

## Sädehoidon aiheuttama emättimen ahtautuminen

Lantion alueen sädehoidossa emätin voi menettää joustavuuttaan ja arpeutua, mikä saattaa ahtauttaa emätintä. Tämä voi aiheuttaa yhdyntäkipuja ja vaikeuttaa yhdyntää sekä gynekologisen tutkimuksen tekemistä.

Emättimen ahtautumista ja joustavuuden vähenemistä voidaan estää laajentamalla eli dilatoimalla emätintä säännöllisesti. Laajentaminen voidaan aloittaa jo sädehoidon aikana tai 2–8 viikon kuluessa sen jälkeen.

### Emättimen laajentaminen

Laajentamisen voit aloittaa, kun olet saanut siihen hoitavalta lääkäriltä luvan. Laajentamista ei tule aloittaa, mikäli leikkausalueen paraneminen on viivästynyt tai todetaan emätintulehdus.

Emättimen laajentamista suositellaan tehtäväksi vähintään **kolme kertaa viikossa**. Jos laajentaminen **aiheuttaa kipua tai toistuvasti esiintyy veristä vuotoa**, asiasta on hyvä keskustella seksuaalineuvojan tai hoitavan lääkärin kanssa.

Mikäli laajentamisessa joudutaan pitämään taukoa, sitä jatketaan, kun limakalvot ovat parantuneet. Yleensä laajentamista **tulisi tehdä 6–12 kuukautta**, mutta sen tarve on yksilöllinen riippuen iästä ja annetuista hoidoista. Tarvittaessa sen voi aloittaa uudelleen, mikäli emätin ahtautuu uudelleen.

### Yhdyntä

Yhdyntä on paras laajentamismenetelmä ja se on sallittua hoidon aikana. Yhdyntään ei kuitenkaan aina ole mahdollisuutta.

### Laajentaminen sormin tai dilatointipuikoilla

Sormin kokeilemassa voit selvittää emättimen koon ja sopivan kokoisen dilatointipuikon valitsemiseksi. Seksuaalineuvoja antaa sinulle dilatointipuikon ja ohjaa miten laajentaminen tehdään. Tarvittaessa voit myöhemmin siirtyä isompaan puikkoon.

### Liukuvoide

Runsas liukuvoiteen käyttö on välttämätöntä yhdynnässä sekä muun laajentamisen yhteydessä. Liukuvoiteen tulee olla vesiliukoista ja sen voi ostaa apteekista.

## Hygienia

**Tulehdusten välttämiseksi on laajennusvälineen puhtaudesta huolehtiminen tärkeää.** Dilatointipuikon voi pestä vedellä ja miedolla saippualla. **Intiimihygieniasta huolehtimiseen** riittää suihkuttelu haalealla vedellä ja kuivaus taputtelemalla. Saippuaa ja desinfektioaineita tulee välttää ihon ja limakalvojen kuivumisen estämiseksi. Limakalvojen pitämiseksi joustavana suositellaan käytettäväksi vesiliukoisia ihovoiteita tai -öljyä, jotka tulee huuhdella pois ennen sädehoitoa.

## Laajentaminen dilatointipuikkoa käyttäen

- Varaa aikaa ja etsi rauhallinen paikka, missä voit rentoutua ja käyttää dilatointipuikkoa rauhassa.
- Muista käyttää runsaasti liukuvoidetta.
- Laajentamisen voi suorittaa eri asennoissa, esimerkiksi selällään maaten polvet koukussa tai seisten toinen jalka nostettuna esim. pienelle jakkaralle.
- Työnnä dilatointipuikko niin syvälle emättimeen, kun se vaivattomasti menee.
- Kun puikko on sisällä, liikuta sitä varovasti eteen, taakse ja sivuille sekä pyöräytä varovasti ympäri.
- Dilatoinnin tulee kestää kerrallaan 5–10 minuuttia.
- Poista puikko hitaasti pyöräyttämällä myötä- ja vastapäivään.
- Niukkaa vuotoa, myös veristä vuotoa saattaa ilmaantua dilatoinnin yhteydessä.