



Παραμένοντας σεξουαλικά επιθυμητές και ενεργές κατά τη γαλουχία

***Κατερίνα Ψαθά
Νοσηλεύτρια
Γ.Ν.Ξάνθης***

ΔΗΛΩΣΗ

- Δηλώνω ότι δεν έχω καμία σχέση με εταιρείες που προωθούν υποκατάστατα μητρικού γάλακτος, μπιμπερό, πιπίλες κατά παράβαση του διεθνούς κώδικα εμπορίας υποκαταστάτων μητρικού γάλακτος.

- **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΨΑΘΑ Γ.Ν.ΞΑΝΘΗΣ**
- **ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ IBFAN ΕΛΛΑΣ**

Η γυναίκα είναι ένα από τα λίγα “θηλαστικά”, στα οποία η περίοδος οίστρου δεν περιορίζεται στην περίοδο γονιμότητας.



ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

Η ερωτική της επιθυμία σε περιόδους που δεν είναι γόνιμη, είναι εντονότερη από όλα τα άλλα θηλαστικά.

Η γυναίκα μπορεί να έχει ερωτική επιθυμία κατά τη διάρκεια:

- της περιόδου
- της εγκυμοσύνης
- της αμμηνορροϊκής περιόδου της γαλουχίας



Παρόλο που δεν μπορεί να έχει ωορρηξία και σύλληψη.

Συνήθως, όμως, η ερωτική επιθυμία είναι εντονότερη στις ημέρες της ωορρηξίας, όταν η γυναίκα είναι γόνιμη.

ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ

2017"



Στην εγκυμοσύνη τα
οιστρογόνα μειώνονται,
οπότε στις
περισσότερες γυναίκες
μειώνεται και η ερωτική
επιθυμία. Αυτό γίνεται
για λόγους προστασίας
του εμβρύου.

ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

Μετά τη γέννηση;;



ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

Σεξουαλική δραστηριότητα μετά τον τοκετό



■ σεξουαλική επαφή
■ οργασμός

Παραμένοντας σεξουαλικά επιθυμητή (θα παχύνω;)

Στην εγκυμοσύνη παίρνουμε βάρος,
λόγω συσσώρευσης λίπους γύρω από τους γοφούς.

Αυτό θα χρησιμοποιηθεί για την επιπλέον ενέργεια που
χρησιμοποιούμε στη γαλουχία (500 Kcal/24h).

Σε 6 μήνες αποκλειστικού Μ.Θ. επανερχόμαστε στο αρχικό
βάρος μας. Στη συνέχεια χάνουμε 1 κιλό ανά μήνα θηλασμού.

Ο θηλασμός όχι μόνο δεν προκαλεί παχυσαρκία, αλλά
προστατεύει από αυτή για τα επόμενα 30 χρόνια!!

Πανεπιστήμιο Οξφόρδης (2012) μελέτη 740.000 γυναικών για 30 χρόνια

ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ

2017"

Ποιά θήλασε;



ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

Παραμένοντας σεξουαλικά επιθυμητή (θα χαλάσει το στήθος μου;)

**Το στήθος αλλάζει λόγω της εγκυμοσύνης
(μεγαλώνει και βαραίνει) κάτω από την επίδραση
των ορμονών και όχι λόγω του θηλασμού**

**Μετά το τέλος της γαλουχίας τα γαλακτοπαραγωγά
κύτταρα υποστρέφουν και αντικαθίστανται από λίπος,
οπότε το στήθος διατηρεί την σφριγηλότητά του**

**Η αντικατάσταση αυτή (λίπος αντί κυττάρων) δεν
προλαβαίνει να αποκαταστήσει τον όγκο του στήθους σε
δίαιτα αδυνατίσματος ή σε απότομη διακοπή της
γαλουχίας. Τότε το στήθος χαλαρώνει και «πέφτει»**

**Ναι το ξέρω, ότι εγώ είπα, ότι θα
τα προτιμούσα μεγαλύτερα,
αλλά όχι τόσο!!**



ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

Παραμένοντας σεξουαλικά επιθυμητή (θα χαλάσει το στήθος μου;)

Ο θηλασμός αυξάνει το μέγεθος της άλω και της θηλής, σκουραίνει το χρώμα τους, οπότε η γυναίκα γίνεται περισσότερο ελκυστική

Διαπιστώθηκε ότι η χαλάρωση του στήθους συσχετίζεται με το κάπνισμα, την ηλικία, την έλλειψη άσκησης και τη γενετική προδιάθεση.

