



Kysy seksistä

Jos ei tee mieli seksiä synnytyksen jälkeen, niin pitääkö antaa kuitenkin, että pääsisi helpommalla?

Synnytys on iso elämänmuutos koko perheelle. Naisen ja miehen roolit perheessä muuttuvat, kun ryhmään tulee yksi jäsen lisää. Synnyttänyt nainen on usein väsynyt synnytyksen jälkeen, ja mieli on kovassa myllerryksessä uuden ihmisen elämän alkaessa.

Synnytykokemuksen laatu vaikuttaa paljon palautumiseen. Myönteinen synnytykokemus on usein voimaannuttava, ja silloin saattavat seksihalutkin palata nopeammin. Rankka synnytys vie pidemmän palautumisajan henkisesti ja fyysisesti.

Uusi vauva vie paljon äidin energiaa ja ajatuksia. Seksuaalinen halu saattaa jäädä muiden ajatusten alle uudessa elämäntilanteessa. Väsymys ja alapään hidas paraneminen ovat usein suurimmat esteet synnyttäneen naisen seksihaluille.

Seksuaalinen nautinto on paljon muutakin kuin yhdyntä. Puolison voi tyydyttää vaikka suuseksillä, jos se tuntuu hyvältä. Myöntyminen seksiin vastentahtoisesti ei useinkaan paranna parisuhdetta. On hyvä miettiä, mitä muuta yhteistä mukavaa tekemistä vanhemmilla on, ja varata sille asialle mahdollisuuksien mukaan yhteistä aikaa.

Vauvan äidin hyvän olon ja nautinnon huomioiminen synnytyksen jälkeen on myös tärkeää. Hyvää oloa voi tuoda vaikka selän hieronta hyväntuokuisella voiteella ja kupillinen hyvää kahvia aamulehden kanssa. Hyväntuulinen ja levännyt äiti jaksaa huomioida puolisoaan, ja seksihalutkin palautuvat nopeammin.

Onko totta, että jotkut imettävät äidit saavat orgasmeja imettäessään?

Imettäminen on ollut ihmislajin säilymisen elinehto ennen korvikkeiden keksimistä. Äidinvaisto on aina ohjannut naista imettämään ja ruokkimaan vauvaansa. Rinnanpää on herkkä ja erogeeninen osa kehoa. Kun vauva imee rintaa, äidit kokevat usein myös mielihyvän tunteita, jotka ovat samankaltaisia kuin nänniä hyväiltäessä seksin yhteydessä. Hyvänolontunne on ikään kuin luonnon järjestämä palkkio väsyneelle äidille kaikesta vaivasta, joka vauvan hoitamiseen liittyy. Hyvänolontunne lisää hoivaviettä ja halua imettää vauvaa, vähentää stressiä ja auttaa jaksamaan yöheräilyjä. Luonto on järjestänyt tämänkin asian viisaasti.



ERIIKKA SAILO



Multivitamiin
MAMA



Uusi
parempi
koostumus

Raskauden ja imetyksen aikana

Minisun Multivitamiin Mama on monivitamiini- ja hivenainevalmiste erityisesti raskaana oleville, imettäville ja raskautta suunnitteleville naisille. Se sisältää juuri oikeassa suhteessa kaikki raskauden aikana tärkeät vitamiinit ja hivenaineet, joista erityisen tärkeitä ovat D-vitamiini, foolihappo, rauta ja sen imeytymistä edistävä C-vitamiini.

UUSI parempi koostumus, nyt enemmän foolihappoa.

Apteekista.

