

فعالیت جنسی در بارداری و پس

از زایمان

تغییرات فیزیکی و روحی روانی ایجاد شده در دوران بارداری نگرانی در مورد سلامت جنین همچنین تغییرات میل جنسی در این زمان تحول جدیدی را در دوره زناشویی زوجین ایجاد میکند زمانی که زوجین یاد می گیرند در شرایط دشوار یا شاد دوران بارداری با هم صحبت کرده و از هم دلجویی کند در حقیقت خود را برای پذیرفتن نقش جدید خود به عنوان والدین آماده می سازد روابط جنسی نیز ممکن است در اثر تغییرات فیزیکی و روانشناختی متعدد دو ران بارداری دستخوش تغییر شود.

عوامل موثر بر فعالیت جنسی در دوران بارداری

- الگوهای جنسی پیش از بارداری که شامل تعداد نزدیکی رضایت جنسی راحتی و توانایی زوج برای ارتباط جنسی است .
- معنی و مفهوم مسائل جنسی از نظر هر کدام از زوجین.
- مفهوم بارداری برای هر کدام از زوجین و تجربه های قبلی در این مورد.
- وضعیت عمومی زن در دوران بارداری.
- توصیه های مراقبین بهداشتی در مورد عدم برقراری روابط جنسی.
- خواسته یا ناخواسته بودن بارداری
- ویژگی های فرهنگی و باورهای مذهبی و سنتی زوج در مورد نحوه برقراری روابط جنسی در دوران بارداری.

- نحوه پاسخ دهی هر کدام از زوجین به تغییرات ظاهری زن در بارداری.

فعالیت های جنسی در دوران بارداری

رفتار های معمولی جنسی خطری در بر ندارد و نزدیکی طبیعی در اغلب موارد بی خطر به نظر می رسد اما خطر آمبولی هوا در اثر فعالیت های غیر معمول جنسی در این دوران وجود دارد.

محدودیت فعالیت جنسی در دوران بارداری شامل:

- سابقه تهدید به سقط
- سابقه زایمان زودرس
- وجود جفت سرراهی
- نارسایی دهانه رحم
- انقباض رحم و خونریزی مهبل
- دیابت
- پارگی زودرس پرده
- سابقه فشار خون افزایش یافته در اثر حاملگی
- موانع فرهنگی مذهبی و فعالیت جنسی در بارداری
- در بسیاری از فرهنگ ها ممنوعیتی برای فعالیت جنسی در بارداری وجود ندارد بسیاری از آمریکایی های مکزیکی تبار فعالیت جنسی را در دوران بارداری برای لغزنده نگه داشتن مهبل در طی بارداری لازم می دانند و از سوی دیگر برخی آنها را منع کرده و برای مادر و جنین خطرناک می دانند از نظر آیین اسلام ادامه فعالیت جنسی در این دوران مجاز بوده .
- تغییرات میل جنسی در سه ماهه اول**
- پس از ۶ هفته از آغاز بارداری استفراغ و تهوع در زنان آغاز می شود در این زمان روابط جنسی یا تصور آن ممکن است باعث حالت تهوع در زنان باردار گردد حس بویایی تقویت شده و هر

بوی به نظرشان تهوع آور می رسد در صورت بروز خستگی نزدیکی باید کوتاه تر شود گاهی پس از ارتباط جنسی احساس گرفتگی عضلات زیر دل و کمر درد میکنند که ماساژ کمر در این مواقع کمک کننده است.

تغییرات میل جنسی در سه ماهه دوم

در این زمان بافت های واژن و اطراف آن دچار احتقان میشود که در هنگام برانگیختگی می تواند به لغزنده شدن واژن کمک کند نزدیکی دردناک نیز از عوارض این دوره است حرکت بچه نیز می تواند باعث کاهش میل جنسی شود در این دوره ایجاد هرگونه فشار روی سینه و شکم دردناک است.

تغییرات میل جنسی در سه ماهه سوم

- بارداری مشکلات گوارشی و سوزش سر دل در این دوره باعث آزرده گی زنان شده و اگر هنگام نزدیکی همسر زیر ق رار بگیرد مشکل شدید تر می شود این حالت می تواند با نزدیکی از پهلوی که انرژی کمتری نیاز دارد و از آوردن فشار به شکم پیشگیری میکند مرتفع شود.

