Автор: admin
04.09.2013 15:49 -

Есть ли секс после родов?

Уже через 2-3 недели после появления малыша многие пары спешат вернуться к полноценной сексуальной жизни. При этом появляется масса вопросов: как, когда, а главное – безопасно ли заниматься этим после родов?

Послеродовое воздержание

Воздержание – основное правило техники безопасности после родов. Даже если женщина чувствует себя отлично и гормоны дают о себе знать уже через несколько дней после родов, специалисты рекомендуют воздержаться от интимной близости хотя бы в течение 6-8 недель. Именно такой период потребуется слизистой оболочке матки для полного восстановления.

Слишком ранний возврат к приятному занятию грозит инфекционными заболеваниями, а также воспалением внутреннего слоя матки – эндометрия. Если роды протекали тяжело и сопровождались разрывами промежности, период воздержания рекомендуется увеличить до 2-3 месяцев. Впрочем, данное правило касается лишь вагинального секса – его недостаток вполне можно компенсировать оральным или другим приемлемым для партнеров видом секса. Оральные и генитальные ласки безопасно опробовать уже в первые дни после родов.

Техника безопасности

В любом случае, возобновление половых контактов рекомендуется производить постепенно: чтобы не повредить восстанавливающимся после родов тканям. Первые контакты потребуют максимум внимания и нежности со стороны партнера – ему необходимо понять и принять многочисленные изменения в физиологии недавно ставшей мамой женщины. Стенки влагалища еще несколько месяцев будут возвращаться к дородовому состоянию – в это время может произойти временное снижение чувствительности.

Ускорить процесс восстановления помогут специальные упражнения, например, медленное втягивание и расслабление мышц влагалища (такие упражнения рекомендуется проводить в различных позах по несколько раз в день) или специальная послеродовая физиотерапия. Возникающий дискомфорт всегда можно преодолеть при помощи экспериментов, например, смены угла наклона и подбора более комфортных поз.

Меры самопомощи

Особое внимание в этот период потребуется к интимной гигиене: ведь даже после необходимых 6-8 недель организм женщины будет особо чувствителен к различным инфекциям.

Во время первых половых контактов многие женщины ощущают сухость во влагалище – это вполне естественное послеродовое явление. Вызвано оно недостатком эстрогенов в организме. Помогут справиться с проблемой лубриканты (гели и смазки), продающиеся в аптеках, секс-шопах и супермаркетах.

Определенные трудности подстерегают женщину и с точки зрения психологического состояния – до 8% женщин сталкивается в послеродовый период с депрессией и полностью утрачивает интерес к сексуальным контактам. Распространены конфликты между утомленными супругами – очень часто возникают обиды на мужа, который недостаточно помогает заботиться о доме и ребенке. Важно, чтобы в этот непростой период молодой маме кто-то помогал: оставался с малышом, поддерживал психологически и т.д.

Очень часто супруги просто не могут расслабиться – кажется, что ребенок может проснуться в любой момент. В этом случае можно не откладывать интимную близость на ночное время, а попросить бабушку или няню немного погулять с ребенком днем. Если самостоятельно пережить кризис не удается, имеет смысл записаться на прием к квалифицированному семейному психологу.

Лактация не защищает от беременности?

Еще один важный вопрос, о котором обязательно необходимо подумать после родов – защита от нежелательной беременности. Несмотря на достаточно высокую осведомленность в вопросах контрацепции, 10% российских мам делают аборт уже в первый год после родов!

Одна из причин подобных показателей – стойкая вера в контрацептивный эффект грудного вскармливания. Он действительно существует, но полагаться на него специалисты не советуют – он сохраняется лишь в течение 6 месяцев после родов и лишь при соблюдении целого перечня жестких условий (кормление строго по требованию, отсутствие дополнительного допаивания или докармливания и т.д.). В остальных случаях необходимо воспользоваться средствами контрацепции. Особенно надежная контрацепция важна для женщин, родивших при помощи кесарева сечения, ведь рекомендуемый перерыв между беременностями и родами в их случае составляет 2

года, необходимые для формирования полноценного рубца на матке.

Если женщина кормит малыша грудью, выбор подходящих средств контрацепции значительно сужается – ведь они должны быть эффективны и безопасны для малыша. Недавно родившей женщине рекомендуется сразу же отказаться от неточных физиологических методов: календарного и температурного. В первые 6 месяцев после рождения малыша кормящим мамам противопоказаны комбинированные гормональные контрацептивы, содержащие в себе эстроген – данный гормон может повлиять на количество грудного молока. После 6 месяцев грудного вскармливания необходимо вводить прикорм ребенку, его зависимость от грудного молока снижается, поэтому возможно безопасно использовать комбинированные контрацептивы.

Внутриматочная спираль – удобный метод контрацепции, однако её использование возможно не всегда. К тому же для начала использования внутриматочной спирали молодой маме необходимо пройти обследование и несколько раз посетить врача акушера-гинеколога, что не всегда удобно.

Кормящим мамам можно использовать барьерные и химические методы контрацепции (презервативы, колпачки, спермициды и т.д.). Однако они могут вызвать дискомфорт у женщины из-за повышенной чувствительности и сухости слизистых.

Контрацепция для свободы

Если же хочется большей свободы и непринужденности в интимных отношениях, можно использовать гормональные контрацептивы без эстрогена.

«Использование прогестинового контрацептива совершенно безопасно для кормящей матери и ребенка. За счет содержания высокоселективного (обладающего высокой избирательностью) производного гормона прогестагена они эффективны для защиты от нежелательной беременности, но не влияют при этом на качество и количество грудного молока. Во время приема таких таблеток организм женщины прекращает выработку собственных гормонов, овуляция не наступает, и беременность невозможна. Действие таких таблеток сохраняется исключительно во время их регулярного приема – действующие вещества этих контрацептивов полностью выводятся из организма в течение 36 часов. В отличие от комбинированных контрацептивов, таблетки без эстрогена принимают на протяжении 28 дней без недельного перерыва. Отдельным преимуществом прогестиновых контрацептивов является снижение менструальной кровопотери и улучшение общего самочувствия молодой мамы», – рассказывает Татьяна

Викторовна Казначеева, к.м.н., доцент кафедры репродуктивной медицины и хирургии МГМСУ, эксперт программы «Сюрпризов-нет!».

Ну и конечно, счастливо перейти в новый период своей жизни – материнство – поможет позитивное отношение к жизни. Помните, что изменившаяся фигура, колебания настроения и сексуальные сложности – временное явление, с которым помогут справиться время, сбалансированное питание, прогулки на свежем воздухе и разумные физические нагрузки. Главное, что в семье появился маленький человечек, ради которого можно пройти через любые сложности.

Автор - **Дарья Дешина**
Источник