

## Sexualité du post partum et contraception

### Pour le périnée :

- En préparation : massage et exercices musculaires (respiration, postures en genuflexion, ballon) pour s'approprier son périnée.
- Cataplasmes d'argile verte si déchirure / épisiotomie / erraillure en systématique 3-4 jours après l'accouchement avec une compresse à l'intérieur et à l'extérieur pendant 1 à 2h, 1 à 2 fois par jour jusqu'à ce que les fils tombent et arrêt de la douleur (8 à 10 jours) Puis crème cicatrisante VEA Olio. Au début juste appliquer puis au fur et à mesure masser de plus en plus (détente du périnée puis massage). 2 fois par jour max 3 semaines (temps de reconstruction cellulaire).  
Peut être fait par le conjoint.  
VEA Olio sur cicat périneales, césar, post op, crevasses.
- Aide à la cicatrisation et prévention des douleurs pendant les rapports
- Penser au serrage du bassin (puis ceinture physiomat confort) et à la fausse inspiration thoracique à la maternité

### Avant 1 mois :

- Bain autorisé mais pas de piscine
- Pas de cup ni de tampons

### Conseils pour la reprise de la sexualité :

- Consentement des deux partenaires : c'est quand on le sent ! Pas de délai, pas de pression
- Pas de contre indication pendant les saignements (lochies)
- Préliminaires très importants
- Femme au dessus. Si douleur, on attend et on détend avant de reprendre.
- Lubrifiant en systématique les premières fois.
- Contraception secure
- Bébé nourri et seins vides. Si besoin porter une brassière.
- Conscience du périnée et vagin détendu.
- Essayer pendant 3-4 rapports.
- Si grosse douleur ou peur : consulter
- En cas d'allaitement maternel : très souvent une baisse de libido (revient environ 3 semaines après l'arrêt de l'allaitement).

### Reprise de la contraception :

- Le préservatif : dès l'accouchement
- La pilule :
  - Pas avant 3 semaines après l'accouchement pour les pilules progestatives
  - Pour les pilules oestroprogestatives :
    - pas avant 6 semaines en cas d'allaitement au biberon
    - pas avant 6 mois en cas d'allaitement maternel
  - reprendre la pilule au moment où on sent une remontée du désir (8 à 10 jours avant d'être efficace, utiliser des présevatifs si besoin)
- Le DIU (aux hormones ou au cuivre) : pose à partir de 4 semaines après l'accouchement (consultation post natale)
- Patch contraceptif : pas avant 6 semaines
- Anneau contraceptif : pas avant la rééducation périnéale
- Implant contraceptif : à partir de 3 semaines après l'accouchement
- Attendre 1 an après l'accouchement et de ne plus allaiter avant d'adopter une méthode naturelle.