



Niitty – Vertaisohjattu
perhevalmennusmalli maahanmuuttajille

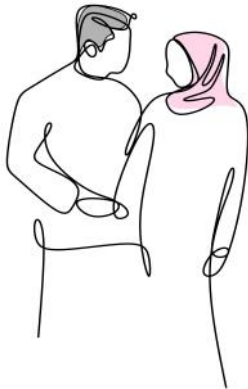
SEKSUAALISUUS SYNNYTYKSEN JÄLKEEN



Tämä opas on tarkoitettu synnyttäneille naisille ja heidän puolisoilleen. Oppaassa kerrotaan synnytyksen jälkeisestä seksuaalisuudesta. Seksuaalisuus on tärkeää kaikissa elämän vaiheissa. Vauvan syntyminen voi vaikuttaa seksuaalisuuteen.

Mitä on seksuaalisuus?

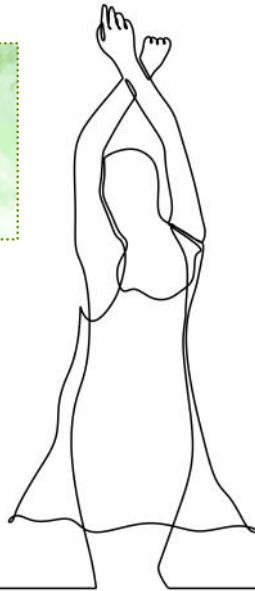
- ♦ Millainen olen naisena tai miehenä ja millainen rooli minulla on puolisona?
- ♦ Lämpöä, hellyyttä ja puolison kunnioittamista.
- ♦ Seksiä. Seksi voi olla yhdynnän lisäksi toisen hyväilyä ja suutelua sekä suuseksiä.



MUUTTUNUT KEHO

Keho palautuu synnytyksestä yksilöllisesti. On tärkeää hyväksyä muuttunut keho ja olla itselle lempeä. Tutki synnytyksen jälkeen kehoa peilin avulla ja koskemalla. Anna keholle aikaa palautua synnytyksestä ja nauti vauvasta ja äitinä olemisesta.

Muuttunut keho herättää ajatuksia ja tunteita. **Juttele kumppanisi kanssa ajatuksistasi ja tunteistasi avoimesti.**



Synnytyksestä palautuminen:

- ◆ Rinnat muuttuvat raskauden ja imetyksen aikana. Rinnat voivat olla kipeät.
- ◆ Vatsalihakset palautuvat yksilöllisesti.
- ◆ Synnytyksessä tullut repeämä parantuu yleensä hyvin eikä aiheuta myöhemmin haittoja.
- ◆ Peräpukamat paranevat nopeasti.



Liikunta ja terveellinen ruokavalio parantavat mielialaa ja auttavat palautumaan synnytyksestä.



LANTIONPOHJAN LIHAKSET

Lantionpohjan lihakset venyvät raskauden ja synnytyksen aikana. Aloita synnytyksen jälkeen lantionpohjan lihasten harjoittelu. **Lantionpohjan lihaksilla on tärkeä rooli seksuaalisen mielihyvän kokemisessa.**

Lantionpohjan lihasten tunnistamisharjoitus:

- ◆ Supista peräaukkoa ja virtsaputkea tai emätintä kevyesti sisään- ja ylöspäin niin kuin pidättäisit ulostetta ja yrittäisit pysäyttää virtsasuihkua.
- ◆ Pidä supistus muutaman sekunnin ajan.
- ◆ Rentouta lihakset.
- ◆ Toista supistus 5-10 kertaa. Lisää toistojen määrää asteittain.
- ◆ Tee 1-4 kertaa joka päivä ja pidä tarvittaessa lepopäiviä.



MUUTOKSET PARISUHTEESSA

Vauva tarvitsee paljon huolenpitoa ja hoivaa. Vanhemmat voivat olla väsyneitä. Isän on tärkeä auttaa vauvan hoidossa ja kotitöissä. Äidin on tärkeä antaa isän osallistua vauvan hoitoon.

Joskus naiset jännittävät synnytyksen jälkeen, että puoliso ei pidä hänen muuttuneesta kehosta. Puolison kehut ja hellyyden osoitukset auttavat naista hyväksymään muuttuneen kehon.



**Tehkää yhteistyötä, autta-
kaa toisianne!**

Kehu kumppaniasi!



Joidenkin naisten läheisyyden tarve voi tyydyttyä vauvasta eikä nainen kaipaa kosketusta puolisolta. Synnytyksen jälkeen seksielämään voi tulla tauko. On normaalia, että synnytyksen jälkeen nainen tai mies ei halua seksiä.



**Tue puolisoasi ja osoita
rakkautta itselle sopivalla
tavalla.**

**Parisuhteessa on tärkeää olla myös läheisyyttä
ja hellyyttä, joka ei johda seksiin.**



SEKSIÄ ALOITTAMINEN SYNNYTYKSEN

Harrastakaa seksiä vasta kun se tuntuu molemmista hyvältä. Odottakaa, että jälkivuoto on loppunut. Käyttäkää kondomia, jos aloitatte yhdynnät jälkivuodon aikana. Kondomi suojaa kohtua tulehduksilta.

Puhukaa kumppanin kanssa omista toiveista ja tarpeista. Seksin ei tarvitse olla pelkästään yhdyntää. Seksi voi olla toisen hyväilyä ja koskettelua sellaisista paikoista, joiden koskettelu tuntuu toisesta hyvältä.



Kysy kumppaniltasi millaisesta kosketuksesta hän pitää ja mistä hän toivoo sinun koskevan häntä.

Uuden raskauden ehkäisemiseksi tarvitaan aina ehkäisymenetelmä.



KUIVAT LIMAKALVOT

Synnytyksen jälkeen ja imetyksen aikana limakalvot voivat olla kuivat, ohuet ja arat. Se johtuu estrogeenihormonin puutteesta. Limakalvoja voi vahvistaa estrogeenivoiteella, jota laitetaan limakalvoille.

Jälkivuodon loputtua voit aloittaa tarvittaessa estrogeenivoiteen käytön.

- ♦ Laita voidetta emättimeen ja sisempiin häpyhuuliin viikon ajan joka ilta.
- ♦ Tämän jälkeen voidetta voi käyttää 2-3 kertaa viikossa.

Seksin aikana on suositeltavaa käyttää liukuvoidetta.

Liukuvoidetta ja estrogeenivoidetta saa apteekista, voit kysyä neuvoa apteekin henkilökunnalta. Mikäli käytät yhdynnässä kondomia, kysy apteekin henkilökunnalta mikä liukuvoide sopii kondomin kanssa.



KOHTUTULEHDUKSEN ENNALTAEHKÄISY

Synnytyksen jälkeen jälkivuotoa tulee 4-8 viikkoa. Ensimmäisinä päivinä jälkivuoto on runsaampaa kuin kuukautiset. Tämän jälkeen jälkivuoto vähenee ja muuttuu väriltään rusehtavaksi ja myöhemmin vaaleaksi. **Jälkivuodon aikana voi saada herkästi kohtuun tulehduksen.**

Kohtutulehdusten ennaltaehkäisy:

- ♦ Vaihda side 4-6 tunnin välein ja huuhtelee samalla alapää vedellä.
- ♦ Älä mene kylpyyn tai uimaan.
- ♦ Älä käytä tamponia tai kuukuppia.
- ♦ Käytä jälkivuodon aikana yhdynnässä kondomia.





Kohtutulehduksen oireet:

- ◆ Jälkivuoto alkaa haisemaan epämiellyttävältä.
- ◆ Alavatsakipu.
- ◆ Kuume.

→ Jos oireet ovat lieviä, ota yhteyttä terveyskeskukseen.

→ Jos sinulla on korkea kuume, soita synnytyssairaалasi päivystyspoliklinikalle.



Niitty-hanke 2018–2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>

www.facebook.com/niittyhanke/

Projektipäällikkö Irmeli Nieminen. E-mail: irmeli.nieminen@tuni.fi

Asiantuntija Anna Aikasalo. E-mail: anna.aikasalo@tuni.fi

Asiantuntija Jasmin Kaljadin. E-mail: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Oppaan tekijä: Annaliina Vanhatalo, terveydenhoitaja,
seksuaalineuvojaopiskelija

Kuvat: [Pngtree.com](https://pngtree.com/)/Free for non-commercial use.

Royalty free. <https://pngtree.com/>



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



TAMPEREEN KAUPUNKI