

سلامت جنسی در دوران بارداری

داشتن رابطه جنسی در دوران بارداری کاملاً طبیعی است. البته به شرط آن که خود بارداری نیز در شرایط طبیعی انجام شده باشد. مقاربت جنسی و حرکات آمیزشی به جنینی که تحت حفاظت رحم و جدار عضلانی شکم قرار دارد آسیبی نمی‌رساند. علاوه بر این، جنین توسط مایع آمنیوتیک نیز تحت محافظت قرار می‌گیرد.

🕒 تاثیر بارداری بر میل جنسی زنان

تغییرات هورمونی در زنان باردار، گاهی باعث افزایش میل جنسی و گاه کاهش آن می‌شود. تجربه هر زن باردار بسته به فیزیک بدنی او، شرایط روحی و محیطی و بسیاری عوامل دیگر با دیگری متفاوت است. در برخی از زنان با شروع بارداری، افزایش سطح استروژن باعث افزایش میل جنسی می‌شود. این مسئله باعث می‌شود، رابطه جنسی در بارداری برای برخی از زوجین بسیار لذت‌بخش باشد. علاوه بر تأثیر افزایش هورمون استروژن، افزایش جریان خون در لگن و رحم و حساس شدن واژن هم می‌تواند در افزایش میل جنسی زنان در دوران بارداری مؤثر باشد. از سویی دیگر ترشحات واژینال هم بیشتر شده که خود دلیل دیگری برای افزایش میل جنسی و لذت بیشتر از رابطه است.



کاهش میل جنسی در دوران بارداری هم بسیار شایع است. احساس نازک شدن دیواره واژن می‌تواند باعث شود که حس ناخوشایندی داشته یا به دلیل درد ناشی از رابطه جنسی در بارداری، از همسر خود دوری کند. معمولاً در سه‌ماهه اول بارداری به دلیل حساسیت خلقی مادر، تهوع،

کلافگی، حس بویایی شدید، و یارهای تشدید شده (مانند حساس شدن نسبت به بوی همسر) رابطه زناشویی می‌تواند با مشکلاتی همراه باشد. در سه ماهه دوم معمولاً مادر و جنین در بهترین و پایدارترین

شرایط خود بوده و میل جنسی ازدست‌رفته دوباره بازمی‌گردد.

اما در ماه‌های آخر ممکن است به دلیل بزرگ شدن بیش از حد شکم، بهم ریختن اندام‌ها، ورم‌ها یا عوارض بارداری مادر توان رابطه جنسی را نداشته باشد. در این دوره حتی ممکن است مادر احساس جذاب بودن نکند و عزت‌نفس کافی نداشته باشد. به همین دلیل در ماه‌های آخر بارداری بروز مشکل بی‌میلی به برقراری رابطه جنسی در زنان عادی است.

🕒 تاثیر بارداری بر میل جنسی در مردان

بارداری، باعث تغییرات فیزیکی در بدن مادر می‌شود. گاهی این تغییرات مانند سفت و بزرگ شدن سینه‌ها می‌تواند، بر میل جنسی مردان تأثیر گذاشته و باعث علاقه بیشتر به رابطه جنسی در بارداری شود.



جالب است بدانید که بارداری تنها باعث تغییرات هورمونی در مادر نمی‌شود. گاهی مردان هم به دلیل شرایط روحی و اضطراب پدر شدن، ممکن است دچار مشکلات جنسی مانند زود انزالی، دیر انزالی و یا سردمزاجی شوند. بر اساس مطالعات آماری مهم‌ترین دلیل دوری مردان از رابطه جنسی در بارداری، «ترس از آسیب به کودک» است.