Δεν βρέθηκε συσχέτιση με τη διάρκεια θηλασμού, ή τον αριθμό των παιδιών που θήλασε η ίδια.



Ορισμένες θηλάζουσες έχουν μείωση της ερωτικής επιθυμίας

Εξ αιτίας :

❖ **πτώσης των
οιστρογόνων**

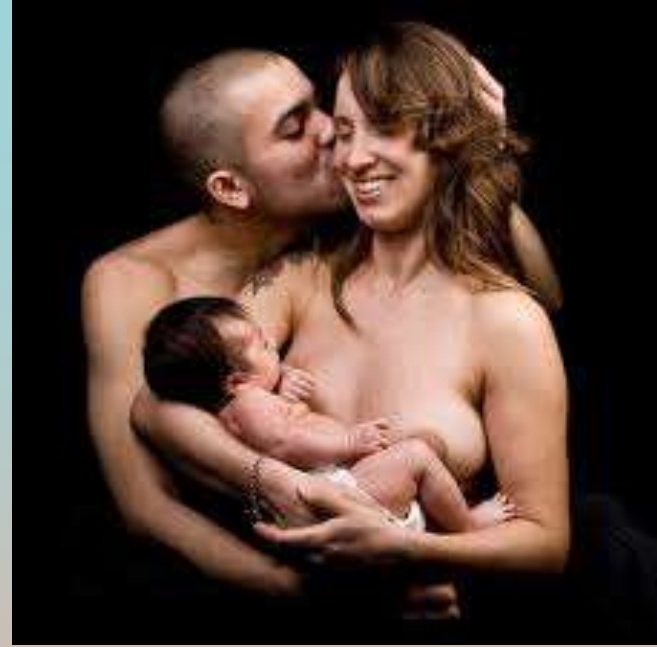
❖ **πτώσης τεστοστερόνης**

❖ **υψηλών επιπέδων
προλακτίνης**



ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

Οι μισές θηλάζουσες αναφέρουν αύξηση ερωτικής επιθυμίας



Η ωκυτοκίνη προκαλεί σεξουαλική **διέγερση** (διεγείρει στυτικούς ιστούς), συμβάλλει στον **οργασμό**, αυξάνει νευροδιαβιβαστές **ευχαρίστησης** (σεροτονίνη), δημιουργεί **συναισθηματικό δέσιμο** με τον σύντροφο, αναστέλλει την έκκριση κορτιζόλης (ορμόνης στρες).

Όταν δόθηκαν σε γυναίκες **φερορμόνες** που απομονώθηκαν από θηλάζουσες, είχαν **αύξηση της ερωτικής επιθυμίας, δραστηριότητας και των φαντασιώσεων.**

ΨΑΘΑ "MILENA POYZKOBA
2017"

Και αν νοιώθεις πιο πολύ μητέρα παρά ερωτική σύντροφος θυμήσου

- ✓ Η προλακτίνη αυξάνεται κατά την σεξουαλική επαφή και ιδιαίτερα κατά τον οργασμό.
- ✓ Συνεπώς καλό σεξ = καλός θηλασμός.

