



# Seks pärast lapse sündi

TEEJUHT

# Sisukord

<b>EMA, AGA ÜHTLASI KA NAINE</b>	<b>7</b>	<b>KUI KIIRESTI SAAN PÄRAST SÜNNITUST SOOVI KORRAL UUESTI RASEDAKS JÄÄDA?</b>	<b>31</b>
<b>TAAS ISEENDAKS SAAMINE</b>	<b>8</b>	Laste ajastamine .....	33
Taas iseendaks saamine .....	9	<b>MILLEGA PEAKSID ARVESTAMA, TEHES SEKSUAALELUGA UUESTI ALGUST</b>	<b>37</b>
<b>SEKSUAALELU JÄTKAMINE</b>	<b>11</b>	Seks ja imetamine .....	38
Kui vara on liiga vara? .....	11	Mida teha, kui rindadest pritsib seksi ajal piima? .....	39
Sinu keha võib olla seksiks valmis, aga kuidas on lood vaimuga? .....	12	Soovitusi sulle ja partnerile seksuaalelu taasalustamiseks .....	40
Nõuandeid sünnitusjärgsest masendusest ja meeleolulangusest jagusaamiseks .....	15	<b>RASEDUSE VÄLTIMINE PÄRAST SÜNNITUST</b>	<b>43</b>
<b>SEKS PÄRAST SÜNNITUST</b>	<b>17</b>	<b>RASESTUMISVASTASED VAHENDID IMETAMISE AJAL</b>	<b>44</b>
Kas õrnused on minevik? .....	17	Minipill .....	44
Kui ettekäänded saavad otsa .....	18	Vaskspiraal .....	45
<b>SEKS JA "TEISTEGA" SAMMU PIDAMINE</b>	<b>19</b>	Hormoonspiraal .....	46
Nõuandeid romantilise meeleolu loomiseks .....	21	<b>SEITSE HEAD PÕHJUST SEKSIMISEKS</b>	<b>47</b>
"Ma tahan seksida, aga nüüd ei taha seda minu partner. Milles asi?" .....	22	Seitse põhjust, miks igal võimalusel linade vahel hullata .....	47
<b>TAGASIJÕUDMINE RASEDUSEELSESSSE VORMI</b>	<b>24</b>	<b>SOOVIME SULLE KÕIKE HEAD</b>	<b>48</b>
Trenn pärast lapse sündi .....	24	Lisainfo .....	48
Miks sa näed pärast sünnitust endiselt rase välja .....	25		
Dieedi pidamine .....	27		
Kas minu rinnad on mõeldud ainult beebi jaoks? .....	28		



## Soovime õnne emakssaamise puhul!

Õnnitleme lapse sünni puhul! Pärast kuudepikkust ootamist oled nüüd emaks saanud. Me soovime sulle kõike head sellel õne- ja pisaraterohkel teekonnal, mida emadus endast kujutab.

Tõenäoliselt liikus sinu peas raseduskuude jooksul palju küsimusi, nagu "Mis minu kehaga toimub?" ja "Kas see on normaalne?". Meil on sulle uudis: need küsimused saadavad sind veel pärast sünnitustki. Sinu kehas leiavad endiselt aset suured muutused ning hormoonid mõllavad jätkuvalt. Võib kuluda tükk aega, enne kui harjumuspärane olukord taastub.

Paljudel värsketel emadel tekib kahtlus: "Kas ma suudan või isegi tahan veel kunagi seksida?" Vastus sellele küsimusele on lihtne: jah!

Iseküsimus, millal see juhtub. Kõik naised on erinevad ja taastuvad eri tempos. Just seetõttu olemegi koostanud käesoleva brošüüri. See aitab sul paremini mõista oma taastumisprotsessi ja selle mõju oma seksuaalsusele. Lisaks anname mõningaid soovitusi ja nõuandeid, kuidas kergendada seda teekonda oma harjumuspärase seksika enesetunde poole.

Ühtlasi oleme lisanud ka muid viiteid allikatele, kust võid leida täpsemat teavet konkreetsete teemade kohta. Käesolev brošüür ega ükski teine allikas ei asenda siiski arsti või ämmaemanda soovitusi, nii et kui täheldad endal murettekitavaid sümptomeid või kui mõni küsimus jääb vastuseteta, pöördu julgelt oma arsti või ämmaemanda poole.





## Ema, aga ühtlasi ka naine

Vaid vähestel naistel on oma esimese lapse sünni ajaks olemas kõik oskused, mida beebi eest hoolitsemiseks vaja läheb. Vastsündinuga ümberkäimise õppimine toimub üldjuhul töö käigus. Imetamine, mähkmete vahetamine, hoidmine ja riietamine – kõigi nende oskuste omandamine nõuab aega ja harjumist.

Sünnitusele järgnevate nädalate jooksul on sinu tähelepanu koondatud eelkõige lapse eest hoolitsemisele. Nagu enamik naisi, oled selleks ajaks ilmselt juba täielikult lülitunud emaksolemise lainele. Kuid milline osa jääb sinule kui naisele? Kas see pool sinust üldse jõudis haiglast koju?

On oluline, et emarolliga harjudes ei jätaks sa hooletusse ka oma naiselikku külge koos selle iseomaste vajaduste ja huvidega.

### ? Tõde või müüt?

**Tõeline ema asetab oma lapse vajadused esikohale.**

**X MÜÜT** Et olla hea ema, ei pea sa oma vajadusi sellepärast veel tähelepanuta jätma. Kuigi sinu ülesanne on kindlustada, et lapsel oleks kõik arenguks vajalik, võib su enda vajaduste eiramine kahjustada sinu füüsilist ja vaimset tervist, rääkimata sinu suhtest oma partneriga.

# Taas iseendaks saamine

Sa eostasid, kandsid ja töid ilmale võrratu elusolendi – ning seda vähem kui aastaga. See ei ole lihtsalt tubli saavutus, vaid ime! Sinu keha on üle elanud suure pingutuse ja liigub nüüd aeglaselt tagasi oma raseduseelse seisundi poole.

Paljud naised arvavad, et jalutavad sünnituspalatist välja enam-vähem sama väljanägemise ja enesetundega nagu enne sünnitust. Paraku võib raseduseelse seisundi täpselt samal kujul taastumise lootus olla ohtlik, valmistada pettumust ja kujutada endast liigset pingevallikat. Sa väljud sellest kogemusest uueksaanuna ja isegi paremana kui varem.

