



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveysvirasto



Synnytyksen jälkeinen ehkäisy

Satu Suhonen

SGY Tampere 9.5. 2014



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveysvirasto

Sidon naisuudet



- dosentti, LT, naistentautien, synnytysten, gyn.endokrinologian erikoislääkäri
- päätoimi:
vastaava lääkäri, Keskitetty ehkäisyneuvonta, Sosiaali- ja terveysvirasto, Helsingin kaupunki
- sivutoimet:
yksityislääkäri (Lääkäriasema Femeda), abortti- ja sterilointilautakunnan varajäsen (Valvira)
- asiantuntijana / kirjoittajana / luennoitsijana:
Bayer, Kustannus Oy Duodecim, MSD
- osakkuus:
Lääkäriasema Femeda, Orion



Sisältöä

- hormonimuutokset lapsivuodeaikana
 - synnytys - imetys - hedelmällisyyden palautuminen
- seksuaalisuus / yhdynnät / ehkäisyn tarve
- mitä ehkäisyvaihtoehtoja on ?
 - kansainvälisiä suosituksia, taustoja
- synnyttäjien tietämys vs käyttö
- mitä tehdä ?



On ...

- väärin uskoa, että nainen ei imettämisen aikana voisi tulla raskaaksi ... Imettämiseen liittyvään kuukautisvuotojen puuttumiseen ei siis pidä luottaa, eritoten koska juuri tällöin uhkaa liian tiheästi seuraavien raskauksien vaara.

Mauri Rouhunkoski Syntyvyyden säännöstelyn opas 1949

- tärkeä hoitaa ehkäisy synnytyksen jälkeen jos ...



Raskaus, synnytys, imetys



- raskaus: laktogeneesi
- synnytys: estrogeeni, progesteroni ↓, prolaktiini ↑
 - maidontuotanto ja – erityis käynnistyvät
- hypotalamus-hypofyysi-ovarioakseli lepää
 - GnRH-eritys ↓, pulssit satunnaisia
 - LH-eritys ↓
 - = hypotalaminen amenorrea / endogeeninen ehkäisy
 - pulsaatio alkaa palata, toiminta elpyä vrt puberteetti
- prolaktiini
 - imetys -> voimakas erityis
 - yksilölliset erot
 - vaste imetykselle
 - biologisesti aktiivin prolaktiinin osuus
 - pitoisuudet vs kierron palautuminen



Imetyksen & äidinmaidon merkitys



- vastasyntyneen terveys
- varhainen vuorovaikutus
- täysimetys - tavoite 6 kk
 - toteutui 10 %:lla v. 2010 THL
 - täysimetyksen kesto 1.6 kk
 - imetyksen kokonaiskesto 6-7 kk
 - Helsinki v. 2013 : 21.4 % täysimetti ad 6 kk (12-39%)



Hedelmällisyyden palautuminen

- 72 vi seuranta postpartum
 - päivittäiset imetyskerrat, virtsankeräys, vuodot
- ei imetystä, n= 22
 - ensimmäiset kuukautiset <12 vi
 - ovulaatio keskimäärin 45 vrk synnytyksestä
- imettävät, n= 60
 - ensimmäiset kuukautiset 20%:lla <12 vi
 - ovulaatio keskimäärin 189 vrk synnytyksestä
- 2/3 ovuloi ennen ensimmäistä vuotoa
 - 47%:lla prog.eritys ↓



Ehkäisyn tarpeen palautuminen

- seksuaalisuus säilyy
- 80 % yhdynnässä < 3 kk
 - 21 % ilman ehkäisyä
- ehkäisyn tarve ?
- raskauksien väli
 - suositus > 18 kk, mutta < 60 kk

Kosunen E 2006



Synnytyksen jälkitarkastus

- 5-12 vi synnytyksestä
 - tarkoitus ?
- fyysinen, psyykkinen toipuminen
- raskaudenehkäisy
 - ” Toiveiden mukaisesti keskustellaan seksuaaliterveyteen liittyvistä kysymyksistä ja perhesuunnittelusta”
Äitiysneuvolaopas 2013
 - tavoitteita, toimenpiteitä
 - raskaudenkeskeytykset < 1v synnytyksestä ↓
 - pitkäkestoisen ehkäisyn painotus
STM 2014 (Edistä, ehkäise, vaikuta ...)



Synnytykset / keskeytykset

- raskaudenkeskeytykset
 - 11.3 % naisille, jotka ovat synnyttäneet samana tai edeltävänä vuonna
 - 48.5 % naisille, joilla on ollut synnytys

THL 2012

- kontakti terveydenhuoltoon on ollut ...
- käynnin sisältö / vaikuttavuus ?



