

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Botha, E. (2022) Pariskunnasta vanhemmiksi - muutos parempaan? Vauvan hoito-opas : Käytännön hoito-ohjeita ja vihjeitä kaikille vauvaikäisten vanhemmille. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hämeen piirin Kotineuvola Oy, s. 58-59.

URL:<https://www.lukusali.fi/index.html?p=MLL:n%20H%C3%A4meen%20piirin%20Kotineuvola%20Oy&i=019008e8-9941-11ec-b195-00155d64030a>

Pariskunnasta vanhemmiksi – muutos parempaan?

Matka vanhemmaksi muuttaa teitä molempia. Naisen keho käy läpi suuria muutoksia raskauden aikana samalla kun hän valmistautuu uuteen rooliinsa henkisesti. Pariskuntana teidän täytyy samalla tavalla käydä läpi muutosta siirtyessänne pariskunnasta vanhemmiksi. Kuinka voidaan säilyttää hyvä ja tasapainoinen suhde vanhempien välillä? Kuinka muutos nuoresta parista saadaan sujuvasti lapsen vanhemmiksi? Kuinka uusi status vaikuttaa teihin ja myös muihin ympärillä oleviin ihmisiin? Voi olla stressaavaa tasapainoilla uuden vastuun ja entisten elämäkuvioiden välillä. Puhumattakaan tasapainoilusta muutoksessa suhteessa muihin ihmisiin.

Kymmenen neuvoa vanhemmiksi valmistautuvien selviytymiseen:

1. Jakakaa yhteiset odotuksenne muutoksen suhteen.
2. Ennaltaehkäiskää parisuhdeongelmia kysymällä toistenne kuulumisia säännöllisesti. Puhukaa!
3. Varatkaa säännöllisesti aikaa keskustelulle, vaikka arki tuntuisi vievän mennessään.
4. Sopikaa puhuvananne vain yhdestä ongelmakohtasta kerrallaan. Muuten kaikki tuntuu kaatuvan päälle. Yksi asia kerrallaan riittää.
5. Kokeilkaa uusia lähestymiskulmia asioihin. Mikä ennen toimi, ei välttämättä toimi nyt. Kokeilkaa jotain muuta.
6. Älkää väheksykö intiimiyttä tai seksiä. Haastakaa tässäkin entiset systeemit, kokeilkaa halailua, hyväilyä, koskettelua. Puhukaa kehon muutoksista. Pyrkikää ymmärtämään toista. Kokeilkaa yhdyntää, vaikkei aluksi haluttaisi. Seksi lähentää.
7. Kartoittakaa ja valjastakaa tukiverkostot käyttöönnne jo raskautta suunnitellessanne. Toisten tuki auttaa stressaavissa elämäntilanteissa.
8. Vanhemmuus ei ole mysteeri. Puhukaa siitä lähipiirissänne. Puhuminen luotettaville läheisille hälventää pelkoja.
9. Löytäkää tasapaino parisuhteen ja vanhemmuuden välillä, vaikka olettekin vanhempia, olette silti myös parisuhteen osapuolia. Parisuhteen tarpeita ei tarvitse haudata lapsen synnyttyä.

10. Osoita arvostavasi ja kunnioittavasi kumppaniasi, kuten myös lastasi. Tarvitsette toistenne tukea! Kehukaa toisianne ja yhdessä lastanne.

Kuka tekee mitä vauvan synnyttyä?

Keskustelkaa odotuksistanne, mikä tehtävä kuuluu ja kenelle. Huomatkaa taustalla vaikuttavat sukupuoliroolit. Voidaan ajatella, että roolit ovat perinteiset, tasaisesti jakautuvat tai siirtyvät esim. kuka on vastuussa tehtävästä niin kauan kuin lapsi on pieni. Keskustelkaa näistä rooliodotuksista. Listatkaa työt liittyen lapsen hoitoon ja kotiin (pyykit, lapsen syöttäminen, nukuttaminen, yöheräämiset, vaipan vaihdot). Keskustelkaa miltä näiden töiden tekeminen tuntuu. Sopikaa töistä ja tukekaa toisianne kaikessa. Pohtikaa, kuinka arvioitte toistenne tekemät työt, jotta ymmärrätte toisianne paremmin. Miettikää tarkemmin: Onko koti-työt ja lapsen hoito tasapuolisesti jaettuja töitä? Tuntuuko työnjako oikeudenmukaiselta? Mitä odotat toiselta? Puhumisen tärkeyttä tässäkin asiassa ei voi korostaa liikaa!

