

Seksuaalisuus synnytyksen jälkeen



soite

Keski-Pohjanmaan keskussairaala

Äitiä hämmentää sopeutuminen useaan rooliin: varsinkin äidin ja seksuaalisesi aktiivisen naisen roolien yhdistäminen, kumppanin ja lapsen erilaisiin tarpeisiin vastaaminen voivat tuottaa vaikeutta.



Imetys voi aiheuttaa seksuaalisia tuntemuksia ja toisaalta seksi voi aiheuttaa maidon tuloa rinnoista hormonaalisista muutoksista johtuen.

Yhdyntöihin tulee synnytykseen liittyen tauko, jonka pituudesta päättävät puoliset itse. Limakalvot saattavat olla hormoneista johtuen ohuet, ennen kuin kuukautiset palaavat. Siihen asti voi tarvittaessa käyttää paikallisestrogeenihoitoa (*Ovestin, Pausanol, Vagifem*) ja liukuvoidetta.

Useimmilla naisilla kuluu muutamista viikoista kuukausiin ennen kuin seksuaaliset halut palaavat. Taustalla voi olla mm. hormonaalisia muutoksia, kipuja ja emotionaalisia syitä. Vaikka seksuaalinen halukkuus voi molemmin puolin vähentyä, ei se poista läheisyyden ja hellyyden tarvetta.

Taukoa tähän ei tarvita!

Imetys ja lapsen hoito vie äidin ajasta suuren osan, joten on erityisen tärkeää hoitaa parisuhdetta. Varaa yhteistä aikaa, panosta hellyyteen ja puhumiseen. On tavallista, että parisuhde on koetuksella ensimmäisenä vuonna lapsen syntymän jälkeen.

Ongelmakohtia:

- liian vähän aikaa parisuhteelle
- kodin askareiden epätasainen jakaminen
- halujen kohtaamattomuus
- väsymys ja kivut
- epävarma ehkäisy ja raskauden pelko
- seksuaalisen viehättävyyden vähentyminen
- tunne oman viehättävyyden vähenemisestä



*Parisuhteessa
molemmat ovat vastuussa
hellyyden ja läheisyyden vaalimisesta
ja eroottisen kipinän ylläpitämisestä.*

Lantionpohjan lihaksiston vahvistaminen jumpalla parantaa seksielämää ja ehkäisee virtsankarkailua. Kysy jumppaohjeita synnytysosaston tai neuvolan henkilökunnalta.

Luotettava ehkäisy on tärkeä osa hyvää seksuaalisuutta. Ensimmäisinä kuukausina täysimetys on melko luotettava ehkäisykeino, mutta ei 100 %. Imetysaikana voidaan ehkäisyksi valita kondomi, kelta-ruuhashormonia sisältävät pillerit, hormoni- tai kuparikierukka. Yhdistelmäpillerit, -laastarit tai -rengas voidaan aloittaa kun imetys lopetetaan.



Synnytyksen jälkitarkastuksessa arvioidaan limakalvojen ja lantionpohjan lihasten kunto sekä valitaan tarvittaessa sopiva ehkäisymenetelmä.

Kumppanin kannustava ihailu synnytyksestä palautumisessa on erityisen tärkeää.