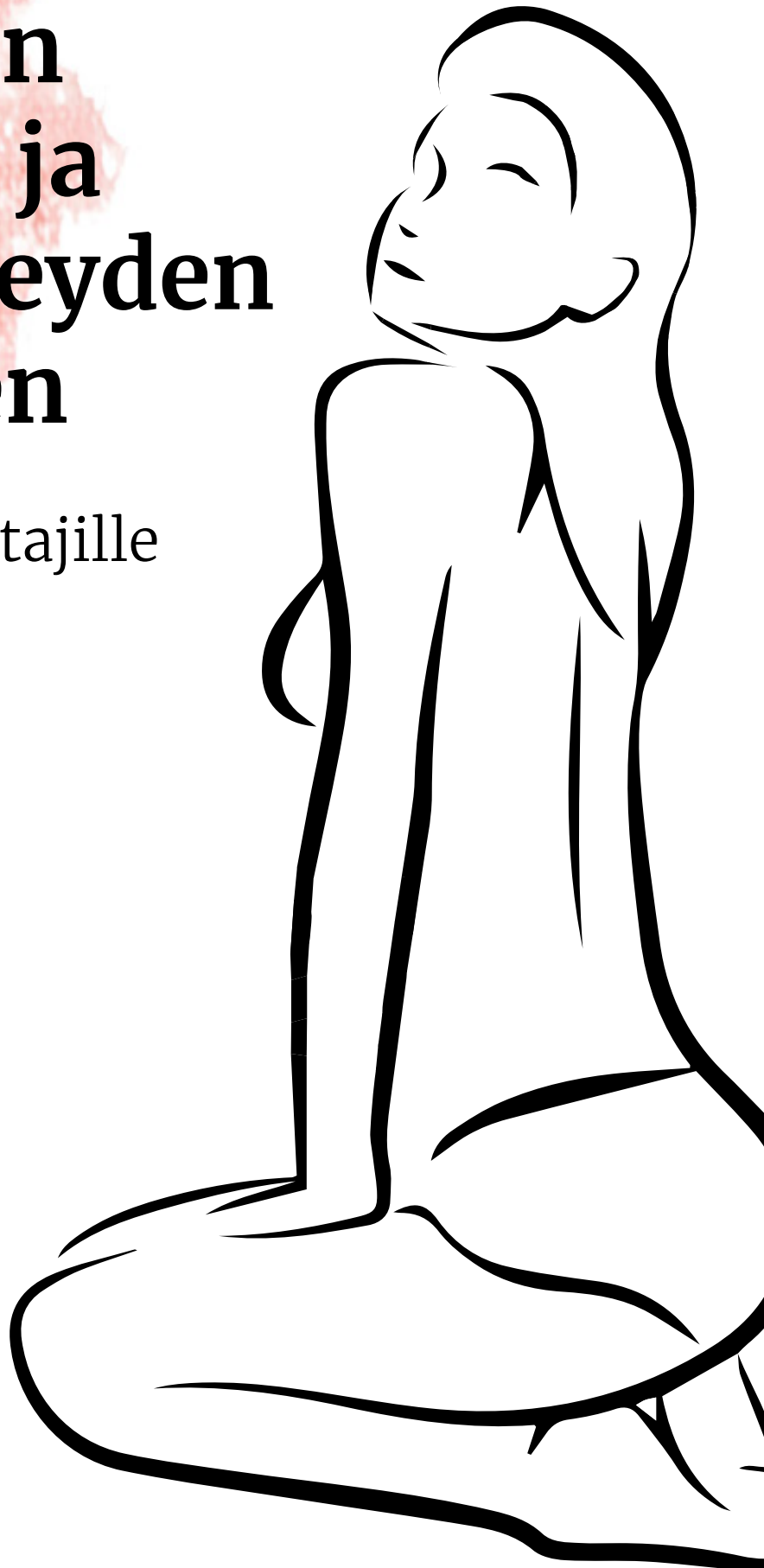


**Synnyttäneen
naisen terveeseen
kehonkuvan
tukeminen ja
intiimiterveysten
edistäminen**

Opas terveydenhoitajille



Lukijalle

Tämä opas on tarkoitettu Tampereen Kaupungin äitiyshuollon terveydenhoitajille. Oppaan tarkoitus on antaa työkaluja ammattilaisille intiimiterveyden ja kehonkuvan edistämiseen, sekä puheenoton tueksi. Oppaan aihealueita ovat kehonkuva synnytyksen jälkeen, puheeksiotto neuvolassa sekä käytännön vinkkejä intiimiterveyden tukemiselle. Oppaaseen on koottu helppoja käytännön ohjeita seksuaalisuudesta puhumiselle.

Oppaiden hyödyntäminen voi tapahtua jo raskauden aikana, jolloin niihin voi perehtyä rauhassa. Myös synnytyksen jälkeen on oppaista varmasti hyötyä. Äitiysneuvolan ajat ovat rajalliset ja aika ei välttämättä riitä asian läpikäymiseksi, joten opas helpottaa myös hoitajien työtä. Terveystuollon ammattilaiset kokevat seksuaalisuuden puheeksi ottamisen haasteellisena, opas tarjoaa tukea siihen.

Sisällys

Synnyttäneen naisen kehonkuva.....	3
Kehonkuvan ja intiimiterveyden tukeminen	3
Seksuaalinen puheeksiotto	4
PLISSIT-malli	5
Käytännön ohjeet terveydenhoitajalle seksuaalisuudesta puhumiseen	6
Hyviä lupaa antavia kysymys esimerkkejä ennen ja jälkeen synnytyksen	7
Intiimiterveyden tukeminen	8
Intiimihygienia.....	8
Genitaalialueen kivunhoito.....	9

Synnyttäneen naisen kehonkuva

