



**HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ**

Perhesuunnittelu Family planning

2026

Materiaali on tuotettu ja kokeiltu ESR+ -rahoittamassa HOT - hyvinvointia, osallisuutta ja työtä maahan muuttaneille vanhemmille -hankkeessa.



**Euroopan unionin
osarahoittama**

**LAB University of
Applied Sciences**



Perhesuunnittelu Family Planning

- Parin yhteinen päätös.
- Haluaako lapsia?
- Haluaako ehkäistä raskauden?
- Perhesuunnitteluun ja seksuaaliterveyteen liittyviin asioihin saa apua.
- The couple`s own decision.
- Do they want children?
- Do they want to prevent pregnancy?
- Support is available for family planning and sexual health.



Microsoft Power Point stock images

Jos haluat ehkäisyn

If you want contraception



Microsoft Power Point stock images

- Yhteydenotto ehkäisyneuvolaan tai opiskelijat voivat ottaa yhteyttä koulu- tai opiskeluterveydenhuoltoon. Jos ei ole mitään oireita, ehkäisyn aloitus ei edellytä gynekologista tutkimusta. Valmisteisiin tarvitaan resepti.
- Contact the contraception clinic, or students may contact school or student health services. If there are no symptoms, starting contraception does not require a gynecological examination. A prescription is needed for the contraceptive products.

Muista myös

Also remember

- Raskaudenkeskeytyksen yhteydessä on huolehdittava luotettavasta ehkäisystä.
- Myös synnytyksen jälkeistä jatkoehkäisyä on hyvä suunnitella. Asiasta voi keskustella loppuraskauden äitiysneuvolakäynneillä tai viimeistään synnytyksen jälkitarkastuksessa.
- When having an abortion, it is important to ensure reliable contraception.
- It is also important to plan ongoing contraception after childbirth. This can be discussed during the late-pregnancy maternity clinic visits, or at the latest during the postpartum check-up.

Kun ehkäisyn aloitus on ajankohtaista When it is time to start contraception

- E-pillerit voidaan aloittaa myös kivuliaisiin tai runsaisiin kuukautisiin.
- The birth control pills can also be started for painful or heavy periods.

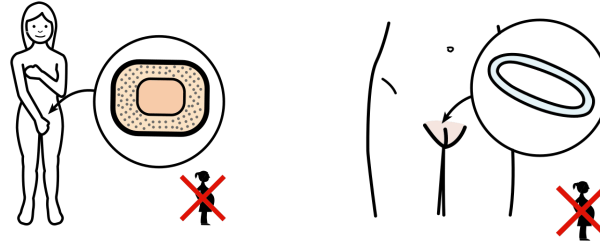
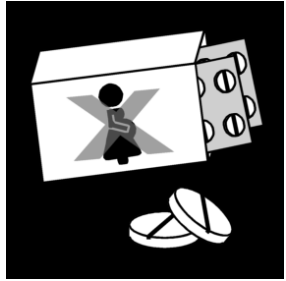


Microsoft Power Point stock images



Microsoft Power Point
stock images

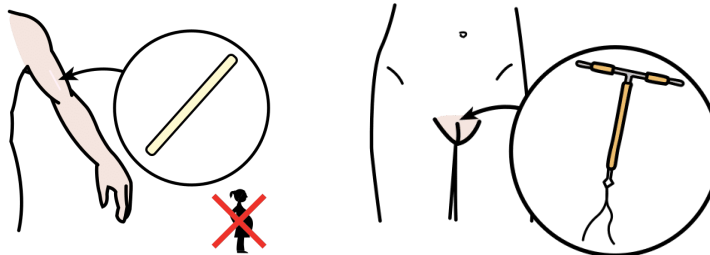
Ehkäisy Contraception



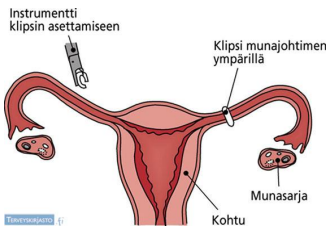
e-pillerit birth control pills
ehkäisylaastari contraceptive patch
ehkäisyrengas contraceptive ring



