

El amor En tiempos del cólico

Guía Sexualidad Post-parto

Jesús E. Rodríguez
Director ISM



2 de cada 3
mujeres ven
reducida su vida
sexual de forma
muy significativa



Uno de los
principales
desencadenantes
**de disfunciones
sexuales**



**Falta de interés
por el sexo**
es la más común.



es también
frecuente
el dolor coital



casi el 50% parejas a
los 12 meses aún
presentan **dificultades**



La salud sexual se
ve afectada por
**cambios
físicos**



factores emocionales
menor intimidad,
preocupación
por el bebé y
agotamiento

Los sentimientos, las
vivencias y la dinámica
de cada relación
son únicos

es útil para todas
las mujeres contar
con información
de como reanudar
su **vida sexual**

Como afecta el tipo de parto

El amor
En tiempos del cólico
.....
Guía Sexualidad Post-parto
Jesús E. Rodríguez
Director ISM

"El tiempo para reanudar tu vida sexual depende del tipo de parto que tengas".

El útero ha de volver a su tamaño, la vagina debe reponerse del traumatismo del parto, han de cesar los loquios (pequeñas hemorragias que suelen durar 30 días) y, si ha habido episiotomía o desgarros, conviene esperar a que cicatricen

- Si ha habido cesárea, se puede iniciar a los 25 días, siempre que la evolución de la mujer sea buena y no hayan surgido complicaciones"
- Las mujeres que antes volvieron a mantener relaciones sexuales son aquellas que tuvieron un parto natural sin desgarros o episiotomía. Entre 5-6 semanas
- Los puntos de la episiotomía en unos 10 días se deshacen, y en unas 2 semanas se han curado. Las mamás que les dan puntos dicen necesitar unas 7 semanas de media para sentirse sin molestias.
- Las mujeres que tuvieron un desgarro que necesito de puntos lo habitual es que experimenten molestias hasta los 3 meses.
- Las mujeres que tuvieron un parto con forceps lo más habitual es que esperen hasta después de los 6 meses.



Que pasa con la lactancia

*El amor
En tiempos del cólico*
.....
Guía Sexualidad Post-parto

Jesús E. Rodríguez
Director ISM

Recuerda

Dar el pecho es lo más saludable que puede dar una madre a su bebe y para muchas mujeres no hay nada más encantador, sensual y protector que amamantar a su recién nacido

Mientras estas dando el pecho, los niveles de estrógenos permanecen bajos para prevenir tu ovulación y no volver a quedarte embarazada (forma natural de prevenir otro embarazo demasiado pronto después del parto). Uno de los efectos es una mayor sequedad vaginal. Si este fuera el caso, podrías utilizar lubricantes e ir un poquito más despacio.

Menores niveles de estrógenos pueden además reducir el deseo en algunas mujeres y también provocar una menor sensibilidad en el clítoris.

Los niveles de testosterona (la hormona masculina que aumenta la libido) están por los suelos, mientras que aumentan los de la prolactina (la hormona que favorece la producción de leche).

La Oxitocina (hormona que hace que la leche suba) se libera además durante el orgasmo, así que podría ocurrir que saliese leche cuando mantengas relaciones. Algunas parejas no le importa, otras sí.

Si tu caso es que si, dale de mamar antes de que tengas relaciones para que tus pechos no estén demasiado llenos.

Datos

La mayor parte de estudios revelan que las mujeres que utilizan la lactancia durante 6 meses tardan más en reiniciar sus relaciones sexuales tras el parto y tienen menos relaciones que antes del embarazo.

los niveles de estrógenos permanecen bajos

Los niveles de testosterona están por los suelos

Tu cuerpo después del parto

*El amor
En tiempos del cólico*

.....
Guía Sexualidad Post-parto

Jesús E. Rodríguez
Director ISM



"Abandonar expectativas poco realistas te ayudara a sentirte más relajada".

Tras el nacimiento de tu bebe, tu cuerpo no volverá inmediatamente a la talla o forma que tenía antes del embarazo. Tu cuerpo tras el parto puede que nunca vuelva a ser con antes del embarazo, igual que otras áreas de tu vida también han cambiado.

Tu abdomen será más grande y pesado (puede ser que todavía necesites ropa premamá un par de meses) y probablemente otras partes de tu cuerpo también. Mientras estés dando pecho, estos pueden estar hinchados y duros con venitas visibles. Puedes tener también estrías en tu barriga, pechos, muslos y ombligo.