Huoli rahasta

Lapsi tuo tullessaan taloudellisia haasteita. On hyödyllistä, jos vanhemmiksi haluavat pohtivat näitä asioita yhdessä jo valmistautuessaan vanhemmuuteen. Millainen on rahankäyttösi verrattuna puolisesi rahankäyttöön? Keskustelkaa eroavaisuuksista. Tehkää budjetti. Vartakaa aikaa asiantuntijalta rahankäytön järkevään suunnitteluun. Tämä auttaa tekemään yhteistä suunnitelmaa rahankäytön suhteen, mikä lisää sitoutumista yhteiseen asiaan ja vähentää kitkaa välillänne. Perheissä tavallisimpia riidan syitä ovat raha-asiat.

Seksi lapsen syntymän jälkeen

On mahdollista, että seksielämä on loppuras-kaudessa samanlaista kuin muulloinkin. Tai on mahdollista, että yhdynnät vähenevät loppuraskautta kohden. Nainen voi tuntea olonsa epämukavaksi synnytyksen lähestyessä, hän saattaa pohtia tulevaa ja kääntyä sisänpäin valmistautuessaan synnyttämään. Tällöin olisi hyvin tärkeää, ettei elämästä poistu yhdyntöjen myötä hellyys, läheisyys ja erityisesti ihokontakti pariskunnan väliltä. Ihokontakti tuottaa molemmissa hyvän olon oksitosiini-hormonia, joka auttaa ylläpitämään turvallista oloa ja

mielihyvää vaikkei yhdyntöjä olisikaan. Ihokontakti säilyttää suhteessa intiimiyden, joka synnytyksen jälkeen johtaa aikanaan takaisin yhdyntöihin. Pelko, huoli, väsymys ja stressi lisäävät adrenaliini- ja kortisolihormonien eritystä, nämä heikentävät oksitosiinin tuotantoa. Rentona ja hyvällä mielellä myös halu herää, kuin luonnostaan.

Seksielämä on yhteinen asia ja on normaalia, että vanhemmaksi tulon jälkeen se muuttuu. Kehokin muuttuu. Parisuhteeseen kuuluvat erilaiset vaiheet. Synnytyksen jälkeen naisen estrogeenitaso laskee ja yhdessä imetys-hormonien kanssa tämä voi aiheuttaa luonnollista haluttomuutta. Valvotut yöt, suuri vastuu ja hämmennys kaikesta uudesta voivat lisätä haluttomuutta seksiin.

Kun ihon yhteys säilyy, on helpompi heittäytyä nauttimaan toisen läheisyydestä. Kynnys yhdyntään madaltuu. Sitten kun sen aika on.

Käyttäkää liukastetta yhdynnöissä synnytyksen jälkeen. Estrogeeniä sisältävä liukaste vahvistaa ja parantaa limakalvoja. Yhdyntä kannattaa tehdä mahdollisimman helpoksi ja miellyttäväksi. Ehkäisyksi tähän vaiheeseen sopii parhaiten kondomi, se suojaa naista myös infektioilta, joille hän on synnytyksen jälkeisenä aikana herkempi. Siis vaikka imettää, pitää huolehtia ehkäisystä! Tarkista sopiiko liukaste käytettäväksi kondomin kanssa. Nainen on synnytyksen jälkeen erityisen hedelmällinen.

Toisen seksuaalinen tyydyttäminen on tärkeää. Mitä keinoja siihen on? Pitäkää yllä läheisyyttä. Yhdyntä ei saa olla suorittamista. Seksi on muutakin kuin yhdyntää.

Parisuhteessa intiimiyys ja seksi ovat yksinkertaisia asioita, jotka voivat mennä helposti solmuun. Nämä tilanteet eivät ole epänormaaleja tai ainutkertaisia. On normaalia, että monet asiat mietityttävät vauvan syntymän jälkeen. On normaalia, etteivät halut kohtaa. On normaalia, että tulee pettymyksiä. Tämä vaihe menee ohi. Fyysinen toipumisaika synnytyksestä on hyvin yksilöllistä. Synnytyksestä toipuu ja haavat paranevat. Vanhemmuus voi avata uusia ulottuvuuksia parisuhteeseen. Itsetuntemus kasvaa. Avoimuus, rehellisyys ja aitous itseä ja toista kohtaan johtaa kuin itses-tään hyviin haluihin ja yhdessä koettuihin seksinautintoihin. ◆

Elina Botha

Kättilötyön lehtori

Tampereen ammattikorkeakoulu