



SMERTER OG SEKSUELL FUNKSJON ETTER FØDSEL

KJERSTI HATLEBREKKE, SPESIALIST I KVINNEHELSE

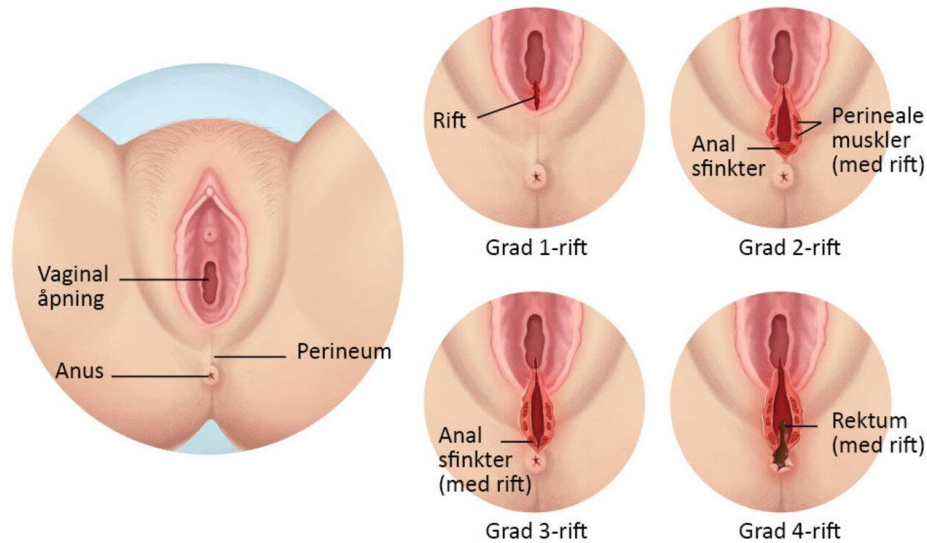
SEXOLOG MNFKS, MEDIYOGA INSTRUKTØR WWW.BEKKENBUNNEN.NO

FORVENTNING, REALITET, KUNNSKAP, TRYGGHET

Dagens glansbilde...

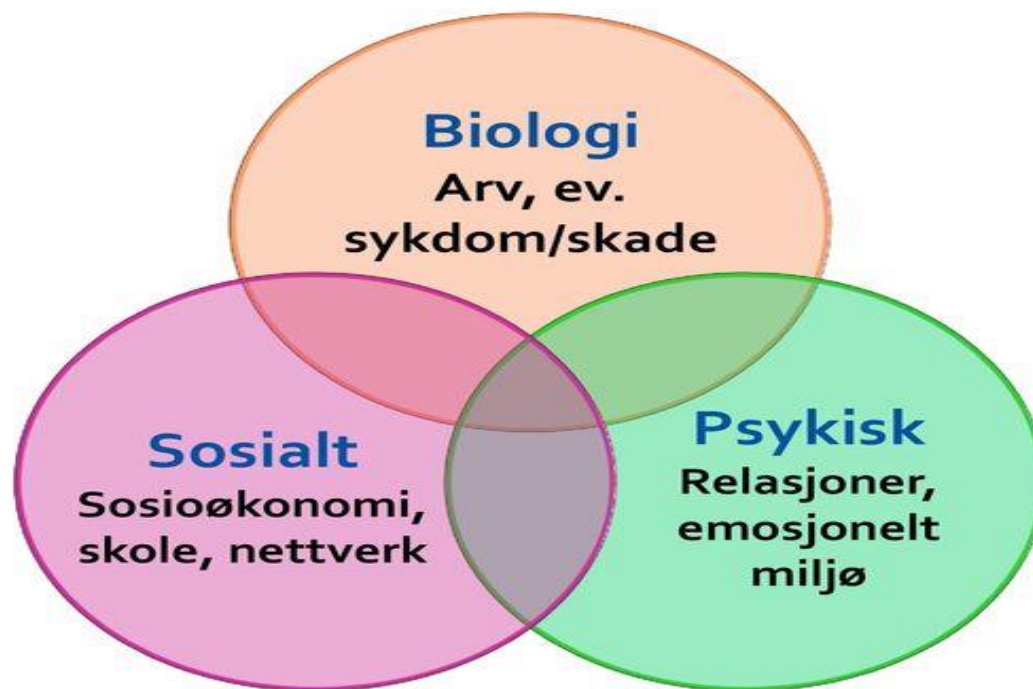


Insta Yummy Mummy...



Helsekompetanse er personers evne til å forstå, vurdere og anvende helseinformasjon for å kunne treffe kunnskapsbaserte beslutninger relatert til egen helse. Det gjelder både beslutninger knyttet til livsstilvalg, sykdomsforebyggende tiltak, egenmestring av sykdom og bruk av helse- og omsorgstjenesten. Kilde: Helseoversikt.no 16.12.2020

Bio – psyko – sosial modell



FAKTORER SOM KAN PÅVIRKE BEHANDLINGEN

- Fødselstraume
- Fødselsdepresjon
- Stor overvekt
- Søvnmangel
- Avlastning/støtte fra partner og nettverk/enestående forelder
- Ammeproblemer
- Høyt bekymringsnivå, førstegangsmamma

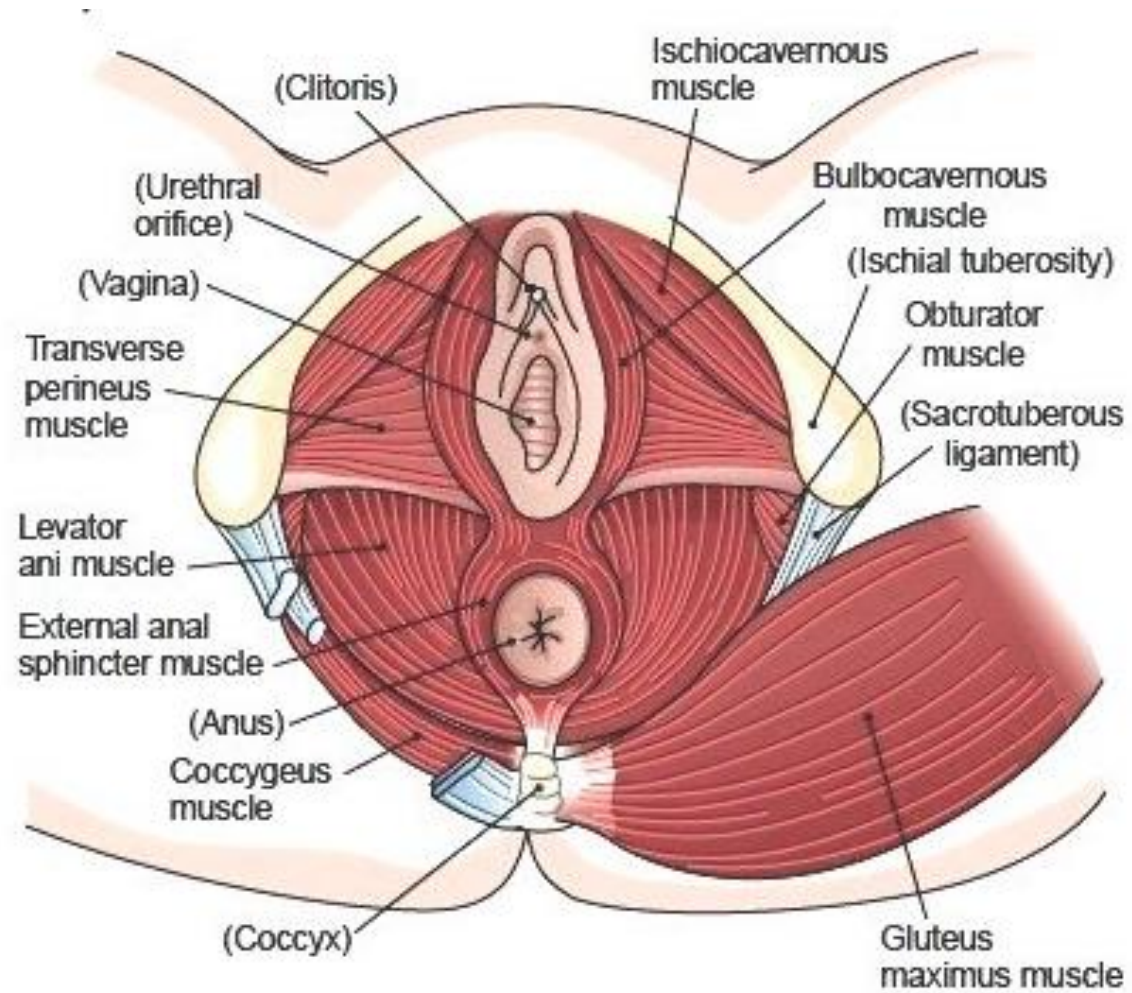
Valider pasientens følelser! The Impact of Validating and Invalidating Responses on Emotional Reactivity Chad E. Shenk and Alan E. Fruzzetti 2011

93% av alle fødende og 69% av primipara fødte uten inngrep eller komplikasjoner 2021 (FHI)

Snitt alder alle fødende 31.4 år 2020 (FHI)























1 av 3 gravide har overvekt eller fedme, fødselsdepresjon rammer 7-13% (FHI)

DEN BERØMTE BEKKENBUNNEN



STOR VARIASJON I FORVENTNING, NOEN ER HER

EXAMPLES OF EXERCISE PROGRESSION IN THE POSTNATAL RUNNER

Weeks Postnatal	Examples of Exercise Progression
Weeks 0-2	 Pelvic floor muscle strength & endurance  Basic core exercises e.g. pelvic tilt  Walking for Cardiovascular exercise
Weeks 2-4	 Progress walking, pelvic floor muscle/core rehab    Introduce squats, lunges & bridging in line with day-to-day requirements
Weeks 4-6	 Low impact exercise - static cycling  Low impact - cross trainer Individualise according to postnatal recovery, mode of delivery, perineal trauma & saddle comfort
Weeks 6-8	 Scar mobilisation  Power walking  Increase low impact exercise  Add dead lift  Add resistance to lower limb & core
Weeks 8-12	 Introduce swimming  Dependent if lochia stopped & wound healing satisfactory  Spinning if comfortable sitting on a spinning saddle
Week 12 & Beyond	 Graded return to running  Goal specific  Consider running coach  Consider risk factors e.g. obesity  Modify according to signs & symptoms

Source - Goom T, Donnelly G & Brockwell E. Returning to running postnatal - Guidelines for medical, health and fitness professionals managing this population. March 2019

POSTPARTUM BEKKENBUNNSSKADE

- Recovery of pelvic floor muscle strength and endurance 6 and 12 months postpartum in primiparous women-a prospective cohort study Bø et al 2022

235 primipara, høyere BMI 12 mndr postpartum, lenger utdrivningstid og store rifter i levator ani hadde en negativ innvirkning på rehab av bekkenbunn utover forløsningsmetode.

