



סקס לאחר הלידה

אם ילדנו, הגענו לרופא/ה לכדיקה 6 שבועות לאחר הלידה, הבעל הלחץ ממתין בכית לאישור המיוחל לחזור לשגרת החיים המינית. ומה עכשיו? האם הכל יחזור להיות כרגיל? האם מותר? האם זה יכאב? האם ככלל יש לי חשק ורצון ליחסי מין? כל הסוגיות הללו, הן שאלות טריביאליות שעולות באופן שגרתי לאחר הלידה

מאת:
ד"ר בני
שכטר, מומחה
ברפואת נשים מיילדות
ומטפל מיני מוסמך במרכז
הרפואי מאיר בכפר-סבא

חוה כאבים יש לפנות שוב לכדיקה ולראות ממה נובעת הבעיה.

על נושא היובש ניתן להתגבר באמצעות גל על בסיס מים ו/או שמן ועודי (השמן שהשתמשת בו לעיסוי הפרינאום לקראת הלידה יהיה מצוין אלא אם כן אתם משתמשים בקונדומים, שעשויים להיפגם עקב כך).

נושא רצפת האגן הוא חשוב מאד, ולכן כדאי להתחיל ו"לעבוד" על חיזוק רצפת האגן באופן עצמאי, בשיעורים מתאימים או בטיפול פיזיותרפטי במקרים הקשים יותר. עבודה רצינית יכולה לחזק את השרירים החשובים הללו, למנוע צניחה של הרחם ושלפוחית השתן ולשפר את החיכוך בזמן יחסי המין.

בעיה נוספת שעשויה להתעורר והיא דימוזנחת לרוב, היא גברים שעברו "חוויה טראומטית" בלידה ועקב כך סובלים מירידה בחשק וחוסר תפקוד מיני. לכן כאשר גבר מראש מגלה הסתייגות מלהיות נוכח בחדר הלידה, צריך להבין ולקבל זאת, וגם אם הוא נמצא שם, הוא יכול להיות למראשות אשתו ולא במרכז העניינים בין רגליה...

המסר החשוב הוא – יחסי מין נועדו לענג ואם לא כך הדבר, הדבר דורש התייחסות וטיפול מתאימים. לכן, אם אחרי הלידה, את חווה קשיים בתפקוד המיני, כאבים, רגישות או כל בעיה תפקודית אחרת, אל תשבי בשקט בציפייה לימים טובים יותר, אלא גשי לכדיקה, התייעצות וקבלת טיפול. זכרו, כל בעיה קטנה שלא מטופלת תהפוך לבעיה גדולה יותר שתהיה קשה יותר לטיפול. ■

רגיש וכואב זמן רב לאחר הלידה. כמו כן יש במקרים רבים יובש מקומי בנרתיק במיוחד בנשים הנוטלות גלולות למניעת היריון בזמן הנקה (גלולות מיוחדות אלה מכילות את ההורמון פרוגסטרון בלבד) ואלו מחמירים את היובש הנרתיקי ועקב כך את אי הנעימות ו/או הכאבים בזמן יחסי המין.

אחד הנושאים המטרידים מאד נשים במיוחד לאחר מספר לידות, הוא החולשה של רצפת האגן, דליפת שתן במאמץ (בזמן שיעול קפיצות ו/או יחסי מין) וכן העובדה כי הן חשות (או הבעל מתלונן) שהנרתיק התרחב מידי והתחושה היא פחותה.

אז אחרי שדיברנו על מה יכול להיות, בואו ננסה להסביר מה ניתן לעשות בכדי לשפר או לטפל בנושא החשק, יש צורך לדבר אליכם הגברים שבקהל הקוראים.. אהבתכם עיפה? אז תעזרו לה. אתם לא יכולים להניק, אז תדאגו לשאר הדברים בבית (ניקיון, כביסה, כלים, הילדים האחרים ועוד). אל תחכו ל-12 כלילה ליזום סקס (כי בדיוק אז נגמר המשחק בטלביזיה), תחזרו, תעניינו ותשתדלו יותר.

סקס זה לא רק חדירה לנרתיק ולכן זו תקופה שעשויה לאתגר את הצדדים לגיוון יחסי המין. במידה ויש כאבים, אף אחד לא אמר שחובה להתחיל לקיים יחסי מין לאחר 6 שבועות. ניתן להמתין יותר לפי הצורך ולתת למקום להחלים כראוי. במידה ויש כאבים בלתי נסבלים ורגישות עזה יש להיבדק ולא להמתין אפילו 6 שבועות. במידה ולאחר 3-4 חודשים מהלידה עדיין המקום לא חזר לקדמותו ואת

חשוב לדעת כי השינויים ההורמונליים שאתן חוות גורמים לירידה בחשק הבסיסי לקיים יחסי מין. באופן טבעי לאחר הלידה מרכז ההתעניינות הוא התינוק החדש, בנוסף במיוחד כשמניקים, הפרשה של ההורמון פרולקטין (הורמון החלב) גורמת בתהליך מורכב לירידה מסוימת ברמת ההורמון סטסטוסטרון שהוא האחראי על החשק המיני (ליבידו). תוסוּפו לכך חוסר שינה ועייפות והינה לכם "חסם חשק" משמעותי...

נשים רבות גם עוברות במהלך הלידה חתכים או קרעים בנרתיק ועקב כך תפרים במקום והצטלקויות לאחר מכן. הכאב והרגישות המקומיים יוצרים חשש מפני חדירה לנרתיק ולעיתים החשש מוצדק ואכן האזור נשאר