La línea negra que es una pigmentación de la piel que muchas mujeres desarrollan debajo del estomago en la línea media, puede tardar varios meses en ir desapareciendo.

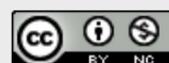
Muchas nuevas madres están relajadas acerca de su cuerpo tras el parto, viendo los cambios como una hermosa prueba de su maternidad. Otras lo llevan peor y sufren por ello. Si tu eres una de estas mujeres se paciente, date un tiempo realista. Puede llevarte meses o incluso años perder el peso así que tranquila.

Come sano, no es momento de dietas, aunque estés alimentando a tu bebe. Recuerda la lactancia es muy beneficiosa para el bebe pero también para la madre, por ejemplo durante algunos meses te ayudará a perder peso.

Editada por:



www.isemu.es



Tu suelo pélvico

**El amor
En tiempos del cólico**

Guía Sexualidad Post-parto

Jesús E. Rodríguez
Director ISM



"Pídele a tu profesional sanitario (matrona, ginecólogo, fisioterapeuta, sexólogo...) que te planifique un programa ajustado a tu caso"

Tu suelo pélvico es un grupo de músculos en la base de tu pelvis, con numerosas utilidades, soporta las vísceras del abdomen ayuda a mantener la espalda recta y juega un papel clave en el control de la orina y en la sexualidad, sobre todo para el orgasmo.

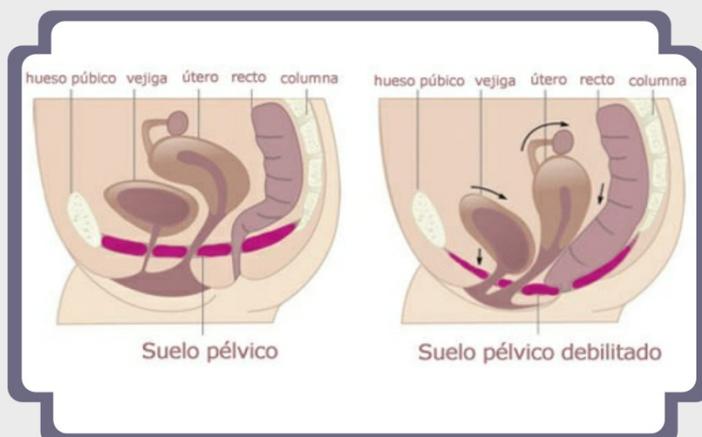
Durante el embarazo estos músculos también soportan el peso del bebe. Trabajando estos músculos tras el parto ayudaremos a mantener el tono y la elasticidad de los mismos.

Realizar algunos ejercicios nos ayudaran a recuperar la fuerza y las funciones de los mismos, así como te ayudaran al control de la vejiga y a disfrutar de tu sexualidad. Recordad puede parecer que la vagina es un conducto muy estrecho para que pase un niño el día del parto, pero no os preocupéis la naturaleza del cuerpo de la mujer está preparada para ello.

Los ejercicios de los músculos de suelo pélvico benefician a la sexualidad de la pareja potenciando las sensaciones tanto del hombre como de la mujer. Pídele a tu profesional de la salud (matrona, ginecólogo, fisioterapeuta, sexólogo...) que te planifique un programa ajustado a tu caso.

Se constante haciendo los ejercicios, intenta hacerlos en diferentes posiciones, tumbada, sentada, en pie, puedes empezar a hacerlos inmediatamente después del parto, independientemente del tipo de parto incluida la cesárea.

Estos ejercicios aceleraran la recuperación física y reducirán el riesgo de pérdidas de orina (hacerse pis al reírse o toser) a lo largo de tu vida. Incluso si te han hecho una cesárea es muy importante hacer estos ejercicios al igual que en los otros tipos de parto.



Elegir método anticonceptivo

El amor
En tiempos del cólico

Guía Sexualidad Post-parto

Jesús E. Rodríguez
Director ISM

"Puedes quedarte embarazada antes de que tu periodo vuelva porque se ovula antes de recuperar la menstruación".



Puedes quedarte embarazada antes de que tu periodo vuelva porque se ovula antes de recuperar la menstruación, debes plantearte un método anticonceptivo después del parto si no quieres otro embarazo.