- Evaluating maternal recovery from labor and delivery: bone and levator ani injuries. Miller et al 2015.

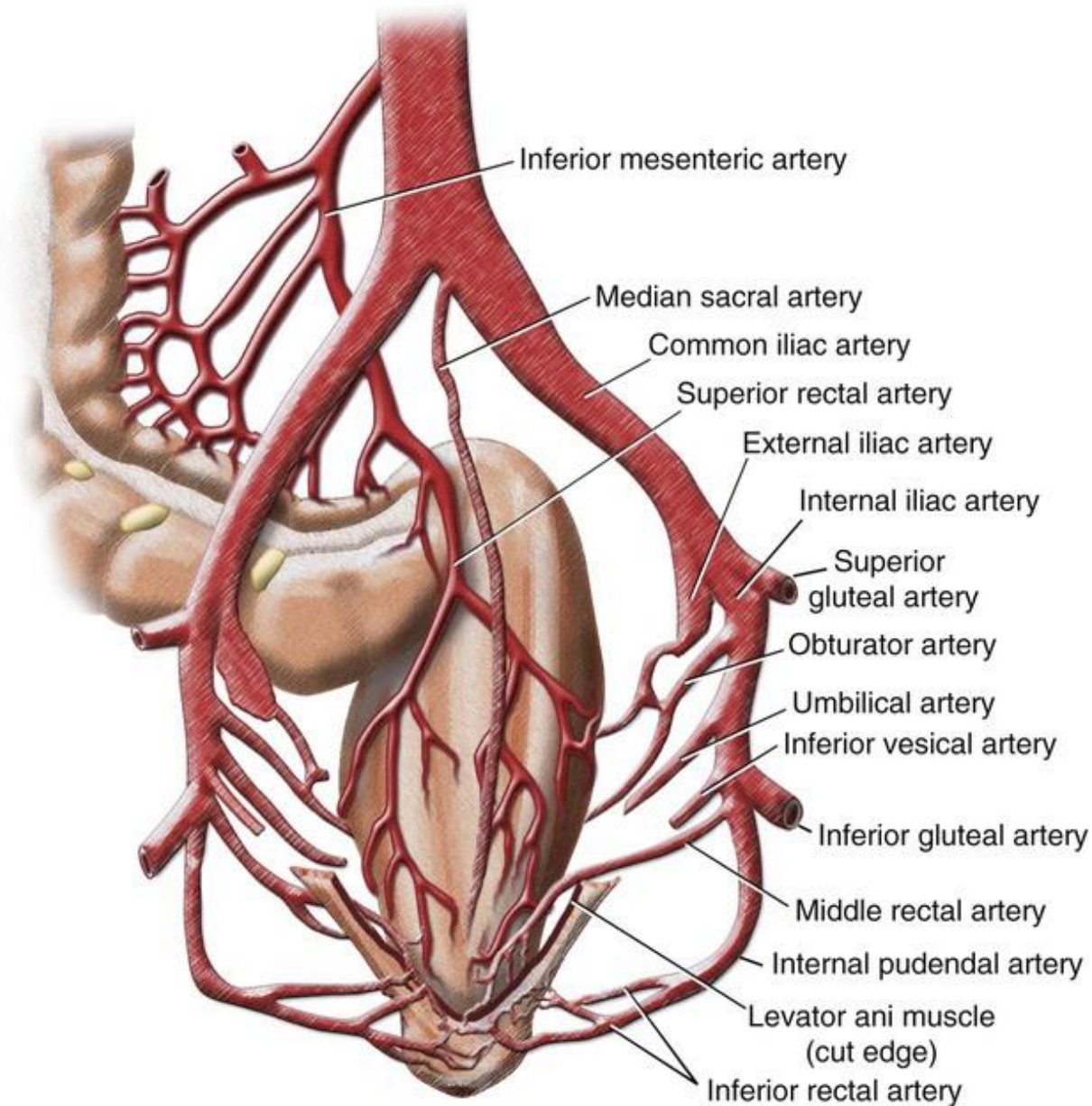
68 kvinner, 28 (41%) hadde fortsatt levator ani skade 8 mndr postpartum målt med MRI.

- Pelvic floor changes during pregnancy and after delivery assessed by ultrasound. Jette Elisabeth Stær-Jensen 2015

300 kvinner, 3D UL, 10% i vaginal fødsel gruppen hadde fortsatt levator ani skade 1 år postpartum.

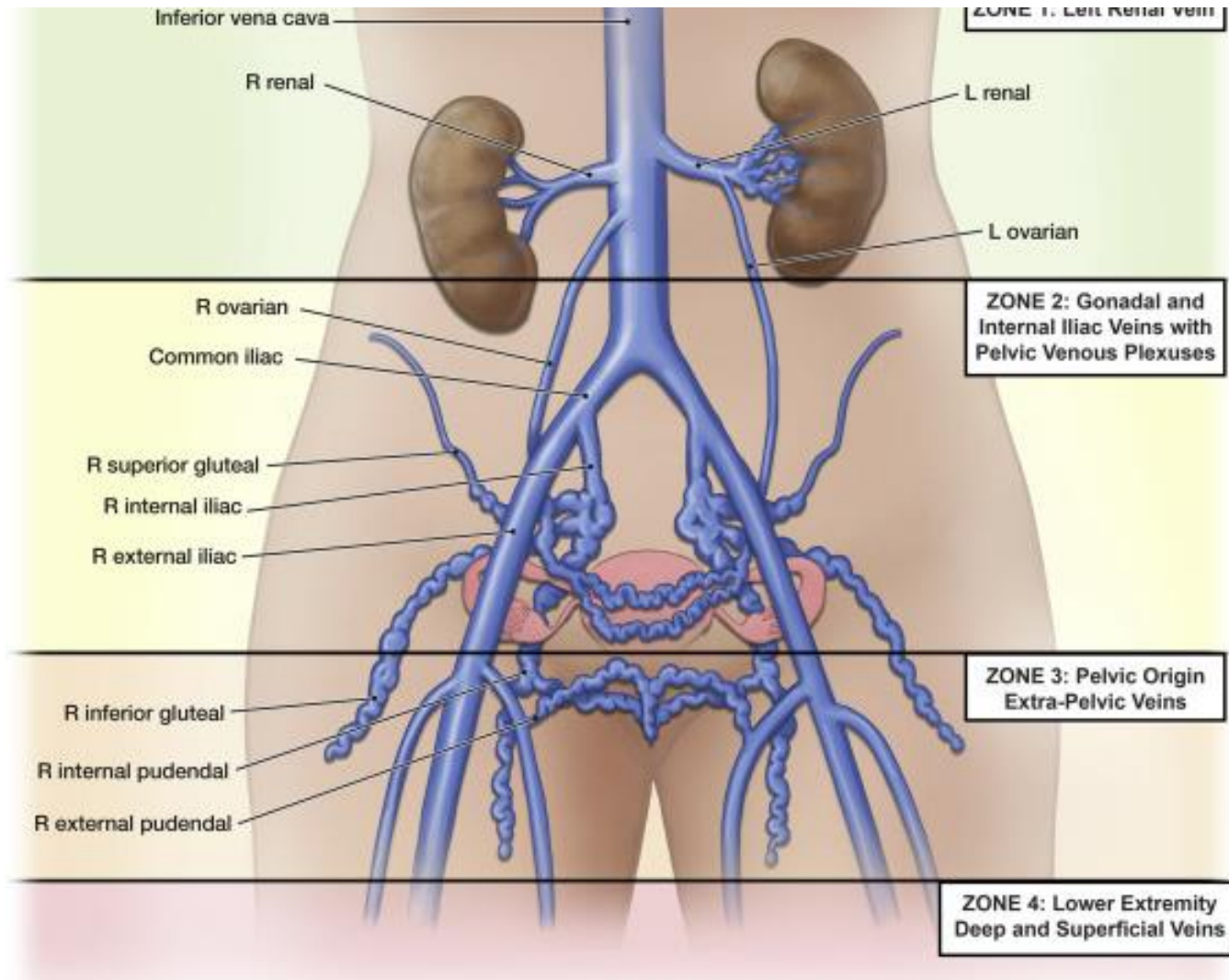
ARTERIER BEKKEN

INTERNAL PUDENDAL ARTERY FORSYNER PERINEUM



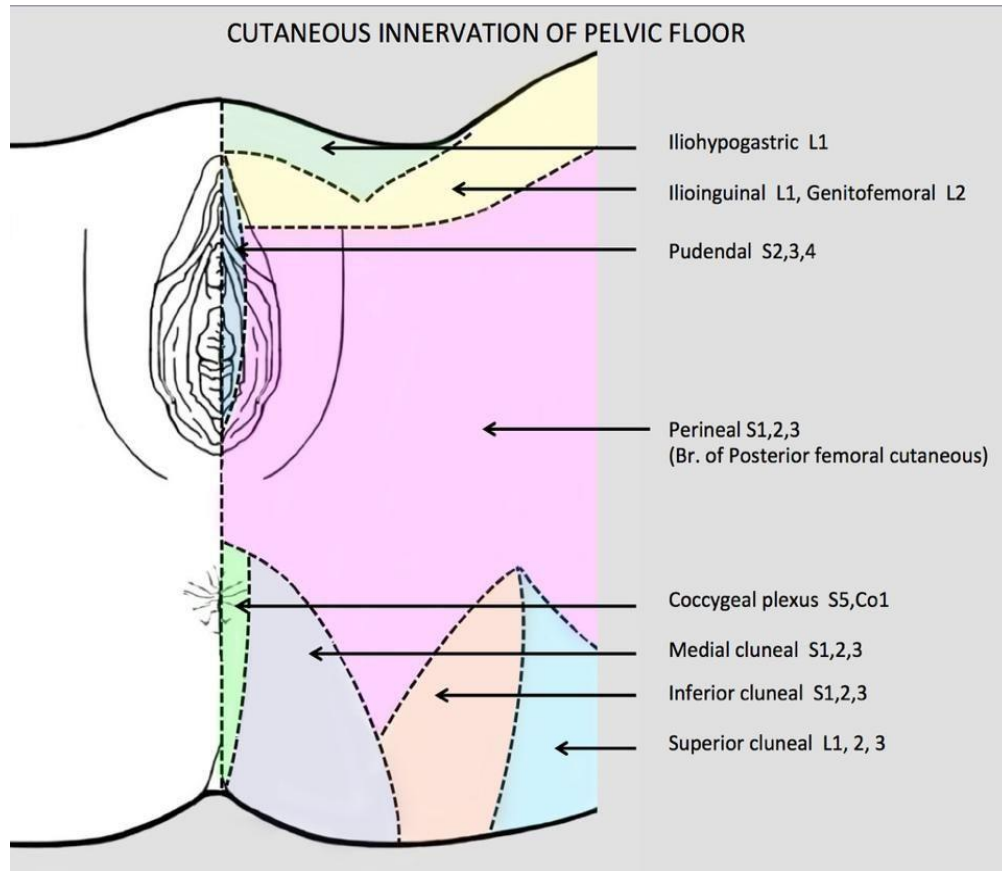
Klitoris har egen blodforsyning fra den dorsale grenen av internal pudendal artery

VENER BEKKEN



INNERVERING

Lateral episiotomi, starter kl 4-5, klippes skrått mot sitteknuten i minst 60 graders vinkel. Det klippes gjennom hud, vaginal slimhinne, bulbobocavernosus og transversus perinei. Jordmor syr. Ingen vitenskapelig nytteverdi (StoreMedLex nett)



Musculus ischiocavernosus

M. bulbospongiosus

M. transversus perinei profundus

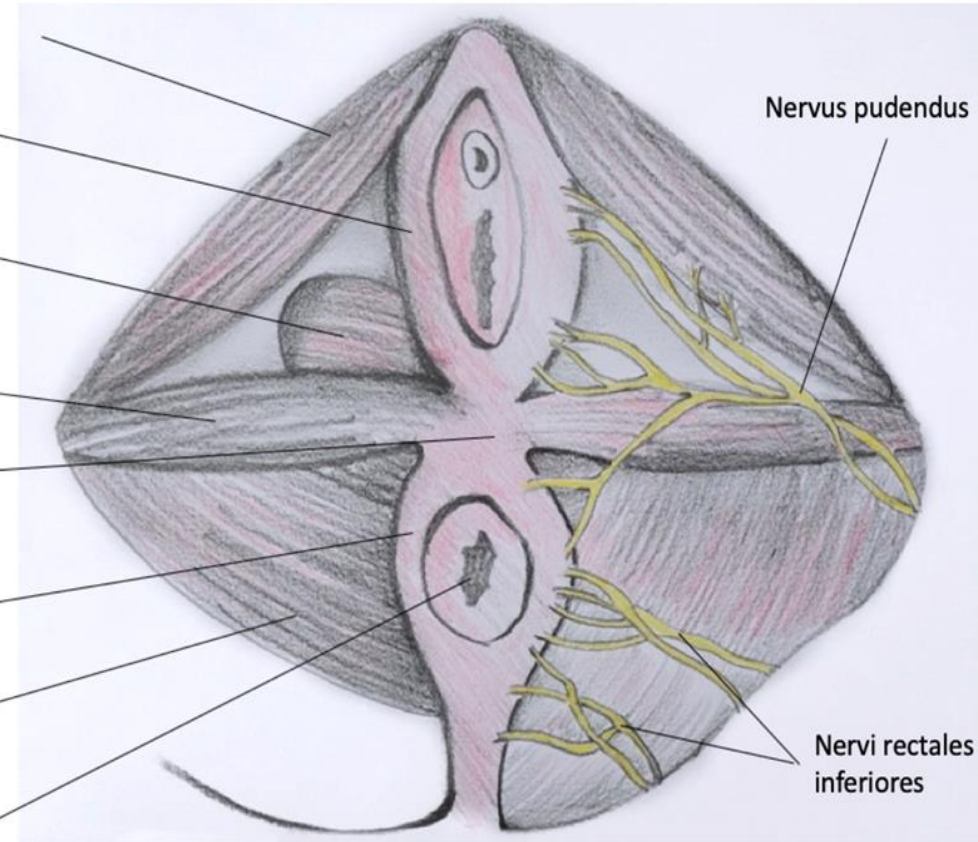
M. transversus perinei superficialis

Corpus perinea superficialis

M. sphincter ani externus

M. levator ani

Anus



Bilde: S. Sahlstein

SMERTER FRA

- Perineale rifter grad 1 og 2 (hevelse, gliping, infeksjon, sting, arr)
- Sfinkter rupturer grad 3a, 3b, 3c og 4
- Episiotomi (hevelse, gliping, infeksjon, sting, arr)
- Vaginal rifter (hevelse, infeksjon, sting, arr)
- Prolaps, nedtrykk fra svekket bekkenbunnsmuskulatur
- Overaktiv bekkenbunn med manglende slippevne
- Endometriose/adenomyose
- Hemoroider, åreknuter i vulva
- IBS, luft smerter, treg mage med mye trykking
- Arrvev
- Halebenskade
- Pudendal nevrergi, les mer om behandling på <https://quintet.no/2021/05/pudendal-nevralgi-av-gry-oystese-stormoen-gjesteblogg/>

HVOR VANLIG ER PERINEALE SMERTER POSTPARTUM

- Perineal pain the first year after childbirth and uptake of post-partum check-up A Swedish cohort study Åhlund 2019

Mange primipara har smerter relatert til perineal skade første året etter fødsel. En av ti kvinner har problemer med perineal smerte 12 mndr etter fødsel. Smertens varighet er relatert til alvorlighetsgrad av perineal skade. Ved postpartum kontroll fikk en av fire hverken underlivsundersøkelse eller råd om bekkenbunnstrening.

461 svenske kvinner, selvrapportert smerte 3, 6 og 12 måneder etter fødsel

- Prevalence of postpartum dyspareunia: A systematic review and meta-analysis Banaei et al 2021

11457 kvinner, generell forekomst 35%: 42% ved 2 mndr, 43% ved 2-6 mndr, 22% ved 6-12 mndr.

- Factors associated with persistent pain after childbirth: a narrative review Komatsu 2020

Persistent vaginal and perineal pain appears to be associated with operative vaginal delivery and the magnitude of perineal trauma.

HVOR VANLIG ER POSTPARTUM DYSPAREUNI (SMERTER VED SAMLEIE)?

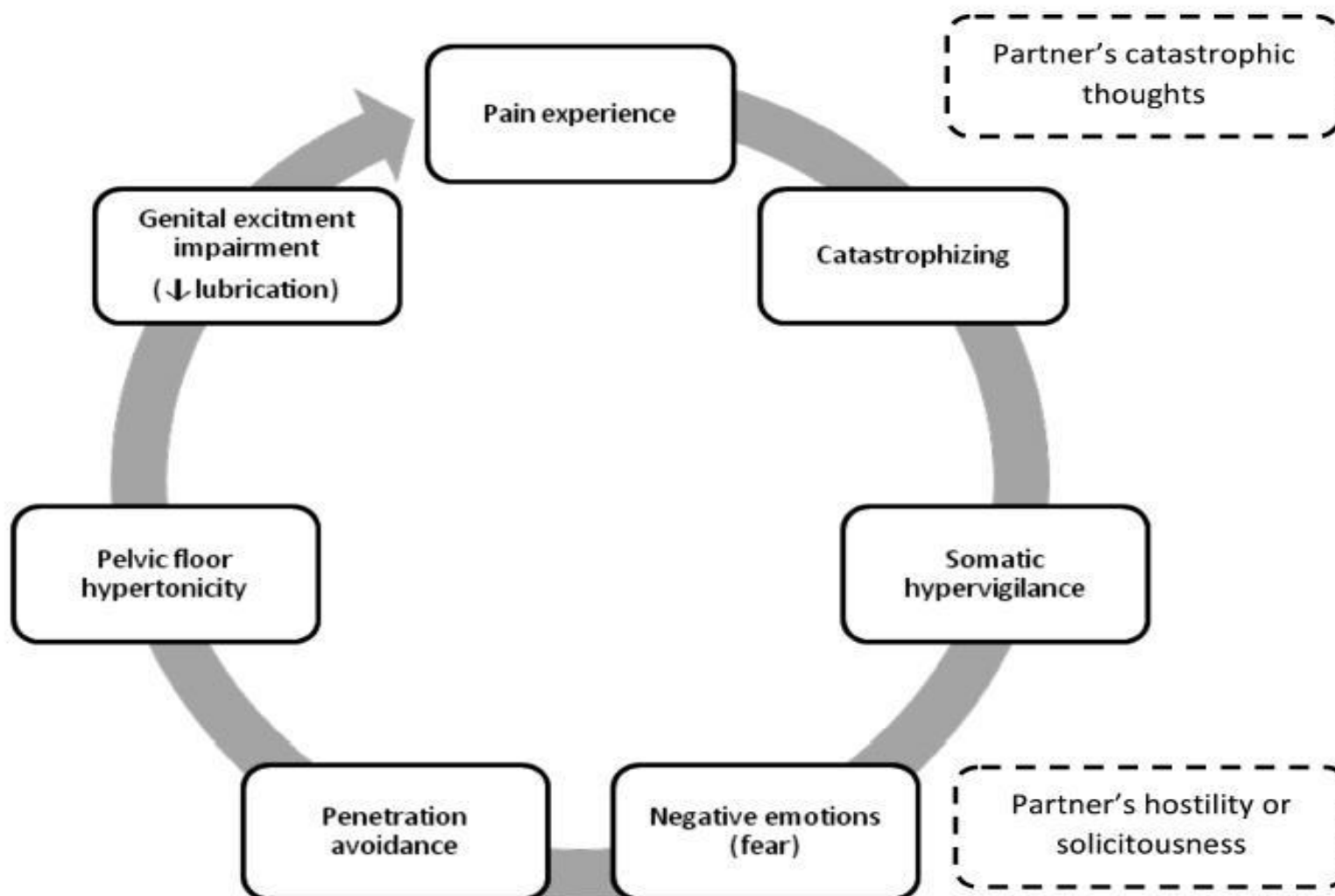
Trajectories of Dyspareunia From Pregnancy to 24 Months Postpartum Rosen et al 2023

