

رابطه جنسی بعد از زایمان

پس از زایمان، هنگامی که خون ریزی متوقف و گردن رحم بسته می شود، بدن زن وارد مرحله بهبودی می شود. مقاربت خیلی زود به خصوص در ۲ هفته اول بعد از زایمان خطر خون ریزی و یا عفونت رحمی را افزایش می دهد. یک زوج به طور کلی باید در ۴ تا ۶ هفته بعد از زایمان طبیعی یا سزارین از برقراری رابطه جنسی خودداری کنند. با این حال زنان بهتر است قبل از سرگیری رابطه جنسی بعد از زایمان، با پزشک خود صحبت کنند.

برقراری رابطه جنسی بعد از زایمان به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله:

- درد
- میل جنسی
- خشکی واژن
- میزان خستگی
- افسردگی پس از زایمان
- ترس از رابطه جنسی یا بارداری دوباره

زایمان و میل جنسی

بارداری و زایمان، زندگی جنسی زن را تغییر می دهند. در حالی که برخی از زوجین دوست دارند بعد از تولد نوزاد هر چه سریع تر رابطه جنسی برقرار کنند، اما احتمال دارد مقاربت در چند ماه اول پس از زایمان نسبت به قبل از آن تفاوت زیادی داشته باشد. بررسی ها نشان داده که ۸۳ درصد از خانم ها در سه ماه اول پس از اولین زایمان دچار مشکلات جنسی می شوند. رایج ترین مسائل مربوط به رابطه جنسی پس از زایمان شامل موارد زیر است:

- درد
- خستگی

• خون ریزی

- خشکی واژن
- سستی عضلات
- کاهش میل جنسی
- نازک شدن بافت واژن
- پارگی پرینال یا اپی تیزوتومی
- از بین رفتن خاصیت ارتجاعی در بافت واژن

خشکی واژن

هورمون ها نقش زیادی در بهبودی بعد از زایمان و بازگشت زن به فعالیت جنسی طبیعی دارند. در روزهای بعد از زایمان، استروژن به میزان قابل توجهی کاهش می یابد. در صورت شیردهی مادر، ممکن است سطح استروژن حتی بیشتر از میزان قبل از بارداری کاهش پیدا کند. استروژن به روان سازی طبیعی واژن کمک می کند، بنابراین سطح این هورمون می تواند احتمال خشکی واژن را افزایش دهد. به دلیل کاهش میزان استروژن در پس از زایمان، بسیاری از خانم ها ممکن است در بازه زمانی ۴-۶ هفته بعد از زایمان خشکی واژن را تجربه کنند. تغییرات هورمونی بعد از زایمان ممکن است بافت واژن را نازک تر و حساس تر کند. بافت خشک واژن می تواند در حین رابطه جنسی باعث تحریک، حتی خون ریزی می شود و خطر عفونت زن را افزایش می دهد.

شیردهی و میل جنسی

همچنین شیردهی زنان می تواند باعث کاهش میل جنسی در آن ها شود. علاوه بر کاهش سطح هورمون ها، پارگی پرینال یا اپی سایوتومی ممکن است تا چند ماه پس از تولد نوزاد باعث مقاربت دردناک در زنان شوند.

ضعیف شدن عضلات کف لگن

زایمان طبیعی می تواند به طور موقت عضلات کف لگن را ضعیف کند. این عضلات برای بازگشت به حالت اولیه خود نیاز به زمان دارند. واژن می تواند احساس سست تر، نرم تر و "باز شدن" کند. همچنین ممکن است کبود یا متورم به نظر برسد. این طبیعی است و تورم و باز بودن باید چند روز پس از تولد کودک شروع به کاهش کند. احتمالاً واژن زنان به شکل قبل از تولد باز نخواهد گشت، اما این نباید مشکلی ایجاد کند. دکتر انیل می گوید: "ما همیشه به زنان تمرینات کف لگن را توصیه می کنیم. این تمرینات به تقویت عضلات واژن و عضلات کف لگن زنان کمک می کنند."

پارگی واژن یا پرینه

در حین زایمان گاهی اوقات ممکن است پوست بین واژن و مقعد (پرینه) پاره و یا توسط پزشک یا ماما بریده شود تا کودک خارج شود. به این روش اپیزوتومی گفته می شود. اگر زنی زایمان طبیعی، پارگی پرینه یا اپی اکزوتومی داشته باشد ممکن است به زمان بیشتری برای بهبودی نیاز داشته باشد. در این مواقع، پزشک متخصص به احتمال زیاد توصیه می کند که یک زوج قبل از سرگیری فعالیت جنسی، تا ۶ هفته پس از زایمان منتظر بمانند. در این صورت برقراری رابطه جنسی زود هنگام می تواند خطر عفونت را افزایش دهد.