Los métodos anticonceptivos son necesarios a partir del día 21 después del parto, antes no puedes quedarte embarazada.

En el caso de que no estés dando pecho puedes utilizar cualquier método.

Se recomienda esperar al menos 6 semanas después del parto para la inyección anticonceptiva porque podría provocarte sangrados irregulares y abundantes si la usas antes.

En cuanto al condón lo puedes utilizar en cualquier momento después del parto.

Si estabas usando un capuchón o el diafragma necesitas esperar a que la zona vaginal este totalmente recuperada tras el parto. Un parto vaginal puede alterar el tamaño de tu vagina, por tanto tendrás que comprobar de nuevo que tipo o talla de diafragma o capuchón cervical necesitas ahora. Recuerda que el espermicida es necesario con el diafragma o capuchón.

El D.I.U (dispositivo intrauterino) puede ser insertado hasta las 48 horas después del parto. Si no se coloca en este momento tendrás que esperar 4 semanas, independientemente de que el parto sea vaginal o por cesárea.



Elegir método anticonceptivo

El amor
En tiempos del cólico

Guía Sexualidad Post-parto

Jesús E. Rodríguez
Director ISM

Si estás dando el pecho debes evitar anticonceptivos con estrógenos – esto incluye la píldora, los parches y el anillo vaginal- ya que los estrógenos pueden reducir la producción de leche. Solo los métodos anticonceptivos de progestágenos –píldora de solo progestágeno, implantes, inyecciones y el D.I.U hormonal- pueden ser usados de forma segura sin efectos en la leche materna o el bebe. Las madres que dan el pecho si es necesario pueden utilizar métodos anticonceptivos de emergencia.



La lactancia puede ser un método anticonceptivo muy efectivo- esto se denomina MELA método de amenorrea de la lactancia. Amamantar impide la ovulación pero necesitas dar el pecho a intervalos regulares día y noche y solo alimentar al bebe con leche materna, esto implica no darle ningún tipo de bebida o comida. Además debes asegurarte que no te ha bajado el periodo y que tu bebe tenga menos de 6 meses. Cumpliendo estas condiciones el MELA tiene una efectividad del 98%.

Los métodos naturales de planificación familiar pueden ser un poco difíciles de utilizar después del parto. Si estas consultando algún profesional en esta área y los utilizabas antes del parto no dudes en consultarle tu caso particular.

Jesús. E. Rodríguez

Editada por:



www.isemu.es



Los primeros días

El amor
En tiempos del cólico

Guía Sexualidad Post-parto

Jesús E. Rodríguez
Director ISM

Ser madre no solo afecta a tu cuerpo también a tus emociones supone una gran fuente de estrés-puede que te sorprendas de lo duro que puede ser este nuevo rol en tu vida.

Estar 24 horas al cuidado de tu bebe es normal que genere cansancio y si no es el primero ,te puedes sentir doblemente cansada.



Tantas tareas y el cansancio pueden hacer que baje tu libido. En los estudios las mujeres dan 3 razones fundamentales porque las que su vida sexual cambia después del parto: Estar muy cansada, preocupaciones acerca de cambios en su cuerpo e imagen y tener muchas cosas que hacer.

Por todo esto es importante que tengas tiempo para ti y seas paciente contigo para adaptarte a esta situación. Si estas estresada o deprimida, consulta con tu psicólogo, matrona o médico de cabecera. Intenta compartir tus problemas lo antes posible, es necesario para poder ayudarte. Cuanto antes resuelvas las dificultades mejor para ti, tu pareja, y tú bebe.

Editada por:

ism Instituto
Sexológico
Murciano



www.isemu.es



Toma tu tiempo

*El amor
En tiempos del cólico*

Guía Sexualidad Post-parto

Jesús E. Rodríguez
Director ISM

Un dato

" El 18% de las mujeres confiesan haber reanudado sus relaciones sexuales antes de estar preparadas".

Si no estás lista para el sexo no te agobies ni te presiones. Existen tres razones fundamentales.

1. Sentirse presionadas por su pareja o pensar que ellos están molestos con nosotras.
2. Deseos de volver a recuperar la normalidad.
3. Sentir que otras mujeres ya han reanudado su vida sexual.



Tus sensaciones son lo importante, no te compares con otras madres – muchas mujeres no admiten su verdadera situación y no cuentan la verdad. Sobre todo, no te presiones por tu pareja.

