

Pēcdzemdību seksuālā veselība

Gita Jansone

MF V, 15.grupa

Mentors: Dainis Balodis



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

65RSU
IZAUGSMES
GADI

Seksuālā veselība

■ 2.pants. Seksuālā un reproduktīvā veselība

Seksuālā un reproduktīvā veselība ir ar cilvēka seksuālo un reproduktīvo sistēmu saistīta fiziska, garīga un sociāla labklājība.



<http://www.worldsexology.org/news/world-sexual-health-day/>

<http://likumi.lv/doc.php?id=58982>

Fizioloģisks pēcdzemdību periods (PP)

- Sākas no placentas piedzimšanas brīža un ilgst 6. nedēļas
- Šajā periodā notiek orgānu, orgānu sistēmu un to funkciju atjaunošanās pirms grūtniecības stāvoklī
- Visvairāk pārmaiņu PP notiek dzimumorgānos

Daces Rezebergas redakcijā, «Dzemdniecība», 447 lpp., Medicīnas apgāds, 2009

Pēcdzemdību periods

- Dzemdes masa samazinās no 1000g līdz 150-50g
- Maksts apjoms samazinās pakāpeniski, pilnīgi tūska izzūd PP beigās
- Piena sekrēcija

Daces Rezebergas redakcijā, «Dzemdniecība», 447 lpp., Medicīnas apgāds, 2009

Dzimumattiecības

- Nav precīzi noteikts, kad drīkst uzsākt dzimumattiecības pēc dzemdībām
- Ieteicams ne ātrāk, kā pēc sešām nedēļām



<https://www.pinterest.com/pin/444800900671642082/>

Daces Rezebergas redakcijā, «Dzemdniecība», 447 lpp., Medicīnas apgāds, 2009
<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/labor-and-delivery/in-depth/sex-after-pregnancy/art-20045669?pg=2>

Sieviešu seksuālā disfunkcija

- Samazināta seksuālā tieksme
- Uzbudinājuma traucējumi
- Orgasma sasniegšanas traucējumi
- Sāpes dzimumakta laikā



<http://www.balancewomenshealth.com/services/sexual-health/>

Zeelha Abdool, Raneer Thakar, Abdul H. Sultan, Postpartum female sexual function: A review, 2009

Samazināta seksuālā tieksme

- Pārejošs vai patstāvīgs seksuālo fantāziju trūkums
- Hiperprolaktinēmija samazina libido
- Pēc orgasma normā visiem palielinās prolaktīna līmenis (1 h), tādēļ postorgasma periodā ir nomākts libido, seksuālā vēlme



<http://www.prevention.com/health/diabetes/how-diabetes-complications-can-affect-sexual-health-and-libido>

Zeelha Abdool, Raneer Thakar, Abdul H. Sultan, Postpartum female sexual function: A review, 2009
<http://www.life-enhancement.com/magazine/article/966-prolactin-sex-and-immune-activation>

Uzbudinājuma traucējumi

- Patstāvīga vai pārejoša nespēja sasniegt vai saglabāt uzbudinājumu dzimumkontakta laikā



<http://edition.cnn.com/2010/HEALTH/03/29/sex.childbirth.pregnancy/>

Zeelha Abdool, Ranee Thakar, Abdul H. Sultan, Postpartum female sexual function: A review, 2009

Orgasma sasniegšanas traucējumi

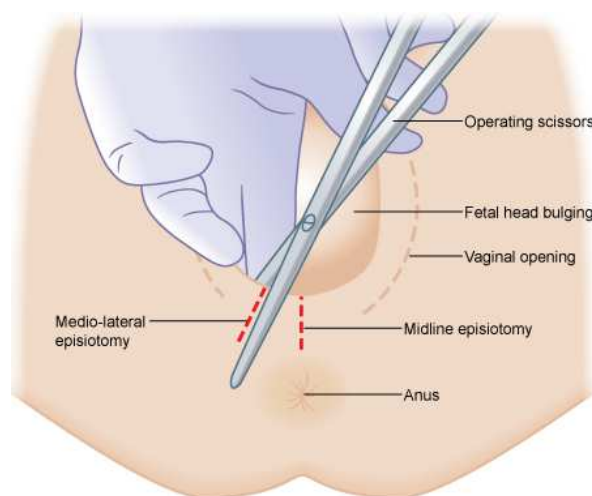
- Pastāvīgi vai pārejoši traucējumi, kuru dēļ orgasma sasniegšana tiek pagarināta vai ir neesoša, ja ir bijusi pietiekama seksuālā stimulācija
- Vagīnas muskuļu tonusa samazinājums
- Maksts sausums – maksti mitrinoši krēmi, lubrikatīvas ziedes