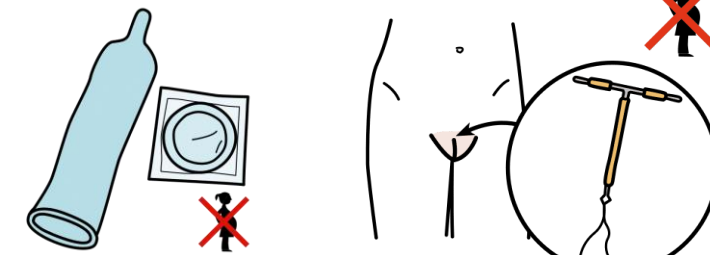
Microsoft Power Point
stock images



minipillerit mini pills
ehkäisykapseli contraceptive capsule
hormonikierukka hormonal IUD



Terveyskirjasto.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00747>



strerilisaatio sterilization
kondomi condom
kuparikierukka copper IUD

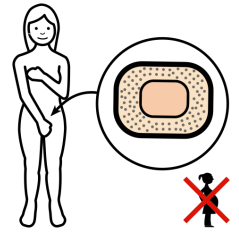
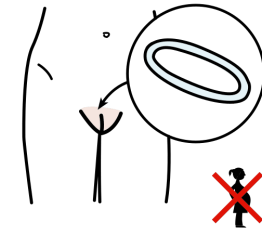
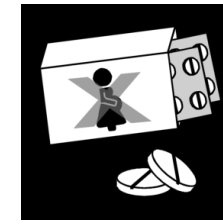
Kuvat: <https://kuvapankki.papu.net.net/selaa/lhmiset/SeksuaaliSUUS>

”

Yhdistelmäehkäisyvalmiste *Combined contraceptive*

Yhdistelmäehkäisyvalmiste

Combined contraceptive



<https://kuvapankki.papunet.net/selaa/Ihmiset/Seksuaalisuus>

- **Yhdistelmäehkäisyvalmiste:** naissukupuushormonin (estrogeenin) ja keltarauhashormonin (progestiinin) yhdistelmävalmisteita. Vaikuttavat verenkierron kautta ja estävät ovulaation eli munasolun irtoamisen munasarjoista.
- **Combined contraceptive:** a combination of female sex hormone (oestrogen) and progesterone (progestin). They act through the bloodstream and prevent ovulation, i.e. the release of an egg from the ovaries.



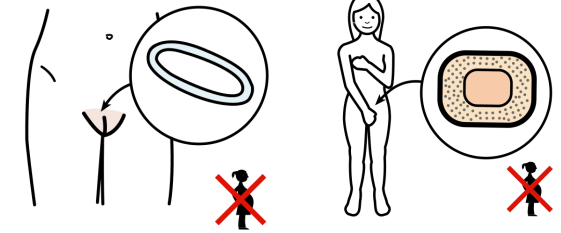
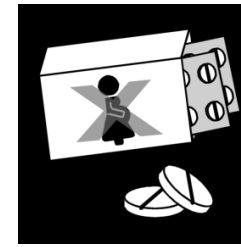
Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences



Yhdistelmäehkäisyvalmiste

Combined contraceptive



<https://kuvapankki.papunet.net/selaa/Ihmiset/Seksuaalisuus>

- Yleensä käytön aikana kuukautiset ovat niukat ja usein lähes kivuttomat.
- Voi auttaa myös esim. akneen tai liialliseen karvankasvuun.
- Käytön alussa voi aiheuttaa turvotusta, pahoinvointia, päänsärkyä, mielialamuutoksia ja tiputteluvuotoa. Yleensä oireet lievittyvät pian, kun käyttöä jatketaan.
- Usually, during use, menstruation is light and often almost painless.
- Can help with acne or excessive hair growth, for example.
- At the beginning of use, may cause bloating, nausea, headache, mood swings, and spotting. Usually, symptoms subside soon when use is resumed



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences



E-pillarit Birth control pills

Estrogeeni
Progestiini

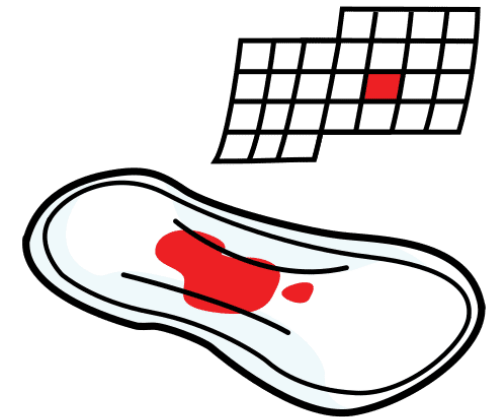


3 viikkoa joka päivä
3 weeks every day



1 viikko
lumepillereitä tai
kokonaan ilman
1 week placebo pill
or without

Estää
munasolun
irtoamisen eli
ovulaation



Kuukautiset
Menstruation

Kuvat <https://kuvapankki.papunet.net/selaa/lhmiset/Seksuaalisuus>



Euroopan unionin
osarahoittama

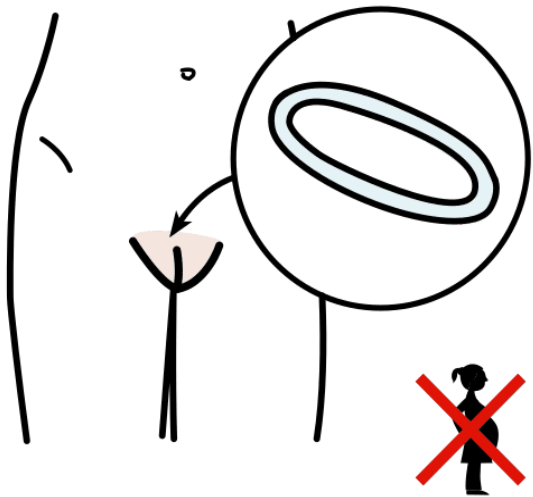
LAB University of
Applied Sciences

LAHDEN
KANSANOPISTO

Ehkäsyrenkas

Contraceptive ring

Estrogeeni
Progestiini

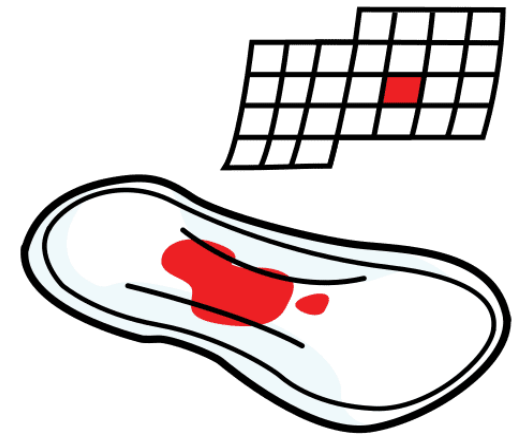


Asetetaan
emättimen sisään 3
viikoksi

Inserted into the
vagina for 3 weeks



Poistetaan viikoksi
Remove for 1 week



Kuukautiset
Menstruation

Kuvat <https://kuvapankki.papunet.net/selaa/lhmiset/Seksuaalisuus>



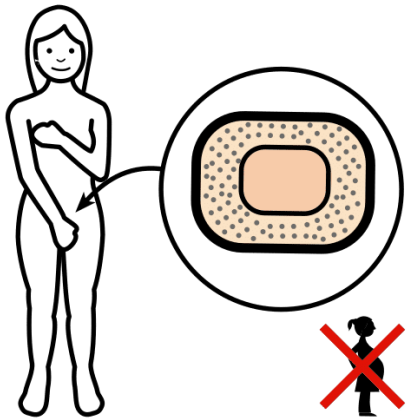
Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences

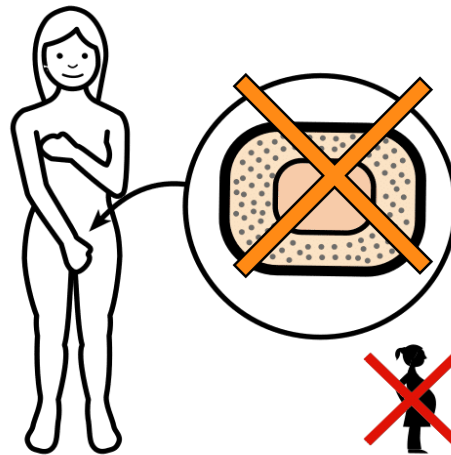
LAHDEN
KANSANOPISTO

Ehkäisylaastari **Contraceptive** **patch**

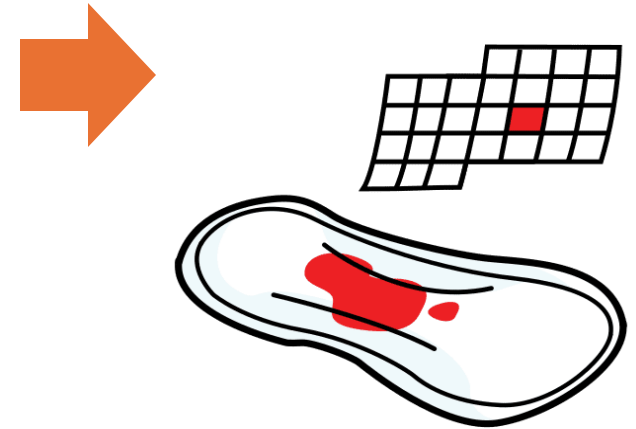
Estrogeeni
Progestiini



Kerran viikossa samana
päivänä, 3 viikon ajan
Once a week on the same
day of the week for 3
weeks



Poistetaan viikoksi
Remove for one
week



Kuukautiset
Menstruation

[Kuvat:https://kuvapankki.papunet.net/selaa/lhmiset/Seksuaalisuus](https://kuvapankki.papunet.net/selaa/lhmiset/Seksuaalisuus)



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences

LAHDEN
KANSANOPISTO

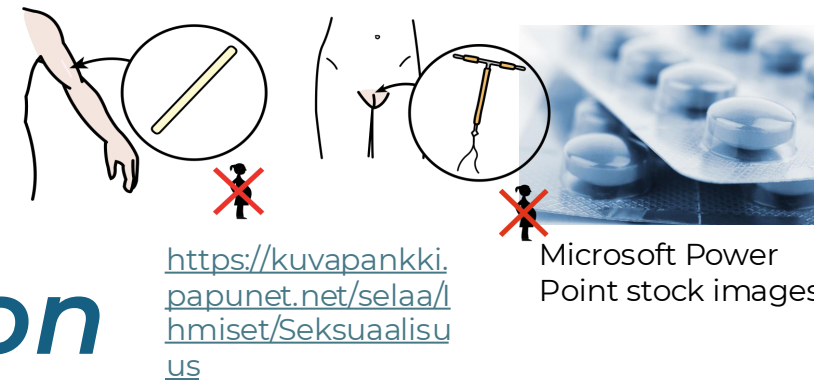
”

*Pelkkää
keltarauhashormonia
(progestiinia) sisältävä
ehkäisy*

Progestin-only contraception

Keltarauhashormonia sisältävä ehkäisy

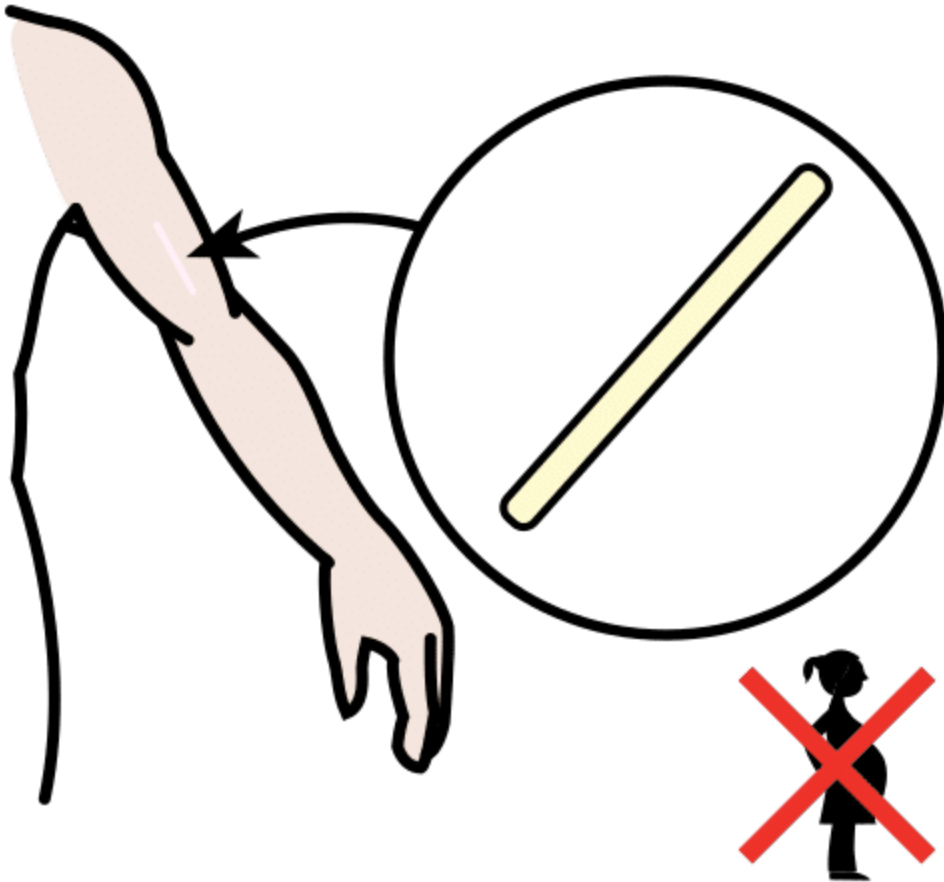
Progestin-only contraception



- Sisältää pelkkää progestiinia eli keltarauhashormonia.
- Vaikutus perustuu pääsääntöisesti ovulaation estoon. Lisäksi kohdunkaulan lima muuttuu sellaiseksi että siittiöiden kulku estyy.
- Voidaan käyttää imetyksen aikana. Rintasyövän sairastaneelle progestiiniehkäisyä ei suositella.
- Contains only progestin, i.e. progesterone.
- As a rule, the effect is based on the prevention of ovulation. In addition, the effects are that the cervical mucus changes so that the passage of sperm is obstructed.
- Can be used during breastfeeding. Is not recommended for breast cancer patients.

Ehkäisykapseli **Contraceptive** **implant**

Progestiini



Iho puudutetaan ja lääkäri asettaa käsivarren ihon alle

Ehkäisyteho säilyy 3 – 5 vuotta

The skin is anesthetized and the doctor places the arm under the skin

Contraceptive effectiveness lasts 3 - 5 years

[https://kuvapankki.papunet.net/selaa/Ihmiset/Seksu aalisuus](https://kuvapankki.papunet.net/selaa/Ihmiset/Seksu_aalisuus)

Minipillerit Mini pills



Microsoft Power Point stock images

- Otetaan joka päivä samaan aikaan ilman väliviikkoa.
- Minipillereiden käytössä säännöllinen muistaminen on todella tärkeää.
- Taken every day at the same time, without a break week.
- When using the mini pill, regular remembering is very important.