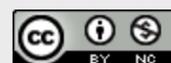
Comparte estos sentimientos con él y explícale todos los cambios que estás experimentando por el embarazo, el parto y el cuidado del bebe .

Si te sientes muy presionada y te preocupa mucho el tema consulta con tu profesional de salud, ya sea tu matrona, ginecóloga o médico de familia, podrías necesitar la ayuda de un sexólogo clínico.

Editada por:



www.isemu.es



Como puede ayudar el hombre



"La mejor manera de que tu pareja no se sienta desplazado es involucrarlo".

Un bebe puede significar menos tiempo para otras cosas- incluida tu relación de pareja. El mayor cansancio y el estrés pueden ir minándoos a ambos.

Mantener la llama encendida es muy importante, la comunicación y la comprensión son cruciales ahora más que nunca. El hombre debe saber que cuando tu estas estresada por las exigencias de la maternidad sus demandas de sexo pueden llegar a ser la gota que colma el vaso.

Ahora bien déjale claro, que aunque ahora la prioridad es el bebe, esto no significa que no lo quieras o que el bebe le este desplazando – es la manera natural de satisfacer las necesidades del bebe que aun es muy vulnerable.

Además, las ganas de sexo de tu pareja probablemente más que una exigencia sea un forma que tiene de expresar el amor y el afecto por ti.



La mejor manera de que tu pareja no se sienta desplazado es involucrarlo. El puede ayudarte con el baño del bebe, vestirlo, cambios de pañales, preparación de comidas- y tareas domesticas también.

Hacer la cena y recoger la mesa puede ser una buena forma de mostrarle a la nueva madre que su pareja la quiere, cuida de ella y quiere ayudarla.

Ahora sois familia

*El amor
En tiempos del cólico*
.....
Guía Sexualidad Post-parto

Jesús E. Rodríguez
Director ISM

"Necesitas cuidarte tú, para poder cuidar de tu relación y de tu familia".

Llegar a ser una familia después de ser una pareja es un gran cambio tanto para el hombre como para la mujer. Aprender a vivir como una familia es una parte esencial del buen funcionamiento de la pareja.



Aquí tienes algunos consejos:

- Hacer cosas juntos – compartir el cuidado del bebe, visitas al pediatra...
- Encontrar tiempo para ser una pareja- incluso solo por una hora para pasear (con o sin bebe) puede haceros sentir más cerca.
- Saca momentos para ti. El tiempo para tus cosas frecuentemente acaba siendo lo último entre tu lista de prioridades. Necesitas cuidarte tú, para poder cuidar de tu relación y de tu familia. Queda con amigas, lee un libro, toma un largo baño...

Empezar de nuevo

El amor
En tiempos del cólico

Guía Sexualidad Post-parto

Jesús E. Rodríguez
Director ISM

"Hay muchas formas de disfrutar la sexualidad que no son el coito"

Casi un 25% de las mujeres sienten que le hubiera gustado reanudar su vida sexual un poquito antes. Las razones más frecuentes son el miedo a volver a tener relaciones, el cansancio y las molestias propias de la vagina.

Tener ansiedad es normal y muchas mujeres tienen las mismas preocupaciones: ¿Me va a doler? ¿Sentiré lo mismo? ¿Mi pareja lo notará diferente?....

Aquí van algunas pautas de cómo reanudar tu vida sexual:

- Para combatir el cansancio excesivo, acepta cualquier oferta de ayuda con el bebe o la casa y delega. Es mucho más fácil que surja el deseo sexual cuando no estás cansada.
- Busca momentos para ti, donde nadie te moleste- por ejemplo después de darle de comer.
- Habla con tu pareja de cómo te sientes acerca de los cambios que estás viviendo y explícale la forma en que te gustaría que te tocara ahora.
- Explora tú primero y sola tu vagina, tranquilamente y con tus dedos para que puedas descubrir si duele o habido algún cambio.
- No retoméis las relaciones directamente con la penetración. Las caricias y otras prácticas sexuales pueden ser un buen comienzo.
- Las mejores posturas para reiniciar el coito es la mujer encima controlando ella los movimientos, presión y profundidad.
- Usa lubricante si crees que lo necesitas y asegúrate que esta suficientemente excitada antes de la penetración.



Recuerda

Habla con tu profesional de la salud de cualquier molestia.

Editada por:

