

SEKS NAKON PORODA



Spolna želja nakon poroda umanjena je zbog emocionalne nestabilnosti, nelagode zbog cijeljenja rane od poroda, slabog sna zbog njege djeteta, ali i **OSJEĆAJA SMANJENE ATRAKTIVNOSTI**. Zašto je to tako objasnio je ginekolog prim. dr. sc. Ivan Fističić, a svoja su iskustva s nama podijelile i Sandra Bagarić i Ivana Delač-Đolo

NAPISALA: IVANA MATIĆ
FOTO: DOKUMENTACIJA EXTRE

Rođenjem djeteta većina stvari u životu žene se mijenja. Žena izravnije od muškarca doživljava trudnoću, porod i vrijeme nakon poroda jer je tjelesno i emotivno neposredno uključena u sva događanja. Dolaskom djeteta, spolni život mijenja se u svakom slučaju. Poremećeni san i noćni mir, dijete koje ne želite probuditi, rana od šivanja koja još mora zacijeliti i bol koju ona zadaje pri seksualnom odnosu, grudi iz kojih šprica mlijeko i umor, samo su neki od problema s kojima se žena susreće u seksualnom životu nakon poroda. Dojenje izaziva hormonalne promjene koje uzrokuju suhoću rodnice i smanjenje vaginalnog sekreta. Korištenje ovlaživača ili dulja seksualna predigra mogu riješiti i ovaj problem.

"U VRIJEME NAKON POROĐAJA majka je zaokupljena negom novorođenčeta i redovitim dojenjem. Dojenje stimulira dobru produkciju mlijeka kroz visoke vrijednosti hormona prolaktina koji pak blokira funkciju jajnika. Rijetke su ovulacije i žena koja doji u pravilu ne krvari. Uz to, nakon porođaja se naglo smanjuje koncentracija estrogena te žena proživljava nekoliko mjeseci stanje koje nalikuje na postmenopausalno s blagim simptomima, a jedan od njih je suhoća rodnice. Kako odnos ne bi bio neugodan i bolan, ovdje pomaže lokalna lubrikacija ili nanošenje niske doze estrogenske kreme, što može biti i dio spolne igre kojom se postiže bolje vlaženje rodnice i smanjuje nelagoda", kaže zagrebački ginekolog prim. dr. sc. Ivan Fističić.



PREMA RIJEČIMA ginekologa Ivana Fističića, spolna želja nakon poroda je umanjena zbog emocionalne nestabilnosti (gore)

IVANA DELAČ-ĐOLO priznaje kako četiri mjeseca nakon poroda nije pomislila na seks zbog komplikacija nakon carskog reza (desno)

Spolna želja nakon poroda je, nastavlja doktor Fističić, umanjena zbog emocionalne nestabilnosti, nelagode zbog cijeljenja rane od poroda, slabog sna zbog njege djeteta i osjećaja smanjene atraktivnosti. "Ovi osjećaji koji se nazivaju poslijeporođajnom tugom su kratkotrajni, ali kod 20 posto majki mogu prerasti u pravu depresiju

"SEKSUALNA ŽELJA JE U MOME SLUČAJU POSTOJALA SVE DOK MI TRBUH NIJE POČEO RASTI"

— IVANA DELAČ-ĐOLO —



"SEKSUALNI ŽIVOT NISMO ZANEMARILI NITI U TRUDNOĆI, U KOJOJ SAM BILA AKTIVNA DO PORODA"

— SANDRA BAGARIĆ —

DR. WILLIAM SEARS 'POVEZUJUĆE RODITELJSTVO'

Američki pedijatar William Sears i sam otac osmero djece u svojoj knjizi podsjeća roditelje na njihovu obvezu jednih prema drugima. "Da bi u odnosu majke i novorođenčeta sve funkcioniralo onako kako je i stvoreno da funkcionira, mora se ostvariti u strukturi stabilnog i ispunjenog braka. Cijela obitelj živi zajedno: majka – beba, otac – beba i muž - žena. Ne možete činiti jedno ili drugo ili birati između tih odnosa. Morate raditi na svakoj od tih veza budući da se one međusobno nadopunjuju."



koju valja prepoznati i ponekad psihijatrijski tretirati." Često žene pitaju kada je najbolje nakon poroda imati prvi put intimne odnose:

"NEMA PRAVILA kada krenuti u spolnost osim opće preporuke da dva tjedna iza porođaja svakako ne bi trebalo imati spolni odnos. Naime, sekret koji izlazi iz rodnice često je prepun mikroorganizama koji iritacijom tkiva pri spolnosti mogu izazvati infekciju. Ostalo ovisi o spolnoj želji i ugodi majke."

