

SEXUAL HEALTH

IN PREGNANCY



M-Poorheidary



SEXUAL
HEALTH

IN PREGNANCY

اگر ما خدمات بهداشت جنسی را به درستی برای

زوجهای منتظر فرزند ارائه کنیم،.....

خدمات بزرگی برای ارتقاء سلامت خانواده انجام

داده ایم

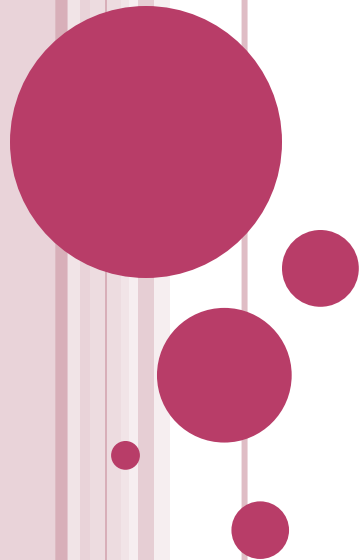
اهداف آموزشی :

- ❖ تعریف سلامت جنسی
- ❖ اهمیت سلامت جنسی
- ❖ نقش سلامت جنسی در خانواده
- ❖ ابعاد فردی و اجتماعی سلامت جنسی
- ❖ نقش خانواده در سلامت جنسی
- ❖ لزوم آموزش جنسی در همه مقاطع سنی

تعریف سلامت جنسی :

○ رفاه و آسایش فیزیکی، هیجانی، روانی و اجتماعی در امور مرتبط با جنسیت و نه تنها فقدان بیماری، اختلال عملکرد یا ناتوانی (WHO)

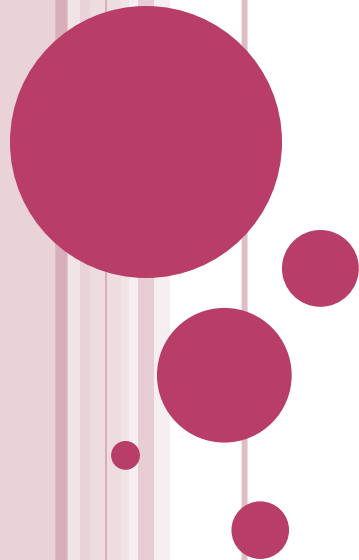
○ هماهنگی و سازگاری جنبه های جسمی ، عاطفی ، عقلانی و اجتماعی امور جنسی انسان به نحوی که شخصیت، روابط و عشق را ارتقا داده و پربارتر کند .



تعریف سلامت جنسی :

○ سلامت جنسی نیازمند برخورد مثبت و توام با احترام به جنسیت و روابط جنسی و در عین حال امکان برخورداری از تجارب لذت بخش و ایمن جنسی، به دور از اجبار، تبعیض و خشونت است.

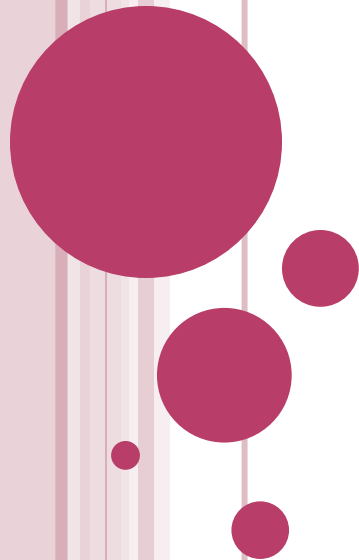
○ برای رسیدن به سلامت جنسی و حفظ آن، حقوق جنسی افراد باید مورد احترام، حمایت و تامین قرار گیرد.



تعریف سلامت جنسی :

سلامت جنسی شامل توانایی صمیمی بودن با یک شریک زندگی، برقراری **ارتباط صریح** در مورد نیازها و خواسته های جنسی، عملکرد جنسی (داشتن تمایل ، تحریک شدن و دستیابی به تحقق جنسی)، اقدام عمدی و مسئولیت پذیر و تنظیم مناسب جنسی است

مرزها سلامت جنسی جنبه ای مشترک دارد، که نشان دهنده نه تنها پذیرش و احترام به خود ، بلکه احترام و قدردانی از تفاوت ها و تنوع فردی و همچنین احساس تعلق و دخالت در فرهنگ (های) جنسی فرد است.



