

Seks i antykoncepcja po porodzie i w okresie laktacji – FAKTY i MITY

Wiele kobiet zastanawia się czy istnieje właściwy moment na rozpoczęcie współżycia po urodzeniu dziecka, i w jaki sposób odpowiednio się zabezpieczyć przed ciążą tuż po zakończeniu poprzedniej. Powrót do pełnej aktywności seksualnej jest uwarunkowany wieloma czynnikami, zarówno w sferze psychicznej jak i fizjologicznej.



Prof. Romuald Dębski,
ginekolog, ekspert
programu Zdrowa Ona

MII! Mogę rozpocząć współżycie zaraz po porodzie.

W okresie popołogowym zalecana jest wstrzeźliwość seksualna partnerów w okresie od 4 do 6 tygodni od porodu. Jest to przede wszystkim podyktowane koniecznością gojenia się ran porodowych, wywołanych, np.: w wyniku pęknięcia krocza podczas porodu, czy założeniem szwów po porodzie metodą cesarskiego cięcia. W okresie 4 tygodnia po porodzie, z dróg rodnych wydobywają się tzw.: odchody połogowe, które świadczą o tym, że proces gojenia ran jeszcze się nie zakończył. Zbyt wczesne rozpoczęcie współżycia zakładającego pełną penetrację partnera może grozić wystąpieniem infekcji dróg

MIT! Nie muszę się zabezpieczać, gdyż w trakcie karmienia piersią występuje, tzw. niepłodność laktacyjna.

U wielu kobiet w okresie karmienia piersią, poprzez występowanie wysokiego poziomu prolaktyny dochodzi do tymczasowego zaniku krwawienia miesięcznego. Nie oznacza to jednak braku owulacji. Karmienie piersią nie zabezpiecza zatem przed zajęciem w ciążę. Należy zadbać w tym okresie o odpowiednią metodę antykoncepcji.

MIT! W okresie połogowym, a zwłaszcza, w trakcie karmienia piersią, można stosować tylko naturalne metody antykoncepcji

Istnieją metody antykoncepcji hormonalnej przeznaczone specjalnie dla pań karmiących. Są to preparaty jednoskładnikowe, zawierające progesteron lub jego pochodne np.: progestagen lub dezogestrel, które nie przedostają się z mlekiem matki do organizmu dziecka. Należy je przyjmować zawsze po konsultacji z lekarzem.

MIT! Jeśli stosowałam antykoncepcję hormonalną przed ciążą, to mogę wrócić do niej po porodzie.

Metodę antykoncepcji po porodzie należy zawsze skonsultować z lekarzem. Nie zawsze powrót do wcześniejszych pigułek i schematu dawkowania jest wskazany. W okresie laktacji zabronione jest przyjmowanie preparatów dwuskładnikowych zawierających estrogen, gdyż może on być szkodliwy dla dziecka i wpływać negatywnie na laktację



MIT! Mam wrażenie, że po porodzie już nigdy nie będę miała ochoty na seks

Zaraz po urodzeniu dziecka u kobiet może występować suchość pochwy, która wpływa negatywnie na odczuwanie satysfakcji w trakcie stosunku. Gospodarka hormonalna kobiety musi wrócić po porodzie do równowagi, a wraz z nią ochota na zbliżenia. Obniżenie libido u kobiet jest w tym okresie zjawiskiem

Prof. Zbigniew Lew-Starowicz,
seksuolog,
ekspert programu „Zdrowa ONA”

bardzo powszechnym i oprócz uwarunkowań fizjologicznych, może mieć związek z odczuciami psychicznymi związanymi z porodem, tj. wspomnienie bólu, wystąpienie wstydlivych dolegliwości zaraz po nim. Dlatego w tym okresie bardzo ważna jest rozmowa partnerów na temat i wyjaśnienie na wstępie wszystkich aspektów, które mogą uniemożliwiać zbliżenie.

MIT! Po porodzie będę odczuwać ból w trakcie pełnej penetracji penisa w pochwie.

Jeśli wszystkie rany po porodzie wygoiły się, nie powinny występować żadne dolegliwości bólowe. Gdy jest inaczej warto skonsultować to zjawisko z lekarzem ginekologiem. Większość kobiet może natomiast mieć wrażenie, że penetracja partnera nie dostarcza im doznań takich jak przed porodem. Jest to wywołane osłabieniem, w wyniku porodu, mięśni pochwy oraz mięśni dna miednicy. Partnerzy mogą wówczas wzbogacić swoje życie seksualne stosując techniki oralne lub analne. Mięśnie wewnątrz pochwy można jednocześnie wzmacniać stosując regularnie ćwiczenia mięśni dna miednicy (mięśni Kegla). To przełoży się na zwiększenie doznań seksualnych u obu partnerów.

MIT! Czuje, że nie będę już atrakcyjna seksualnie dla mojego partnera po porodzie!

Nic bardziej mylnego. Po okresie gojenia się ran porodowych, jeśli kobieta czuje taką potrzebę może wrócić do pełnej sprawności seksualnej. Poczucie nieatrakcyjności i obniżenie wiary w siebie może wynikać ze zmian, które zaszły w jej ciele, ale w przeważającej części przypadków odczucia te są projekcją samej kobiety, której organizm w trakcie i po ciąży przeszedł wiele zmian. Dla stałych partnerów okres po urodzeniu dziecka jest bardzo dobrym momentem do odkrywania nowych technik i pozycji seksualnych. Ważna jest również rozmowa partnerów na temat wzajemnych oczekiwań i potrzeb. Pomoże ona partnerom nabrać pewności siebie, która przełoży się na udane życie seksualne.