT					
EHKÄISYPILLERI	LYHYTAIKAINEN	ESTROGEENI JA KELTARAUHASHORMONI	SAATTAVAT VÄHENTÄÄ IHON RASVOITTUMISTA JA AKNEA	<ul style="list-style-type: none"> • KUUKAUTISET SÄÄNNÖLLISTYVÄT JA KUUKAUTISTEN AJANKOHTAA VOI SÄÄDELLÄ • KUUKAUTISKIVUT JA VUODON MÄÄRÄ VÄHENEVÄT 	TULEE OTTAA AINA SAMAA KELLONAIKAAN, OSASSA VALMISTEISTA KOLMEN VIIKON VÄLEIN TAUKOVIIKKO
EHKÄISYRENGAS	LYHYTAIKAINEN	ESTROGEENI JA KELTARAUHASHORMONI	EI VAADI PÄIVITTÄISTÄ MUISTAMISTA	<ul style="list-style-type: none"> • KUUKAUTISET SÄÄNNÖLLISTYVÄT JA KUUKAUTISTEN AJANKOHTAA VOI SÄÄDELLÄ • KUUKAUTISKIVUT JA VUODON MÄÄRÄ VÄHENEVÄT 	EHKÄISYRENGAS ON PAIKALLAAN KOLME VIIKkoa, JONKA JÄLKEEN TULEE TAUKOVIIKKO
EHKÄISYLAASTARI	LYHYTAIKAINEN	ESTROGEENI JA KELTARAUHASHORMONI	EI VAADI PÄIVITTÄISTÄ MUISTAMISTA	<ul style="list-style-type: none"> • KUUKAUTISET SÄÄNNÖLLISTYVÄT JA KUUKAUTISTEN AJANKOHTAA VOI SÄÄDELLÄ • KUUKAUTISKIVUT JA VUODON MÄÄRÄ VÄHENEVÄT 	<ul style="list-style-type: none"> • HUOMIOI LAASTARIN PYSYMINEN IHOLLA SUIHKUSSA JA SAUNASSA • VAIHTO VIIKON VÄLEIN, KOLMEN VIIKON VÄLEIN TAUKOVIIKKO
KELTARAUHASHORMONI- ELI PROGESTIINIEHKÄISYMENETELMÄT					
MINIPILLERI	LYHYTAIKAINEN	KELTARAUHASHORMONI	KÄY USEIN MYÖS NIILLE, KEILLE YHDISTELMÄEHKÄISYVALMISTEET EIVÄT SOVI	<ul style="list-style-type: none"> • KUUKAUTISKIVUT VÄHENEVÄT • KUUKAUTISVUOTO VOI VÄHENTYÄ TAI LOPPUA KOKONAAN • KUUKAUTISIA EI VOI KONTROLLOIDA 	TULEE OTTAA PÄIVITTÄIN AINA SAMAA KELLONAIKAAN, ILMAN TAUKOJA
HORMONIKIERUKKA	PITKÄAIKAINEN 3V. TAI 5V.	KELTARAUHASHORMONI	<ul style="list-style-type: none"> • EI VAADI PÄIVITTÄISTÄ MUISTAMISTA • KÄY USEIN MYÖS NIILLE, KEILLE YHDISTELMÄEHKÄISYVALMISTEET EIVÄT SOVI 	<ul style="list-style-type: none"> • KUUKAUTISKIVUT VÄHENEVÄT • KUUKAUTISVUOTO VOI VÄHENTYÄ TAI LOPPUA KOKONAAN • KUUKAUTISIA EI VOI KONTROLLOIDA 	KÄY MYÖS SYNNYTTÄMÄTTÖMILLE NAISILLE
EHKÄISYKAPSELI	PITKÄAIKAINEN 3V. TAI 5V.	KELTARAUHASHORMONI	<ul style="list-style-type: none"> • EI VAADI PÄIVITTÄISTÄ MUISTAMISTA • KÄY USEIN MYÖS NIILLE, KEILLE YHDISTELMÄEHKÄISYVALMISTEET EIVÄT SOVI 	<ul style="list-style-type: none"> • KUUKAUTISKIVUT VÄHENEVÄT • KUUKAUTISVUOTO VOI VÄHENTYÄ TAI LOPPUA KOKONAAN • KUUKAUTISIA EI VOI KONTROLLOIDA 	ASETETAAN PAIKALLISPUUDUTUKSESSA IHON ALLE OLKAVARTEEN