Zeelha Abdool, Raneer Thakar, Abdul H. Sultan, Postpartum female sexual function: A review, 2009

Sāpes dzimumakta laikā

Genitopelvic pain /penetration disorder:

- Dispareūnija – sāpes vai diskomforts dzimumakta laikā un/vai pēc tā
- Vaginisms – apakšējās vagīnas trešdaļas muskulatūras spazmas
- Dzimumorganu sāpes, kas nav saistāmas ar dzimumkontaktu, iekaisīgi stāvokļi, sāpes starpenes reģionā pēc epiziotomijas, instrumentālām dzemdībām



<https://stratog.rcog.org.uk/tutorial/vacuum-extraction/assessing-need-for-episiotomy-4781>

Zeelha Abdool, Raneer Thakar, Abdul H. Sultan, Postpartum female sexual function: A review, 2009

Barrett G., Pendry E., Peacock J., Victor C., Thakar R., Manyonda I., Women's sexual health after childbirth, 2000

Faktori, kas ietekmē pēcdzemdību periodu

Instrumentālas dzemdības

- Vakuumekstrakcija, dzemdību stangas
- Saistītas ar paaugstinātu starpenes, analā sfinktera traumu
- (UK,Foresterhill) 438 sievietes, primiparas/multiparas. 8.nedēļas pēc dzemdībām perineālās sāpes pēc instrumentālām dzemdībām bija 30% gadījumu, bet pēc spontānām vaginālām dzemdībām tikai 7%
- (Boston, USA) Sievietēm, kurām ir bijušas instrumentālas dzemdības 2,5 x biežāk ir sastopama dispareūnija, salīdzinoši ar sievietēm, kurām bijušas spontānas vaginālas dzemdības

Signorello LB., Harlow BL., Chekos AK., Repke JT, Postpartum sexual functioning and its relationship to perianal trauma: a retrospective cohort study of primiparous women, 2001

Glazner CM, Abdalla M., Stroud P, Naji S., Templeton A., Russell IT., Posnatal maternal morbidity: extent, causes, prevention and treatment, 1995

Zeelha Abdool, Raneer Thakar, Abdul H. Sultan, Postpartum female sexual function: A review, 2009

Ķeizargrieziens, spontānas vaginālas dzemdības

- Ieguvums, ka ķeizargriezienu ceļā netiek radīts mehānisks bojājums
- Ķeizargriezienu operācijas pasaulē pieaug
- Al – Azhar universitātes pētījums, Assiut. Tiek salīdzināta sieviešu seksualā funkcija pēcdzemdību periodā pēc spontānām vaginālām dzemdībām un ķeizargriezienu
- 300 sievietes: 166 spontānas vaginālas dzemdības, 123 ķeizargriezienu operācijas, 11 asistētas dzemdības
- Rezultāti pēc 3 un 6 mēnešiem

Zeelha Abdool, Raneer Thakar, Abdul H. Sultan, Postpartum female sexual function: A review, 2009

Eledessy M.S., Abd El naser M., Almrachy Y., and Abdel aty M.G., Postpartum female sexual dysfunction, 2010

Desire	SVD (n=166)		CS (n=123)		χ^2	P-value
	No.	%	No.	%		
Feel interest in sex:						
Yes	96	57.8	89	72.36	5.86	0.015
No	70	42.2	34	27.64		
Desire differ after labour:						
Yes	112	67.46	73	59.35	1.69	0.194
No	54	32.53	50	40.65		
Arousal						
Easily aroused:						
Yes	103	62.04	101	82.11	12.75	0.0003
No	63	37.96	22	17.89		
Feel moisture:						
Yes	124	74.69	65	52.84	13.96	0.0001
No	42	25.31	58	47.16		
Orgasm						
Able to experience orgasm with partner:						
Yes	109	65.67	98	79.67	6.15	0.013
No	57	34.32	25	20.32		
Vaginal orgasm is important?						
Yes	59	35.54	56	45.53	2.54	0.111
No	107	64.46	67	54.47		
Clitoris orgasm is important?						
Yes	67	40.37	42	34.15	0.91	0.339
No	99	59.63	81	65.85		
Both vaginal & Clitoris orgasm are important?						
Yes	40	24.09	25	20.33	0.38	0.537
No	126	75.91	98	79.67		