Oporavak nakon carskog reza je dugotrajniji. Proces oporavka prati bol koja umanjuje spolnu želju. Takva iskustva dijeli i bivša Miss Universe Hrvatske Ivana Delač-Đolo. Prije dvije godine, nakon rođenja sina Noe, njen povratak u seksualni život nije bio tako brz i jednostavan. "Seksualna želja je u mom slučaju postojala sve dok mi trbuh nije počeo rasti. Kako sam rodila carskim rezom, imala sam problema sa zacjeljivanjem rane i sigurno četiri mjeseca nakon poroda nisam niti pomislila na seks. Rana mi se upalila i došlo je do komplikacija, tako da mom supruhu jedno vrijeme stvarno nije bilo lako. Kad je rana zarasla i sve se vratilo na svoje, počela se polako vraćati i želja za seksualnošću."

DOKTOR IVAN FISTIČIĆ kaže kako će žene koje nisu doživjele porođajnu operaciju lakše i brže krenuti u spolnost. "Istraživanja pokazuju da oko 70 posto majki počinje sa spolnošću u okviru 8 tjedana nakon porođaja sa srednjom vrijednošću od 5 tjedana. Iako ih oko 65 posto navodi nelagodu pri odnosu, samo ih je 15 posto odlučilo taj problem podijeliti s ginekologom. Činjenica je da majke koje nisu zarezane i šivane ranije kreću u spolnost."

Operna pjevačica Sandra Bagarić tako se vrlo



SANDRA BAGARIĆ

"Hormoni su se probudili i prštali na sve strane. Vrlo brzo sam se vratila u formu, na sreću mog supruga koji je napokon u krevetu imao ženu s velikim grudima"

PROBLEMI KOD SEKSUALNOSTI NAKON PORODA

- Bol i nelagoda od zacjeljivanja rana
- Umor je najveća opasnost za seksualni život svake nove majke. Ponekad čak i kad se osjećate više umorno nego erotično, dodatni napor oko iskazivanja ljubavi s vaše strane može oduševiti i vas i supruga
- Stalni tjelesni kontakt s djetetom može dovesti do osjećaja da je posljednja stvar koju želite dodatni tjelesni kontakt
- Može se dogoditi da je otac ljubomoran na dijete koje je dojenjem tijesno vezano uz majku, do tada isključivo očevog seksualnog partnera. Majka koja doji je jako vezana uz dijete, manje nego do tada za njegova oca
- Seksualni život roditelja može biti zakočen zbog straha od neplanirane trudnoće. Dojenje sprječava ovulaciju, no dojenje ne predstavlja sigurnu zaštitu od trudnoće. Informirajte se o kontracepciji i planiranju obitelji u vrijeme dojenja.




brzo oporavila i njen seksualni život nakon rođenja oba sina, 9-godišnjeg Marka i 5-godišnjeg Lovre, postao je još bolji i zabavniji.

"HORMONI SU SE PROBUDILI i prštali na sve strane. Vrlo brzo sam se vratila u formu, na sreću mog supruga koji je napokon u krevetu imao ženu s velikim grudima. Iako stalno govori kako voli male grudi, bio je presretan s novim grudima broj 5. Seksualni život nismo zanemarili

ni u mojoj trudnoći u kojoj sam također bila aktivna do samog poroda.

Znam jako puno muškaraca koji se 'pale' na trudnice, iako se o tome ne govori."

O problemima vezanim s ponovnim uspostavljanjem seksualne veze između majke i oca treba otvoreno razgovarati. Ostale tjelesne promjene koje prate trudnoću i porod - debljina, opuštenost trbušnih mišića i velike grudi – prolazne su. 

INFO

• prim. dr. sc.
IVAN FISTONIĆ
Preradovičeva 10, Zagreb
www.ordinacija-fistonih.hr
tel. 01/ 4855 - 041

• www.roda.hr
• www.trudnoca.net

• **ŠALJITE PITANJA NA** pisma@extra.com.hr ili poštom na adresu: **Extra, Vlačka 40** i naši stručni suradnici odgovorit će vam na stranicama Extre



DODATNA LITERATURA
Knjiga "Novi užitek u seksu" doktora Alex Comfort i Susan Quilliam pomoći će vam u odgovornom uživanju u seksu