

Jälkiehkäisy

Lääkärikirja Duodecim

6.10.2022

Naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri Aila Tiitinen



- Kierukan käyttö jälkiehkäisyynä
- Hormonaalinen jälkiehkäisy
- Jälkiehkäisy imetyksen aikana
- Jälkiehkäisyn käyttö ehkäisytablettien tai laastarin unohtuessa
- Jälkiehkäisyn teho
- Kirjallisuutta

Keskeistä

- Jälkiehkäisyllä tarkoitetaan raskauden ehkäisyä yhdynnän jälkeen mutta ennen alkion kiinnittymistä kohtuun.
- Jälkiehkäisy on sitä tehokkaampi, mitä nopeammin suojaamattoman yhdynnän jälkeen se otetaan käyttöön.
- Kuparikierukka on tehokkain jälkiehkäisymenetelmä.
- Hormonaaliset jälkiehkäisytabletit ovat saatavilla ilman reseptiä apteekeista ilman ikärajaa.

Jälkiehkäisyä eli yhdynnän jälkeistä ehkäisyä tarvitaan tilanteissa, joissa ehkäisymenetelmä on pettänyt, esimerkiksi kondomi rikkoutunut, tai yhdynnässä on oltu ilman ehkäisyä.

Kierukan käyttö jälkiehkäisyynä

[Kuparikierukan](#) asennus on tehokas jälkiehkäisymenetelmä. Kierukka heikentää siittiöiden liikkuvuutta, joka haittaa munasolun hedelmöitymistä ja lisäksi estää mahdollisen alkion kiinnittymisen kohdun limakalvoon.

Kierukan asennus pitää tehdä kuuden vuorokauden kuluessa suojaamattomasta yhdynnästä. Kierukan etuna on, että jatkoehkäisy tulee hoidettua samalla. Haittoihin kuuluu mahdollinen tulehduksen riski, jonka estämiseksi tarvittaessa voidaan antaa ennaltaehkäisevä antibioottihoito. Kierukka voidaan asettaa sekä synnyttäneille että synnyttämättömille naisille.

Myös 52 mg levonorgestreeliä sisältävä [hormonikierukka](#) toimii jälkiehkäisyssä.

Hormonaalinen jälkiehkäisy

Hormonaalisten valmisteiden pääasiallinen mekanismi jälkiehkäisyssä on ovulaation estyminen tai myöhästyminen. Hormonaalisten jälkiehkäisytablettien teho on parhaimmillaan 12 tunnin sisällä suojaamattomasta yhdynnästä otettuna.

Pelkkää keltarauhashormonia sisältäviä valmisteita on kolme, nimeltään NorLevo®, Levodonna® ja Postinor®. Pakkaus sisältää yhden tabletin 1,5 mg levonorgestreeliä. Pakkauksen saa apteekista ilman reseptiä iästä riippumatta. Apteekin henkilökunta antaa neuvonnan sekä kirjallisen ohjeen. Tabletit pitää ottaa mahdollisimman nopeasti, mutta viimeistään 72 tunnin kuluessa yhdynnästä. Menetelmä on sitä tehokkaampi, mitä aiemmin suojaamattoman yhdynnän jälkeen sitä käytetään. Valmisteen käytölle ei ole terveydellisiä vasta-aiheita.

Toinen vaihtoehto on ulipristaalia sisältävä tabletti, valmisteita on kaksi, EllaOne® ja Femke®. Se on ns. progesteronireseptorin muuntelija. Valmistetta saa apteekista yhden tabletin pakkauksen ilman reseptiä iästä riippumatta. Apteekin henkilökunta antaa ohjeet tabletin käytöstä. Se voidaan ottaa enintään 120 tunnin (5 vrk) kuluessa suojaamattomasta yhdynnästä.

Hormonaalisen jälkiekhäisyn haittavaikutuksia voivat olla päänsärky, seuraavien kuukautisten mahdollinen aikaistuminen tai viivästyminen sekä pahoinvointi. Jälkiekhäisy ei aiheuta pitkäaikaisia vaikutuksia kuukautiskiertoon.

Jälkiekhäisyyn voidaan myös käyttää etinyyliestradiolia ja levonorgestreelia sisältäviä ehkäisytabletteja. Valmista pakkausta ei enää ole markkinoilla. Tämä menetelmä aiheuttaa kuitenkin enemmän sivuvaikutuksia, erityisesti pahoinvointia ja päänsärkyä kuin pelkkää keltarauhashormonia tai ulipristaalia sisältävä valmiste. Sen teho ei myöskään ole yhtä hyvä kuin pelkkää levonorgestreelia sisältävän valmiste.

Jälkiekhäisy imetyksen aikana

Jälkiekhäisytabletteja voi käyttää imetyksen aikana. Levonorgestreelitabletin ottamisen jälkeen voi ensimmäisen maidon lypsää pois. Ulipristaalin jälkeen imettämistä ei suositella viikkoon.

Jälkiekhäisyn käyttö ehkäisy pillerin tai laastarin unoutuessa

Jälkiekhäisytabletteja voi käyttää myös tilanteissa, joissa hormonaalista ehkäisyä ei ole käytetty ohjeen mukaisesti. Ehkäisy voi pettää, jos kaksi tai useampia pillereitä on unohtunut ensimmäisen käyttöviikon aikana tai rengas on ollut pois emättimestä yli 3 tunnin ajan tai laastari on ollut pois iholta yli 24 tuntia. Jälkiekhäisyn lisäksi on syytä käyttää kondomia, kunnes ehkäisy pillereitä on otettu seitsemän peräkkäistä päivää säännöllisesti. Jälkiekhäisyn jälkeen jatketaan käytössä olevaa hormonaalista ehkäisyä normaaliin tapaan.

Jälkiekhäisyn teho

Kuparikierukka on jälkiekhäisymenetelmistä tehokkain: raskaaksi tulee vain 0,1 %. Raskaus voi alkaa 1–3 %:ssa jälkiekhäisytabletin käyttäjistä, joten raskaustestin teko on tarpeen, mikäli kuukautisvuoto ei tule ajallaan. Ylipaino voi vähän heikentää hormonaalisen jälkiekhäisyn tehoa. Ylipainoisilla naisilla (BMI > 25 kg/m²) ulipristaalin teho on mahdollisesti parempi kuin levonorgestreelin.

Raskaustesti pitää tehdä aina, jos kuukautiset myöhästyvät viikon tai enemmän. Myös kohdun ulkopuolisen raskauden mahdollisuus on huomioitava, joten testi kannattaa tehdä, jos vuoto on poikkeavan niukka tai kivulias.

Jälkiekhäisytabletin oton jälkeen pitää aina käyttää muuta ehkäisyä, esimerkiksi kondomia, seuraavaan vuotoon asti. Lisäksi on syytä hankkia luotettava ja tehokas ehkäisymenetelmä jatkoon. Nuorten kannattaa aina hakeutua jälkitarkastukseen, jossa on mahdollisuus saada tarkempaa ehkäisyneuvontaa. Samalla on mahdollisuus ottaa myös klamydiatesti.