## Teadmiseks

Normaalselt kulgeva sünnituse puhul näeb paranemise ajagraafik üldjuhul välja umbes selline:

**EMAKAS** 6 nädalat mõõtmete vähenemiseni ning algse kuju ja asendi taastumiseni

**SÜNNITUSJÄRGNE VEREERITUS** 4–6 nädalat täieliku lakkamiseni

**LAHKLIHALÕIGE** 4–5 päeva valu leevenemiseni, 2 nädalat paranemiseni

**KEISRILÕIGE** 6–8 nädalat haava paranemiseni

**KAALUKAOTUS** umbes 5 kilo pärast sünnitust, 2–6 kilo paari esimese nädalaga (tulemused erinevad indiviiditi)

**SEKS** üldjuhul 6 nädalat seksuaalelu jätkamiseni, juhul kui arst või ämmaemand ei ole soovitanud teisiti

## TAAS ISEENDAKS SAAMINE

Olenevalt sellest, kuidas kulges sinu sünnitus (kas see oli kerge või raske, vaginaalne sünnitus või keisrilõige), kui palju sind kodus aidatakse ja veel paljudest muudest asjaoludest, võib sul esimese kuue sünnitusjärgse nädala jooksul esineda mõningaid või ka kõik järgnevatest sümptomitest.

### *Milliste kehaliste ilmingutega tuleks pärast sünnitust arvestada:*

- \* Püsiv menstruaalvere sarnane voolus tupest (lohhia)
- \* Kurnatus
- \* Valu, ebamugavustunne ja tuimus lahkliha piirkonnas
- \* Haavavalu ja tuimus, kui sünnitasid keisrilõikega
- \* Kestev kõhukinnisus (kuigi see peaks esimese sünnitusjärgse nädala jooksul mõnevõrra leevenema)
- \* Kõhu järkjärguline kahanemine emaka taandumisel vaagnasse
- \* Järkjärguline kaalukaotus
- \* Valulikud rinnanibud kuni imetamisega harjumiseni
- \* Selja-, käte- ja kaelavalu (beebi kandmisest)
- \* Kogu keha üldine valulikkus
- \* Juuste väljalangemine

### *Milliste emotsionaalsete ilmingutega tuleks pärast sünnitust arvestada:*

- \* Ülev meeleolu, masendus või kõikumine nende kahe äärmuse vahel
- \* Ülekoormatuse tunne, üha süvenev enesekindlus või kõikumine nende kahe tunde vahel
- \* Vähene huvi seksi vastu (või harvemal juhul suurenenud seksuaaliha)



# Seksuaalelu jätkamine

## KUI VARA ON LIIGA VARA?

See sõltub sinust endast (vähemalt osaliselt). Enamikul juhtudel võib seksiga taas algust teha, kui naine tunneb, et on selleks valmis – üldjuhul neli kuni kuus nädalat pärast sünnitust. Infektsiooni või muude vaevuste ohu vähendamiseks tasub enne seksuaalelu jätkamist siiski veenduda, et sinu arstil ei ole vastuväiteid.

Paljud naised on armatsemiseks füüsiliselt valmis juba tükk aega, enne kui neil selleks ka tegelikult soov tekib. Teised seevastu ei suuda ära oodata, millal arst seksi jaoks rohelise tule annab. Kui juhtud kuuluma viimaste hulka, täna õnne ja vaheta oma partneriga julgelt muud laadi õrnusi, kuni sinu keha on vahekorda astumiseks valmis.

Mõningatel juhtudel võib arst soovitada seksiga oodata kauem kui kuus nädalat. Seda näiteks siis, kui sinu paranemisprotsess on aeglane, kui sul on tekkinud põletik või kui tupest eritub endiselt sünnitusjärgne vereeritus. Sellisel juhul tasub kuulata arsti manitsusi ja vahekorra hoiduda, kuni arst selle ohutuks kuulutab.

## SINU KEHA VÕIB OLLA SEKSIKS VALMIS, AGA KUIDAS ON LOOD VAIMUGA?

Sinu keha elas äsja üle elumuutva sündmuse, millega käivad kaasas valud, ebamugavustunne ja kohatine põiepidamatus. Arsti kinnitus täielikust paranemisest on kindel märk sellest, et sa oled füüsiliselt seksiks valmis, kuid sinu vaimul võib asjast olla hoopis teine arusaamine.

Paljude naiste puhul trumpab vaimne külg kehalise üle, kui asi puudutab seksuaalelu jätkamist pärast sünnitust. Hormoonide möllamise, unevaeguse ja beebi pideva tähelepanuvajaduse taustal pole üllatav, kui seks ei figuureeri sinu igapäevaste toimetuste nimekirja eesotsas.

Seksil ei pruugi praegu leiduda sinu mõtetes kohta, kuid lõpuks seksuaaliha siiski taastub. Millal see juhtub, sõltub mitmetest teguritest, nagu see, kui palju sind kodus aidatakse, kas sa toidad last rinnaga ja kuidas sa suhtud oma mitte päris tippvormis kehasse. Seksuaaliha võib oluliselt kahandada ka nn sünnitusjärgne masendus või sünnitusjärgne depressioon.

## SÜNNITUSJÄRGNE MASENDUS JA SÜNNITUSJÄRGNE DEPRESSIOON – KAS NEIL ON MINGI VAHE?

Need on erinevad asjad, kuigi inimesed kipuvad neid segi ajama. Nn emadusmasendus saabub tavaliselt paar päeva pärast sünnitust: see on sünnitamise pingete ja vastsündinuga kohandumise otsene tagajärg. Rasedusaegse ootusärevuse lakkamisel tunnevad naised end sageli altveetuna ja isegi üksikuna, kui tähelepanu kandub lapseootel emalt titale. Naised võivad muutuda ka oma partneri või lapse suhtes kannatamatumaks. Selline meeleolu on igati loomulik ning lahtub üldjuhul mõne päeva jooksul iseenesest.

Sünnitusjärgne depressioon on tõsisemat laadi meeleoluhäire, mis kestab märksa kauem. Sümptomid võivad esile kerkida mõne nädala või kuu jooksul pärast sünnitust ning kesta isegi kauem kui aasta, kui depressiooni ei ravita. Diagnoosituna on seda aga võimalik tulemuslikult ravida kas antidepressantide või alternatiivsete ravimeetoditega, mis võimaldavad naisel imetamist soovi korral jätkata.

### Sünnitusjärgsele depressioonile viitavad

- \* Kurbus, ärevus või ärrituvus
- \* Huvi puudumise asjade vastu, mis sulle tavaliselt rõõmu valmistavad
- \* Nutmine ilma selge põhjusega
- \* Süüdioleku, väärtusetuse, abituse ja lootusetuse tunne
- \* Liigne või liiga vähene magamine
- \* Liigne või liiga vähene söömine
- \* Energiapuudus
- \* Surma- või enesetapumõtted
- \* Võimetus keskenduda või asju meelde jätta
- \* Pea-, kõhu- või muud valud, mille vastu ravimid ei aita

### Sünnitusjärgsele masendusele viitavad

- \* Kurbus
- \* Nutmine
- \* Ärrituvus
- \* Rahutus
- \* Ärevus

#### Teadmiseks

Sünnitusjärgne depressioon on üks kõige edukamalt ravitavaid depressiooni vorme.