تعریف سلامت جنسی :

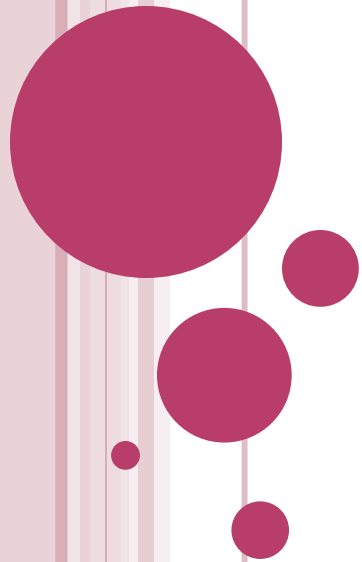
□ سلامت جنسی شامل احساس عزت نفس، جذابیت و صلاحیت شخصی و همچنین رهایی از اختلال عملکرد جنسی، بیماریهای مقاربتی و حمله و اجبار جنسی است.

□ سلامت جنسی، جنسیت را به عنوان یک نیروی مثبت تأیید می کند و سایر ابعاد زندگی فرد را تقویت می کند



اهمیت سلامت جنسی :

- پیش‌گیری از بیماری‌های منتقله جنسی (STIS)
- سبک زندگی سالم
- ارتباطات سالم
- پیشگیری از حاملگی‌های برنامه‌ریزی نشده
- استحکام زندگی مشترک



اهمیت سلامت جنسی :

عواقب عدم سلامت جنسی در زندگی زناشویی :

