

# Seksuaalisuus, sukupuolielämän aloitus synnytyksen jälkeen, raskauden ehkäisy

Terveydenhoitaja, kättilö Sarika Fellman

# Raskausaika ja synnytys saattavat muuttaa vanhempien seksuaalisuutta ja haluja paljonkin

- Synnytyksen jälkeen äiti kokee usein hormonimuutoksia kehossaan 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.
- 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.

# Parisuhteessa molemmat osapuolet ovat vastuussa eroottisen kipinän säilyttämisestä: keskustelkaa, kuunnelkaa, kunnioittakaa

- Yhdynnät voi aloittaa, kun verinen jälkivuoto on loppunut
- Limakalvojen kuivuuteen auttavat mm. Vagisan, Aco Intim, Ovestin (estrogeenihormonia sisältävä), myös vauvaöljy ja Aqualan L-voiteet auttavat kuivusoireisiin
- Lapsiperhearjessa on normaalia, että halut eivät kohta. Seksille ei välttämättä löydy enää samalla tavalla aikaa eikä paikkaakaan.
- Synnytyksen jälkeen ovulaatio voi tapahtua jo kuukauden kuluttua synnytyksestä: jatkoehkäisyn miettimisen aloittaminen jo loppuraskaudessa
- Imetysaikana suositellaan vain matalahormonisia ehkäisyvalmisteita: minipillerit, kapseli, kierukat tai kondomi.
- Yhdistelmäpillerit voi aloittaa yleensä 3 kk synnytyksen jälkeen, jos äiti ei imetä ja 6 kk synnytyksen jälkeen, jos imettää. Yhdistelmäpillerit saattavat vähentää maidoneritystä ja lisäävät äitien veritulppariskiä, joka on jo pelkästään raskauden ja synnytyksen vuoksi valmiiksi koholla

# Lisätietoa saat

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

# Apua saat

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