### NÕUANDEID MASENDUSEST JA SÜNNITUSJÄRGSEST DEPRESSIOONIST JAGUSAAMISEKS:

- \* Puhka nii palju kui võimalik
- \* Kui inimesed pakuvad sulle abi, võta see vastu
- \* Varu iga päev enda jaoks aega, kas või 15 minutit
- \* Ole kehaliselt aktiivne
- \* Toitu tervislikult, väldi kofeiini, alkoholi ja sigarette
- \* Ela ühe päeva kaupa
- \* Anna endale emaoskuste omandamiseks aega
- \* Pea päevikut ning pane oma mõtted ja tunded kirja
- \* Ära veeda kogu aega ainult lapse seltsis; sa peaksid iga päev leidma vähemalt natuke aega ka täiskasvanute seltskonna jaoks
- \* Räägi teiste emadega või liitu tugirühmaga
- \* Kui toidad last rinnaga, anna sellest arstile märku, et ta saaks valida õige ravimi
- \* Räägi oma partneri, arsti ja sõpradega
- \* Mis kõige tähtsam, LASE END AIDATA. Teistelt abi palumine ei ole märk saamatusest, vaid sellest, et ka sina oled inimene.





# Seks pärast sünnitust

## KAS ÕRNUSED ON MINEVIK?

Praeguseks oled ilmselt juba mõistnud, et eneseohverdus on lapsevanemaks olemise oluline osa. Kuid kas see tähendab, et pead loobuma oma armuelust?

Nüüd, kus beebi on lõpuks ilmavalgust näinud ning hoiab sind oma lõpmatute vajadustega pidevalt rakk (ja kurnatuna), pole mingi üllatus, kui sinu seksuaalelu on niisama hästi kui olematu. See võib mõistagi tuua pingeid sinu paarisuhtesse. Lapse eest hoolitsemise ja armuelu uuesti ülesehitamise vahel tasakaalu hoidmine ei pruugi olla lihtne, kuid vajab sellegipoolest äraõppimist. Seksuaalne ja emotsionaalne lähedus kujutavad endast tugeva paarisuhte olulist osa. Keskendumine enda ja partneri vajadustele ei ole isekas, samuti ei tähenda see lapse hooletussejätmist.

Millegi teadmine ja selle teostegemine on aga kaks ise asja. Üks raskemaid väljakutseid, millega äsja emaksaanud kokku puutuvad, on iseenda jaoks aja leidmine. Partneriga kahekesi veedetava ajaga võib seis olla veelgi täbaram. Sina ja su partner võite küll olla armastavad ja vastutustundlikud vanemad, kes tahavad oma lapse jaoks vaid parimat, kuid ka teil kahel on vajadusi, mis nõuavad vähemalt aeg-ajalt rahuldamist.

### Teadmiseks

Pärast sünnitust näevad paljud naised end "õhust tühjaks jooksnud, lössis pallidena". Kuna seksuaalsus on enesehinnanguga tihedalt seotud, võivad ka kõige enesekindlamad naised tunda end ebahaldusväärseks. Sinu keha paranedes ja vanemakohustustega harjudes hakkad taas tundma ka seksuaaliha. Senikaua ole kannatlik, ära sunni end millekski ning tunne rõõmu koosolemise nendest vormidest, mis parasjagu õigena tunduvad.

## KUI ETTEKÄÄNDED SAAVAD OTSA

Esimese nelja kuni kuue sünnitusjärgse nädala jooksul ei tarvitse sul tuua seksist hoidumiseks mingeid vabandusi. Sa oled ametlikult taastumisrežiimil ja arst ei ole sulle veel andnud armuelu jätkamiseks rohelist tuld. See võib olla sinu jaoks suur kergendus.

Pisut keerulisemaks läheb asi siis, kui ametlik taastumisperiood saab läbi. Selleks ajaks on arst tõenäoliselt kinnitanud, et sinu keha on jõudsalt paranenud ja et võid julgesti taas seksima hakata. Milline õnn, kas pole?

Mis veelgi täbaram, suure tõenäosusega on su partner salaja päevi lugenud, jõudmata kella kukkumist ära oodata. Nüüd kus sinu keha on paranenud, pole enam mingit põhjust asjaga oodata, on ju õigus?

Vale puha! Jah, su keha võib olla valmis, kuid see ei tähenda, et sa ka vaimselt valmis oleksid. Isegi kui suudad mõnda aega usutavaid ettekäändeid tuua, saab sinu partner lõpuks aru, et sul pole mingit kavatsust temaga seksida – vähemasti mitte lähemal ajal.

Kuidas peaksid siis käituma? Ole avameelne. Kui oled parasjagu emarolist liiga hõivatud või lihtsalt ei tunne end seksikana, siis ütle seda. Kui kardad, et vahekord teeb haiget, räägi oma partneriga sellest, mis pakub sulle naudingut, mis tundub ebamugav ja millest eelistad mõneks ajaks sootuks loobuda. Kui sinu partner on juba raseduse algusest saadik isarolli omaks võtnud, suudab ta sind tõenäoliselt mõista.

Ära unusta, et tugev suhe rajaneb usaldusel ja mõistmisel, mistõttu avameelse suhtluse alalhoidmine on äärmiselt oluline. Ja kuigi sa ei ole vahekorda astumiseks veel päriselt valmis, ei tähenda see, et sa ei võiks nautida läheduse muid vorme, olgu siis vastastikust silitamist või lihtsalt sülelemist.

## Seks ja “teistega” sammu pidamine

*“Kõik teised räägivad, et nende armuelu on jälle joone peal, kuid minul puudub seksi vastu endiselt huvi. Mis mul viga on?”*

Ei midagi. Kõik, mida räägitakse, ei ole veel sulatõsi. Kui asi puudutab oma armuelust teistele pajatamist, kipuvad vastsed lapsevanemad tööde pisut (või tegelikult päris palju) väänama. Niisiis ära usu kõike, mida kuuled. Teised äsja lapse saanud paarid võivad küll jätta mulje, et pakatavad seksuaalihast ja ei suuda ära oodata, millal arst seksi jälle lubatuks kuulutab, kuid suure tõenäosusega on see ainult tühi jutt.

Asi pole selles, et nad püüaksid sulle teadlikult kärbeid pähe ajada või tekitada sinus alaväärsustunnet. Tõenäoliselt on neil lihtsalt piinlik öelda, kuidas asjad on – nimelt et nende armuelu on praegu täpselt niisama olematu kui sinu enda oma. On igati loomulik end teistega võrrelda, kuid selles punktis võib see viia ainult pettumise ja alaväärsustundeni. Selle asemel püüa lihtsalt nautida partneriga koos veedetud aega, nii nagu see teile parasjagu kõige paremini sobib.

*“Varem ma armastasin seksi, kuid nüüd pole mul selle jaoks eales tuju...”*

Kuigi enamik naisi tohib kuue nädala möödudes hakata seksiga uuesti tegelema, puudub igasugune ajagraafik selle kohta, millal sul armatsemiseks jälle tuju tekib: eri naistel saabub see hetk erineva kiirusega.