Imetys ehkäisymenetelmänä

LAM = lactational amenorrhea method

- täysimetys
 - ei kuukautisia
 - lapsi < 6 kk
-
- kaikki 3 kohtaa !
-
- teho 98 %





Tietämys & käyttö Helsingissä

- äitejä lapsen 6 kk-käynnin yhteydessä
 - 2 / 25 neuvolaa, 2 kk aikana, N = 45, vastausprosentti 55%
- kattava ehkäisytietyös vain 7%:lla (3/45)
 - 1/3 tiesi uuden raskauden alkamisen olevan mahdollista, jollei täysimetä, jo ennen 6 kk
 - LAM-kriteerit tutut 16%:lla
 - jälkiehkäisy tuntematon vaihtoehto 93%:lle
- useimmiten nla suosittanut vain yhtä ehkäisyvaihtoehtoa
- ehkäisy käytössä 78%:lla



Ehkäisysuosituksia

- WHO MEC for contraceptive use 2009
- UK MEC for contraceptive use 2009
Faculty of Sexual & Reproductive Healthcare RCOG
- US MEC 2010
CDC, Centers for Disease Control and Prevention
päivitys 2011, synnytyksen jälkeinen ehkäisy
- Kaikilla sama luokitus
 - 1** ei estettä
 - 2** hyödyt haittoja suuremmat
 - 3** haitat hyötyjä suuremmat
 - 4** ei-hyväksyttävä terveysriski, älä käytä





Hormonaalinen ehkäisy – myyttejä ja faktaa 1

Yhdistelmäehkäisy



	<i>WHO</i>	<i>UK</i>	<i>US</i>
<i>Ei-imettävä</i>			
< 21 vrk	3	3	4
21 - 42 vrk	2	1	3
> 42 vrk	1	1	1
<i>Imettävä</i>			
< 21 vrk	4	4	4
21 - 42 vrk	4	4	3
42 vrk - 6 kk	3	3 / 2	2
<u>≥</u> 6 kk	2	1	n.a.



Hormonaalinen ehkäisy – myyttejä ja faktaa2

Yhdistelmäehkäisy

- *Maidoneritys, imetyksen kesto ↓*
 - *jos aloitus olisi varhain postpartum ...*
- Oleellisempaa lisääntynyt tukostaipumus lapsivuodenaikana
- Muut vasta-aiheet
- Onko vaihtoehto Suomessa synnytyksen jälkeen?



Laskimotukosten (VTE) esiintyvyys

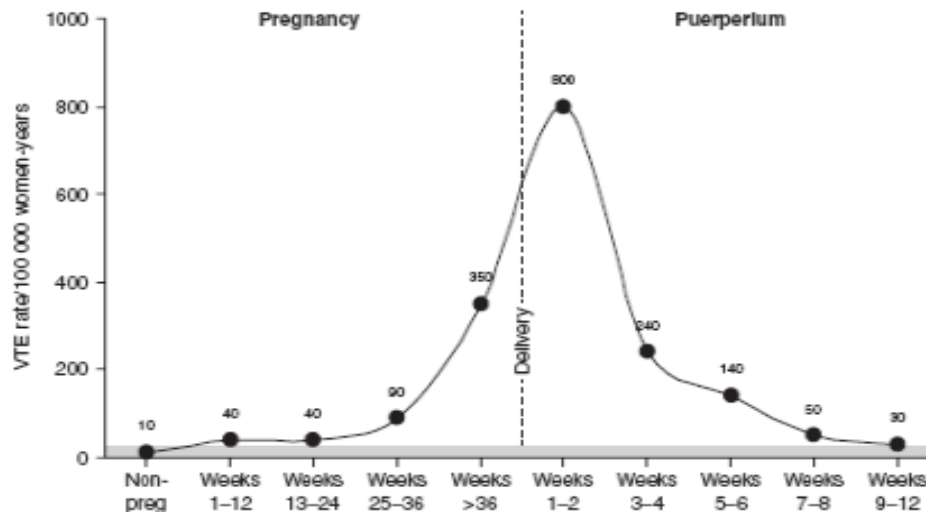


Fig. 7. Incidence of venous thromboembolism in non-pregnant (non-preg), pregnant and puerperal women. Data from the Danish Health Registers, 1994–1996 ($n = 265$).^[5] The shaded bar represents the range of event rates typically associated with oral contraceptive use (reproduced from Lidegaard,^[5] with permission).



