



Kynlíf eftir fæðingu

Tilfinningar foreldra

Miklar breytingar á líkamsstarfsemi konunnar eftir fæðingu sem geta valdið þreytu, skapsveiflum og jafnvel þunglyndi. Sumum konum líður hálfilla. Þær eru þreyttar og slappar, svitna mikið og finnst úthreinsunin óþægileg. Andleg vanlíðan og viðkvæmni getur einnig dregið úr löngun til að lifa kynlífi.

Feður upplifa tímann eftir fæðingu á mismunandi hátt. Mörgum finnst sér hafnað og finna jafnvel til afbrýði. Aðrir taka mikinn þátt í umönnun barnsins.



Kynlíflöngun

Eftir fæðingu er kynlíflöngun og kynlífvirkni hjá flestum nýbökðuðum foreldrum minni en fyrir þungun.

Mismunandi kynferðislegur áhugi getur reynt á foreldra og er nauðsynlegt að sýna skilning, þolinmæði og tillitssemi í garð hvors annars.

Mikilvægt fyrir báða foreldra að eiga tíma fyrir sig.



Kynlíf eftir fæðingu

Blæðingar eftir fæðingu

Fyrst eftir fæðingu blæðir frá þeim stað í leginu þar sem fylgjan sat. Á 2. viku verður úthreinsunin dökk, síðan lýsist hún og dregur úr henni þar til hún hættir á 3-6 vikum.

Misjafnt er hvenær reglulegar tíðablæðingar hefjast. Þær geta byrjað 6-15 vikum eftir fæðingu. Sé barn á brjósti geta liðið margir mánuðir þar til blæðingar hefjast, jafnvel ekki fyrr en brjóstgjöf er hætt.

Blæðingar geta verið óreglulegar fyrstu mánuðina.

Konan getur haft egglos þó blæðingar séu ekki byrjaðar. Brjóstgjöf er því ekki fullkomin getnaðarvörn.



Brjóstgjöf og kynlíf

Brjóst konunnar eru oft mjög viðkvæm meðan barn er á brjósti.

Stundum lekur mikið úr brjóstum og þá getur verið gott að gefa barninu að drekka fyrir samfarir.

Hormónið prolaktín sem örvar mjólkurkirtla og mjólkurframleiðslu, hemur kynlöngun.



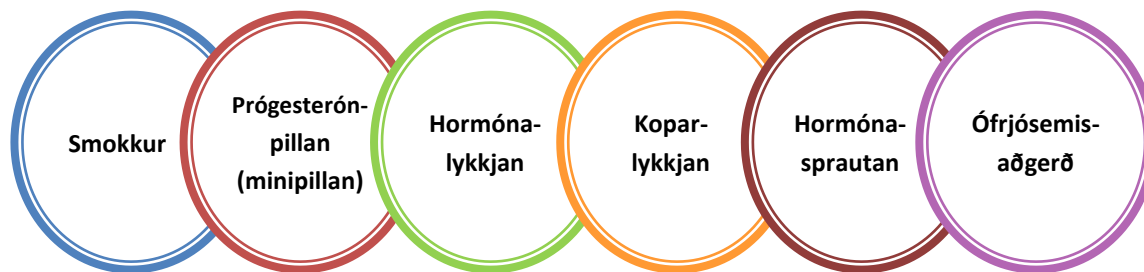


Kynlíf eftir fæðingu

Getnaðarvarnir

Ekki er nauðsynlegt að fara í eftirskoðun eftir eðlilega fæðingu.

Mikilvægt er að huga að öruggri getnaðarvörn. Læknar skrifa lyfseðla fyrir getnaðarvörnum og setja upp lyk্কjur. Sumar getnaðarvarnir henta ekki þegar móðir er með barn á brjósti.



Að hafa samfarir eftir fæðingu

Mikilvægt er að konan ráði ferðinni og að makinn sé nærgætinn og tillitssamur.

Meðan hreinsun er ólokið, eða fyrstu 3-6 vikurnar eftir fæðingu er ráðlagt að nota smokk til að draga úr sýkingarhættu.

Eftir 6-8 vikur á legið að hafa dregist saman og náð fyrri lögun og staðsetningu í grindarholinu.

Vegna hormónabreytinga er oft þurrkur í leggöngum konunnar fyrstu þrjá mánuðina eftir fæðingu. Þurrkur getur varað lengur ef barn er á brjósti. Sleipiefni fást án lyfseðils.