Synnyttäneen kehonkuva muuttuu synnytyksen jälkeen, muutokset voidaan kokea epämiellyttävinä. Naisen voi olla hankala omaksua kehossa tapahtuneita fyysisiä muutoksia. Synnyttäneet kokevat usein oman kehon tyytymättömyyden vaikuttavan minäkuvaan ja itsetuntoon sekä sitä kautta parisuhde- sekä seksuaalielämään. Eniten tyytymättömyyttä aiheuttavat kehon ulkomuoto sekä painon muutokset. Fyysiset muutokset koetaan kuitenkin yksilöllisesti, jotkut negatiivisesti ja jotkut positiivisesti.

Paino putoaa lähes jokaisella viisi kiloa synnytyksen jälkeen. Kuitenkin peiliin katsoessa ulkomuoto näkyy äidin mielestä valtavina rintoina, venyneenä vatsana ja roikkuvana ihona. Tältä synnyttäneen naisen kehon kuuluu näyttää. Keho palautuu ajan kanssa raskautta edeltäneeseen ulkomuotoonsa. Synnytyksen jälkeen ei tulisi aloittaa laihduttamista, koska se on haitaksi terveydelle ja sillä voi olla vastakkainen vaikutus painon pudotukseen. Raskaus aiheuttaa naiselle ristiriitaisia ajatuksia kehostaan. Mikäli tyytymättömyyttä omaan kehoon on aiemmin ollut, on niillä naisilla herkkyyttä reagoida voimakkaammin kehon muutoksiin.

Synnytyksen jälkeen naisen tulisi tutustua rauhassa omaan muuttuneeseen kehoonsa, ulkonäöllisesti sekä aistimuksellisesti. Nainen hahmottaa vähitellen emättimensä fyysiset muutokset. Oman kehon tulisi olla hyvä juuri sellaisena kuin se on. Naisen sukupuolisen sekä seksuaalisen kasvun haasteena on omien toiveiden, tarpeiden ja halujen sovittaminen vallalla oleviin rooleihin. Väestöliiton perheverkko-projektin kyselytutkimuksen tuloksissa käy ilmi kumppanien pitävän synnyttäneitä naisia eroottisempina sekä seksikkäämpiä kuin ennen raskautta.