Eledessy M.S., Abd El naser M., Almrghy Y., and Abdel aty M.G., Postpartum female sexual dysfunction, 2010

Satisfaction						
<i>Sexual relation is satisfactory?</i>						
Yes	88	53.01	87	70.73	8.56	0.003
No	78	46.99	36	29.29		
<i>Vaginal tone is important to you?</i>						
Yes	100	60.24	90	73.17	4.69	0.03
No	66	39.76	33	26.83		
<i>Vaginal tone is important to your partner?</i>						
Yes	117	70.48	102	82.93	5.30	0.021
No	49	29.52	21	17.07		
Pain						
Yes	99	59.64	56	45.53	0.10	0.023
No	67	40.36	67	54.47		
Urinary incontinence						
Yes	1	0.06	0	0		1.000
No	165	99.40	123	100		

Eledessy M.S., Abd El naser M., Almragehy Y., and Abdel aty M.G., Postpartum female sexual dysfunction, 2010

Zīdīšana ar krūti

- Iespējams, ka samazināta seksuālā tieksme varētu būt hormonu atkarīga
- Pētītas 25 primiparas 6.mēnešu garumā pēc dzemdībām un secināts, ka sievietēm, kuras baro zīdaiņi ar krūti ir atrasts samazināts testosterona un androstendiona līmenis salīdzinoši ar sievietēm, kuras baro zīdaiņi ar makslīgiem maisījumiem



<http://www.parenting.com/article/ask-dr-sears-breastfeeding-as-birth-control>

Zeelha Abdool, Raneer Thakar, Abdul H. Sultan, Postpartum female sexual function: A review, 2009

Zīdīšana ar krūti

- (Mashad, Irāna) 366 sievietes, kuras izmanto dažādas zīdaiņa barošanas metodes:
 - » Ekskluzīva barošana ar krūti
 - » Formula
 - » Barošana ar krūti + formula
 - » Barošana ar krūti + piebarošana

Area of sexual function	Group				P value
	Exclusive breastfeeding Mean ± SD	Formula Mean ± SD	Breastfeeding plus formula Mean ± SD	Breastfeeding plus complementary feeding Mean ± SD	
Desire	3.28±0.99	3.28±1.06	2.93±0.96	3.25±1.37	0.2
Arousal	3.46 ± 1.17	3.33±1.04	2.97±1.17	3.77±1.42	0.09
Lubrication	3.300±1.03	2.72±1.25	2.87±1.04	3.55±0.97	0.01
Orgasm	4.35±1.35	3.71±1.73	4.22±1.26	4.51±1.32	0.2
Satisfaction	4.72±1.17	4.38±1.64	4.11±1.22	4.22±1.45	0.01
Pain	4.36±1.43	4.17±1.49	3.88±1.68	3.94±1.27	0.2
Total Sex Function score	23.6 ± 5.3	22.4 ± 5.2	20.9 ± 5.9	23.2 ± 7.2	0.04

SD: Standard deviation.

Zahra Khosravi Anbaran, Nasrin Baghdari, Maryam Pourshirazi, Fatemeh Zahra Karimi, Malihe Rezvanifard, Seyed Reza Mazlom, Postpartum sexual function in women and infant feeding methods, 2011

Pēcdzemdību depresija

- Skar 8-15% jauno māmiņu
- Skaidro ar hormonālām pārmaiņām un dzemdību stresu
- Var rasties gada laikā pēc dzemdībām
- Simptomi – miega traucējumi, raudulība, rodas mazvērtības sajūta, ēstgribas zudums, nemiers, mazinās enerģija u.c.
- Edinburgas Postatalās Depresijas skala

Postnatal

(or postpartum or puerperal) psychosis, a severe episode of mental illness after having a baby, occurs in

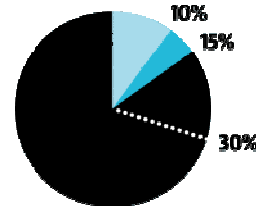
1 out of every 1,000 new mothers



1 in 4

mothers with postnatal depression is still depressed when their child is one year old.