Hormonaalinen ehkäisy – myyttejä ja faktaa 3



Progestiiniehkäisy

	WHO	UK	US
<i>Ei-imettävä</i>			
	1	1	1
<i>Imettävä</i>			
< 21 vrk	3	1	2
21 - 42 vrk	1	1	2/1
> 42 vrk	1	1	1

- *progestiini voi vaikuttaa aivojen kehitykseen ja käyttöön (eläinkokeissa)*



Kohdunsisäinen ehkäisy ¹

kupari- ja hormonikierukka

	WHO		UK	US	
	<i>LNg</i>	<i>Cu</i>		<i>LNg</i>	<i>Cu</i>
< 10'				2	1
10' - 48 h	1 (3)	1			
10' - 4 vi				2	2
48 h - 4 vi	3	3	3		
> 4 vi	1	1	1	1	1

Kierukkaa ei voi laittaa
• *imetysaikana*

• *ennen kuukautisten alkua*

• *sektion jälkeen 3*
kuukautisten jälkeen

- perforaatio- ja expulsioriski
- matala yhteydenottokynnys



Kohdunsisäinen ehkäisy ²



LNg-IUS-insertio <10' vs 6-8 vi postpartum

- randomoitu tutkimus, 6 kk seuranta
- 50 (51) vs 46 (51) insertiota
- expulsio 24 vs 4.4 %
- jatkavuus ad 6 kk 84.3 vs 76.5 %

Chen BA ym Obstet Gynecol 2010

IUD-insertio

- 1 v seurantatutkimus
- N= 268

<i>ajankohta</i>	<i><10'</i>	<i>10'-72 h</i>	<i>> 6 vi</i>
N	84	46	138
expulsio uä	36.9%	69.8	6.9

Eroglu K ym Contraception 2006



Kohdunsisäinen ehkäisy ³

kupari- ja hormonikierukka

- perforaatoriski 1 / 1000
 - HUS-alue perforaatio-tp:t 1996-2009
 - N= 108
 - 55 % : asetus < 6 kk synnytyksestä
 - 32 % imettäviä, joista 90 %:lla synnytys < 6 kk insertiosta
 - insidenssi 0.4 / 1000 (0-1.2)
- kohtu pienempi, hauraampi ... riski ↑
- asetus voi olla kivuton ... oireena raskaus!

Kaislasuo ym Hum Reprod 2012



Miten suhtautua ?

- asettaa kierukka
 - jos se on naisen elämäntilanteeseen sopiva vaihtoehto ... kohtua kunnioittaen !
 - kupari- tai hormonikierukka esitietojen ja naisen toiveen mukaisesti
- koulutusta, kokemusta - keskittämistä ?
 - UÄ:n merkitys ?
 - jos asetus on ollut hankala, kivulias



Ehkäisyn valinta

- ehkäisyn hyödyt / haitat imetysaikana
 - äiti <> lapsi
- elämäntilanne & tausta
- ehkäisyn tarve, sen tehon ja keston tarve
- entä LARC (long-acting reversible contraception) ?



Ehkäisy ja raskausväli

De Bocanegra ym AJOG 2014;210:311

- N = 117 644
- ≥ 2 . synnytys v. 2008
- indeksisynnytys v. 2002 -
- oikeus maksuttomaan ehkäisyyn
- jokainen ehkäisy-kk toi 8% lisää raskaudetonta aikaa

• ehkäisy		IPI-tavoite (OR)
pillerit, laastari, rengas	55.3%	1.89
LARC	4.4	3.89
kondomi	7.1	1
ei mitään	33.2	0.66





Muita vaihtoehtoja



- kondomi(t)
 - hyvä lisä imetykselle
 - limakalvot !
- sterilisaatio(t)
 - lopullinen ehkäisy
 - harkittu päätös
 - muiden vaihtoehtojen edut punnittava



Ehkäisy synnytyksen jälkeen ¹

täysimetys

kondomi

minipillerit

implantit

kierukat

yhdistelmäehkäisy

maksutta ... 3 kk ?

maksutta ?

maksutta ?

> 6 vi

kaikki vaihtoehdot mahdollisia > 6 vi synnytyksestä,
jollei vasta-aiheita



Ehkäisy synnytyksen jälkeen 2

- on tärkeä asia hoitaa !
- ota puheeksi
 - jo ennen synnytystä - perhevalmennus !
 - kerro parisuhteesta synnytyksen jälkeen, hedelmällisyyden palautumisesta
 - synnytyssairaalassa(-kin) saa puhua
 - jälkitarkastuksessa
 - kyse on > 95%:ssa todistetusti hedelmällisestä parista !
 - kerro hedelmällisyyden palautumisesta, kannusta ehkäisyn hoitoon, neuvonta, suunnitelma
- seuranta-aika ja -paikka sovitaan



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveysvirasto

Kiitos !