Kehonkuvan ja intiimiterveyden tukeminen

Synnytyksen jälkeisellä ohjaamisella ja neuvonnalla on tärkeä rooli naisen itsetunnon ja seksuaalisuuden kannalta. Hoitohenkilökunnalla on velvollisuus mahdollistaa asiakkaille turvallinen, avoin ja asiantunteva ympäristö. Terveystietäjän personalisuudella sekä ammattitaidolla on merkitystä suotuisan ympäristön luomisessa. On hyvä vaalia hoidon jatkuvuutta samalla terveystietäjällä, jotta asiakkaiden on helppoa puhua avoimesti seksuaalisuudesta ja muista henkilökohtaisista asioista. On todettu, että synnyttäneet naiset tarvitsevat vakuuttua olevansa rakastettuja ja arvostettuja makuuhuoneen ulkopuolellakin. Monet kokivat tarvitsevansa kumppanin kanssa emotionaalista, henkistä sekä älyllistä yhteyttä, jotta voisivat kokea seksuaalista yhteyttä.

Tervettä kehonkuvaa tulee tukea jo raskausaikana, jotta se vähentää riskiä masennuksen oireisiin.

Seksuaalinen puheeksiotto

Seksuaalisuuden puheeksioton perustana voidaan pitää erilaisia arvoja kuten, integriteetti eli eheys, turvallisuus, yksilöllisyys, hoidon jatkuvuus, perhekeskeisyys, itsemääräämisoikeus sekä kokonaishoito.

- ✓ Eheys seksuaalisuudessa tarkoittaa toisen kehon ja henkilökohtaisen tilan kunnioittamista.
- ✓ Hyvä luottamussuhde asiakkaan ja ammattilaisen välillä tuo turvallisuuden tunnetta, jolloin asioista on helpompi puhua avoimesti.
- ✓ Myös hoidon jatkuvuuden takia olisi hyvä, että hoitosuhde pysyisi samaan työntekijään. Hoidon jatkuvuuteen vaikuttaa myös kirjaaminen, mitä asiakas haluaa kirjoitettavan ylös.
- ✓ Yksilöllisyys tarkoittaa asiakkaan ainutlaatuisuutta, jokainen on erilainen.
- ✓ Perhekeskeisyyttä tuetaan ottamalla myös kumppani mukaan keskusteluihin.
- ✓ Itsemääräämisoikeus antaa asiakkaalle oikeuden päättää itseään koskevista päätöksistä sekä kieltäytyä puhumasta seksuaalisuudesta.

Seksuaalisuus on osa hyvinvointia ja kokonaishoitoa, hoitajan tulee pystyä kohtaamaan seksuaalisuuteen liittyviä asioita.



PLISSIT -malli

PLISSIT-malli on ohjauskeino seksuaalineuvonnassa. Se mahdollistaa positiivisen lähestymisen seksuaalisuudesta puhumiseen. **Terveydenhoitajalle kuuluu PLISSIT-mallin kaksi ensimmäistä tasoa (P=permission ja LI=limited information).** Sanalyhenne PLISSIT tulee englanninkielisistä sanojen etukirjaimista.

P ermission eli luvan antaminen tai salliminen

- Luvan antaminen tai salliminen sekä rajatun tiedon antaminen kuuluvat perusterveydenhuoltoon, joiden käsiteltävinä aihealueina voivat olla haluttomuus synnytyksen jälkeen, tunteiden ilmaisu ja läheisyys, ikä ja seksuaalisuus, itsetunto ja kehonkuva.
- Asiakkaalle voi viestittää, että on lupa puhua asioista normaalisuomalla niitä sanallisella ja sanattomalla viestinnällä. Hänen ajatukset, tunteet, fantasiat ja tarpeet tulee ottaa neutraalisti vastaan, jottei viestitä, että hänessä on jotain vikaa tai ne eivät ole sallittuja.
- Ammattihenkilön tulee löytää oma viestintätapa puhuessa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista ja varmistaa että asiakas ymmärtää käytettyjä termejä.
- Avoimilla kysymyksillä viestitään normaalisuutta, kysymykset eivät saa sisältää päätelmiä. Sanattomalla viestinnällä on vaikutusta asiakkaan kokemuksiin hoitajan asenteesta.