🕒 فواید رابطه جنسی در بارداری

منظور از رابطه جنسی در بارداری صرفاً دخول کامل نیست. زوجین در دوران بارداری از راه‌های مختلف می‌توانند تجربه رابطه جنسی جدیدی و لذت بخشی با همسر خود داشته باشند. در این مورد حتماً با متخصص زنان یا مامای خود مشورت کنید. در صورتی که مشکلی وجود نداشته باشد می‌توانید در دوران بارداری رابطه جنسی داشته باشید. از فواید رابطه جنسی در بارداری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- صمیمیت بیشتر زوجین در رابطه زناشویی

بارداری قطعاً تجربه شیرینی برای شما و همسرتان خواهد بود. وقت آن است که با خلاقیت و روش‌های جدید می‌توانید هیجان این زندگی تازه را بیشتر کنید. بارداری زمان بسیار خوبی برای صمیمیت بیشتر با همسر و نشان‌دادن عشق و علاقه به اوست. شما می‌توانید با مشورت پزشک یا ماما روش‌های رابطه ایمن در بارداری را شناخته و امتحان کنید. پوزیشن‌های مختلف با کم‌ترین فشار به شکم و واژن، عشق‌بازی بدون برقراری رابطه همگی بخش‌هایی از این روش‌ها هستند. رابطه جنسی در بارداری تأثیر چشمگیری بر محکم‌تر شدن رابطه زناشویی و روحیه بهتر مادر در بارداری دارد.

۲- کاهش درد مادر

درد عمومی در بدن، انقباضات لگنی و رحمی، درد در ناحیه واژن، درد و حساس شدن سینه‌ها و هزاران مشکل دیگر، از جمله دردهایی است که مادر باردار تحمل می‌کند. این دردها گاهی می‌توانند بسیار آزاردهنده باشند. رابطه جنسی در بارداری می‌تواند مادر را از شر این دردهای عصبی خلاص کند. با ارضا شدن و رسیدن به ارگاسم هورمون‌های دوپامین و اکسی‌توسین در بدن ترشح می‌شوند که آستانه تحمل درد را افزایش داده و باعث ایجاد حس سرخوشی و شادی در مادر می‌شوند. زمانی که رابطه جنسی در بارداری به‌درستی انجام شود می‌تواند درمانی برای تمام دردهای بارداری باشد.



۳- رفع مشکلات خواب

برخی از مادران باردار، از بی‌خوابی به‌خصوص در سه‌ماهه سوم حاملگی شکایت می‌کنند. در این زمان مادر سنگین شده و جنین به‌سرعت در حال رشد و تکان خوردن است، بنابراین ممکن است باعث بی‌خوابی‌های شبانه مادر شود. در این شرایط رابطه جنسی و ارگاسم با آزادکردن هورمون‌های آرامش بخش به داشتن خواب بهتر کمک می‌کند.

۴- کمک به زایمان دیررس

وقتی ۴۲ هفته بارداری کامل شده باشد و هنوز دردهای زایمان شروع نشده باشند (زایمان دیررس)، از رابطه جنسی به عنوان محرکی برای زایمان استفاده می‌شود. با مشورت پزشک یا ماما داشتن رابطه کامل و ارگاسم مادر باعث انقباضات لگنی می‌شود که به زایمان راحت تر کمک می‌کند.

۵- داشتن روحیه ای شادتر

اکسی‌توسینی که در اثر رابطه جنسی در بدن ترشح می‌شود به رفع اضطراب و استرس کمک می‌کند. به این ترتیب مادر روحیه‌ای بهتر داشته و راحت تر با شرایط جدید خود کنار می‌آید.

☺ برخی از باور ها و موانع جسمی و روانی برای رابطه جنسی در بارداری

- ترس از صدمه و آسیب به جنین و مادر
- احساس گناه برای داشتن رابطه جنسی در بارداری
- تصور این که جنین می‌فهمد شما رابطه جنسی داشته‌اید.
- استرس آینده
- کم شدن اعتماد به نفس در زمینه جذاب نبودن برای همسر
- ترس از تغییر زندگی با ورود کودک
- مشکلات بارداری مانند تهوع، اختلال خواب، خستگی بیش از حد، کج خلقی و افسردگی بارداری، حساسیت واژن و سینه‌ها و غیره
- استرس والد شدن.