Lisaks nõuab seks energiat, keskendumist ja aega – asju, millega sinul kui vastsel lapsevanemal on tõenäoliselt kitsas käes. Sinu seksuaaliha kannatab magamata ööde, kurnavate päevade, kakaste mähkmete ja lõpmatute vajadustega beebi tõttu. Võta arvesse, et sinu keha pole sünnitusest ikka veel täielikult toibunud, lisa paar kamalutäit möllavaid hormoone ja polegi imestada, et ainuüksi mõte seksist tundub ebameeldiv, mitte erutav nagu vanasti.

Seks võib mitmel põhjusel tunduda hirmutav: sa kardad, et see on valus, et see võib põhjustada sisemisi vigastusi, et see ei ole enam selline nagu varem või et sa võid liiga ruttu uuesti rasestuda. Mõni ime siis, et sa seksikas tujus ei ole! Ja kuidas on lood imetamisest tingitud tupekuivusega? Lisaks võid sa lapsele rinda andes alateadlikult oma lähedusvajadust beebi kaudu rahuldada. Kõik see võib tekitada sinus mõtte, et sulle ei olegi loodusest määratud enam kunagi seksuaaliha tunda!

Ära muretse: see, mida sa tunned, on täiesti normaalne ja möödub lõpuks. Kui sul ei ole veel tahtmist vahekorda astuda, püüa leida muid viise, kuidas nautida lähedust oma partneriga, kas siis teineteise embamise, suudluste või silitustega. Ära sunni end tegema midagi, milleks sa ei ole valmis, kuid samal ajal ära tõrju kõiki läheduse vorme. Hea uudis on see, et seksisoovi tekkimisele on võimalik kaasa aidata.

## Teadmiseks

Mõned vastsed emad ütlevad, et saavad oma puudutusvajaduse rahuldatud last hoides ja imetades. Nende partnereid ei pruugi see aga just õnnelikuks teha. Seksuaalsete vajaduste rahuldamatajätmine võib tekitada meestes alaväärsustunnet või viha. Avameelse suhtluse alalhoidmine aitab sinul ja su partneril teineteise tundeid paremini mõista.

### *Nõuandeid romantilise meeleolu loomiseks*

- \* Varu aega tegevuste jaoks, mis annavad sulle meeldiva enesetunde – olgu see siis vannis mõnulemine, juuksurikülastus või jalutuskäik looduses. Lõõgastumine ja hea tuju aitavad sul end seksikana tunda.
- \* Leidke partneriga aega kahekesi olemiseks – ja nautige seda harvaesinevat võimalust. (Kui palud usaldusväärset sõbral või pereliikmel last hoida, et sul ei tarvitseks pidevalt muretseda, võib see asjade käigule tõeliselt kaasa aidata!)
- \* Kui mõte seksist tekitab sinus ärevust, liikuge selle poole pikkamisi ja järk-järgult. Esiti võite ka lihtsalt kohtamas käia. Alustage suudlustest, seejärel liikuge aegamisi puudutamise juurde ja nii edasi, kuni tunned, et oled valmis “lõpuni minema”.

## “MA TAHAN SEKSIDA, AGA NÜÜD EI TAHA SEDA MINU PARTNER. MILLES ASI?”

Vaatepilt, kuidas nende armastatud ja ihaldatud naine pressib oma tupeavast välja elusuuruses beebi, võib mõnele mehele jätta kustumatu mulje. Ühest küljest on see mõistagi aukartust äratav saavutus, teisest küljest võib mõjuda aga ka hirmutavalt.

Mõned mehed ei mõtle oma partneri seksuaalsusest pärast seda enam kunagi täpselt endistviisi (mis puudutab vähemasti seda konkreetset kehaosa). Kui mõned mehed nimetavad sünnitust kõige imelisemaks asjaks, mida nad on näinud, siis teised kardavad, et on sellest püsivalt traumeeritud. Sinu partneri reaktsioon selgub alles siis, kui sündmus lõpuks kätte jõuab.

Kuigi mõned mehed on sünnituse juures viibimiseks valmis, võib see kogemus tekitada neis tunde, et sinu keha kõige intiimsem koht, mis oli varem määratud armastuse jaoks, on nüüd omandanud praktilise otstarbe, mis on kõike muud kui seksikas.

Õnneks saab sinu partner tänu lühiajalisele mälukaotusele ja sugukirele viimaks üle mis tahes tõrkest, mis tal võib olla tekkinud sinu privaatsete kehapiirkondade vastu. Kui tema seksuaaliha ei taastu ja selle puudumine hakkab muutma teie suhet pingeliseks, võib abi olla professionaalsest nõustamisest.

Asjatundjad osutavad muudatustele elustiilis, milleks paljud mehed ei ole lapse saabudes valmis. Nad ei saa und täis, kui beebi öösiti kisa tõstab, kuid peavad sellegipoolest hommikul tööleminekuks ärkama. Pealegi oodatakse neilt tihtilugu, et nad võtaksid vastsündinu eest hoolitsemise töölt koju jõudes üle. Kui kahtlustad, et sinu abikaasa võib kannatada sünnitusjärgse depressiooni all, õhuta teda pöörduma arsti poole, et ta tunneks end võimalikult kiiresti jälle endisena.





# Tagasijõudmine raseduseelsesse vormi

Laps on ilmavalgust näinud, sa oled emarolliga harjumas ning valmis uuesti iseendaks saama. Sul on kõrini kummivärvliga pükstest ning ihkad taas jalga tõmmata oma lemmikteksad.

Väga vähesed naised väljuvad sünnituspalatist oluliselt saledamana kui sinna sisenedes. Sinu kehal kulus üheksa kuud, et selliseks muutuda, ja tõenäoliselt kulub sul teist sama palju (kui mitte kauem), et jõuda tagasi oma raseduseelsesse vormi. Esimese paari sünnitusjärgse nädala jooksul saab sinu keha aegamisi tagasi oma loomuliku kuju, kuid paraku nõuab lemmikteksadesse mahtumine sinult mõningast pingutust. Sa ei vabane kogu sellest lisakaalust sünnituse käigus, samuti ei lange kaal imetamise teel. Ainus viis, kuidas oma esialgne vorm tagasi saada, on teha regulaarselt trenni ning vähendada tarbitavat kalorikogust, kui laps on rinnast võõrutatud.

## TRENN PÄRAST LAPSE SÜNDI: VÕTMESÕNAKS ON VAAGNAPÕHJALIHASTE HARJUTUSED!

Esimestel sünnitusjärgsetel nädalatel püüa oma vormi pärast mitte liialt muretseda: sa oled taastumisrežiimil ja pead andma oma kehale aega paranemiseks, mistõttu koormav treening ei tule veel päriselt kõne alla. Pealegi ei ole sul selle jaoks nii või teisiti aega ega jaksu.