L imited I nformation eli rajatun tiedon antaminen

- Rajatulla tiedon antamisella tarkoitetaan, että hoitaja antaa juuri sitä tietoa mitä asiakas haluaa.
- Tietoa tulisi antaa myös asioista jotka voivat vaikuttaa seksuaalisuuteen riippuen tilanteesta. Lisäksi terveydenhoitajan tulee normalisoida tietoa, selventää väärät tiedot, hälventää myyttejä, sekä antaa oikeaa tietoa niihin liittyen.
- Asiakkaan tietämättömyys seksuaalisuuteen liittyvistä asioista voi olla haitallista sekä itselleen että parisuhteelle. Se voi altistaa seksuaalisuuden ongelmiin sekä ei-toivottuihin seuraamuksiin.

S pesific S uggestions eli erityisohjeiden antaminen

I ntensive T herapy eli intensiivinen terapia

Davis ja Taylor (2006) ovat kehittäneet PLISSIT-mallista laajemman Ex-PLISSIT-mallin. **Tämä laajempi malli on kehitetty, jotta hoitohenkilökunta voisi reflektoida ammatillista kasvuaan.** Mallin on tarkoitus kehittää ja vahvistaa hoitohenkilökunnan seksuaalista tietämystä. Ex-PLISSIT malli eroaa tavallisesta porrastetusta PLISSIT-mallista, sen **luvan anto osa-alue on liitoksissa kaikkiin PLISSIT vaiheisiin.** Ex-PLISSIT malli sisältää avointa vuoropuhelua asiakkaan kanssa, tarkastellen asiakkaan osallisuutta vuoropuhelussa, jotta hänen yksilölliset tarpeensa on huomioitu.

Käytännön ohjeet terveydenhoitajalle seksuaalisuudesta puhumiseen

- ✓ Terveydenhoitajan on oltava tietoinen ohjatessaan seksuaaliasioissa niitä säätelevistä ja suojelevista laista.
- ✓ Ohjatakseen hoitajalla tulee olla ajankohtaista näyttöön perustuvaa tietoa seksuaalisuudesta, seksuaalikehityksestä, seksuaalisista toimintahäiriöistä ja niiden hoidosta.
- ✓ Pohdi omia näkemyksiäsi seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa ja ole avarakatseinen.
- ✓ Seksuaalisuudesta puhumisessa tulisi löytää itselleen sopiva tyyli puhua asiakkaan henkilökohtaisista asioista.

Voit harjoitella peilin ääressä, kuinka kysyä seksuaalisuuteen liittyviä asioita

- ✓ Puhu rohkeasti asiakkaan kanssa seksuaalisuudesta, tämä ei loukkaa häntä.
- ✓ Hoitaja on avainasemassa ongelmien tunnistamisessa, hänen tulisi tarttua asiakkaiden antamiin vihjeisiin.
- ✓ Luota taitoihisi ja osallistu tarvittaessa koulutuksiin.
- ✓ Anna asiakkaalle kiireetöntä aikaa.

Terveydenhoitajan sekä asiakkaan jaksamisen kannalta tärkeitä elementtejä ovat voimavarakeskeisyys, myönteinen asenne sekä tulevaisuuteen suuntautuminen.

- ✓ Neuvolakäynneillä tulisi keskustella kehossa tapahtuvista muutoksista, normalisoimalla niitä.
- ✓ Painoa mitatessa, on hyvä kysyä naisen omaa mielipidettä painosta.
- ✓ Kumppanin ollessa käynnillä mukana on hyvä keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista.
- ✓ Itsetunnon muutoksista tulisi keskustella neuvolakäynneillä.