Σεξουαλικά προβλήματα που αποδίδονται στο θηλασμό, οφείλονται στην εγκυμοσύνη και τη γέννηση του νεογνού



**Έλλειψη χρόνου
Κούραση
Πόνος από τη γέννα
Ευαισθησία στο στήθος**

ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

Έλλειψη χρόνου

ΤΙ
ονειρεύεται
η Γεωργία
πλένοντας
τα πιάτα;



ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

Να
τελειώσω,
να κοιμάται
το μωρό και
να χωθώ
στη
μπανιέρα με
τον άντρα
μου

...

Ευαισθησία στις θηλές

Μα πώς!! και
βέβαια εγώ σε
θέλω... οι
θηλές μου
είναι που δεν
θέλουν



ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

η Κατερίνα άφησε 5 καλάθια ρούχα πάνω στο
κρεβάτι ελπίζοντας ότι ο άντρας της θα
σκεφτόταν να τα τακτοποιήσει πριν ξαπλώσει



κούραση

ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

Διάλογοι μετά από μια... κουραστική μέρα

**Τι λες
θα...??**

ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

να...

ΤΙ...

??



ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

Η Αφροδίτη Μποτιτσέλι

έχει ευαισθησία
στο στήθος
και κάνει
αυτοεξέταση
μαστού



Ωχ!!
Πάλι η μαμά
αποκοιμήθηκε
!!!

ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

Τα πράγματα δυσκολεύουν με τα μεγαλύτερα παιδιά



**Και μετά
σου λένε
χαλάρωσε!!**

ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

Σεξουαλικά προβλήματα που οφείλονται στη γέννα και παρατείνονται λόγω του θηλασμού



Ξηρότητα κόλπου



(συνέπεια της μείωσης των οιστρογόνων)

**δυσχέρεια διείσδυσης,
πόνος κατά την επαφή**

Θεραπεία = κολπική αλοιφή οιστρογόνων

Συναισθήματα μητέρας



Άλλες μητέρες νιώθουν μια νέα αίσθηση δύναμης και σημαντικότητας του σώματος τους και βιώνουν αυξημένο ενδιαφέρον για σεξ (ερωτοφιλικές προσωπικότητες)

Ενώ άλλες (ερωτοφοβικές) νιώθουν ότι το ενδιαφέρον τους για τη μητρότητα επικαλύπτει το ενδιαφέρον για τη σεξουαλικότητα και βιώνουν:

- Έλλειψη ενδιαφέροντος
 - Κούραση
 - Δυσθυμία
 - Κατάθλιψη



κατάθλιψη

;;;

**ΠΟΙΑ
κατάθλιψη**

;;;

ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

**Σεξ,,, για
θύμησέ
μου τι
είναι αυτό**



ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"



Συναισθήματα άντρα- πατέρα

Η πλειοψηφία των αντρών

- αισθάνονται μια απώλεια του ερωτικού ενδιαφέροντος
- βιώνουν συναισθήματα απόρριψης και παραμέλησης από τη σύζυγό

Ο νέος ρόλος του πατέρα προϋποθέτει να είναι προετοιμασμένος για τις αλλαγές αυτές, οι οποίες κρατούν μερικούς μήνες και απαιτούν

Υπομονή, Συμπαράσταση και Συζυγική Στήριξη

ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ

2017"

Κάποιος νοιώθει παραμελημένος



ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

**Το ξέρω ότι είμαστε υπέρ του
θηλασμού κατά βούληση. Η
βούλησή μου λέει να περιμένει
λίγο...**



ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

**Μα πως γίνεται να τα έχει ακριβώς
τη στιγμή που τα θέλω;**



ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

Μπορεί να τρέχει γάλα κατά τη
σεξουαλική επαφή και ιδιαίτερα
κατά τον οργασμό.

Ορισμένοι άντρες το θεωρούν
διεγερτικό, ενώ άλλοι
απωθητικό

Ωχ!! Δεν προσέχεις λίγο!!



ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

Έλλειψη ιδιωτικού χρόνου για το ζευγάρι

ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

Είδα χθες τον μπαμπά να μου κλέβει το γάλα μου!!!

ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"



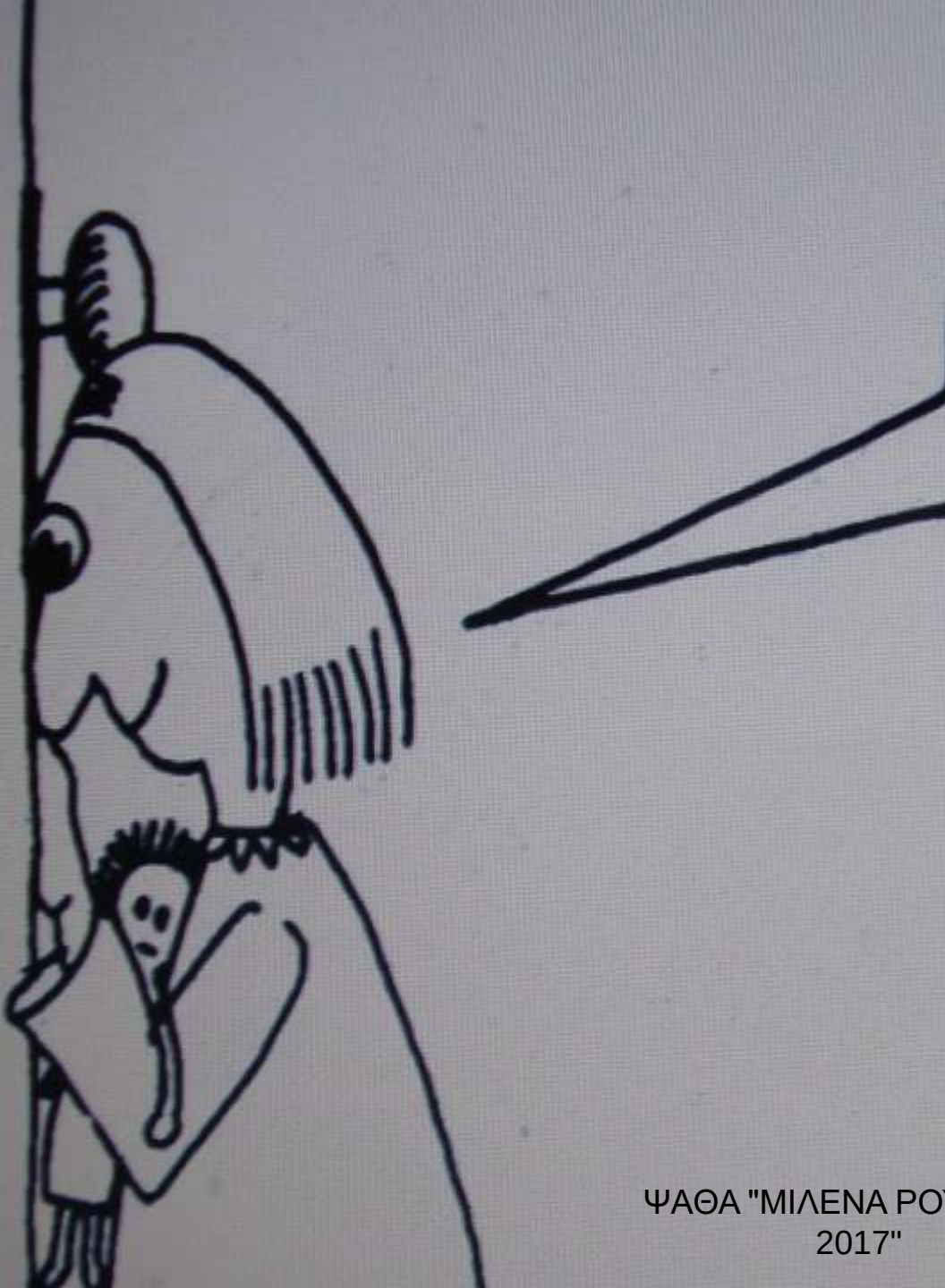
Τα παιδιά έξω από την πόρτα «μάλλον κάποιο είδος πάλης είναι»

ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

**Μην
ενοχλείτε
κοιμόμαστε**

**Ωχ
Αχ
Ωχ
??!!!**





**Μμ!!
Καλύτερο
από πάλι**

ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"



Ο γιατρός
τότε
ξεκάθαρα:
**χαλάρωσε, το
μωρό
καταλαβαίνει
ακριβώς τι
νιώθεις!!
Κοίτα εμένα!!**



Μαμ! Μαμ!

ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"



ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ – ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑΣ (ωκυτοκίνη)

ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

**στη διάρκεια του θηλασμού
40% γυναικών έχει σεξουαλική διέγερση
17% οργασμό ορισμένες φορές**

**Η συνειδητοποίηση του γεγονότος συχνά
προκαλεί αισθήματα ενοχής και ντροπής
Τα **ερωτοφοβικά** άτομα **μειώνουν** τη σεξουαλική
δραστηριότητά τους ή διακόπτουν τον θηλασμό
Τα **ερωτοφιλικά** την **αυξάνουν****

Σύμφωνα με έρευνες, αμέσως μετά τον ερχομό του παιδιού ένα στα δυο ζευγάρια αντιμετωπίζουν πρόβλημα στη σεξουαλική τους ζωή και χρειάζεται να περάσει τουλάχιστον ένα εξάμηνο για να επανέλθει στην προηγούμενη κατάσταση.

ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"



Κυριότερος λόγος: κοινωνικές αντιλήψεις που θεωρούν ασυμβίβαστο τον ρόλο των γονιών με τον ρόλο των εραστών.

Αδυναμία του ζευγαριού να χωρέσει σε ένα σώμα και μια ψυχή τις δύο αυτές πλευρές της προσωπικότητας.

Πως θα αυξήσετε το ερωτικό σας ενδιαφέρον



- Δώστε χρόνο στον εαυτό σας να επανέλθει τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά
- Εκφράστε τα ερωτικά σας συναισθήματα με λόγια, μουσική, λουλούδια, βόλτα στην εξοχή, αγκαλιά, χάδια και φιλιά
- Χρησιμοποιείτε εναλλακτικούς τρόπους σεξουαλικής ικανοποίησης

Πως θα αυξήσετε το ερωτικό σας ενδιαφέρον



- Οχυρωθείτε με υπομονή και επιμονή
- Οι γερές σχέσεις βασίζονται στην επικοινωνία, στην εμπιστοσύνη και στη κατανόηση.
- Χαλαρώστε και προσπαθήστε να βελτιώνετε τη σχέση σας μέρα με τη μέρα.
- Προσαρμόστε τις επαφές σας στο πρόγραμμα του μωρού.

**Να ξέρετε ότι αυτό που μετράει
δεν είναι η ποσότητα,
αλλά η ποιότητα!**

ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ

2017"

Τι οφείλει το ζευγάρι

Το ζευγάρι πρέπει:

- Να επαναπροσδιορίσει τους ρόλους του στη νέα διαφοροποιημένη σχέση τους
- Να ακούει και να σέβεται τις ανάγκες και τα συναισθήματα του άλλου
- Να εργαστούν μαζί ώστε να βρουν τρόπους να συμφιλιώσουν την σεξουαλικότητα, με τις ανάγκες του παιδιού



ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"



Όλα αντιμετωπίζονται με :

- Υπομονή
- Επιμονή
- Καλή επικοινωνία
- Εμπιστοσύνη
- Σεβασμό
- Πολύ Αγάπη
- Κατανόηση



ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

**Τα προβλήματα είναι προσωρινά και σίγουρα θα αισθανθείτε
ξανά το ίδιο πάθος όπως και πρώτα**

Και στο κάτω-κάτω....

..... από αυτό ξεκίνησαν όλα!



ΨΑΘΑ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

Ευχαριστώ για την προσοχή σας