Sellegipoolest leidub lihtsaid harjutusi, mida saad hakata tegema õige pea pärast sünnitust ning mis annavad sulle energiat ja aitavad kaasa taastumisprotsessile. Nii nagu raseduse ajal, on vaagnapõhjelihaste harjutustest ka nüüd palju kasu. Need aita-

vad tugevdada vaagnapõhja moodustavaid lihaseid, parandavad lahkliha verevarustust ja soodustavad paranemist. Samuti aitavad need tõsta tupe toonust ja hoida ära uriinipidamatuse teket. Kuidas neid harjutusi siis teha? Väike vihje: õiged lihased leiad siis, kui proovid uriinijuga peatada. Edaspidi saad neid harjutusi teha kus iganes. Lihtsalt tõmba lihaseid sissepoole ja hoia neid viis sekundit pinges, seejärel korda harjutust. Sa võiksid seda teha 50 kuni 100 korda päevas, näiteks imetamise ajal, autos istudes või mujal.

### ? Tõde või müüt?

**Sa ei tohiks teha mingit trenni, enne kui arst su kuuendal sünnitusjärgsel nädalal läbi vaatab.**

**✗ MÜÜT** Kui su arst seda just selgesõnaliselt ei keela, võid hakata vaagnapõhjelihaste harjutusi tegema ja aeglaselt, ettevaatlikult jalutama kohe pärast sünnitust.

### *Miks sa näed pärast sünnitust endiselt rase välja:*

- \* Paisunud emakas. Sellel kulub algsete mõõtmete taastamiseks umbes kuus nädalat.
- \* Väljutamata vedelikud. Esimeste sünnitusjärgsete päevade jooksul väljutab sinu organism rohkem kui kahe kilo jagu vedelikku.
- \* Väljaveninud kõhulihased ja -nahk. Nii kurb kui see ka ei ole, aitab lõtvunud lihaste vastu ainult keheline treening.

## TRENN PÄRAST LAPSE SÜNDI

Teine füüsiline tegevus, milleks sa oled valmis kohe pärast sünnitust (kui arst või ämmaemand sind selleks otsesõnu ei keela), on jalutamine. See aitab sinu keha ette valmistada hilisema intensiivsema treeningu jaoks. Jaluta iga päev värskes õhus 15 kuni 20 minutit. Kaheksandaks nädalaks peaksid olema valmis jätkama oma tavapärase treeningprogrammiga.

Peaasi on mitte üle pingutada. Ebarealistlike eesmärkide seadmine viib ainult pettumiseni ja motivatsiooni kaotamiseni. Selle asemel alusta tasapisi ja ära anna alla, ükskõik kui raske sul esialgu võib olla. Püüa olla kannatlik ja näha asju pikas perspektiivis.

### ! Teadmiseks

Paljudel sünnitanud naistel kipub piss tulema iga naeruhoo või aevastuse peale (seda nimetatakse pingutus- ehk stressinkontinentsuseks). Üks parimaid viise selle ärahoidmiseks on regulaarsed vaagnapõhjelihaste harjutused sünnitusele järgnevate nädalate jooksul.

### ✓ Vihje

Mõnel päeval nõuab juba voodist väljasaamine suurt pingutust. Kui suudad sellistel päevadel teha sporti kas või ühe minuti jagu, aitab see sul oma treeningkavale kindlaks jääda ja oma endise vormi seeläbi kiiresti tagasi saada.

## DIEEDI PIDAMINE: KUIDAS VABANEDA RASEDUSEGA KOGUNENUD LISAKILODEST

### ? Tõde või müüt?

**Pärast sünnitust tuleks liigsest kaalust võimalikult kiiresti vabaneda, vastasel korral ei pruugi sa sellest kunagi lahti saada.**

**✗ MÜÜT** Mida aeglasemalt saa kaalus alla võtta, seda parem sinu tervisele – ja seda tõenäolisemalt on kaalukaotus püsiv. Kui toidad last rinnaga, pead toidust saama piisavalt toitaineid nii endale kui ka beebile. Ka juhul, kui sa ei imeta last, aeglustab kalorihulga liigne kärpimine paranemisprotsessi ja suurendab infektsioonide ohtu, kusjuures sinu organism läheb üle “nälgahäda režiimile”, mis aeglustab sinu ainevahetust ja muudab kaalus allavõtmise veelgi raskemaks.

Mõnel imetaval emal kaovad kilod suisa iseenesest. Õnneseened! Teised seevastu ei suuda lisakaalust kuidagi vabaneda. See, kui kiiresti sa oma raseduseelsele kaalu tagasi jõuad, sõltub sellest, kui palju sa rasedusega juurde võtsid. Kui lisakaal jäi nii 11-12 kilo piiresse, võid kummivärvliga rasedapüksid tõenäoliselt kapipõhja peita juba paari kuu pärast, ilma et peaksid seejuures ranget dieeti pidama.

Kui võtsid aga juurde üle 15 kilo, võib raseduseelse kaalu tagasi saamiseks kuluda rohkem vaeva ja aega – kümnest kuust kahe aastani.

Püüa järgida tervislikku ja tasakaalustatud toidusedelit ning suurenda oma füüsilist koormust.

## KAS MINU RINNAD ON MÕELDUD AINULT BEEBI JAOKS?

Nii nagu tupel, on ka rindadel ühtaegu praktiline ja seksuaalne funktsioon. Kuigi need rollid ei ole teineteist välistavad, võivad need imetamisperioodi jooksul muutuda mõne paari jaoks probleemiks.

Mõne mehe jaoks on imetamine seksuaalselt erutav. Teised ei pea immitsevat piima ja lõhenenud nibusid seevastu kuigi võrd seksikaks, ent üldjuhul see vastumeelsus ajapikku taandub, kui imetamine muutub igapäevaelu lahutamatuks osaks.

Mõned imetavad naised tunnevad, et nende rinnad saavad beebilt juba piisavalt tähelepanu, ning tõrjuvad seetõttu oma partneri lähenemiskatseid. Lisaks võib mõne naise jaoks olla raske ühitada oma rolli emana ja seksuaalse olendina.

Mitte just paljud meist ei kujuta armastavat ja hoolitsevat ema vaimusilmas ette inimesena, kellel on seksuaalsed vajadused täpselt samamoodi nagu kõigil teistel. Paljude äsja sünnitanud naiste jaoks tundub veider nautida seksuaalsel viisil oma rindu, mis just nüüdsama lapsele toitu pakkusid.

Sa ei tohiks aga unustada, et sinu rinnad kuuluvad siiski sulle endale. Rindade seksuaalne nautimine ja lapse imetamine on kaks eraldi asja. Ja sinu keha on mõeldud rõõmu tundma mõlemast!

### Teadmiseks

Sünnitusjärgsel perioodil kogevad paljud naised vastakaid tundeid, kui asi puudutab oma keha nägemist seksuaalses valguses, hoolimata sellest, kas nad toidavad last rinnaga või mitte. Kui see kehtib ka sinu puhul, ära sunni end millekski, mis ei tundu sulle päris õige. Selle asemel püüa enda jaoks selgeks teha, kas asi võib olla selles, et seks tekitab sinus kui vastses emas süütunnet ja kas see võib seada takistusi sinu seksuaalsele eneseväljendusele naisena.



