



# 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 Susanna Väisänen  
Savonia-ammattikorkeakoulu

Ulkoasun toteutus

VINO  
F/LM



# NUORI- TÄÄ ON SULLE! TIETOPANKKI LISÄÄNTYMIKTERVEYDESTÄ





# 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.



## LÄHTEET

BAYER OY s.a. Ehkäisymenetelmät [verkkojulkaisu]. Ehkäisynetti.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=c-cm&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](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](http://www.terveysportti.fi.ezproxy.savonia.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=duo13062&p_haku=raskauden%20ehk%C3%A4isy)

KELJÄKOVÁ 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=c-cm&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](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=sll27349&p\\_haku=hormonaalinen%20ehk%C3%A4isy](https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=sll27349&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](http://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 infertilitiitti [verkkolehti]. Lääkärilehti 65(39), 3123-3128. [Viitattu 2019-01-10.]  
Saatavissa: <https://www.laakarilehti.fi.ezproxy.savonia.fi/tieteessa/katsausartikkeli/yli-40-vuotiaan-naisen-infertilitiitti/>

TIITINEN, A. 2018a. Hormonikierukka [verkkojulkaisu]. Lääkärikirja Duodecim. [Viitattu 2019-01-07.]  
Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01113](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](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](https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/1231400/seksimittari+_Johdanto.pdf)



## LISÄTIETOA

### Ehkäisyneetti

<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.

## 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 hormonoitointia pelittää!



### LIIKUNTA

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



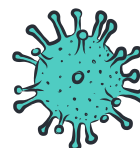
### NORMAALIPAINOISUUS

Normaalipainoisena hormonit hyrräävät! Alipainoisilla on havaittu enemmän epänormaaleja siittiöitä ja kuukautishäiriöitä. Ylipainoisilla puolestaan munasolun ja kohdun ongelmat sekä erektiohäiriöt ja testosteronin vähäinen erityy 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 hormonoitintaan 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 riittävästi lepoa ja unta vaikuttavat haitallisesti hormonoitointaan ja kehitykseen. Muistathan siis levätä riittävästi!

# KYSYMYKSIÄ J

**Jos yhdyntä keskeytetään ennen siemensyöksyä, voiko silti tulla raskaaksi?**

Kyllä voi. Mieheltä 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 seksikumppanisi!

**Lihottavatko e-pillerit?**

Yhdistelmäehkäisyssä vaikuttavina aineina olevat 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?**

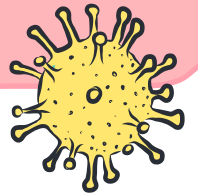
Seksitaudit voivat hoitamattomina aiheuttaa lapsettomuutta.

# GOOD TO KNOW...

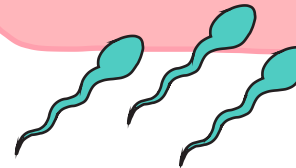
ÖLJYPOHJAINEN LIUKUVOIDE HAURASTUTTA KUMIA, JOTEN KONDOMIN KANSSA TULEE KÄYTTÄÄ VESI- TAI SILIKONIPOHJaisia LIUKUVOITEITA.



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



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



# 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 SUUSEKSISUOJA!
- 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.

## A VASTAUKSIA

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