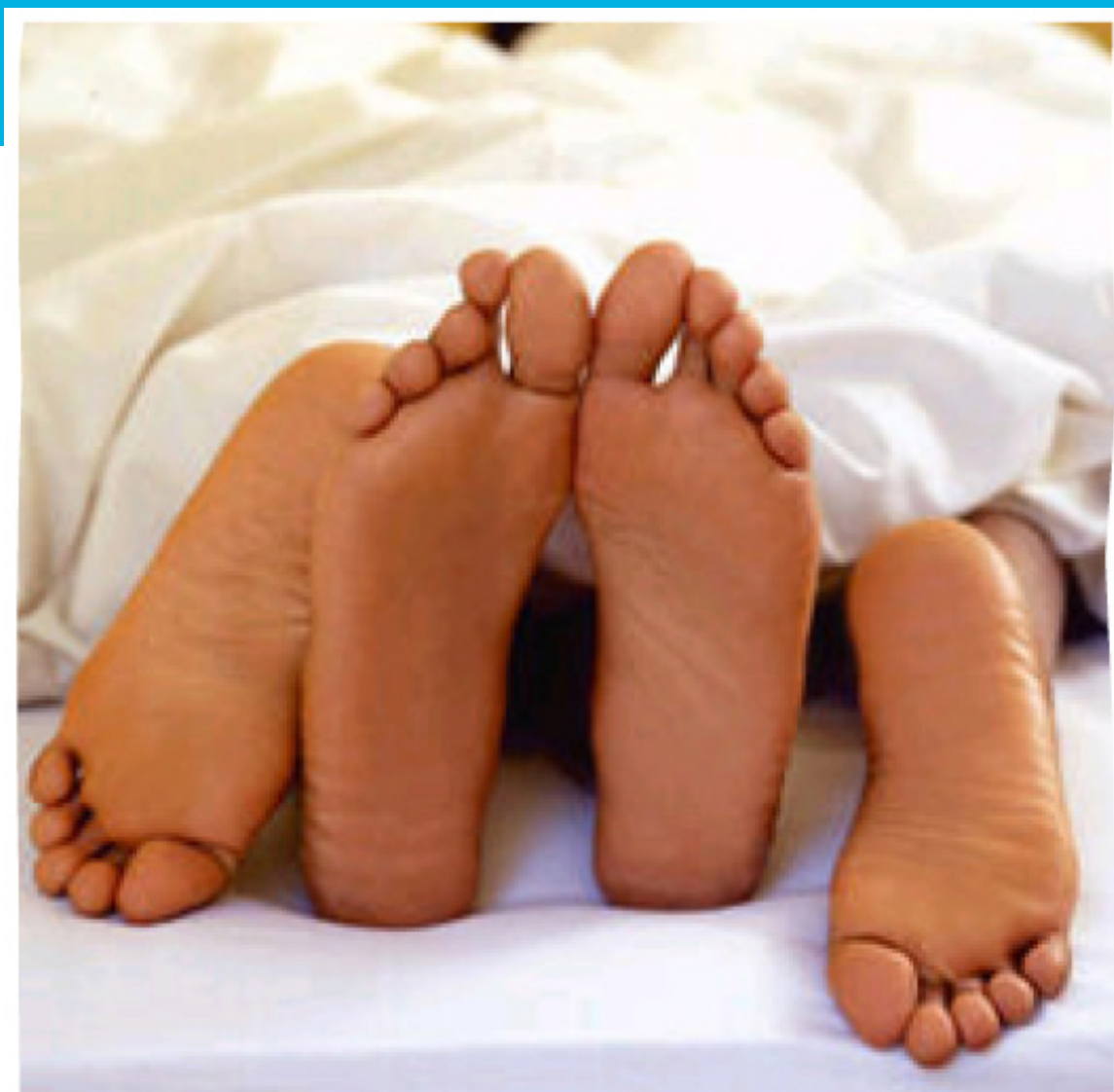


Sexualiteten efter förlossningen



soite

Mellersta Österbottens social- och
hälsovårds samkommun

Efter att fått barn kan kvinnan känna sej förbryllad av de olika rollerna: speciellt kombinationen av mammavollen och den sexuellt aktiva kvinnans roll kan vara svår, även bemötandet av de olika behov barnet och ens partner har, kan förorsaka problem.



Amningen kan lyfta fram sexuella känslor och å andra sidan kan sex förorsaka att mjölken rinner till p.g.a de hormonella förändringarna.

P.g.a förlossningen blir det en paus i samlagen, hur länge den varar beslutar paret själv. Tills menscykeln återgår till det normala är slemhinnorna sköra p.g.a. hormonutsöndringen, tills läget normaliseras kan man använda estrogen-preparat lokalt i slidan (*Ovestin, Pausanol, Vagifem*) och även glidmedel.

För de flesta kvinnor tar det allt från några veckor till månader innan sexlusten återvänder. Det beror på de hormonella förändringarna, smärtor och emotionella orsaker. Även om den sexuella lusten avtar för båda parterna, försvinner inte behovet av närhet och ömhet, till dessa behövs ingen paus!

Amnigen och omvårdnaden av barnet tar en stor del av kvinnans tid, därför är det speciellt viktigt att sköta om parförhållandet. Reservera gemensam tid, satsa på ömhet och samtal. Det är normalt att parförhållandet hamnar ut för påfrestningar under barnets första år.

Vanliga problem:

- för lite tid för parförhållandet
- hemmets sysslor fördelas ojämnt
- behoven möts inte
- trötthet och smärta
- opålitligt preventivmedel och rädslan för en ny graviditet
- avtagande sexuell attraktion
- känslan av att vara oattraktiv



I ett parförhållande är båda ansvariga att värna om ömhet och närhet, och om bibehållandet av den erotiska laddningen.

Förstärkandet av bäckenbotten muskulaturen förbättrar sexlivet och förhindrar urinläckage. Personalen på BB eller rådgivningen kan ge råd om förstärkande gymnastik.

Ett pålitligt preventivmedel är en viktig del av sexualiteten. Under de första månaderna förhindrar helamningen ganska säkert, men inte hundra procentit, en ny graviditet. Som preventivmedel under amningstiden kan man använda kondom, piller med gulkroppshormon eller hormon alternativt kopparspiral.



Man kan påbörja kombinationspiller, preventivplåster eller vaginal preventivring när man slutat amma. Slemhinnans och bäckenbottenmuskulaturens tillstånd bedöms på eftergranskningen, då väljs också v.b den mest passande preventivmetoden.

En partners uppmuntrande beundran är väldigt viktigt under återhämtningen efter förlossningen.