☺ شرایط خودداری از رابطه جنسی در دوران بارداری

ممکن است در بارداری های پر خطر زیر، پزشک یا ماما از شما بخواهد که از رابطه جنسی در دوران بارداری تا زمن رفع آن مشکل خودداری کنید:

- خطر سقط یا سابقه قبلی آن
- خطر زایمان زودرس (شروع انقباضات زایمانی زودتر از هفته ۳۷ ام)
- خونریزی یا ترشحات واژینال یا درد کرامپی و بدون علت شکم
- نشت مایع از کیسه آمنیوتیک و یا پارگی آن
- باز شدن زود هنگام گردن رحم
- قرارگیری جفت در بخش تحتانی رحم (جفت سر راهی)
- دو قلو، سه قلو یا چند قلو بودن بارداری

🔗 رابطه جنسی پس از زایمان

شش هفته بعد از زایمان را دوره پس از زایمان (پست پارتوم) می‌نامند. رابطه جنسی در این دوران ممکن است اولویت آخر شما باشد. با این حال توصیه میشود رابطه جنسی ۶ هفته پس از زایمان آغاز گردد.



ممکن در ابتدا درد حین نزدیکی احساس شود که به دلیل خشکی طبیعی واژن پس از زایمان در اثر تغییرات هورمونی و شیردهی است. البته این حالت بتدریج اصلاح شده و به حالت طبیعی باز میگردد ولی تا آن زمان، توصیه میشود زوجین از ژل لوبریکانت یا

نرم کننده استفاده کنند و همچنین وضعیت های مناسب حین رابطه جنسی که برایشان خوشایند تر است را انتخاب کنند.

برخی دلایل کاهش میل جنسی در این دوران عبارتند از:

- وجود اپیزیوتومی (استفاده از برش و سپس بخیه های قابل جذب در لبه های واژن حین زایمان برای تسهیل خروج سر نوزاد)
- وجود بخیه های شکمی پس از سزارین
- خونریزی طبیعی ۴ تا ۶ هفته پس از زایمان

- خستگی ناشی از فرایند طولانی بارداری و زایمان
- نیازهای نوزاد و مشغول بودن دائمی مادر به رفع آنها
- تغییرات هورمونی در بدن مادر
- درد پستان ها در اثر شیردهی
- مشکلات روحی- روانی نظیر افسردگی پس از زایمان
- نگرانی در مورد مراقبت از نوزاد و یا مشکلات عاطفی با همسر

🕒 توصیه هایی برای یک رابطه جنسی سالم در بارداری

طبیعی بودن بارداری و نداشتن مشکل خاص به معنای این است که مادر می تواند رابطه جنسی خود را ادامه دهد. برای یک رابطه جنسی سالم در بارداری توصیه های زیر پیشنهاد می شود:



- هرگز از همسر خود بنا به دلایل مختلف دوری نکنید. این کار احتمال خیانت، طلاق و سردمزاجی مرد و زن بعد از زایمان را افزایش می دهد.
- اگر در مورد اندام جدید خود خجالت می کشید، این موضوع را به همسرتان بگویید و با کمک یکدیگر راه حل مناسب برای بهبود رابطه جنسی بیابید.
- از دخول عمیق و رابطه جنسی پر تنش در این دوران جدا خودداری کنید.
- حتماً از کاندوم استفاده کنید.
- بهداشت جنسی خودتان را رعایت کنید.
- درک متقابل همسر از حساسیت و شرایط سخت مادر جهت برقراری صمیمیت بسیار کمک کننده است.
- همسرروش های ماساژ ایمن در بارداری را جهت رفع تنش و اضطراب مادر آموخته و به کار گیرد.

- نوازش و معاشقه را یاد بگیرید. علاقه‌تان را در تمام روز و با کارهای مختلف مانند نوازش کردن، بوسیدن یا صحبت کردن نشان دهید. این کار باعث می‌شود همسرتان برای شروع رابطه جنسی پس از زایمان هم زودتر آماده شود.