Most women will get better without treatment in 3 to 6 months

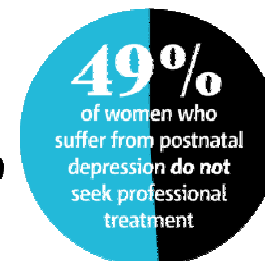


Between 10% and 15% of new mothers suffer from postnatal depression. However, many women suffer in silence and campaigners claim the real number is as high as 30%

An estimated

35,000

mothers in England and Wales suffer postnatal depression in silence



49%
of women who suffer from postnatal depression do not seek professional treatment

38%

of women who suffer depression during their pregnancy (antenatal depression) have suicidal thoughts

A **third** of women who suffer depression during pregnancy go on to have postnatal depression

Sources: Royal College of Psychiatrists, 4Children, Netmums, Royal College of Midwives, Fatherhood Institute

<http://www.maguzz.com/postpartum-depression-statistics.html>

Daces Rezebergas redakcijā, «Dzemdniecība», 447 lpp., Medicīnas apgāds, 2009

Sievietes pašsajūta



<https://www.pinterest.com/explore/postpartum-body/>



<http://theshapeofamother.com/blog/my-everything-kristin/>



<http://www.wisegeek.org/what-is-postpartum-preeclampsia.htm#didyouknowout>

Ir risinājums



<http://www.skinsheen.com/skin-pregnancy-stretch-marks-cream-54.aspx>



<http://vinamy.com/newborn-weight-loss-with-the-baby-belly-fat-loss-plan/>

Kā uzlabot seksuālo funkciju?

- Atsākt dzimumdzīvi, kad sieviete tam ir gatava
- Komunicēt ar partneri!!!
- Iegurņa muskulatūras vingrinājumi pēc Dr. Arnolda Kēgela
- Maksts gļotādas lāzertonizēšana
- Flibanserīns



<http://www.totalmenlifestyle.com/mens-sexual-health>

legurņa muskulatūras vingrinājumi pēc Dr. Kēgela

- Iemācies kontrolēt urīna plūsmu, lai zinātu, ka sasprindzini vajadzīgos muskulus
- Tiek sasprindzināta starpenes, vagīnas un taisnās zarnas muskulatūra
- Jānotur sasprindzinājums 4-5 sek
- Cikls jāatkarto 10-20x, ik 2h

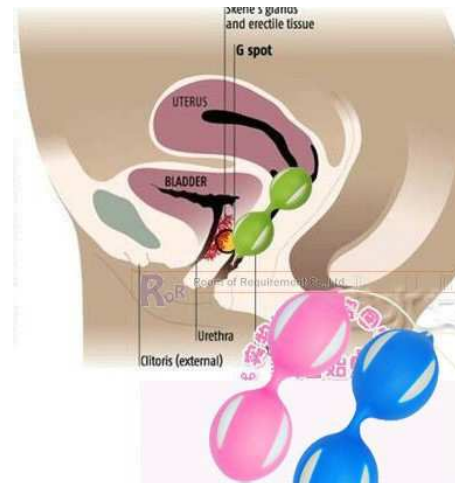
4 Must-Know Facts about Kegel Exercises

1 Commonly prescribed to improve many conditions.

2 How to Lift pelvic floor and contract muscles.

3 They can be done at any location: at home, office, or in the car.

4 They have been proven effective in reducing urinary incontinence.

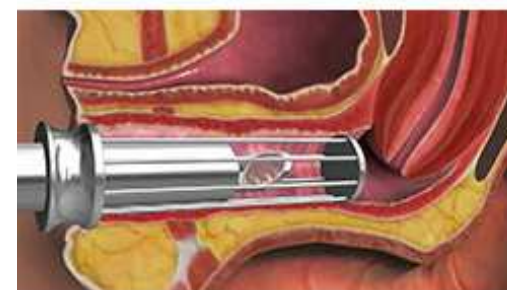


<http://www.inspiredwomen.co.za/what-you-need-to-know-about-kegel-exercise/>
http://www.aliexpress.com/store/product/Smart-ball-tight-exercise-vaginal-catch-your-man-Safe-material-Soft-surface-sex-toys-for-female/311773_530345941.html