582 primipara: Totalt sett 31.4% ved 3 mndr til 11.9% ved 24 mndr. En av fem førstegangs gravide opplevde dyspareuni. Smerte katastrofisering ved 3 mndr postpartum var assosiert med opplevelse av moderate i forhold til minimale nivåer av dyspareuni. < dyspareuni for begge grupper etter 12 mndr.

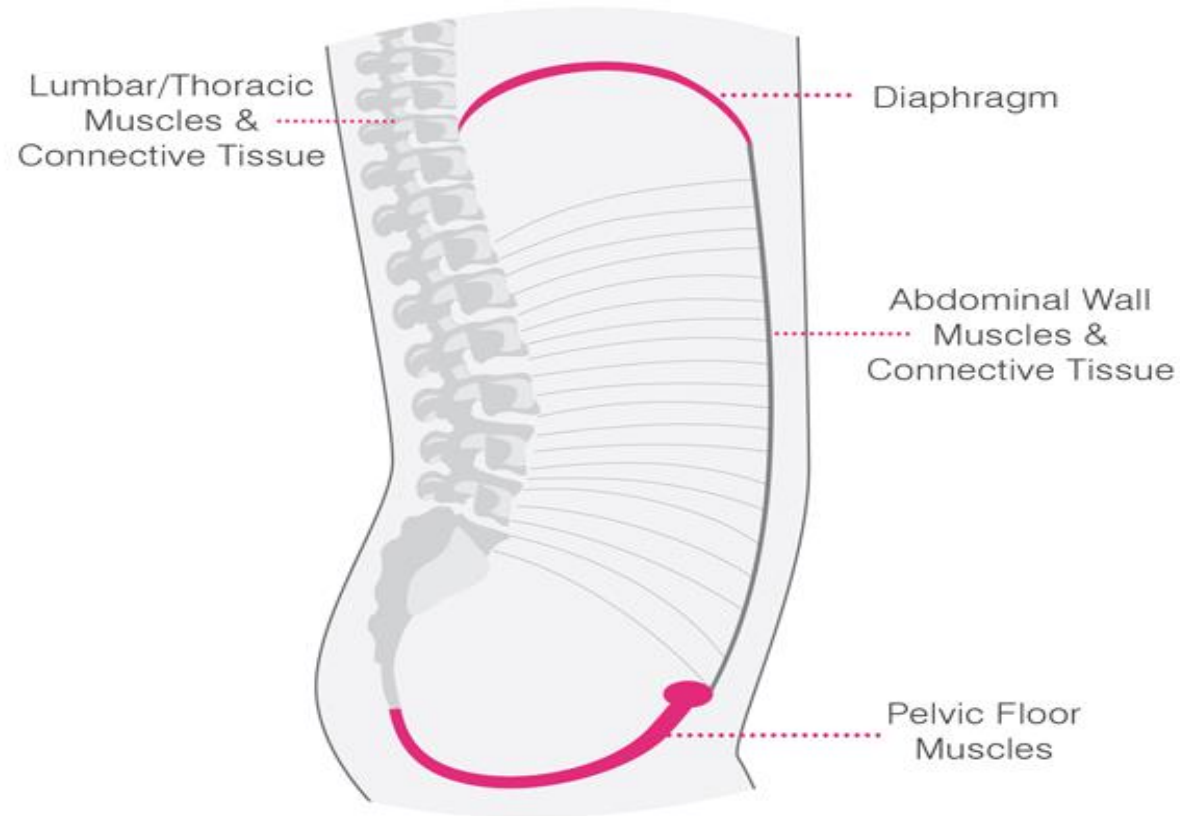
Prevalence of and risk factors associated with sexual health issues in primiparous women at 6 and 12 months postpartum; a longitudinal prospective cohort study (the MAMMI study) O'Malley et al 2018 (gratis artikkel)

832 primipara: 37.5% hadde dyspareuni, 46.3% opplevde manglende seksuell interesse, 43% opplevde manglende vaginal lubrikasjon 6 måneder postpartum. Kvinner med episiotomier, grad 2 og 3 rifter hadde større sannsynlighet for å oppleve dyspareuni ved 6 mndr enn kvinner med intakt perineum. Ved 12 måneder postpartum opplevde 20.5 % fortsatt dyspareuni. *Preeksisterende dyspareuni var sterkt assosiert med dyspareuni (over to og halvparten ganger mer sannsynlig) 6 måneder etter fødselen, og denne sammenhengen var enda mer uttalt ved 12 måneder.*

SMERTESIRKELEN



PUSTEN OG BEKKENBUNNEN

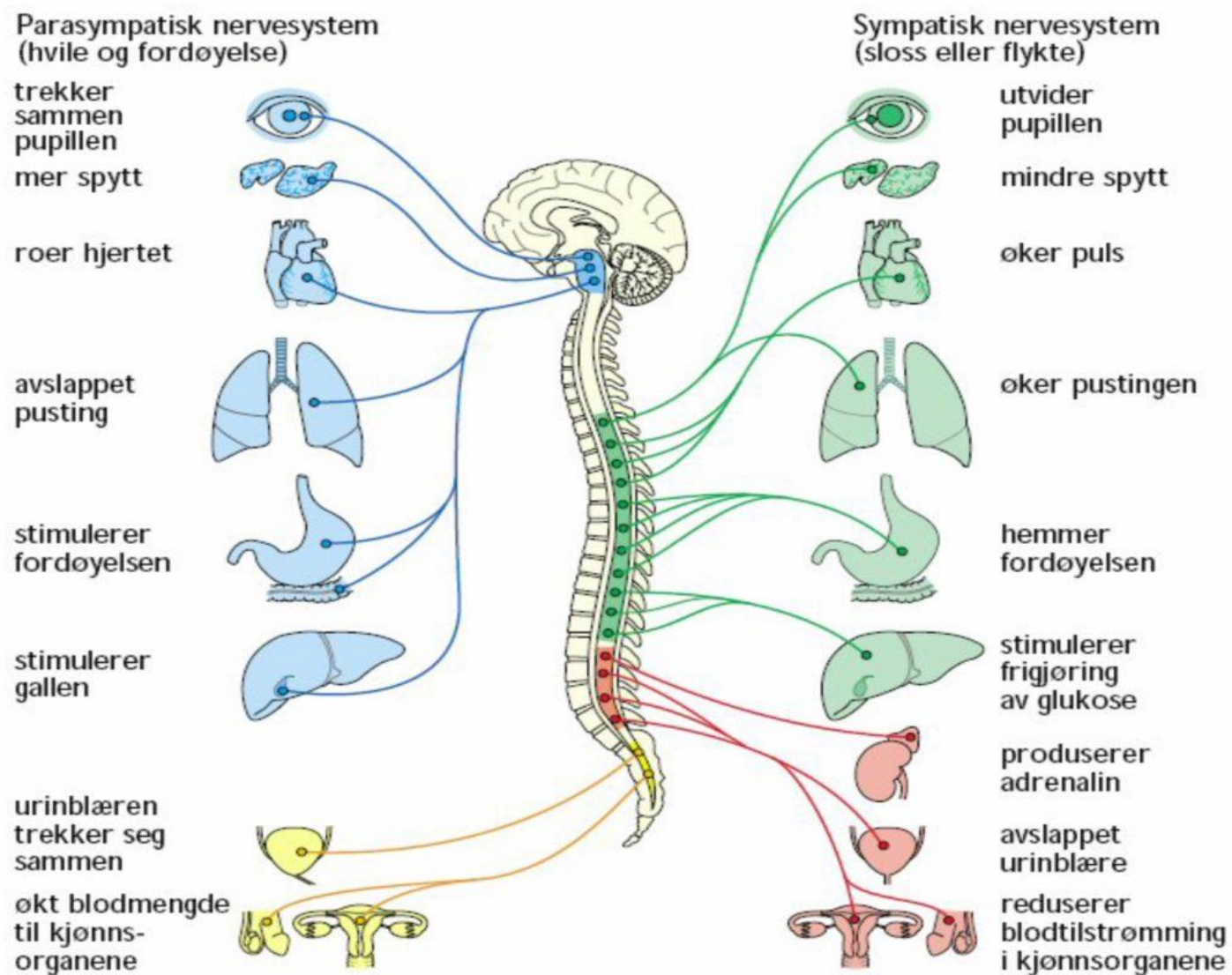


Core Activation: The 'Expansion and Compression' cycle of the Core driven by the breath