Minipillerit Mini pills

Progestiini



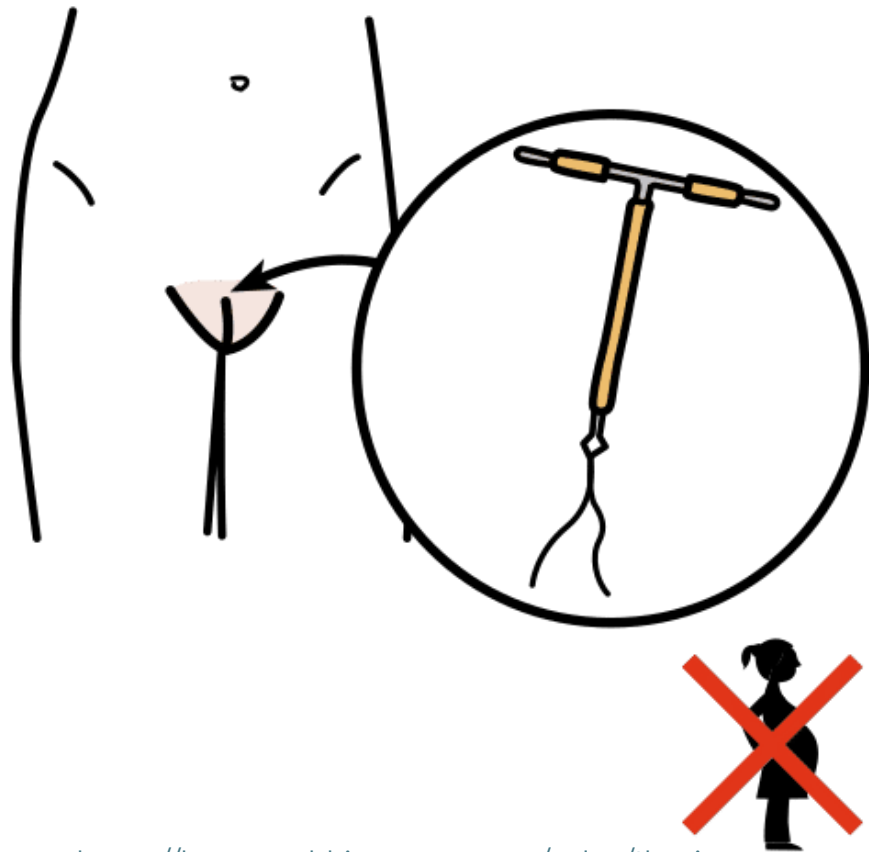
Microsoft Power Point stock images

- Minipillerit eivät lisää veritulpan riskiä, ja niitä voi käyttää myös imetyksen aikana
- Mini pills do not increase the risk of embolism and can also be used while breastfeeding

Hormonikierukka

The hormonal IUD

Progestiini



Sisältää keltarauhashormonia
Contains progestin

Ehkäisyteho 3-5 vuotta
Contraceptive effectiveness lasts 3 – 5 years

Lääkäri asettaa kohtuun
Is inserted into the uterus by a doctor

<https://kuvapankki.papunet.net/selaa/Ihmi-set/Seksuaalisuus>

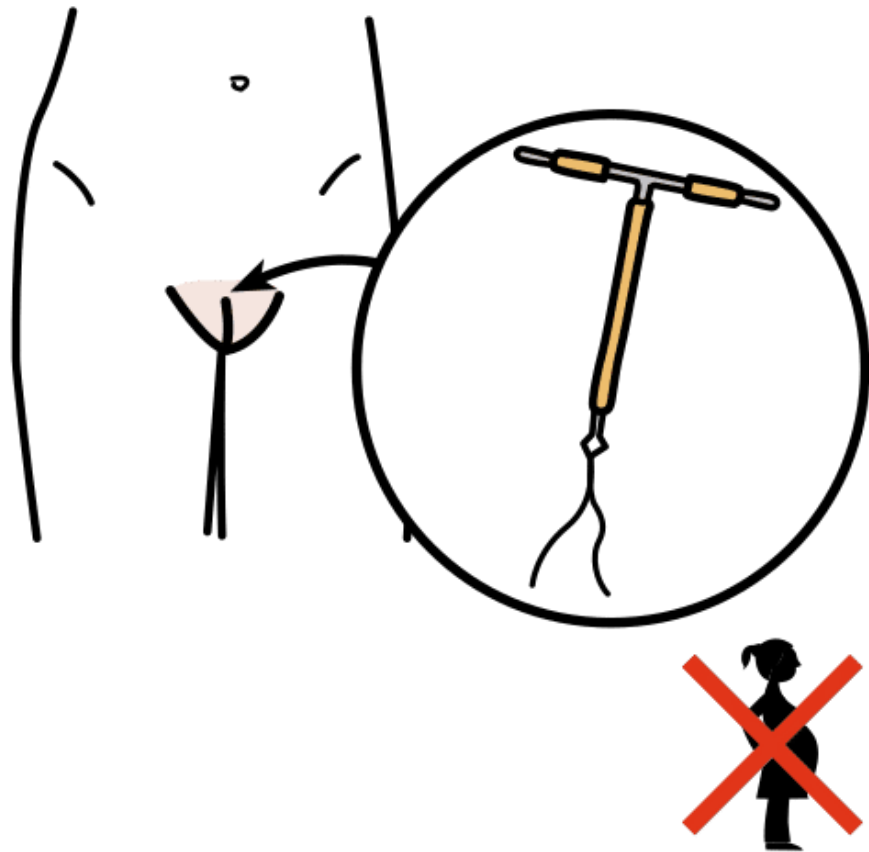
”