- ✓ Vastasyntyneen tuomista muutoksista vanhemmuuden myötä parisuhteeseen sekä omaan itseensä on hyvä keskustella.
- ✓ Syömishäiriö taustaisella asiakkaan kohdalla kehonkuvaan liittyvissä asioissa tulee olla tarkkana.

Hoitokäynnillä ei riitä, että terveydenhoitaja kysyy asiakkaalta, onko hänellä jokin kysyttävää. Se ei anna oikeastaan mahdollisuutta esittää huolia seksuaaliterveydestä, koska asiakkaat eivät tiedä onko soveliasta puhua seksuaalisuudesta. **Terveydenhoitajan kuuluisi itse tuoda esille keskustelussa seksuaalisuuteen liittyviä asioita.** Kun asiakas tuo esille seksuaalisuuteen liittyvän asian, on terveydenhoitajan hyvä kysyä, haluaako asiakas puhua asiasta. Tämä antaa asiakkaalle PLISSIT-mallin mukaisesti luvan puhua asiasta.

Hyviä lupaa antavia kysymys esimerkkejä ennen ja jälkeen synnytyksen

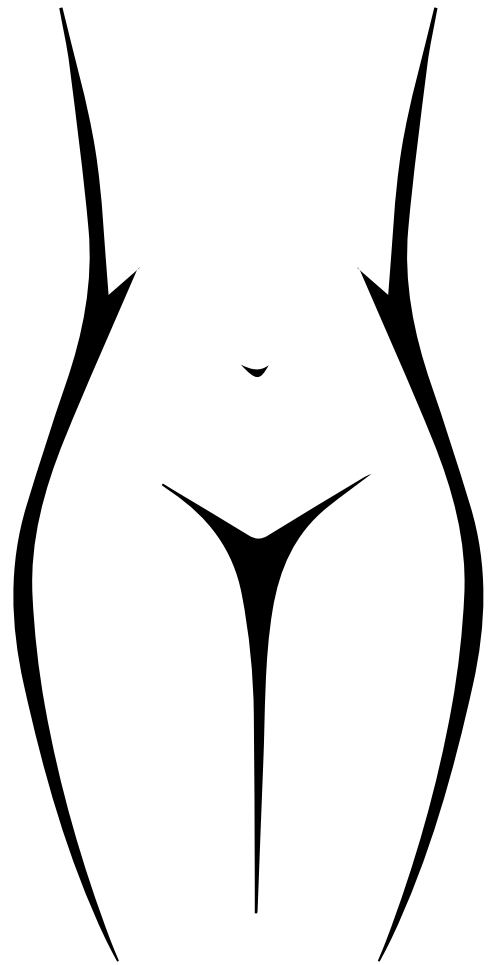
- ✓ Moni on huolissaan, miten raskaus ja synnytys vaikuttavat seksuaalisuuteen. Miten itse koet asian?
- ✓ Miten raskaus/synnytys on vaikuttanut parisuhteeseen? Onko se vaikuttanut seksielämään? Haluatko puhua näistä?
- ✓ Synnytyksen jälkeen usein naiset kokevat seksuaalisia vaikeuksia, kuten haluttomuutta, limakalvojen kuivuutta, orgasmihäiriöitä tai kivuliaita yhdyntöjä. Oletko kokenut jotain näistä tai vastaavaa?
- ✓ Millainen on sinun ja kumppanisi seksuaalielämä?
- ✓ Millaisena koit synnytyksen? Oliko kokemus positiivinen tai negatiivinen?
- ✓ Onko sopeutuminen vanhemmuuden rooliin vaikuttanut seksuaalisuuteen? miten?
- ✓ Onko vastasyntyneestä huolehtiminen vaikuttanut seksuaalisuuteen? miten?
- ✓ Jotkut naiset kokevat synnytyksen jälkeen väsymystä, unettomuutta ja oman ajan puutetta. Miten itse koet asian?
- ✓ Millaiseksi koet oman itsetunnon? Onko raskaus vaikuttanut siihen?
- ✓ Millaisena koet oman kehosi?