www.burrelleducation.com

©Burrell Education 2012

PUSTEN OG AUTONOME REAKSJONER

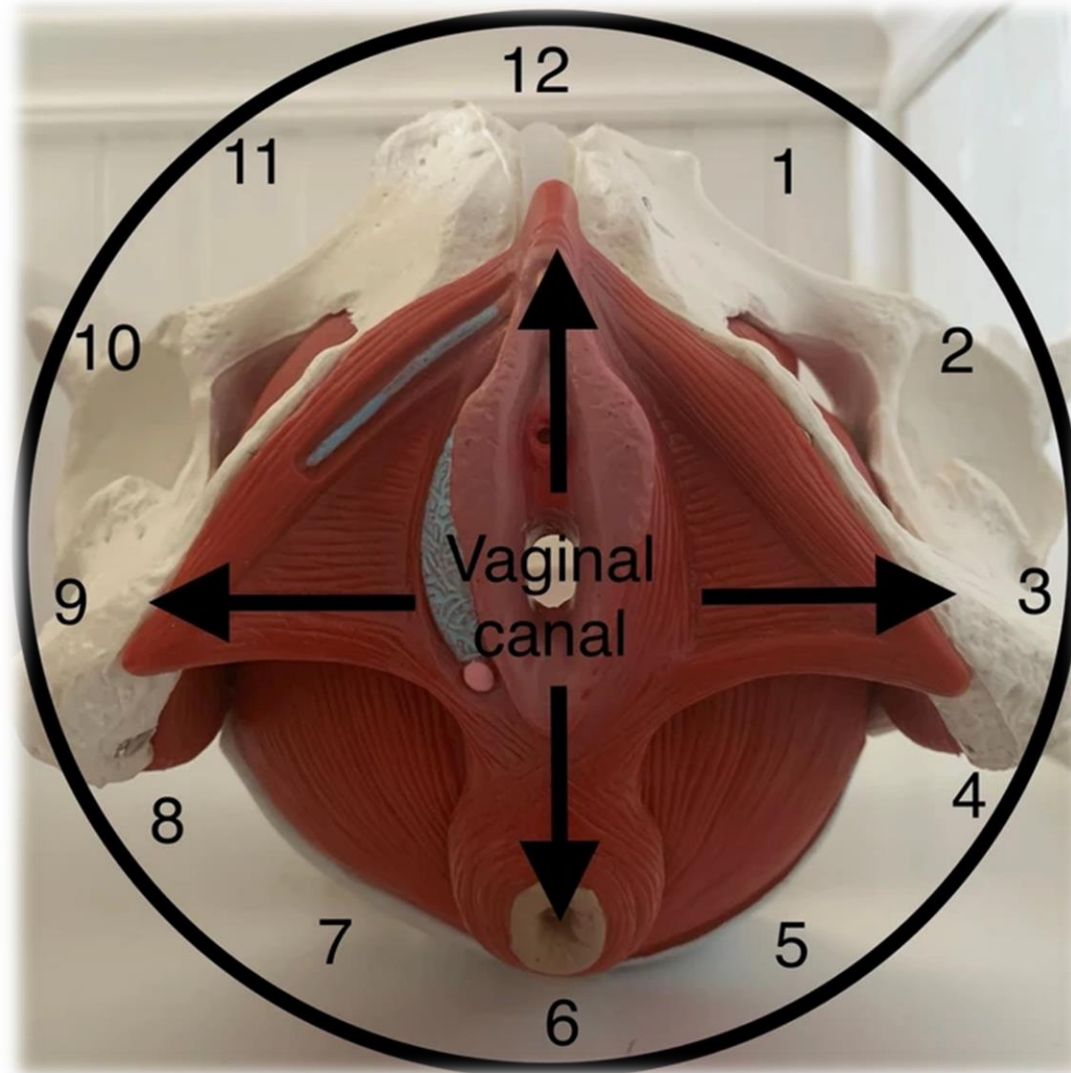


UTSTYR TIL UNDERSØKELSEN

- Lateksfrie hansker
- Gel (Abena)
- Hodelykt
- Q-tip 15 cm (OneMed)
- (Varmeflaske)
- Speil



VULVAKLOKKEN



INSPEKSJON AV PERINEUM

- Posisjon – inntrukket, nedsunken
- Lengde – normalt $> 3\text{cm} - < 6\text{cm}$, $< 3\text{cm}$ større sjanse for store rifter Deering 2004, Djusad 2021
- Farge – rubor, sår, utslett, infeksjonstegn, hematom
- Synlige arr – fra episiotomi, rift, gliping, pågående tilheling, fistel
- Palpasjon – muskulær motstand, stivhet fra arrvev, smerte, endret sensibilitet
- Evne til aktiv kontraksjon med slipp
- Evne til strekk ved dyp inspirasjon

Bø et al 2021: Are visual inspection and digital palpation reliable methods to assess ability to perform a pelvic floor muscle contraction? An intra-rater study

Konklusjon: Visuell inspeksjon kan anbefales når vaginal palpasjon ikke tolereres

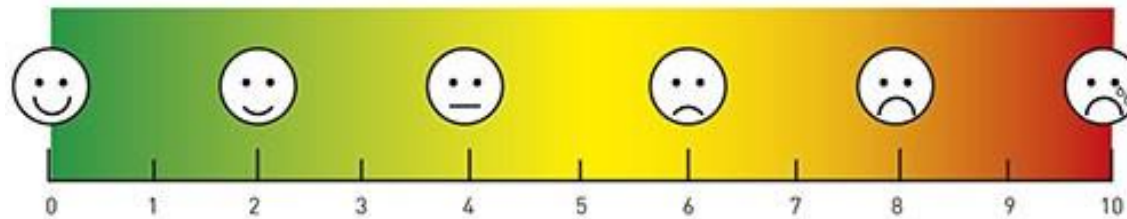
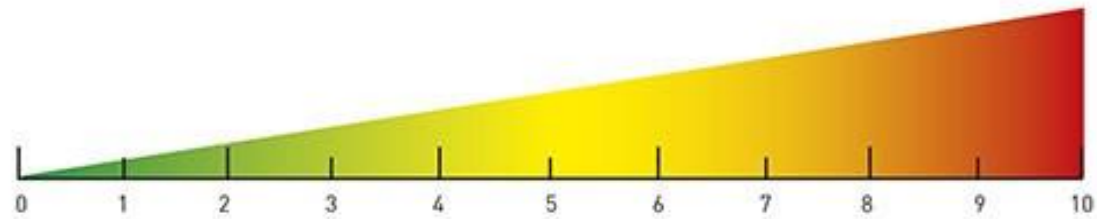
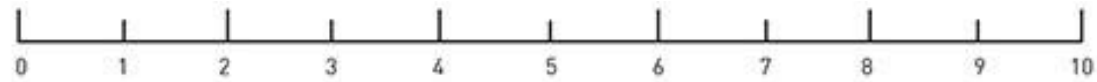
BEHANDLINGENE - MULTIMODALT

- Venepumpeøvelser http://www.birthebonde.dk/wp-content/uploads/2019/06/Venepumpen_BirtheBonde.pdf
 - Perineum massasje med mandelolje eller hvetekimolje (høyt innhold av vit E som øker elastisitet i vev) <https://www.oslojordmor.no/fodsels/massere-perineum/>
 - Behov for lavdosert lokalt østrogen? (NB kun hvis baby er normalvektig og dier godt)
 - TENS for smertelindring (HF S2-4)?
 - **BEKKENSJEKKEN!**
 - **Bekkenbunnstreningen (tilpasses individuelt). Sjekk også kjernemuskulatur og hoftefleksorer/adduktorer**
- 0-4 uker: få kontakt, kortere knipetid, 5-8 reps, 3 serier, rolig avspenningspust mellom kontraksjonene/seriene
- 4-6 uker: øke knipetid opp mot 8 sek, 8-10 reps, 3 serier
- Etter 6 uker: 8-10 sek knipetid, 10 reps x 3 serier

Flere mindre studier viser effekt av multimodal behandling for underlivssmerter: Schubert 2023, Cyr 2022, Morin 2021

EVALUERING/SCORING:

11-PUNKTS NUMERISK SMERTESKALA, VAS
[HTTPS://NEKIB.HELSEKOMPETANSE.NO/FOR-
HELSEPERSONELL/SCORINGSVERKTOY/](https://nekib.helsekompetanse.no/for-helsepersonell/scoringsverktoy/)



HVA ER ELLERS TRYGT Å BRUKE?

How to Promote Skin Repair? In-Depth Look at Pharmaceutical and Cosmetic Strategies

Torres et al, Pharmaceuticals 2023

- ✓ Tre vitaminer identifisert med tilhelende og mykgjørende effekt på sår og arr
- ✓ Vitamin B5, Vitamin E, Vitamin A

Vitamin B5 og Vitamin E i følgende produkter er egnet for perineal arr behandling



KAN ØSTROGEN BEDRE SÅRTILHELING? SVARET ER JA!