درد و یخیه در پرینه

زنان ممکن است در دوره پس از زایمان در واژن خود احساس درد داشته باشند. درد واژن معمولاً طی ۶ تا ۱۲ هفته پس از تولد بهبودی می یابد. تمیز نگه داشتن ناحیه پرینال بعد از زایمان بسیار مهم است، بنابراین زنان باید همیشه قبل و بعد از تعویض نوار های بهداشتی، دستان خود را بشویند و به موقع نوار بهداشتی خود را عوض کنند. هر روز برای تمیز نگه داشتن پرینه، حمام یا دوش بگیرند.

برای برقراری رابطه جنسی بعد از زایمان، زن باید صبر کند تا واژن، رحم و دهانه رحم او "به اندازه طبیعی" خودشان برگردند. به طور



سلامت جنسی پس از زایمان



تهیه کننده: سمانه احمدیانی
تایید کننده: مریم گلنام
ناظر کیفی: خانم دکتر علوی
تاریخ تهیه: زمستان ۱۳۹۹
کد آموزشی: ۹۹/sh/pa/ep/۲۹

روان کننده می توانند روان کننده های مبتنی بر آب را انتخاب باشد، زیرا فرآورده های روغنی مانند مرطوب کننده و لوسیون می توانند این کاندوم ها را پاره کنند.

تمرینات کگل را انجام دهند.

تمرینات کگل به بازسازی عضلات کف لکن کمک می کند و برای بهبود بی اختیاری پس از زایمان موثر هستند. زنان پس از بارداری می توانند با انجام این تمرینات، استقامت خود را بیشتر کنند. تمرینات کف لکن، که گاه به آن تمرینات کگل گفته می شود، به تقویت عضلات واژن و عضلات کف لکن کمک می کنند.

زنان می توانند برای انجام صحیح تمرینات کگل این مراحل را دنبال کنند:

- عضلات سینه، شکم، ران و باسن را شل کنند.
- عضلات لکن را فشار داده و بین ۵ تا ۱۰ ثانیه آن ها را در این موقعیت نگه دارند.
- به طور همزمان عضلات مقعد را فشار داده و کشیده و مهبل خود را به سمت بالا بکشند. این کار را باید سریع انجام دهند، بلافاصله عضلات را سفت و آزاد شوند.
- ۵ تا ۱۰ ثانیه آن ها را شل کرده و دوباره این کار تکرار شود.
- زنان بهتر است تمرینات را سه بار در روز تکرار کنند.
- با گذشت زمان، این تمرینات باعث کاهش درد هنگام رابطه جنسی و لذت بیشتر می شوند.
- با داشتن یک نوزاد جدید در خانه، زن و شریک زندگی او ممکن است وقت زیادی را برای خودانگیزگی نداشته باشند. اما بهتر است زن و مرد زمان بیشتری را صرف با هم بودن کنند تا میزان اضطراب و عجله آن ها برای برقراری رابطه جنسی کمتر شود.

خلاصه، بدن زن بعد از زایمان نیاز به استراحت دارد. هیچ مدت زمانی مشخصی برای بهبودی بعد از زایمان وجود ندارد. با این وجود، اکثر پزشکان توصیه می کنند زنان چهار تا شش هفته پس از زایمان طبیعی باید صبر کنند.

برخی عوامل می تواند درد هنگام برقراری رابطه جنسی را کاهش دهند، از جمله:

- تخلیه مثانه
- استفاده از حمام گرم
- مصرف داروهای مسکن
- استفاده از روان کننده ها
- کنترل عمق نفوذ با تغییر موقعیت های جنسی

بهبودی رابطه جنسی بعد از زایمان

عوامل مختلفی از جمله ژنتیک، اندازه نوزاد، تعداد زایمان های قبلی و استفاده از تمرینات کگل می تواند احساس واژن پس از زایمان را تغییر دهد. علاوه بر آن، تغییرات هورمونی می توانند باعث انواع مختلفی از علائم غیرطبیعی شوند که در بعضی مواقع رابطه جنسی بعد از زایمان را ناخوشایند می کنند. به عنوان مثال، در طول مقاربت جنسی، به دنبال پاسخ هورمونی به ارگاسم، ممکن است پستان زن شیر نشت کند.

از روان کننده واژن استفاده کنند.

زنان بعد از بارداری در صورت ابتلا به خشکی واژن، می توانند از روان کننده واژن استفاده کنند. روان کردن واژن مانند کرم های بدون نسخه (OTC) یا ژل ها ممکن است در تسکین علائم خشکی واژن مفید باشد. استفاده از روان کننده ها برای کاهش تحریک بافت واژن می تواند موثر باشد و بهتر است از روان کننده های آبکی استفاده شوند. زنان در صورت استفاده همزمان کاندوم های لاتکس یا پلی ایزوپرن با