Synnyttäneen naisen intiimiterveyden tukeminen

Terveydenhoitajan on hyvä painottaa synnyttäneille äideille intiimiterveyden tärkeydestä ja siitä huolehtimisesta, vaikka vastasyntynyt vie suurimman osan ajasta. Synnytyksen jälkeen nainen on altis infektioille. Asiakkaiden kanssa tulisi keskustella ennen synnytystä ennaltaehkäisevästi intiimiterveydestä sekä synnytyksen jälkeen vaikka ensimmäisellä kotikäynnillä.

Intiimihygienia

- ✓ Side tulisi vaihtaa 4-6 tunnin välein, jonka yhteydessä on hyvä tehdä alapesu.
- ✓ Alapesun yhteydessä ei tarvitse käyttää saippuaa, pelkkä vesi riittää.
- ✓ Genitaalialue tulee pyyhkiä edestä taaksepäin, jottei virtsaputkeen pääse peräaukon bakteereja.
- ✓ Tamponien käyttöä ei suositella, sillä ne lisäävät infektioriskiä.
- ✓ Saunominen on sallittua.
- ✓ Kylpemistä ja uimista tulee välttää jälkitarkastukseen asti, infektioriskin vuoksi.
- ✓ Sulavat ompeleet häviävät 2-3 viikon kuluttua synnytyksestä.
- ✓ Kondomin käyttö jälkivuodon aikana vähentää infektioriskiä



Genitaalialueen kivunhoito

- ✓ Istuminen voi aiheuttaa kipua, jota voi lievittää istumalla tyynyn tai rengasmaisen pehmusteen päällä.
- ✓ Puoli-istuva asento vähentää genitaalialueeseen kohdistuvaa painetta.
- ✓ Lantionpohjalihasharjoittelun tekeminen istuvaltaan helpottaa välilihan kipua.
- ✓ Välilihan haavassa voi tuntua kirvelyä virtsatessa. Runsas nesteiden nauttiminen laimentaa virtsaa, jonka seurauksena kirvely vähenee.
- ✓ Tiukkojen alushousujen käytön välttäminen lievittää kipua.
- ✓ Haavakipuun voi käyttää kylmähoitoa. Terveysiteen ja haavan väliin voi asettaa kylmäpakkauksen tai itsepakastettuja vanulappuja.
- ✓ Ummetus voi aiheuttaa kipua, jolloin se tulee hoitaa vatsanpehmickeillä tai laksatiiveilla
- ✓ Puuduttavia suihkeita tai rasvoja voi käyttää kivunhoitona.
- ✓ Tulehduskipulääkkeitä voi myös kokeilla kivunhoitona. (Imettäville äideille ei suositella ibuprofeinia)
- ✓ Terveystenhoitajan on hyvä ohjata liuku- ja hyväilyvoiteiden käyttöä jokaiselle naiselle. Voiteiden käyttö tuottaa myös mielihyvää muussakin hyväilyssä kuin yhdynnässä.
- ✓ Kondomittomissa akteissa voi käyttää öljymäisiä liukasteita, esimerkiksi ruoka- tai vauva-öljyä.
- ✓ Kondomin kanssa sopivat vesiliukoiset valmisteet kuten Ceridal-öljy.
- ✓ Terveystenhoitajan antamassa ohjannassa on hyvä painottaa liukasteiden tuomaa suojaa limakalvoille sekä leikinomaista puolta.
- ✓ On tärkeää muistaa ohjata seksissä käytettävien välineiden puhtaana pidosta. Vesipesu saippuan kanssa riittää.

Mikäli kipua esiintyy liukasteiden ja öljyn käyttämisestä huolimatta, on asiakas ohjattava lääkäriin .

Tämä opas on laadittu osana
Tampereen ammattikorkeakoulun
terveydenhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyötä:

Rantanen, E & Seppälä, J. 2019.
”Kroppani synnytyksen jälkeen” - Oppaat neuvolan
asiakkaille sekä heitä hoitaville terveydenhoitajille
synnyttäneiden intiimiterveystä ja kehonkuvasta.



TAMPERE