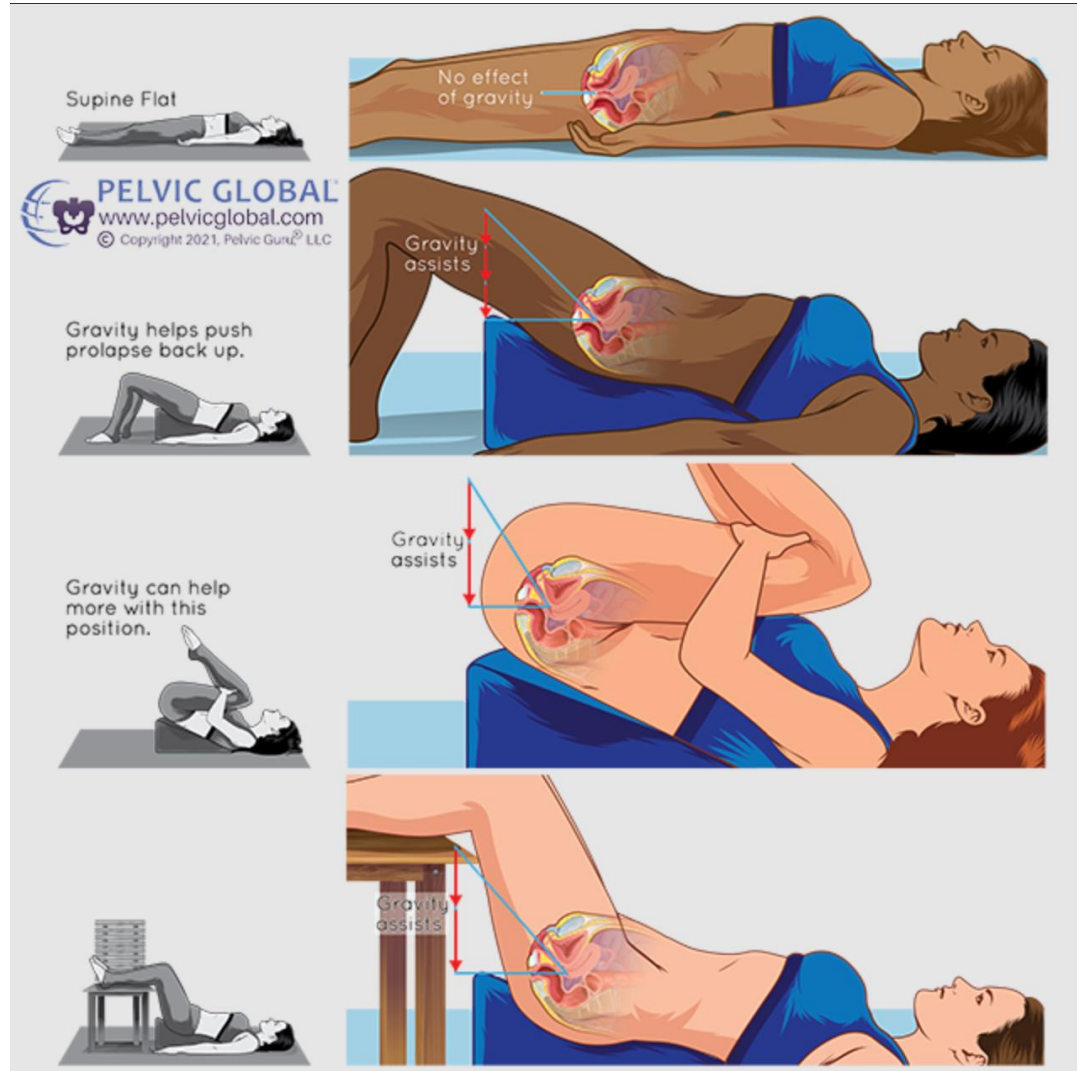
Estrogen Effects on Wound Healing

Huann-Cheng Horng et al 2017



For kvinner med lavt østrogen nivå: Postpartum, lavdosert x 2 pr uke vaginalt **hvis baby er normalvektig og dier godt**. I tillegg eller alternativt, liten mengde perinealt på arrvev. **Kontraindisert ved Faktor V Leiden mutasjon!**

AVLASTENDE STILLINGER FOR UNDERLIVET



6 Restorative Yoga Poses For Stress Relief



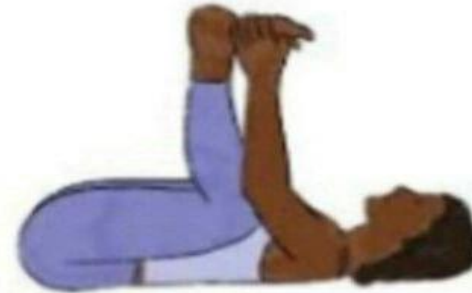
supported child pose



child pose



leg on a chair pose



happy baby pose



corpse pose

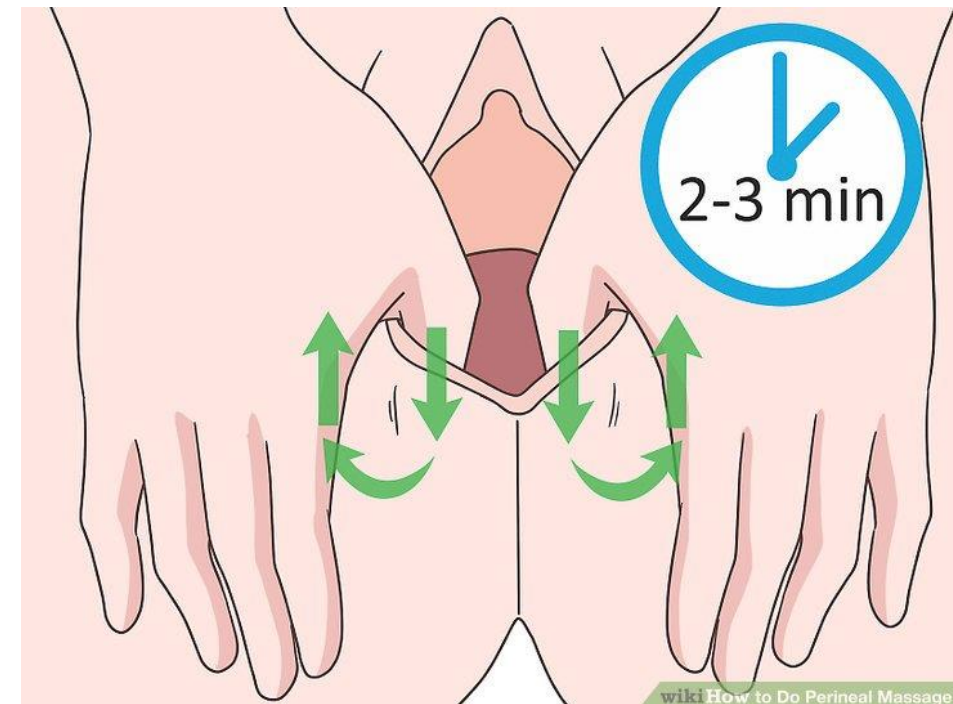
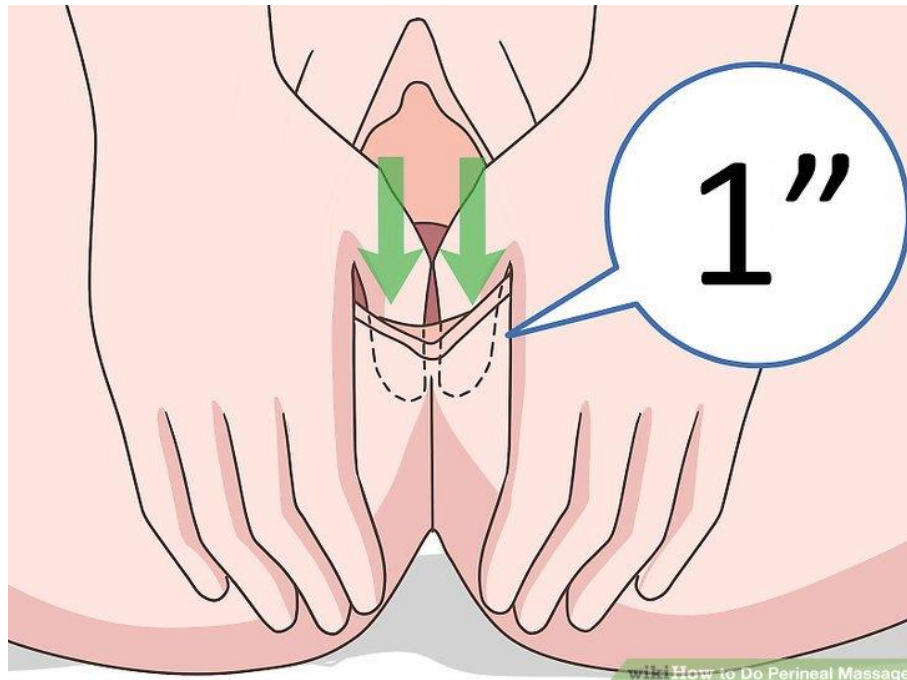


reclining bound angle pose

follow [@fitandbeautiful4](#) for fitness and beauty tips

HVA MED FOREBYGGING AV RIFTER OG EPISIOTOMI?

Perineal massasje daglig fra uke 35 anbefalt av Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (Beckmann & Garrett 2009)

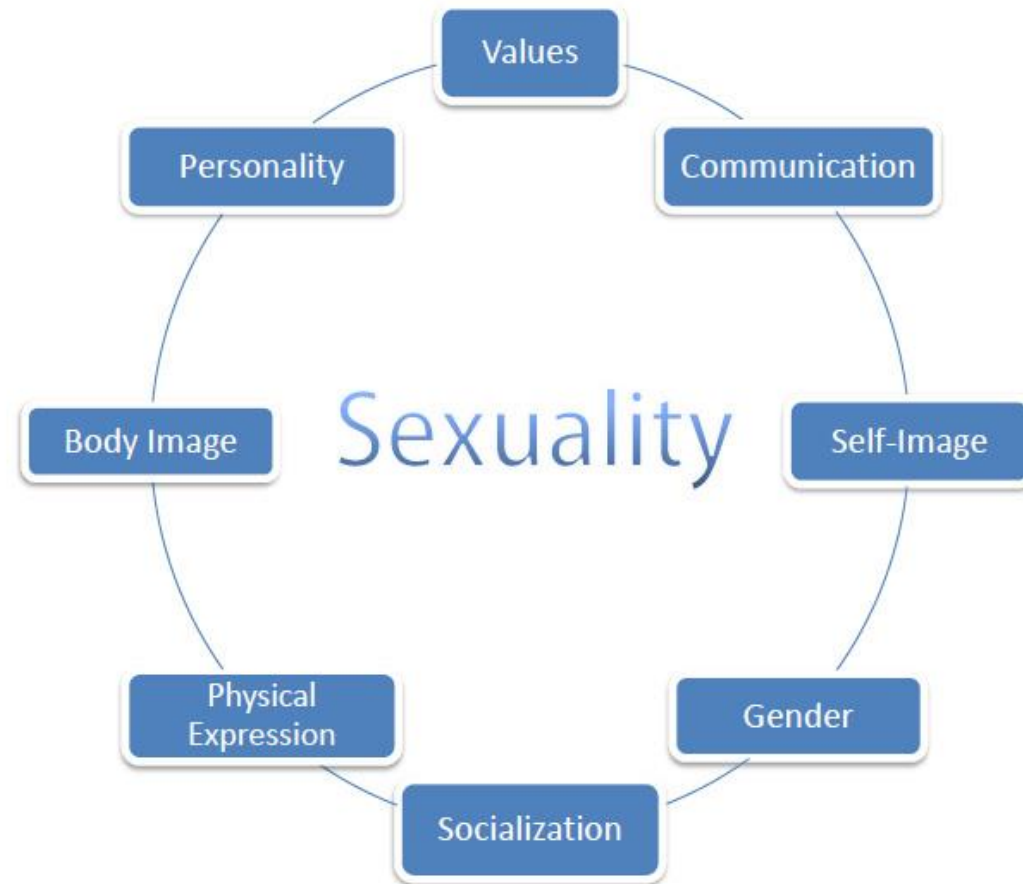


Plasser tommelfingre, korte negler, nyvasket, ca 3 cm innenfor skjedeåpning, bruk E-vit olje, masser ned og ut til begge sider fra kl 3 til kl 9 i 2-3 minutter daglig

SEKSUELL FUNKSJON ETTER FØDSEL



HVA ER SEKSUALITET?



