



Seksuaalisuus, sukupuolielämän aloitus synnytyksen jälkeen, raskauden ehkäisy

Terveydenhoitaja, kättilö Sarika Fellman

Raskausaika ja synnytys voivat muuttaa molempien vanhempien seksuaalisuutta ja haluja

- Parisuhteessa molemmat osapuolet ovat vastuussa eroottisen kipinän säilyttämisestä: keskustelkaa, kuunnelkaa, kunnioittakaa
- Synnytyksen jälkeen: synnyttäjällä usein hormonimuutoksia kehossa sekä hormonivajetta. Myös kumppanille elämänmuutos ja lapsen tuleminen perheeseen voi olla niin iso asia, että se vaikuttaa niin mielialaan kuin seksuaalisuuteenkin
- Sukupuolielimet toipuvat keskimäärin 8-12 viikon kuluessa synnytyksestä.
- Jälkivuoto kestää keskimäärin 2-6 viikkoa: verisen jälkivuodon aikana ei suositella yhdyntöjä lisääntyneen tulehdusriskin vuoksi
- Yhdyntät voi aloittaa, kun verinen jälkivuoto on loppunut

- Limakalvojen kuivuuteen auttavat mm. Vagisan, Aco Intim, Ovestin (estrogeenihormonia sisältävä), myös vauvaöljy ja Aqualan L-voiteet auttavat kuivuusoireisiin
- Vaikka varsinaista seksiä ei vielä olisi aloitettu synnytyksen jälkeen, olisi hyvä muistaa, että ollaan muutakin kuin syntyneen lapsen vanhempia. Ollaan parisuhteessa, ollaan pari. Koskettelua ja hellyyttä voi osoittaa ilman yhdyntää. Toisen kosketuksen on todettu vähentävän stressiä ja ärtyneisyyttä sekä rauhoittavan. Parisuhdetta pitävät kunnossa pienet hellät eleet kiireenkin keskellä
- Lapsiperhearjessa on normaalia, että halut eivät kohtaa. Seksille ei välttämättä löydy enää samalla tavalla aikaa eikä paikkaakaan.
- Kertokaa omista toiveista, kuunnelkaa toisen toiveita, tehkää kompromisseja!
- Tarvittaessa pyytäkää tai hakekaa apua

Lisätietoa saat

- **Naistalo.fi** : Seksuaalisuus parisuhteessa synnytyksen jälkeen
- **Sexpo.fi** : Seksuaalisuus raskauden ja synnytyksen jälkeen
- **Kymenlaakson perhekeskus.fi** : Parisuhteen ja seksuaalisuuden tuki
- Mannerheimin lastensuojeluliitto **mml.fi** : Vanhempainnetti, Parisuhteen hoitaminen
- **Väestöliitto.fi** : Seksuaalisuus
- **Aima.fi** : Äidit irti masennuksesta
- **Isyysinfo.fi** : Suomen isät ry

Apua saat

- Neuvola
- Neuvolan perheohjaaja
- Perheneuvola
- Seksuaalineuvoja tai –terapeutti
- Äitiysfysioterapeutti
- Perheasiain neuvottelukeskus
- Ensi- ja turvakotien liitto: ensi- ja turvakodit
- Kuntien mielenterveyspalvelut

Raskauden ehkäisy synnytyksen jälkeen

- Synnytyksen jälkeen ovulaatio voi tapahtua jo kuukauden kuluttua synnytyksestä: jatkoehkäisyn miettiminen aloitetaan usein loppuraskaudessa neuvolakäynnillä
- Ensimmäisen 3 kk aikana synnytyksen jälkeen suositellaan vain matalahormonisia ehkäisyvalmisteita: minipillerit, ehkäisykapseli, kierukat tai kondomi suurentuneen synnyttäjän veritulppariskin vuoksi.
- Yhdistelmäehkäisyn (pilleri, laastari, rengas) voi aloittaa yleensä 3 kk synnytyksen jälkeen, jos yhdistelmäehkäisyn muita riskitekijöitä ei synnyttäjällä ole. Viimeisimpien tutkimustietojen mukaan yhdistelmäehkäisyvalmisteet eivät vähennä maidonerityksen määrää imetyksen aikana.
- Kierukan voi joissain ehkäisyneuvoloissa asettaa jälkitarkastuksen yhteydessä. Tarkistaa tieto vielä omalta terveydenhoitajalta!