

*Toivo on hyvä asia – ehkä paras, eikä  
mikään hyvä asia kuole koskaan.*

*-Stephen King*

Asiantuntijasairaanhoitaja opastaa sinulle hoidon vaihe vaiheelta. Voit puhua hänelle kaikista tunteuksistasi ja kertoa askarruttavista asioista. Hoitaja on tiiviissä yhteistyössä kanssasi koko hoidon ajan.

#### YHTEYSTIEDOT

Naistentautien vuodeosasto 4b

puh. 03 311 66344

## SYNNYNNÄINEN EMÄTTIMEN JA KOHDUN PUUTTUMINEN

Kotihoito-ohje emättimen laajentamiseen



## NUORUUS JA SEKSUAALISUUS

Nuoruus on tunteiden myllerryksen ja itsensä löytämisen. aikaa. Nuoruuteen kuuluu yleensä myös seksuaalisuuden viriäminen.

Seksuaalisuus on osa ihmisen persoonallisuutta, mikä kasvaa koko elämän ajan. Seksuaalisuuteen liittyy paljon tunteita ja jokainen meistä kokee sen eri tavalla. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja niistä on lupa puhua.

Seksuaalisuus on laaja kokonaisuus, mikä kattaa kaikki ihmisen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ulottuvuudet.

Seksuaalisuus on paljon enemmän kuin fyysistä seksiä. Seksi on vain yksi tapa ilmaista omaa seksuaalisuutta.

Omasta seksuaalisuudesta tulee pitää huolta ja on hyvä antaa itselle aikaa tutustua omaan seksuaalisuuteen, koska parhaimmillaan seksuaalisuus voi olla voimavara vaikeimmissakin elämäntilanteissa.

## SYNNYNNÄINEN EMÄTTIMEN JA KOHDUN PUUTTUMINEN

Suomessa syntyy vuosittain noin 5-10 tyttöä ilman emätintä ja kohtua. Emätin voi puuttua kokonaan tai sen tilalla voi olla vain pieni emättimen alku.

Emättimen puuttumisen voi todeta gynekologisessa tutkimuksessa, alavatsan ultraäänitutkimuksella sekä magneettikuvauksella.

Emättimen muodostamiseen on eri vaihtoehtoja. Hoitomuotona on leikkaukseton hoito eli venytyshoito tai leikkaushoito. Kaikki hoitomuodot vaativat sitoutumista ja motivaatiota, sillä hoidot ovat pitkäkestoisia. Emättimen muodostuminen laajennushoidon avulla kestää 3-6 kuukautta.

### Voinko saada lapsia?

Ilman kohtua sikiöllä ei ole paikkaa, jossa kehittyä. Tällä hetkellä sijaissyntyminen on kielletty Suomessa, joten ainoa mahdollisuus hankkia lapsia on adoption avulla.

## OHJE EMÄTTIMEN LAAJENTAMISEEN KOTONA

Emättimen laajennushoito on emättimen puuttumisen ensisijainen hoito. Sen tarkoituksena on venyttää puikolla emätinpoukamaa ja siten laajentaa emätintä. Menetelmä perustuu kudoksen venymiskykyyn.

### Kokoaminen

Femmax dilatator- emättimen laajentimet on pakattu sisäkkäin säilytyskoteloonsa. Laajentimen päissä on kierteet, joiden avulla ne voidaan kiinnittää toisiinsa. Toinen pää asetetaan emättimeen ja toinen jää käsijaksiksi.



### Käyttö

Valitse oma mukava paikka, jossa voit rentoutua. Tärkeää on, että saat olla rauhassa. Hoidon voit toteuttaa makuullaan tai puoli-istuvassa asennossa. Laajennushoidossa säännöllinen toteuttaminen on tärkeää. Lopputulos on parempi, kun teet harjoitteet säännöllisesti. Laajennushoito on hyvä toteuttaa aamun illoin noin 15-20 minuutin ajan.

Ennen laajennushoidon aloittamista, emätinpoukamaan on hyvä laittaa liukuvoideita, sillä se tekee laajennuksesta miellyttävämpää. Liukuvoiteena voit käyttää reseptivapaasti apteekista saatavia rasvoja ja öljyjä esim. Ceridalia tai Decubalia.

Aloita laajennus pienimmällä puikolla. Vie laajennin emätinpoukamaan, työnnä puikkoa aluksi peräaukkoa kohti – työnnä hetki ja päästä. Toista työntö 10-15 kertaa. Muuta sitten puikon suunta kohti napaa. Työnnä ja päästä. Toista tämäkin 10-15 kertaa. Lopuksi työnnä puikko kohti emättimen pohjaa. Harjoituksen edessä voit vaihtaa laajennuspuikon isompaan.

Puikolla venyttäessä alavatsalla pitää tuntua paineen tunnetta, mutta ei voimakasta kipua. Harjoitusten alussa puikkoon voi tulla hieman verta, mutta se ei ole vaarallista. Älä työnnä laajenninta väkisin emättimeesi. Jos työntäminen ei onnistu, yritä rentoutua. Jos et kuitenkaan useamman yrittämisen jälkeen onnistu, ota yhteyttä lääkäriisi tai hoitajaasi. Huomaat harjoitusten edetessä, että emätin alkaa antaa myöten ja puikko pääsee pikkuhiljaa aina syvemmälle emättimeen.

### Puhdistus

Käytön jälkeen pese puikko lämpimällä saippuavedellä.

Tarkista puikko aina ennen jokaista käyttökertaa. Jos puikko ei ole ehjä, älä käytä sitä.