FACTORS INFLUENCING COUPLES' SEXUALITY IN THE PUERPERIUM: A SYSTEMATIC REVIEW

DROZDOWSKYJ ET AL 2020 (GRATIS ARTIKKEL)

Fysiske

Psykososiale

Forventninger/bekymringer: Undervisningens rolle

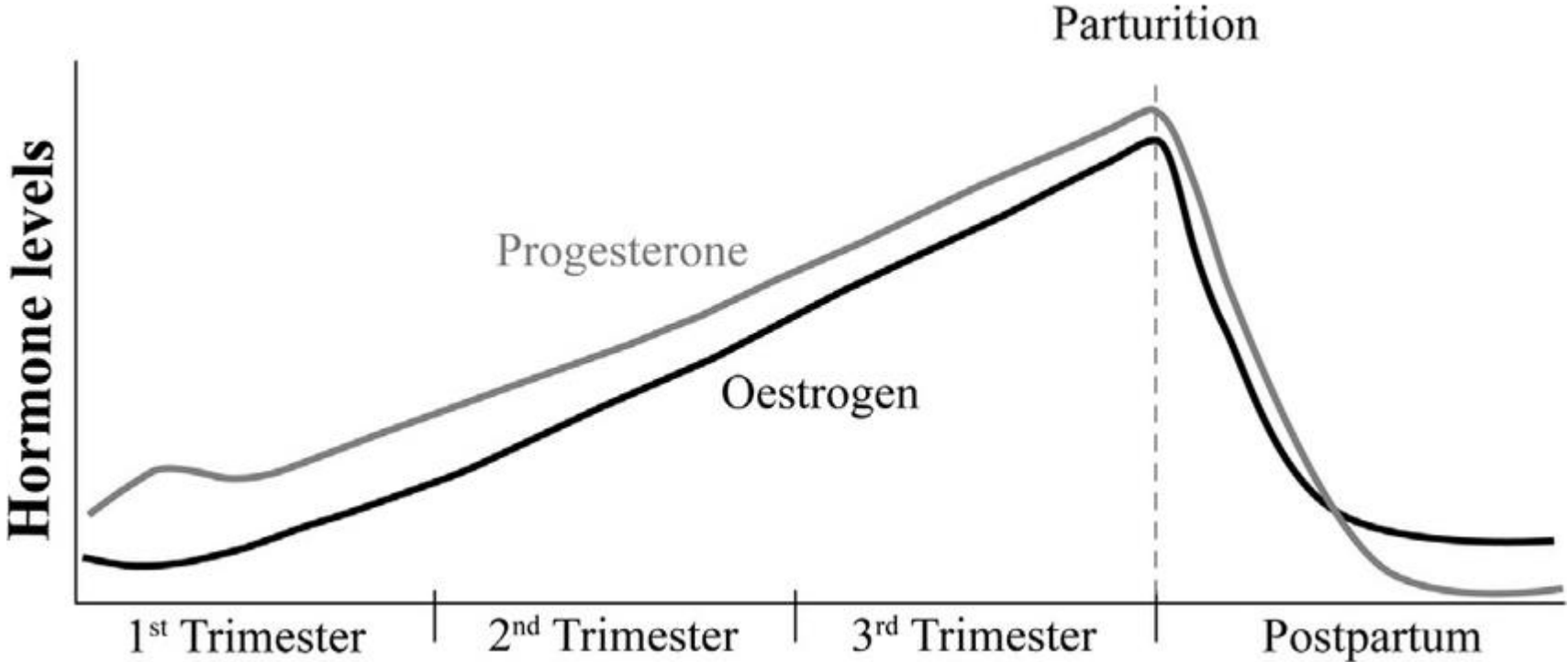
Konklusjon: Inkluder og snakk om seksuell helse og utfordringer på svangerskaps - og barselkurs



ÅRSAKER TIL NEDSATT SEKSUELL LYST HOS KVINNER ETTER FØDSEL

- Forhøyet prolaktin i forbindelse med amming
- Lavt nivå av østrogen med vaginal atrofi og nedsatt lubrikasjon (fuktighetsproduksjon) så lenge menses ikke er etablert
- Dyspareuni = smerter ved samleie
- Inkontinens
- Søvnmangel
- Fødselstraume
- Fødselsdepresjon
- Samspill med partner (seksuell pågåenhet, manglende deltagelse, dårlig kommunikasjon)

KVINNELIGE KJØNNSHORMONER I 4 TRIMESTRE



HORMONELL PÅVIRKNING

Østrogen:

- ✓ vaginale slimhinner og lubrikasjon. Normal pH 3.8-4.5, obs øket pH ved nedgang i østrogen, behov for vaginale melkesyretabletter?
- ✓ klitorisorganets svampvev og bekkenbunnen
- ✓ urinrørets tykkelse
- ✓ analapparatet østrogen receptorer i glatt (Frantz 1996), tverrstr.muskl. (Haadem 1991), bindevev og blodårer (Elbanna 2010)

Oxytocin:

- ✓ nærhet, berøring, orgasme, binding, amming

Testosteron:

- ✓ seksuell lyst og aktivitet, muskelmasse

Prolaktin:

- ✓ øket prolaktin ifm amming kan gi redusert sexlyst

HVOR VANLIG ER NEDSATT SEKSUELL FUNKSJON ETTER FØDSEL?

- Prevalence and risk factors of sexual dysfunction in Australian Women, Khajehei M et al 2015

325 kvinner: 64,3% rapporterte seksuell dysfunksjon 1 år etter fødsel, 70,5% var seksuelt misfornøyde i form av lystproblemer, orgasmeproblemer og tenningsproblemer.

- Predictors for sexual dysfunction in the first year postpartum: A systematic review and meta-analysis Cattani et al 2022

Perineal skade og da spesielt anal sfinkter skade, heller enn forløsningsmetode, øker sjansen for både seksuell dysfunksjon og dyspareuni første året etter fødsel.

- Obstetric perineal tears, sexual function and dyspareunia among primiparous women 12 months postpartum: a prospective cohort study Gommesen et al 2020

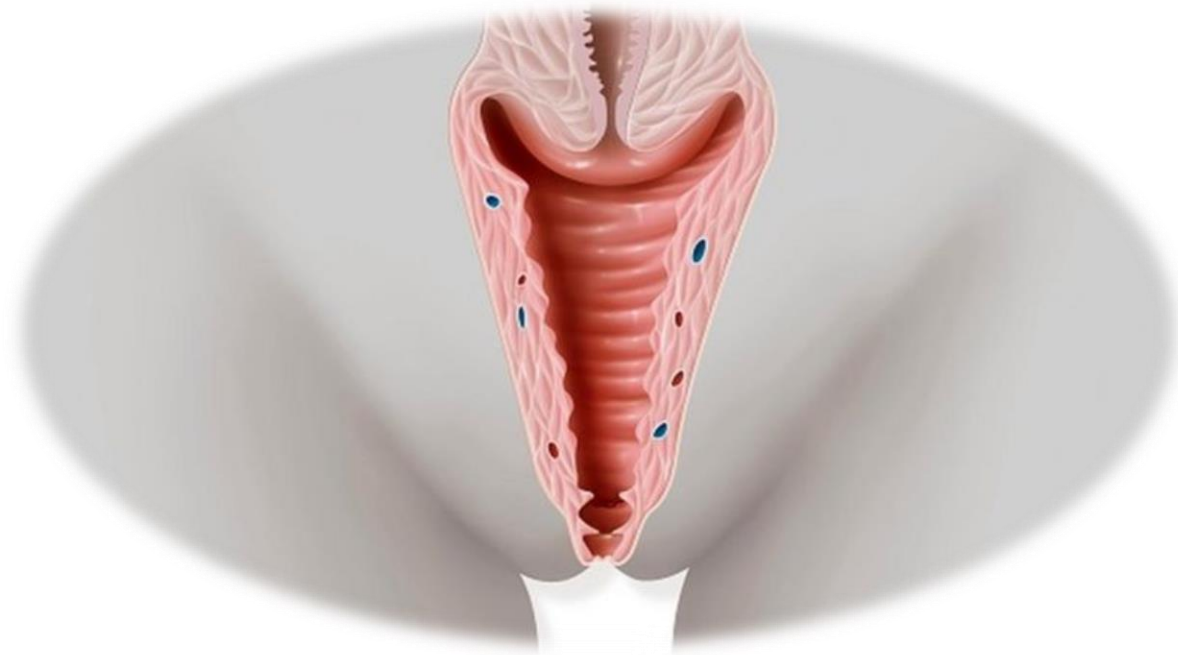
Mer enn halvparten av kvinner med 3.og 4.grads rupturer (n=174) opplevde dyspareuni 12 mndr postpartum.

