

L'image corporelle en post-partum !



ATTENTION !!

Il est possible que les notions abordées dans cette publication ne s'appliquent pas à toutes les personnes qui ont accouché.

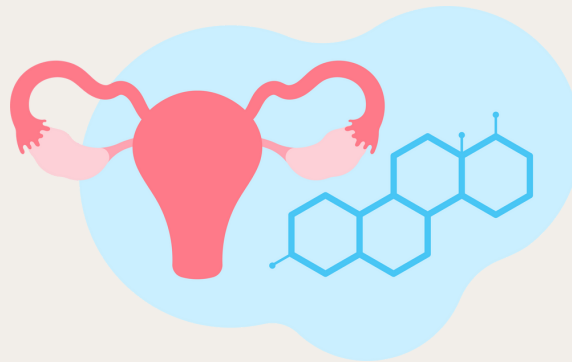
Chaque personne a un vécu unique et tout à fait valide !

L'ACCOUCHEMENT MÈNE À PLUSIEURS CHANGEMENTS CORPORELS !!!

Quelques exemples...

Changements hormonaux...

- Au niveau de...
 - oestrogène
 - androgène
 - progestérone

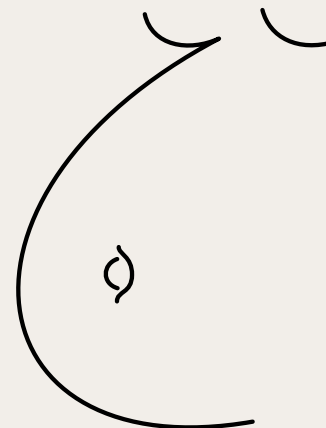


Changements périnéaux...

- Déchirures
- Incontinence
- Douleurs à la pénétration
- Dyspareunie (douleurs profondes)
- Descente des organes

Changements dans l'apparence du ventre...

- Redistribution des graisses
- Peau plus flasque
- Vergetures
- Moins de définition musculaire

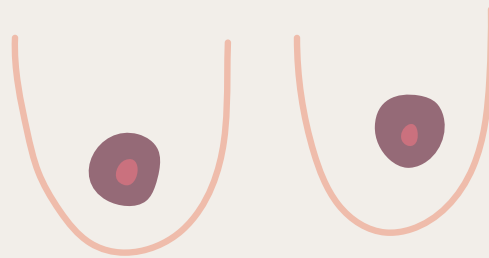


L'ACCOUCHEMENT MÈNE À PLUSIEURS CHANGEMENTS CORPORELS !!!

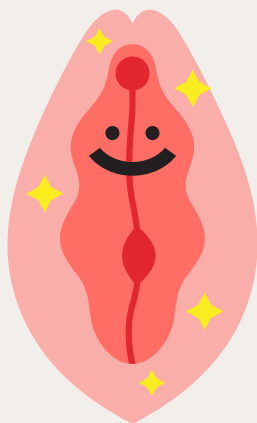
Suite...

Changements des seins...

- Dans l'apparence
 - plus gros
 - plus petits
 - vergetures
 - etc.
- Changement dans le rôle
 - allaitement



Changements vaginaux...



- Lubrification
- Sensibilité
- Pénétrations douloureuses
- Irritations

L'IMPACT DES CHANGEMENTS CORPORELS SUR LA SEXUALITÉ !

Fréquence !

- Baisse à comparer avant la grossesse
- Douleurs à la pénétration
- Baisse de libido et d'intérêt
- Sentiment non-désirabilité

Diminution du désir !

- Douleurs à la pénétration
- Lubrification vaginale
- Irritation vaginale
- Déséquilibre hormonal



Orgasme !

- Diminution de la fréquence des orgasmes
- Accouchement vaginal = diminution des sensations vaginales (pas tout le monde)
- Déchirures (pas tout le monde)

Initiation des activités sexuelles !

- Femmes initient moins dû à la baisse de désir, sentiment de non-désirabilité et anxiété des relations pénétratives

RECOMMANDATIONS

LUBRIFIANT

- Pour faire face à la diminution de la lubrification vaginale
- Réduit la douleur et l'irritation

SENSUALITÉ

- Privilégier des moments de proximité et de sensibilité
- Axer sur les touchers, les caresses
- Redéfinir la sexualité avec la nouvelle réalité

EXERCICES PLANCHER PELVIEN

- Réduction des conséquences (incontinence, douleurs et autres)
- Consultation en physiothérapie

RECOMMANDATIONS

POSITIONS

- Changement dans les positions (pénétration moins profonde)
- Changement du rythme
- Communication +++

PRÉLIMINAIRES...

- Axer sur les "préliminaires"
- Accorder moins d'importance aux relations coïtales
- Priorisé les caresses, la sensualité, etc.

ACCOMPAGNEMENT SEXOLOGIQUE

- Auto-exploration
- Respiration (techniques dirigées)
- Pleine conscience
- Journal de douleur
- Communication avec le.la partenaire
- Et bien plus!

SOURCES

- Colson, M.-H. (2014). Sexualité féminine et étapes de la parentalité. *Gynécologie Obstétrique & Fertilité*, 42(10), 714-720. <https://doi.org/10.1016/j.gyobfe.2014.09.001>
- de Pierrepont, C., Polomeno, V., Bouchard, L. et Reissing, E. (2016). Que savons-nous sur la sexualité périnatale ? Un examen de la portée sur la sexopérinatalité - partie 1. *Journal de Gynécologie Obstétrique et Biologie de la Reproduction*, 45(8), 796-808. <https://doi.org/10.1016/j.j.gyn.2016.06.003>
- Delgado-Pérez, E., Rodríguez-Costa, I., Vergara-Pérez, F., Blanco-Morales, M., & Torres-Lacomba, M. (2022). Recovering Sexuality after Childbirth. What Strategies Do Women Adopt? A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 950. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020950>
- Fuchs, A., Czech, I., Dulská, A., & Drosdzol-Cop, A. (2021). The impact of motherhood on sexuality. *Ginekologia Polska*, 92(1), 1-6. <https://doi.org/10.5603/GP.a2020.0162>
- Groman, É. (2016). Comment parler de la sexualité après l'accouchement. *Vocation Sage-femme*, 15(119), 30-34. <https://doi.org/10.1016/j.vsf.2016.01.007>
- Gutzeit, O., Levy, G., & Lowenstein, L. (2020). Postpartum Female Sexual Function : Risk Factors for Postpartum Sexual Dysfunction. *Sexual Medicine*, 8(1), 8-13. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2019.10.005>
- Hodgkinson, E. L., Smith, D. M., & Wittkowski, A. (2014). Women's experiences of their pregnancy and postpartum body image : A systematic review and meta-synthesis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 14(1), 330. <https://doi.org/10.1186/1471-2393-14-330>
- Lawson, S., & Sacks, A. (2018). Pelvic Floor Physical Therapy and Women's Health Promotion. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 63(4), 410-417. <https://doi.org/10.1111/jmwh.12736>
- Murray-Davis, B., Grenier, L., Atkinson, S. A., Mottola, M. F., Wahoush, O., Thabane, L., Xie, F., Vickers-Manzin, J., Moore, C., & Hutton, E. K. (2019). Experiences regarding nutrition and exercise among women during early postpartum : A qualitative grounded theory study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 368. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2508-z>
- Wallace, S. L., Miller, L. D., & Mishra, K. (2019). Pelvic floor physical therapy in the treatment of pelvic floor dysfunction in women. *Current Opinion in Obstetrics & Gynecology*, 31(6), 485-493. <https://doi.org/10.1097/GCO.0000000000000584>