

Scenariusz zajęć: "Powrót płodności i życie intymne po porodzie"

Forma realizacji:

- spotkanie grupowe (szkoła rodzenia) lub spotkanie indywidualne
Czas trwania: ok. 60 minut
Cel edukacyjny:
 - zwiększenie świadomości na temat zmian hormonalnych i fizycznych po porodzie
 - omówienie metod antykoncepcji podczas laktacji
 - zachęcenie do otwartej komunikacji z partnerem
 - wspieranie akceptacji ciała i potrzeb w okresie połogu
-



Scenariusz pełni rolę drogowskazu, a zakres wykorzystania scenariusza w tym praktycznych ćwiczeń podlega zawsze indywidualnej decyzji położnej odpowiedzialnej za edukację pacjentek

1. Wprowadzenie i cele spotkania (5 minut)

Opis:

Położna przedstawia temat: **zmiany w cyklu, sferze intymnej i relacji po porodzie**. Podkreśla, że poród to nie tylko doświadczenie fizyczne, ale też emocjonalne, a powrót do życia intymnego jest procesem, który każda kobieta przechodzi inaczej.

Przykładowa wypowiedź:

„Twoje ciało przeszło ogromną zmianę – warto wiedzieć, co jest naturalne, co może zaskoczyć, i jak zadbać o siebie fizycznie i emocjonalnie po porodzie.”

2. Powrót cyklu menstruacyjnego i płodności (15 minut)

Opis:

Położna wyjaśnia wpływ **karmienia piersią na gospodarkę hormonalną**:

- laktacja hamuje owulację, ale NIE jest gwarancją antykoncepcji
- pierwsza owulacja może wystąpić **przed** pierwszą miesiączką
- powrót miesiączki:
 - u mam karmiących wyłącznie piersią – po 4–6 miesiącach lub później
 - u mam karmiących mieszanie – może nastąpić wcześniej

Pomoc dydaktyczna:

- prosty **schemat cyklu**: owulacja – brak owulacji – możliwa owulacja mimo braku miesiączki

3. Antykoncepcja w okresie laktacji (15 minut)

Opis:

Omówienie metod antykoncepcji **bezpiecznych podczas karmienia piersią**:

Metoda	Czy bezpieczna w laktacji?	Uwagi
Minipigułka (tylko gestagen)	✔ Tak	Brać codziennie o tej samej porze
Wkładka wewnątrzmaciczna (hormonalna/miedź)	✔ Tak	Po 6 tyg. od porodu
Prezerwatywa	✔ Tak	Bez wpływu na laktację
Metody naturalne	⚠ Ograniczona skuteczność	Brak pewności owulacji
Karmienie piersią (LAM)	⚠ Tylko przy ścisłych warunkach	Brak miesiączki, karmienie wyłączone co 3h

4. Zmiany w sferze intymnej po porodzie (15 minut)

Opis:

Położna omawia najczęstsze zmiany, które wpływają na **życie seksualne po porodzie**:

- obniżone libido – naturalne w okresie zmęczenia i adaptacji
- suchość pochwy (zmniejszony poziom estrogenów)
- lęk przed bólem / obawą o ranę krocza
- zmiana obrazu ciała i potrzeba akceptacji

Zalecenia:

- nawilżacze i żele intymne (zgodne z laktacją)
- rozmowa z partnerem o potrzebach i granicach
- konsultacja z fizjoterapeutą uroginekologicznym (jeśli potrzeba)

Ćwiczenie (indywidualnie lub w parze):

Analiza scenariuszy rozmów, np.:

„Nie czuję się jeszcze gotowa na bliskość. Potrzebuję Twojego zrozumienia i cierpliwości.”

„Chciałabym porozmawiać o antykoncepcji – czuję się niepewnie.”

„Moje ciało się zmieniło i jeszcze się z tym oswajam.”

5. Podsumowanie i zachęta do dialogu (10 minut)

Opis:

Położna podkreśla, że **nie ma jednego terminu powrotu do współżycia** – każda para wyznacza go indywidualnie. Najważniejsze to:

- zadbać o fizyczny komfort
- nie bać się rozmawiać
- nie ignorować problemów (ból, brak przyjemności, suchość)

Zachęta:

„Rozmowa z partnerem może być początkiem odbudowy bliskości. To, co czujesz – ma znaczenie.”

KARTA PRACY: Płodność i intymność po porodzie

1. Powrót płodności – co chcę zapamiętać:

Karmienie piersią NIE chroni w 100% przed ciążą

Owulacja może wrócić przed pierwszą miesiączką

Powrót miesiączki nie oznacza końca laktacji

2. Metody antykoncepcji – bezpieczne w okresie laktacji:

Zaznacz metody, które chcesz omówić z lekarzem/położną:

Minipigułka

Prezerwatywa

Wkładka domaciczna

Naturalne metody

LAM (karmienie jako metoda)

3.  Scenariusze rozmowy z partnerem – uzupełnij:

Kiedy nie jestem gotowa na współżycie, mogę powiedzieć:

”_____”

Jeśli chcę porozmawiać o antykoncepcji, mogę zacząć od słów:

”_____”

Jeśli odczuwam ból lub dyskomfort, powiem:

”_____”

4.  Co może mi pomóc w powrocie do komfortu? (zaznacz)

Nawilżacze do pochwy

Ćwiczenia dna miednicy

Czas i zrozumienie

Rozmowa z partnerem

Wizyta u fizjoterapeuty uroginekologicznego

5.  Moja refleksja po zajęciach:

„Dla mnie najważniejsze było zrozumienie, że...”