RÅD OG VEILEDNING

- <https://www.helsenorge.no/gravid/videoer-om-graviditet-fodsels-og-barselstid/>
Filmene er spesielt rettet mot kvinner med minoritetsbakgrunn, men kan være nyttig for alle kvinner som skal føde
- Silikon glidemiddel RFSU Supreme Glide, ingen tilsetningsstoffer, økt glideeffekt
- Repadina plus, Vagivital, Replens for vaginal fuktighet (hyaluronsyre)
- Massere perineum/vulva/tøye introitus med mandelolje eller hvetekimolje
- Sansetrening med partner fremmer binding og oxytocinproduksjon
- Fra sensitisering til desensitisering <https://www.klikk.no/helse/velvare/sexogsamliv/metoden-som-restarter-sexlivet-2479756samliv> (klikk.no)
- 6 sek omfavelse med kyss x 2 daglig fremmer oxytocinproduksjon! (Gottman)

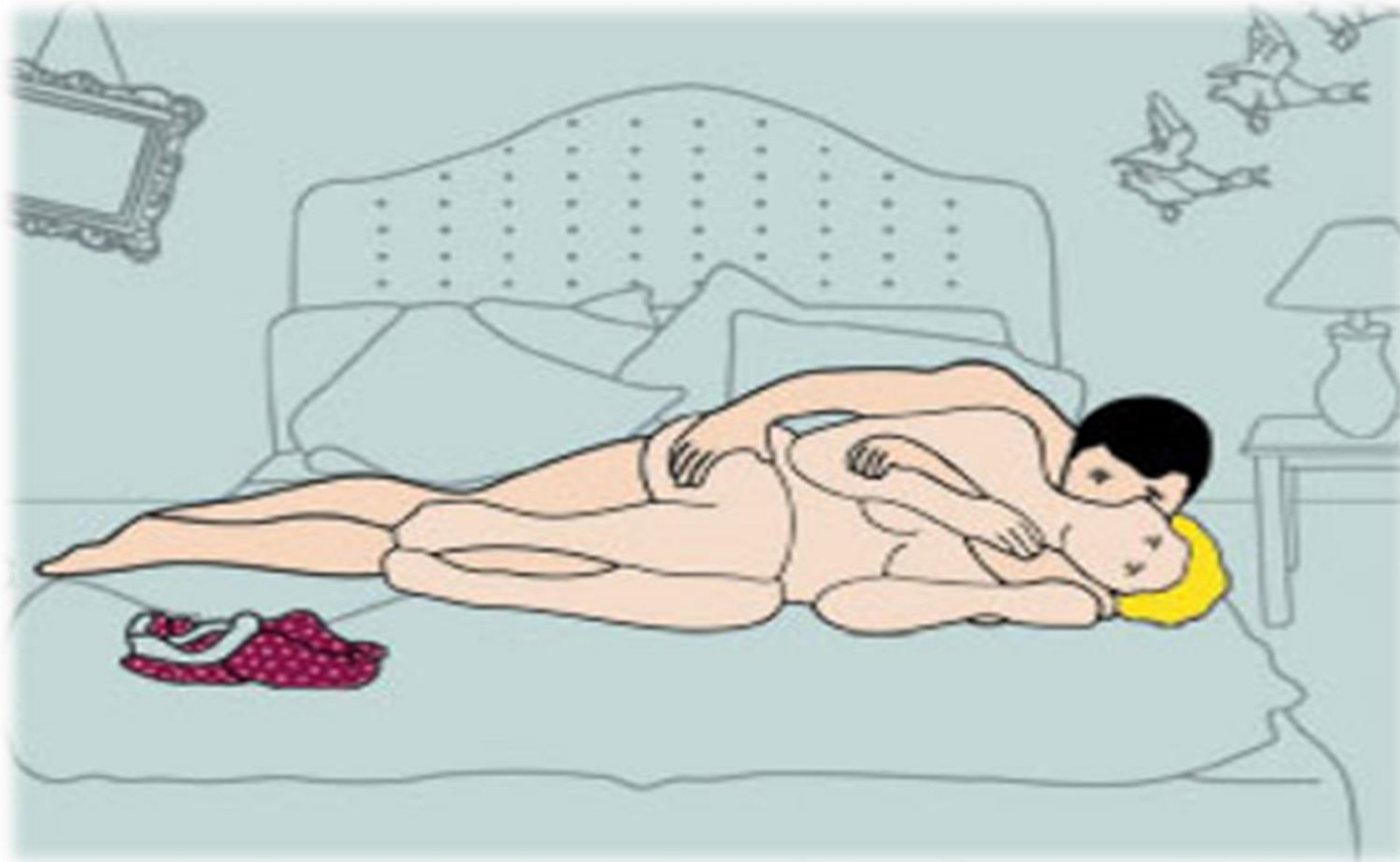
VAGINAL HELSE POSTPARTUM

- ❖ Skjeden er selvrensende
- ❖ Normal vaginal pH 3.8 – 4.5 = surt miljø
- ❖ Øket vaginal pH = mer basisk ved lavt østrogennivå kan føre til sopp og infeksjon
- ❖ Sæd er basisk, lurt å bruke kondom
- ❖ Tilføre laktobasilli (melkesyrebakterier) i form av vaginale stikkpiller
- ❖ Tilføre lavdosert østrogen?



SKÅNSOM SAMLEIESTILLING I STARTEN

Fokuser mest på nytelse, nærhet og intimitet = positiv forsterkning!



BEHOV FOR HJELPEMIDLER VIA NAV ELLER SEXOLOG?

Skjema lasts ned fra www.quintet.no/skjema, undertegnes av fastlege og pasient

Dilatorsett i silikon for tøyning av muskulatur/arrvev

Vibrator for smertedemping og sirkulasjonsøkning

Ohnut støtdemper ved støtsmerter

<https://quintet.no/wp-content/uploads/2021/10/NAV-10-0606bm11-2021nett.pdf>

www.finnensexolog.no (fra Norsk forening for klinisk sexologi)

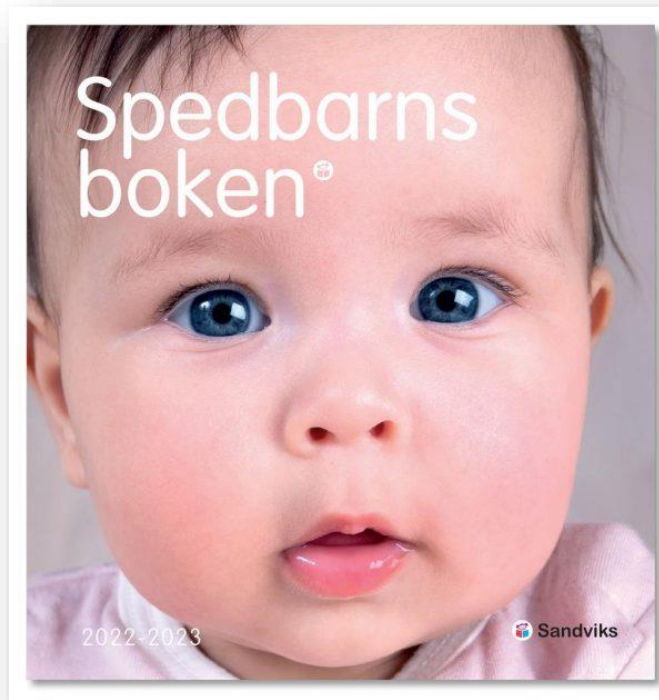
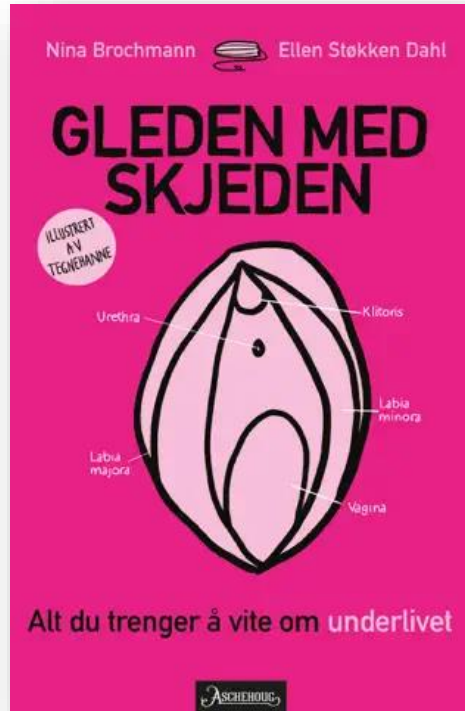


SAMMENHENG MELLOM BB STYRKE OG SEKSUELL
FUNKSJON* - TREN BB MED APPER FRA GYNZONE ETTER
BEKKENSJEKKEN!



* Lowenstein 2010, Citak 2010, Martinez 2014, Brækken 2015, Tennfjord 2015

ANBEFALT LITTERATUR



OPPSUMMERING

Valider kvinnens følelser/opplevelser > korrigerer og realitetsorienter
God informasjon fra helsepersonell og god parkommunikasjon i svangerskapet reduserer frykt, smerte og seksuelle plager postpartum

Stå trygt i egen kunnskap/søk støtte i fagfeltet. Ta gjerne et nettbasert studium i sexologi ved Oslo Met eller HVL, 1 semester
Hold svangerskaps- og barselkurs, inkluderer seksuell funksjon

De fleste har normalisert bekkenbunnsfunksjon og seksuell funksjon 12 måneder postpartum

En skadet bekkenbunn restitueres og kan rehabiliteres, tenk også overførbarhet til funksjon

Bekkenbunnstrening, avspenning og sirkulasjonsøkning er løsningen på de fleste av bekkenbunnens dysfunksjoner

Takk for meg!



how do you spell love?

- piglet



you don't spell it.

you feel it.

- pooh



Mamma og Ida ♡