## Kui kiiresti saan pärast sünnitust soovi korral uuesti rasedaks jääda?

Kuigi vastab tõele, et enamik naisi, kes toidavad last üksnes rinnaga, ei rasestu reeglina uuesti enne kuuenda sünnitusjärgse kuu möödumist, ei ole imetamine kaugeltki usaldusväärne rasestumisvastane meetod. Ja kui annad lapsele lisaks rinnapiimale ka muud toitu, langeb selle meetodi tõhusus järsult. Nii et kui sul ei ole mingit soovi näha lähemal ajal neid kahte tuttavat joont kodusel rasedustestil, unusta mõte imetamisest kui rasestumisvastasest meetodist.

### ? Tõde või müüt?

**Esimese kuu sünnitusjärgse nädala jooksul ei ole võimalik rasestuda.**

**✗ MÜÜT** Viljakus võib taastuda juba pärast teist sünnitusjärgset nädalat. Sinu keha on sünnitusest vaevalt taastunud, kuid sa võid sellegipoolest uuesti rasedaks jääda - *kohe praegu*. Seepärast peaksid võtma rasestumisvastased vahendid kasutusele niipea, kui uuesti seksiga tegelema hakkad.



## ?! Tõde või müüt?

**Kuni menstruatsioon ei ole taastunud, ei ole võimalik rasedaks jääda.**

**✗ MÜÜT** Viljakus naaseb ovulatsiooni taastumisega, see leiab aga aset ligikaudu kaks nädalat enne esimest menstruatsiooni. Seega on sul võimalik rasestuda, ilma et sul oleks veel aimugi oma viljastumisvõime taastumisest.

## ! Teadmiseks

Naised, kes imetavad oma last järjekindlalt iga kahe tunni tagant, andmata lapsele mis tahes muud toitu, saavad oma viljakuse taastumist üldjuhul kuni kuuenda sünnitusjärgse kuuni edasi lükata, olgugi et see meetod ei ole sajabrotsendiliselt usaldusväärne. Rasestumise vältimiseks peavad ka imetavad emad kasutama rasestumisvastaseid vahendeid.

## LASTE AJASTAMINE

Mõnele paarile meeldib mõte sellest, et lasta loodusel omasoodu valida, millal ja kuidas perele järelkasvu tuleb. Teised seevastu eelistavad oma laste sündi ise ajastada. Igal juhul on tegemist väga isikliku otsusega, mille peaksite vastu võtma sina ja su partner üheskoos. Mis sobib ühele, ei pruugi olla õige kellegi teise jaoks.

Laste ajastamise puhul ei saa rääkida õigest ega valest valikust. Oma eelised ja puudused on nii laste väiksematel kui ka suurematel vanusevahedel. Siiski peaksid enne uuesti rasedaks jäämist vastama mõnele olulisele küsimusele. Kuidas mõjutab uue lapse sünd perekonda majanduslikult? Kas sa oled emotsionaalselt ja füüsiliselt valmis rasedust ning sünnitust uuesti läbi elama? Kuidas on lood sinu partneriga – kas ka tema on selleks emotsionaalselt ja füüsiliselt valmis?

Järgmise lapse saamist partneriga kaaludes peaksite muuhulgas mõtlema allpool loetletud asjaoludele.

## LASTE VÄIKSEMAD VANUSEVAHED

### *Eelised*

- \* Sa veedad vähem aastaid “beebirežiimil”.
- \* Sa oled juba harjunud mähkmetega, kodu “lastekindlaks” muutmisega ja väikelapse päevakavaga.
- \* Kui laste vanusevahe on väga väike, ei tunne vanem neist sedavõrd suurt meelehärmi, mõistes, et ta ei ole enam pere ainus laps.
- \* Väikese vanusevahega lapsed on tihtilugu teineteisele head mängukaaslased.

### *Puudused*

- \* Alla kolmeaastased lapsed vajavad pidevat järelevalvet.
- \* Kui sul on rohkem kui üks alla kolmeaastane laps, tähendab see täiskohaga lapsevanemaks olemist, see võib aga osutada kurnavaks ja üle jõu käivaks.
- \* Sul võib tekkida tunne, et ei jõua igast lapsest eraldi täielikult rõõmu tunda.

## LASTE SUUREMAD VANUSEVAHED

### *Eelised*

- \* Sulle jääb rohkem aega ühe lapse väärtustamiseks ja tundmaõppimiseks, enne kui saad järgmise.
- \* Sul on võimalik enne raseduse uuesti läbitegemist saada tagasi oma endine keha.
- \* Sulle jääb aega enda taasavastamiseks, enne kui pead end pühendama vastsündinu eest hoolitsemisele.
- \* Vanem laps saab sind aidata või vähemalt teha mõned asjad enda eest ise ära.

### *Puudused*

- \* Eri vanuses lastel on erinevad vajadused, millega võib olla keeruline samaaegselt arvestada.
- \* Lastel ei pruugi nende vanusevahe tõttu olla sarnased huvid.
- \* Lapsel, kes on palju aastaid olnud pere ainus laps, võib olla õe või vennaga raske harjuda.



## Millega peaksid arvestama, tehes seksuaaleluga uuesti algust

### ! Teadmiseks

Mõned naised, kellel muidu orgasmi saamisega raskusi ei ole, ei suuda pärast sünnitust mitme nädala vältel või kauemgi orgasme kogeda, olles hakanud uuesti seksiga tegelema. Samuti võid panna tähele, et sinu orgasmid ei ole esimestel kuudel niisama võimsad kui varem. Kuid ära heida meelt: paljud naised kinnitavad, et pärast orgasmide taastumist on need paremad kui kunagi varem.

### ! Teadmiseks

Kui sulle tehti sünnituse käigus lahklihalõige või kui sul esines rebendeid, võib seksuaalvahekord olla valus veel nädalaid või kuid pärast õmbluste paranemist. Ole kuni valu taandumiseni seksiga ettevaatlik ja ära sunni end millekski, mis ei paku sulle naudingut.

## SEKS JA IMETAMINE

### Teadmiseks

Orgasmi käigus vabaneb oksütotsiini-nimelist hormooni, mis võib panna rinnapiima välja purskuma. See on täiesti normaalne reaktsioon, mis ei allu sinu kontrollile. Kuigi pritsimist võib laktatsiooniperioodil esineda igal ajal (eriti siis, kui su rinnad on piimast pungil), tuleb seda suurema tõenäosusega ette esimestel imetamiskuudel.

## MIDA TEHA, KUI RINDADEST PRITSIB SEKSI AJAL PIIMA?

Sul on viimaks ometi julgust (ja energiat) taas seksiga tegeleda. Kõik laabub kenasti ja sa oled just jõudnud asja nautima hakata, kui see juhtub: sinu rindadest hakkab erituma piima.

Mida teha? Naerda, nutta või haarata esimene kättejuhtuv lutipudel, et rinnapiim ei läheks raisku? Oh, need imetamise röömud! Kuigi imetamine ei ole usaldusväärne rasestumisvastane meetod, aitab see kahtlemata sinu seksuaalungi ohjes hoida: hormoonitasemete kõikumine võib põhjustada tupekuivust ja huvipuudust (pealegi kutsub imetamine esile emaka kokkutõmbeid, mis sarnanevad suuresti nendega, mida esineb orgasmi ajal ja pärast seda). Ja kui sellest sinu seksuaaliha nullis hoidmiseks veel ei piisa, kipub sinu rinnanibudest erutsusseisundis piima erituma.

Kas see tähendab, et sa pead seksimissoovi tekkides katma voodi kilega? Mitte tingimata. Kuigi mõned naised pritsivad ohtralt piima, võib teistel tulla vaid paar tilka.

Mõned paarid naudivad seda voodiröömude uut elementi. Kui sina ja su partner ei kuulu nende hulka, on abi lapse imetamisest vahetult enne seksi: lisaks sellele, et su rinnad on piimast tühjenenud ja tunduvad mugavamad, saate tõenäoliselt ka kauem segamatult kahekesi olla, kuna beebi magab rahumeeli täis kõhuga. Nii või teisiti tasub rätik igaks juhuks käepärast hoida - nii nagu huumorimeelgi.



## SOOVITUSI SULLE JA PARTNERILE SEKSUAALELU TAASALUSTAMISEKS

- \* **KASUTAGE LIBESTIT.** Hormoonitasemete kõikumine sünnitusjärgsel perioodil võib muuta tupe ebamugavalt kuivaks. Et seksuaalvahekord ei oleks valus, kasuta oma loomulike sekreetide taastumiseni libestusgeeli.
- \* **VAJADUSEL TARVITA RAVIMEID.** Arsti poolt välja kirjutatud östrogeenikreem võib aidata valulikkust vähendada.
- \* **TEHKE SOOJENDUST.** Mida rohkem eelmängu, seda parem.
- \* **LÖDVESTUGE.** Püüdke enne seksi koos lõõgastuda – olgu siis hingamisharjutuste, kahekesi duši all käimise või vastastikuse massaaži teel.
- \* **LOOGE ÕIGE MEELEOLU.** Romantilist atmosfääri aitavad luua lõhnaküünlad, hämar valgus ja mahe muusika.
- \* **VÄLTIGE SEGAVAID ASJAOLUSID.** Lülitage telefon välja ja eirake uksekella. See aeg on mõeldud teile kahele, nii et nautige seda.
- \* **EKSPERIMENTEERIGE.** Mõni asend võimaldab naisel penetratsiooni sügavust paremini kontrollida ning avaldab lahkliha- või keisrilõike kohale vähem survet – proovige näiteks asendeid, kus lebate külg külje kõrval või kus naine on peal.
- \* **ÄRA SUNNI END MILLEKSKI.** Partneriga läheduse nautimiseks on mitmeid viise. Kui sa ei ole vahekorraks veel valmis, proovige vastastikust masturbeerimist, suuseksi või lihtsalt suudlemist ja puudutamist.
- \* **OLE REALISTLIK.** Ära eelda, et saad juba esimestel kordadel samasuguseid orgasme nagu varem. Mõned naised ei suuda nädalaid pärast sünnitust üldse orgasme saada.
- \* **RÄÄKIGE OMAVAHEL.** Kui seksuaalvahekord teeb sulle endiselt haiget, anna oma partnerile märku, mis sulle meeldib ja mis mitte.
- \* **VARUGE SEKSIMISEKS AEGA.** Vastsündinu eest hoolitsedes on seda lihtsam öelda kui teha, kuid ärge laske seksil oma elust täielikult kaduda. Kasutage ära iga võimalus teineteise lähedust nautida - sellises vormis, nagu see parasjagu õige tundub.
- \* **ÄRA MURETSE.** Sulle võib tunduda, et sa ei suuda seksi enam kunagi kirglikult suhtuda, kuid see tunne on mööduv, ausõna! Huvipuuduse pärast muretsedes avaldad endale survet tunda midagi, milleks sa ei ole veel valmis.
- \* **OLE KANNATLIK.** Lõpuks pakub seks sulle samasugust rahuldust kui varem – või veelgi enam!



## Raseduse vältimine pärast sünnitust

Kohe pärast sünnitust on munasarjad inaktiivsed, mistõttu rasestub naine selle aja jooksul uuesti väiksema tõenäosusega. See suhteline kaitse raseduse vastu esineb eriti imetavatel naistel. Prolaktiin, mis soodustab piima tootmist, ei lase ovulatsioonil toimuda. Isegi kui menstruatsioonid taas algavad, ei küpse sageli munarakud. Kuid imetamine ei taga sajaprotsendilist rasestumisvastast kaitset! Ja kaitse kaob, kui imetamiskordade vahed on üle kuue tunni pikkused või kui toitmise aeg on päevas kokku vähem kui 65 minutit.

Sellepärast peavad naised kasutama pärast sünnitust mingit rasestumisvastast vahendit, kui nad on seksuaalvahekorras ega soovi uuesti rasestuda.

Kõik meetodid ei ole siiski võrdselt sobivad.

Eriti võib soovitada kondome. Kui tupp on pärast sünnitust veel kuiv, võib kasutada veepõhiseid libesteid.

Keemilisi spermitsiide ei ole soovitatav kasutada, sest tupe limaskest on pärast sünnitust veel tundlik ja need võivad ärritust põhjustada. Samuti võivad kemikaalid rinnapiima kaudu lapseni jõuda.

Loomulikud pereplaneerimismeetodid ei sobi sellel ajal kasutamiseks. Pärast sünnitust kulub menstruatsioonitsükli mõni kuu, et jõuda tagasi normaalsesse rütmi ja muutuda korrapäraseks.

Umbes 6-8 nädalat pärast sünnitust, kui emakas on saavutanud oma normaalse suuruse, võib paigaldada spiraali.

# Rasestumisvastased vahendid imetamise ajal

Hormonaalsed rasestumisvastased vahendid ei ole imetavate naiste jaoks valikmeetod. Siiski on võimalik kasutada ainult progestiini sisaldavaid preparaate.

## MINIPILL

Minipilli (ainult progestiini sisaldav pill) tuleb võtta korrapäraselt iga 24 tunni järel. Kuigi väga väikesed progestiiniannused erituvad rinnapiima, ei kahjusta need last. Pille, kus on koos östrogeen ja progestiin (kombineeritud suukaudne rasestumisvastane vahend), ei soovitata imetavatele naistele, sest östrogeenid pärsivad piima tootmist.

## IMPLANTAAT

Tegemist on väikese plastikust silindriga, mis sisaldab progestiini ja mille arst paigaldab väikese operatsiooni käigus õlavarre piirkonda naha alla. Implantaat mõjub kuni kolm aastat. Selle saab eemaldada igal ajal, kuid eemaldamiseks on taas vaja väikest operatsiooni.

## SPIRAAL

Spiraali on võimalik paigaldada 6-8 nädalat pärast sünnitust, niipea kui emakas on saavutanud oma normaalse suuruse. Eestis on saadaval kahte liiki spiraale.

## VASKSPIRAAL

See on emakasse paigaldatav vaske sisaldav väike plastmassist vahend. Vasest emakasiseseid vahendeid on mitmesuguseid, kõige levinum neist on aga T-kujuline.

Seda rasestumisvastast vahendit soovitatakse kõige rohkem pikaajalist kaitset soovivale naistele või neile, kes hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid kasutada ei saa. Vaseioonid loovad emakas viljastumiseks ebasoodsa keskkonna ja ei lase viljastunud munarakul emakaseinale kinnituda. Lisaks on spermatoosoididel raskem liikuda ja jõuda munajuhadesse, kus viljastumine aset leiab.

Vasest T-kujulise vahendi efektiivsus on 98-99.7 protsenti ja seda võib kasutada 5 aastat, siiski ei ole soovimatud kõrvaltoimed kuigi haruldased, näiteks võib suurened vereeritus menstruatsiooni ajal, menses võib muutuda pikemaks ja tihtipeale valulikumaks, on olemas emakavälise raseduse ja emakapõletike oht, esineda võib valusid alakõhus ja ebaregulaarset vereeritust. Mõnikord võib vahend emakast märkamatult välja libiseda, mistõttu naine peab aeg-ajalt kontrollima, kas niidid on tupes õiges asendis.

## HORMOONSPIRAAL

Hormoonspiraal on progestiini sisaldav emakasisene süsteem (ESS), mis kaitseb rasedus eest kolme (minihormoonspiraal) kuni viie (hormoonspiraal) aasta vältel. Ühtlase kiirusega, kuid väga väikestes kogustes organismi eralduv progestiin peatab emaka limaskesta paksenemise ja muudab emakakaelakanali sekreeidi tihkemaks, mistõttu sperma ei pääse emakasse ega saa viljastada munarakku ning rasestumine muutub võimatuks.

See rasestumisvastane meetod vähendab oluliselt emakavälise raseduse riski, lisaks alandab hormoonspiraali kasutamine ka väikese vaagna elundite põletiku riski. Endomeetriumi (emaka limaskesta) ülemäärase paksenemise vältimine aitab vabaneda menstruatsioonivaludest, lühendab menstruatsiooni kestust ja menses muutub vähem vererohkeks või kaob üleüldse.

Vahetult pärast hormoonspiraali paigaldamist võib esineda määriv või ohtram vereeritus suguelundeist ja vähene veritsus võib ka jätkuda. Seega peavad nii naine kui partner kannatust varuma. Hormoonspiraali toime piirdub emakaga, üldine mõju organismile on minimaalne ja munasarjade töö pidurdub harva. Naine võib jääda rasedaks esimesel kuul pärast hormoonspiraal eemaldamist.

Hormoonspiraal sobib igas eas naistele, iseäranis aga neile, kes planeerivad laste saamise vahele vahesid või ei kavatse enam rohkem lapsi saada. Vahendi efektiivsus on 99.8-100 protsenti. Väärib märkimist, et oma kasutusviisi tõttu on see meetod võrdselt usaldusväärne kõigi naiste jaoks. Samuti on oluline, et oma toime ja mõju tõttu organismile on hormoonspiraal tõhusam ja kasulikum kui tavaline vaskspiraal. Progestiini sisaldav hormoonspiraal on ideaalilähedane, sest ühendab endas hormonaalse rasestumisvastase vahendi ja emakasisese vahendi eelised, vältides samas suuremat osa puudustest.

## Seitse head põhjust seksimiseks

Vastsed lapsevanemad kalduvad kergesti võtma omaks suhtumist, et seks on luksus, mis on mõeldud vaid nende jaoks, kellel on palju vaba aega ja energiat – nagu näiteks kõik sinu lastetud sõbrad. Tegelikult on seks aga äärmiselt kasulik tegevus!

### *Seitse põhjust, miks igal võimalusel linade vahel hullata:*

- \* **SEE ON HEA FÜÜSILINE TREENING.** Seksimine kolm korda nädalas põletab aastas umbes 7500 kilokalorit – see on samaväärne 120 kilomeetri mahasõrkimisega.
- \* **SEE AITAB ORGANISMI HAPNIKUGA VARUSTADA.** Hingeldamine ja õhu ahmimine suurendab hapniku kogust rakkudes, aidates elunditel ja kudedel korralikult talitada.
- \* **SEE ALANDAB KOLESTEROOLITASET.** Regulaarne seks aitab kolesteroolitaset pisut langetada ning suurendab nn hea kolesterooli osakaalu.
- \* **SEE LEEVENDAB VALU.** Seks võib vähendada liigese-, kaela- ja peavalu. Mis veelgi parem, seksuaalse erutuse ja orgasmi ajal vabanevad hormoonid võivad isegi tõsta sinu valuläve.
- \* **SEE LEEVENDAB STRESSI.** Seks on üks tõhusamaid viise pingete maandamiseks – pealegi on see 100% looduslik.
- \* **SEE VÕIB TULLA TEIE SUHTELE KASUKS.** Hellad puudutused tõstavad oksütotsiini ehk nn “kiindumuse hormooni” taset.
- \* **SEE ON LOODUSLIKE HORMOONIDE ALLIKAS.** Regulaarne seks aitab tõsta naise östrogeenitaset, hoida tema luud tugevana ja tupe seinad elastsemana.



# Soovime sulle kõike head

Me loodame, et see brošüür on vastanud mõnele sinu küsimusele ja vahest isegi hajutanud sinu kartuse, et romantika on sinu elust pöördumatult kadunud. Seda võib olla raske praegu uskuda, kuid ausõna, see tunne on mööduv.

Ära unusta, et sa oled äsja elanud üle nii füüsiliselt kui ka emotsionaalselt raske katsumuse. Sa ei ole küll esimene naine, kes on sünnituse läbi teinud, kuid sinu kogemus on unikaalne. Kõik rasedused on erinevad ja sama kehtib ka sünnitusjärgse aja kohta.

Järgnevatelt leiad mõned viited allikatele, mis pakuvad lisateavet sünnitusjärgse perioodi kohta. Eelkõige kuula aga iseenda sisetunnet, räägi oma partneriga avameelselt ning küsi arstilt või ämmaemandalt nõu, kui miski sind vaevab. Me soovime sulle kõike head sinu eesseisvas elus emana ... ja ühtlasi naisena.

## LISAINFO

[www.meelespea.net](http://www.meelespea.net)

[www.perekool.ee](http://www.perekool.ee)