تغییرات میل جنسی پس از زایمان

پس از زایمان اغلب اعضای بدن در طی ۴ تا ۶ هفته به حالت عادی بر می گردند بهبود محل زخم بخیه حدود دو هفته طول می کشد اما حدود ۴ ماه طول میکشد تا محل جوشگاه حالت الاستیکی خود را به دست آورد که نزدیکی بدون مشکل صورت گیرد بنابراین اغلب به زنان توصیه می شود که فعالیت های جنسی خود را ۶ هفته پس از زایمان شروع کنند و از همین هفته نیز به کارگیری روشهای پیشگیری از بارداری (بهداشت باروری) شروع می شود لازم به ذکر است که از ۲ هفته پس از زایمان احتمال بارداری وجود دارد زوجین باید از زمان طولانی



حمایت و پشتیبانی آگاه کنید افزایش انقباضات در فعالیت جنسی تهدیدی برای جنین محسوب نمی شود.

- **دوران پس از زایمان** بهتر از فعالیت جنسی ۳ الی ۴ هفته به تاخیر بیفتد. تهییج جنسی موجب ترشح شیر از سینه میشود برابر این قبل از فعالیت جنسی به بچه شیر داده یا حین نزدیکی از کمرست مناسب استفاده کنید به مدت ۲ الی ۳ هفته پس از زایمان از وان حمام استفاده نشود.

وضعیت های مطلوب فعالیت های جنسی حین

بارداری

- خوابیده روی پهلو ورود آلت تناسلی از پشت به مهبل
- خوابیدن به پهلو دخول از روبرو
- زن نشسته با زانوهای خمیده (با حمایت بالش) در حالت تکیه دادن به همسرش که در پهلو و زیر قرار گرفته است.
- زن بالا و چهره به چهره همسرش
- زن خمیده روی زانو و ورود آلت تناسلی از پشت به مهبل
- زن ایستاده و خمیده و ورود از پشت به واژن (در شرع اسلام توصیه نمی شود).
- هر دو نشسته روبروی هم پای زن روی پای مرد.
- وضعیتی که زن در رو قرار می گیرد و اجازه کنترل زاویه و عمق دخول را دارد و شکم و سینه ها را از آسیب حفظ نگه میدارد.

برای سازگاری دوباره زن به فعالیت های جنسی آگاهی داش ته باشند.

علل کاهش فعالیت جنسی بعد از زایمان

- شیردهی
- نزدیکی دردناک به دلیل درد محل بخیه
- خستگی
- افسردگی بعد از زایمان
- مشکلات زنانگی
- پذیرش نقش مادری
- مشکلات ارتباطی شوهر
- وجود مشکلات در روابط زناشویی قبل و پس از تولد بچه

چند نکته ی خود مراقبتی برای زنان در دوران

بارداری و پس از آن:

- **سه ماهه اول** هیچ گاه با معده خالی به فعالیت جنسی نپردازید . تحریک سینه ها رابه حداقل برسانید. در صورت لزوم از وضعیت مناسب استفاده کنید هنگام خستگی از روش های دیگر برای ابراز علاقه به همسران استفاده کنید.
- **سه ماهه دوم** نگرانی بهداشتی به دلیل افزایش ترشحات مهبلی وجود دارد شستشوی ناحیه تناسلی با آب گرم خودداری از دوش مهبل و صابون های معطر ماساژ کمر و استفاده از وضعیت های دیگر برای نزدیکی در این دوره توصیه می شود.
- **سه ماهه سوم** فعالیت جنسی در صورتی که زن بالا قرار گرفته یا ضربدری توصیه می شود همسران را از افزایش نیاز به

گرد آورنده : هاجر قربانی سوپروایزر ارتقاء سلامت بیمارستان نفت آبادان

تایید کننده : دکتر شقایق استرکی متخصص زنان و زایمان

منابع : بارداری و زایمان ویلیامز ترجمه دکتر طنز ابراهیمی ادیب

تاریخ تهیه : مرداد ماه ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری بعدی : مرداد ماه ۱۴۰۵

بیمار گرامی:

از اعتماد و حسن نظر جنابعالی نسبت به انتخاب این مجتمع

کمال تشکر را داریم.

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص

بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن میباشد

