

ensimmäisen asteen repeämä, voivat fyysisesti parhaiten kolmena ensimmäisenä päivänä synnytyksen jälkeen.

Vastaavasti keisarileikkauksella synnyttäneillä ensisynnyttäjillä on kolmena ensimmäisenä päivänä synnytyksen jälkeen vähemmän kipua sukupuolielimissä ja kirvelyä virtsatussa kuin alateitse synnyttäneillä. Myös istuminen, ulostaminen ja virtsaaminen on heille helpompaa.

### Välilihan haavat

Välilihan leikkaus-, repeämä- tai keisarileikkaushaavat ovat täysin parantuneet suurimmalla osalla naisista kolmen kuukauden kuluttua synnytyksestä. Haavat aiheuttavat kuitenkin erilaisia vaivoja ja haittoja ensimmäisen vuoden aikana synnytyksestä, vaikkakin niistä aiheutuva kipu vähenee vuoden edetessä.

Näiden tutkimustulosten mukaisesti välilihan leikkaus tulee tehdä vain erittäin painavien syiden, kuten sikiön uhkaavan hapenpuutteen vuoksi, välilihan repeämiä tulee pyrkiä ehkäisemään kaikilla näyttöön perustuvilla käytännöillä ja välilihan vauriot tulee ommella näyttöön perustuvilla tekniikoilla.

### Synnyttäneiden seksuaaliterveys

Sekä alateitse että keisarileikkauksella synnyttäneillä ensisynnyttäjillä on useita seksuaaliterveyteen liittyviä oireita ja tuntemuksia ensimmäisen vuoden aikana synnytyksestä.

Yleisimpiä naisten kokemia oireita ensimmäisen vuoden aikana synnytyksestä ovat emättimen kostumisen vaikeus, yhdyntäkivut, peräpukamat sekä arpikudoksen kipu ja kiristys. Myös virtsankarkailua sekä ilman karkailua emättimestä ja peräsuolesta esiintyy ensimmäisen vuoden aikana synnytyksestä.

Tämän mukaisesti lantionpohjan lihasten harjoittelu tulisi ohjeistaa kaikille raskaana oleville ja synnyttäneille naisille neuvolassa ja synnytys sairaalassa. Lisäksi sekä synnytys sairaalassa että neuvolassa tulisi puhua avoimesti asioista, jotka liittyvät synnytykseen, raskauden aikaiseen ja synnytyksen jälkeiseen seksuaaliterveyteen sekä imetykseen.

Suurin osa ensisynnyttäjistä on aloittanut sukupuoliyhdyntä kolmen kuukauden kuluttua synnytyk-

### Tutkimuksesta

Väitöstutkimuksen ensimmäinen osio toteutettiin poikkileikkauksena (2009), johon osallistuivat Suomen synnytys-sairaaloiden synnytysosastoilla työskentelevät kättilöt (N = 662).

Tutkimuksen toinen osio toteutettiin seurantatutkimuksena (2009–2011), jossa oli neljä mittausajankohtaa: kolmantena päivänä synnytyksestä sekä 3, 6 ja 12 kuukauden kuluttua synnytyksestä.

Toiseen osioon osallistui spontaanisti alateitse yhden elävän lapsen (pää tarjoutuvana) synnyttäneet ensisynnyttäjät (N = 453) ja sikiön perätilan vuoksi suunnitellusti keisarileikatut ensisynnyttäjät (N = 84). Aineisto kerättiin kyselylomakkeiden avulla ja analysoitiin tilastollisin menetelmin.

sestä. Kuitenkin sukupuoli- halukkuus ja tyytyväisyys seksielämään ovat huonompia ensimmäisen vuoden aikana synnytyksestä verrattuna aikaan ennen raskautta ja synnytystä.

Vuoden kuluttua alatesynnytyksestä synnytyksen hoidon käytännöt, välilihan kunto, synnytyksen aikainen kipukokemus ja synnytyskokemus eivät ole yhteydessä alateitse synnyttäneiden naisten sukupuoli- seen halukkuuteen, tyytyväisyyteen seksielämään ja suhteeseen puoli- soon.

Nuoremmat ensisynnyttäjät ovat sukupuolisesti halukkaampia ja tyytyväisempiä seksielämäänsä, ja heidän suhteensa puolisoon on parempi kuin vanhemmilla ensisynnyttäjillä.

Näiden tutkimustulosten mukaan parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista tulisi puhua koko raskauden ajan ja synnytyksen jälkeen sairaalassa ja neuvolassa. Tarvittaessa naiset ja heidän kumppaninsa tulisi ohjata seksuaalineuvojan tai -terapeutin vastaanotolle.



**TARJA MIETOLA-KOIVISTO**  
kättilö, ylihoitaja, Tt  
KSSHP,  
Keski-Suomen  
keskussairaala



## Kysy seksistä

**Olen keski-ikäinen kättilö. Olen päivätyössä neuvolassa. Minulla on erityisiä seksuaalisia mieltymyksiä ja mietin, voinko löytää kumppania ja miten. Pidän kumista ja kumiasuista. Pidän asujen tuoksusta, ja niihin pukeutuminen tuottaa minulle suurta mielihyvää. Löysin omat mieltymykseni vasta kypsänä aikuisena, ja nyt nautin suunnattomasti kun voin toteuttaa niitä, vaikka ilman kumppaniakin. Onko tällainen turvallista ja mitä luulet työkaverieni asiasta ajattelevan? Kättilö kumiasussa**

Hei kollega, olet rohkea nainen. Hienoa, että olet löytänyt omat mieltymyksesi ja pääset vapaasti toteuttamaan omia halujasi. Vapaus toteuttaa omia haluja ja intohimoja tuo elinvoimaa ja iloa elämään.

Netistä löytyy erilaisia linkkejä, joiden avulla voit löytää samanhenkistä seuraa ja tietoa vaikka klubi-illoista, joissa voi tavata muita samoista asioista pitäviä ihmisiä.

Kumiasuihin pukeutumisen turvallisuudesta saat ohjeita seksitarvikeliikkeestä. Varmistu, että asujesi vetoketjut toimivat ja että saat riisuttua ne ilman toisen ihmisen apua, jos olet yksin.

Jokaisella on oikeus vapaa-aikaan tehdä mitä haluaa, kun ei vahingoita muita. Omista mieltymyksistään puhuminen työyhteisössä vaatii suurta luottamusta ja paljon harkintaa. Usein intiimeistä asioista puhuminen kannattaa jättää omalle lähipiirille. Työssä ja vapaa-ajalla olemme kuitenkin eri rooleissa, joita ei kannata sekoittaa. Toivotan sinulle paljon nautinnollisia hetkiä ja iloa.



**ERIIKKA SAILO**  
seksuaaliterapeutti  
[www.eriikkasailo.com](http://www.eriikkasailo.com)