<http://www.everydayhealth.com/sexual-health/better-sex/tips/exercising-the-love-muscles.aspx>
<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/kegel-exercises/art-20045283>

FemiLift procedūra sievietēm

- (Angliski - *laser vaginal tightening*) – maksts gļotādas lāzertonizēšana
- Maksts tvirtuma atjaunošana ātri un bez sāpēm
- Maksts audu elastības samazināšanās un urīna nesaturēšana
- Procedūra ir piemērota sievietēm gan reproductīvajā vecumā, gan sievietēm agrīnajā menopauzes periodā
- Ginekologa konsultācija pirms procedūras



<http://lazermedicinasklinika.lv/lv/ginekologija-femilift-procedura-sievietem>

<http://laserskinclinic.co.za/procedures/laser-vaginal-tightening-lvt/>

FemiLift procedūra sievietēm

- Procedūra ir nesāpīga
- Ilgums 15-20 min
- Pēc procedūras var turpināt savas ierastās dienas gaitas
- Pēc 3 procedūru kursa maksts samazinājums ir līdz pat 25%
- Uzlabojās jūtīgums, kas kopumā uzlabo dzimumdzīves kvalitāti
- **Cena 220-290 eur**



<http://lazermedicinasklinika.lv/lv/ginekologija-femilift-procedura-sievietem>

<http://www.almalasers.com/us/femilift>

Flibanserīns 18.08.2015 FDA apstiprināts

- Hipoaktīva seksuālā tieksme (Hypoactive sexual desire disorder - HSDD)
- Indicēts – premenopauzē, pēcdzemdību periodā
- Serotonīna 5-HT 1A agonists; Serotonīna 5-HT 2A antagonists, daļējs dopamīna D4 atagonists
- **Uzlabo seksuālo tieksmi**
- Darbības mehānisms līdz galam nav zināms

**FLIBANSERIN
FEMALE VIAGRA?**



<http://www.wheretobuysupplements.com/flibanserin-female-viagra-alternative-supplements/>

<http://www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm458734.htm>
<http://www.flibanserin-hsdd.com/>

Izmantotā literatūra:

- <http://likumi.lv/doc.php?id=58982>
- Daces Rezebergas redakcijā, «Dzemdniecība», 447 lpp., Medicīnas apgāds, 2009
- <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/labor-and-delivery/in-depth/sex-after-pregnancy/art-20045669?pg=2>
- Zeelha Abdool, Raneer Thakar, Abdul H. Sultan, Postpartum female sexual function: A review, 2009
- Zeelha Abdool, Raneer Thakar, Abdul H. Sultan, Postpartum female sexual function: A review, 2009
- Barrett G., Pendry E., Peacock J., Victor C., Thakar R., Manyonda I., Women's sexual health after childbirth, 2000
- <http://www.life-enhancement.com/magazine/article/966-prolactin-sex-and-immune-activation>
- Signorello LB., Harlow BL., Chekos AK., Repke JT, Postpartum sexual functioning and its relationship to perianal trauma: a retrospective cohort study of primiparous women, 2001
- Glazner CM, Abdalla M., Stroud P, Naji S., Templeton A., Russell IT., Postnatal maternal morbidity: extent, causes, prevention and treatment, 1995
- Eledessy M.S., Abd El naser M., Almragehy Y., and Abdel aty M.G., Postpartum female sexual dysfunction, 2010
- Postpartum sexual function in women and infant feeding methods, 2011
- <http://www.everydayhealth.com/sexual-health/better-sex/tips/exercising-the-love-muscles.aspx>
- <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/kegel-exercises/art-2004528>
- <http://lazermedicinasklinika.lv/lv/ginekologija-femilift-procedura-sievietem>
- <http://www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm458734.htm>
- <http://www.flibanserin-hsdd.com/>



Jautājums:

Kā Jums šķiet vai sievietei pēc dzemdībām seksuālā dzīve kļūst mazāk nozīmīga, nekā pirms tam?



<http://tfosuccess.com/sexual-health/>

Paldies par Jūsu uzmanību