HOUKUTTELEVAN KUMPPANIN CHECK-LISTA

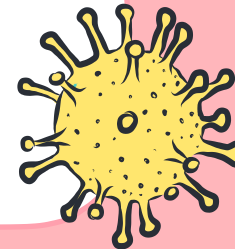
- KÄY SUIHKUSSA PÄIVITTÄIN JA TEE ALAPESUT PELKÄLLÄ VEDELLÄ.
- MUISTA TEHDÄ ALAPESUT JA KÄYDÄ PISSALLA ENNEN JA JÄLKEEN SEKSIKONTAKTIN.
- HUOLEHDI SEKÄ RASKAUDEN ETTÄ SEKSITAUTIEN EHKÄISYSTÄ
→ MUISTA KONDOMI JA SUUSEKSI SUOJA!
- JOS SINULLA ON JOKIN TULEHDUS SUKUELIMISSÄ, SE TULEE HOITAA ENNEN SEKSIKONTAKTIA.
- JOS SINULLA ON OLLUT YHDYNTÖJÄ ILMAN KONDOMIA, MUISTA KÄYDÄ SÄÄNNÖLLISESTI SEKSITAUTITESTEISSÄ.
HUOLEHDITHAN MYÖS SEKSIKUMPPANISTASI!
- JÄTÄ PÄIHTEET POIS. SEKSI ON PARASTA SELVINPÄIN!
- OLE LUOTTAMUKSEN ARVOINEN KUMPPANI. AVOIN KESKUSTELU JA KUUNTELU OVAT ONNISTUNEEN
JA MOLEMMILLE MUKAVAN SEKSIKOKEMUKSEN A JA O.
- MUISTA, ETTÄ SINÄ SAAT AINA PÄÄTTÄÄ OMASTA KEHOSTASI JA SINULLA ON OIKEUS KOSKEMATTOMUUTEEN.

GOOD TO KNOW...

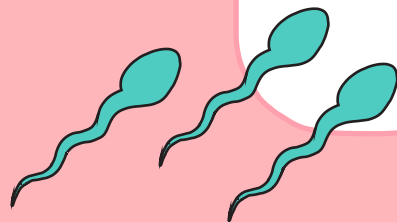


ÖLJYPOHJAINEN LIUKUVOIDE HAURASTUTTAA KUMIA, JOTEN KONDOMIN KANSSA TULEE KÄYTTÄÄ VESI- TAI SILIKONIPOHJaisia LIUKUVOITEITA.

HYVÄÄ HYGIENIAA NOUDATTAMALLA SEKSIKONTAKTIEN YHTEYDESSÄ VÄLTÄT MYÖS MONIA TAVALLISIA ALAPÄÄN INFEKTIOITA, KUTEN VIRTSATIETULEHDUS, HIIVATULEHDUS, LISÄKIVESTULEHDUS SEKÄ BAKTEERIVAGINOOSI.



TIESITKÖ ETTÄ, SUUSEKSISUOJAN NAISEN SUKUPUOLIELINTEN SUOJAKSI VOI TEHDÄ HALKAISEMALLA KONDOMIN PYSTYSUUNNASSA JA LEIKKAAMALLA SIITÄ PÄÄN POIS.





LISÄTIETOA

Ehkäisynetti

<https://www.ehkaisynetti.fi>

Väestöliitto, nuoret

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/>

ViVa - Viisaat valinnat

<http://viva.tamk.fi/portfolio/nuori-ala-missaa-tata/>

**Ota rohkeasti yhteyttä kouluterveydenhoitajaasi,
mikäli sinulla on kysyttävää!**



LUKIJALLE

Tämä opas on tehty osana Savonia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyötä. Oppaaseen on koottu tietoa juuri sinulle lisääntymisterveyteen liittyen. Löydät tietoa raskauden ehkäisyyn, seksitauteihin, hedelmällisyyteen ja hyvän intiimihygienian ylläpitämiseen. Lisätietoa saat omalta terveydenhoitajaltasi, terveysasemalta sekä yllä löytyviltä internetsivuilta.



SAVONIA

Tämä opas on tuotettu Savonia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyönä vuonna 2019.

Opas on toteutettu yhteistyössä Kainuun soten, Sotkamon kouluterveydenhuollon kanssa.

Tekijät

Saara Korhonen, Tiina Uhlbäck ja Susan Väisänen
Savonia-ammattikorkeakoulu

Ulkoasun toteutus

V / N O
F / L M

LÄHTEET

BAYER OY s.a. Ehkäisymenetelmät [verkkojulkaisu]. Ehkaisynetti.fi. [Viitattu 2019-01-10.]
Saatavissa: <https://www.ehkaisynetti.fi>

BOTO, M. 2018. Empowering Women to Optimise Fertility [verkkodokumentti]. Australian Midwifery News 18(3), 16-17. [Viitattu 2019-01-10.]
Saatavissa: <http://search.ebscohost.com.ezproxy.savonia.fi/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=ccm&AN=132210190&lang=fi&site=ehost-live&authType=ip,shib&custid=s4778224>

HANNUKSELA-SVANH, A. 2014. Sukupuolitaudit, seksitaudit [verkkojulkaisu]. Lääkärikirja Duodecim. [Viitattu 2019-01-10.] Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00497

KAISLASUO, J., HEIKINHEIMO, O. ja SUHONEN, S. 2016. Synnyttämättömän naisen raskauden ehkäisy - kierukkaehkäisy laajemmin käyttöön [verkkojulkaisu]. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 132(7), 606-607. [Viitattu 2019-01-08.]
Saatavissa: http://www.terveysportti.fi.ezproxy.savonia.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=duo13062&p_haku=raskauden%20ehk%C3%A4isy

KEL, ÍKOVÁ S., KAISOVÁ L. ja MAZÚCHOVÁ L. 2017. Examining the determinants of intimate hygiene for young women with an emphasis on behavior related to risk of vulvovaginal infections [verkkodokumentti]. Central European Journal of Nursing & Midwifery 8(2), 641-649. [Viitattu 2019-01-09.]
Saatavissa: <http://search.ebscohost.com.ezproxy.savonia.fi/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=ccm&AN=123583872&lang=fi&site=ehost-live&authType=ip,shib&custid=s4778224>

KIVIJÄRVI, A. 2018a. Hormonaalinen ehkäisy [verkkojulkaisu]. Lääkärin käsikirja. [Viitattu 2019-01-08.]
Saatavissa: http://www.terveysportti.fi.ezproxy.savonia.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ykt00651&p_haku=raskauden%20ehk%C3%A4isy

KUJALA, P. 2016. Gynekologiset tulehdukset [verkkojulkaisu]. Sairaanhoidajan käsikirja. Duodecim. [Viitattu 2018-11-30.] Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi.ezproxy.savonia.fi/dtk/shk/koti>

MUSTAJOKE, P. 2007. Lihottavatko hormonit? Suomen lääkärilehti [verkkolehti] 62(1-2),41-43. [Viitattu 2019-01-10.]
Saatavissa: https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=sl127349&p_haku=hormonaalinen%20ehk%C3%A4isy

RASKAUDEN EHKÄISY: KÄYPÄ HOITO -SUOSITUS 2017. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Gynekologiyhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen Yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. [Viitattu 2019-01-08.]
Saatavissa: www.kaypahoito.fi

SHARMA, R., AGARWAL, A., ROHRA, V., ASSIDI, M., ABU-ELMAGD, M. ja TURKI, R. 2015. Effects of increased paternal age on sperm quality, reproductive outcome and associated epigenetic risks to offspring [verkkodokumentti]. Reproductive biology and endocrinology 35(13). [Viitattu 2019-01-10.]
Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov.ezproxy.savonia.fi/pmc/articles/PMC4455614/>

SÖDERSTRÖM-ANTTILA, V. 2010. Yli 40-vuotiaan naisen infertiliteetti [verkkolehti]. Lääkärilehti 65(39), 3123-3128. [Viitattu 2019-01-10.]
Saatavissa: <https://www.laakarilehti-fi.ezproxy.savonia.fi/tieteessa/katsausartikkeli/yli-40-vuotiaan-naisen-infertiliteetti/>

TIITINEN, A. 2018a. Hormonikierukka [verkkojulkaisu]. Lääkärikirja Duodecim. [Viitattu 2019-01-07.]
Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01113

TIITINEN, A. 2018b. Jälkiehkäisy [verkkojulkaisu]. Lääkärikirja Duodecim. [Viitattu 2019-01-08.]
Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00133

UKK-instituutti 2019. Nuorten liikuntasuositus [verkkojulkaisu]. Terve koululainen -hanke. [Viitattu 2019-01-12.]
Saatavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/nuorten-liikuntasuositus/>

ViVa s.a. Pitkä nuoruus [verkkojulkaisu]. Tampereen ammattikorkeakoulu ja Tampereen yliopistollinen sairaala. [Viitattu 2019-01-10.]
Saatavissa: <http://viva.tamk.fi/portfolio/nuori-ala-missaa-tata/>

VÄESTÖLIITTO 2018a. Nuoret, ehkäisy [verkkojulkaisu]. Väestöliitto. [Viitattu 2019-01-08.]
Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/>

VÄESTÖLIITTO 2018b. Nuoret, minä ja muut [verkkojulkaisu]. Väestöliitto. [Viitattu 2019-01-10.]
Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/>

VÄESTÖLIITTO 2018c. Nuoret, murrosikä [verkkojulkaisu]. Väestöliitto. [Viitattu 2018-09-13.]
Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/>

VÄESTÖLIITTO 2018d. Seksimittari - apu riskikäyttäytymisen tunnistamiseen [verkkodokumentti]. Väestöliitto. [Viitattu 2019-01-09.]
Saatavissa: https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/1231400/seksimittari+_Johdanto.pdf