Ei sisällä hormonia
Kuparikierukka

Does not contain any hormone
Copper IUD

Kuparikierukka

The copper IUD



Ei sisällä hormonia
Does not contain hormones

Ehkäisyteho 3-5 vuotta
Contraceptive effectiveness lasts 3 – 5 years

Terveystenhuollon ammattilainen
asettaa kohtuun
Is inserted into the uterus by a
healthcare professional

<https://kuvapankki.papunet.net/selaa/ihmiset/Seksuaalisuus>

”

Kondomi
Comdom

Kondomi Condom



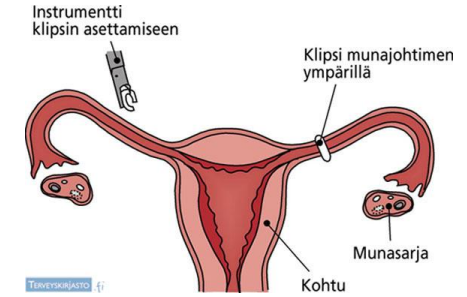
<https://kuvapankki.papunet.net/selaa/Ihmiset/Seksuaalisuus>

- Suojaa sekä seksitaudeilta että ei-toivotuilta raskauksilta
- Voi käyttää imetyksen aikana
- Hormoniton
- Voi rikkoutua tai luiskahtaa pois paikoiltaan
- Ehkäisyteho heikompia kuin hormonaalisilla valmisteilla
- Protects against both sexually transmitted diseases and unwanted pregnancies
- Can be used during breastfeeding
- Hormone-free
- It can break or slip out of place
- The contraceptive efficacy is weaker than that of hormonal preparations

”

Sterilisaatio Sterilization

Sterilisaatio Sterilization



Terveyskirjasto.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00747>

- Munanjohtimet suljetaan klipsillä tai ne poistetaan
- Tehdään nukutuksessa, vatsaontelon tähystyksessä
- Lopullinen raskauden ehkäisymenetelmä
- Sterilisaatio voidaan tehdä myös miehelle (siemenjohdin katkaistaan)
- The fallopian tubes are closed with a clip
- Performed under anesthesia, through laparoscopy
- A permanent method of contraception
- Sterilization can also be performed on a male (vasectomy)

Steriloimislaki

- 1) on synnyttänyt kolme lasta tai hänellä on yksin tai aviopuolionsa kanssa yhteensä kolme alaikäistä lasta
- 2) on täyttänyt kolmekymmentä vuotta
- 3) kun raskaus vaarantaisi hänen henkensä tai terveytensä
- 4) kun hänen mahdollisuutensa muulla tavoin ehkäistä raskaus ovat epätavallisen huonot
- 5) kun on syytä otaksua, että hänen jälkeläisillään olisi tai heille kehittyisi vaikea sairaus tai ruumiinvika
- 6) kun hänen sairautensa tai muu siihen verrattava syy vakavasti rajoittaa hänen kykyään hoitaa lapsia

Lähde. Finlex. 1970. Steriloimislaki 283/1970. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/1970/283>.

Sterilization law

- 1) the person has given birth to three children, or has a total of three minor children, either alone or jointly with his or her spouse
- 2) the person has attained the age of thirty years
- 3) a pregnancy would endanger the person's life or health
- 4) the person's possibilities to prevent pregnancy by other means are exceptionally limited
- 5) there is reason to assume that the person's offspring would have, or would develop, a serious illness or physical defect
- 6) the person's illness, or another comparable reason, seriously restricts the person's ability to care for children

Lähde. Finlex. 1970. *Steriloimislaki 283/1970*. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/1970/283>.

Lähteet

- Finlex. 1970. *Steriloimislaki 283/1970*. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/1970/283>. Viitattu 16.1.2026
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, Suomen Gynekologiyhdistys ja Suomen Yleislääketieteen Yhdistys. 2025. Raskauden ehkäisy. Käypä hoito -suositus. Saatavilla: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50104>. Viitattu 16.1.2026
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2026. Raskauden ehkäisy. Käypä hoito. Saatavilla: <https://www.kaypahoito.fi/khp00116>. Viitattu 16.1.2026
- Tiitinen, A. 2025. Minipillerit ja progestiinia sisältävät pitkävaikutteiset ehkäisymenetelmät. Terveyskirjasto Lääkärikirja Duodecim. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00735>. Viitattu 16.1.2026