• ناسازگاری زناشویی

• رابطه جنسی خارج از چارچوب خانواده

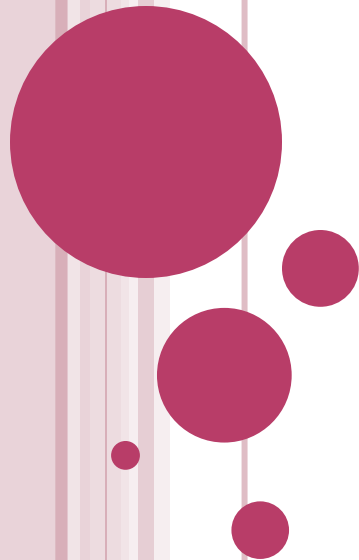
• افزایش بیماری‌های آمیزشی

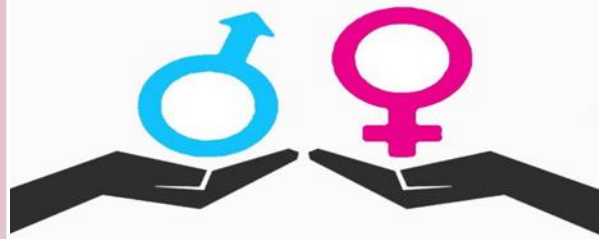
• اعتیاد

• همسرآزاری

• نابسامانی در تربیت فرزندان

• طلاق

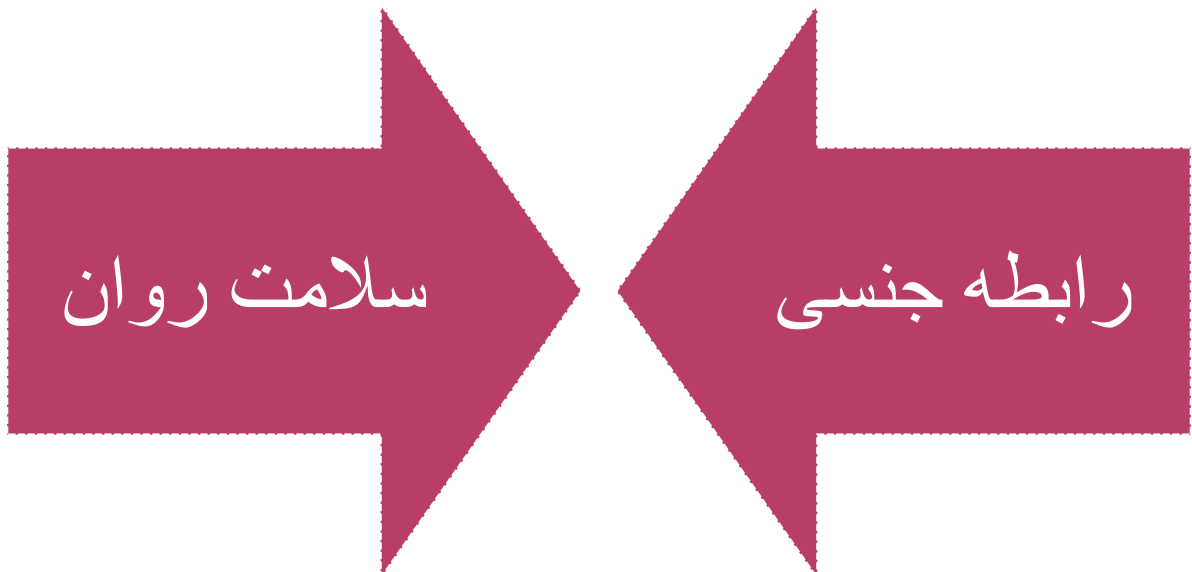




تأثیر زندگی جنسی بر سلامت روانی

- ارتقا سلامت باروری - جنسی در جامعه به حفظ بنیان خانواده و بهبود روابط همسران و بالا رفتن سطح شاخص‌های سلامت در جامعه کمک می‌کند
- یکی از شاخص‌های یک رابطه جنسی که در خدمت سلامت روانی است، آن است که افراد پس از آن احساس لذت و رضایت داشته و دچار احساس گناه و اضطراب و نقص و کمبود نشوند.

- رابطه بین سلامت روان و روابط جنسی، رابطه‌ای متقابل و دوسویه است.

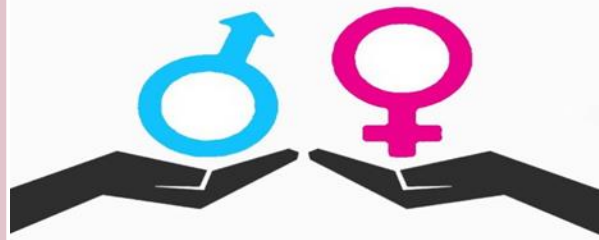


- چرا رابطه جنسی باعث آرامش می شود؟



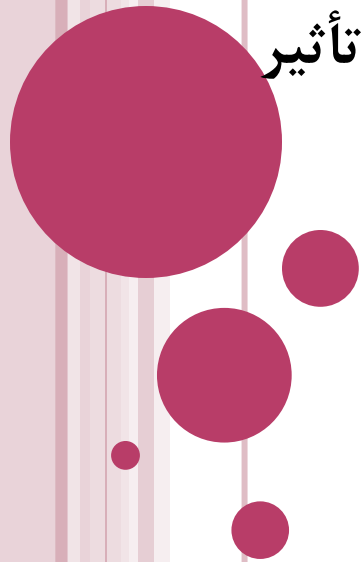
تأثیر زندگی جنسی بر سلامت روانی

- قبل از ارگاسم سطح هورمون اکسی توسین به 5 برابر سطح نرمال افزایش می‌یابد. این هورمون یکی از هورمون‌های اصلی در سازگاری و مقابله با فشارها و استرس‌های روانی است
- ترشح اکسی توسین باعث ترشح اندورفین (ضد درد طبیعی بدن) گردیده و هرگونه دردی را تسکین می‌دهد.
- مواد شیمیایی طبیعی مانند دوپامین، اندورفین و سروتونین که در طول ارگاسم منتشر می‌شوند، باعث احساس شادی، گرما و خواب‌آلودگی در شما خواهند شد.

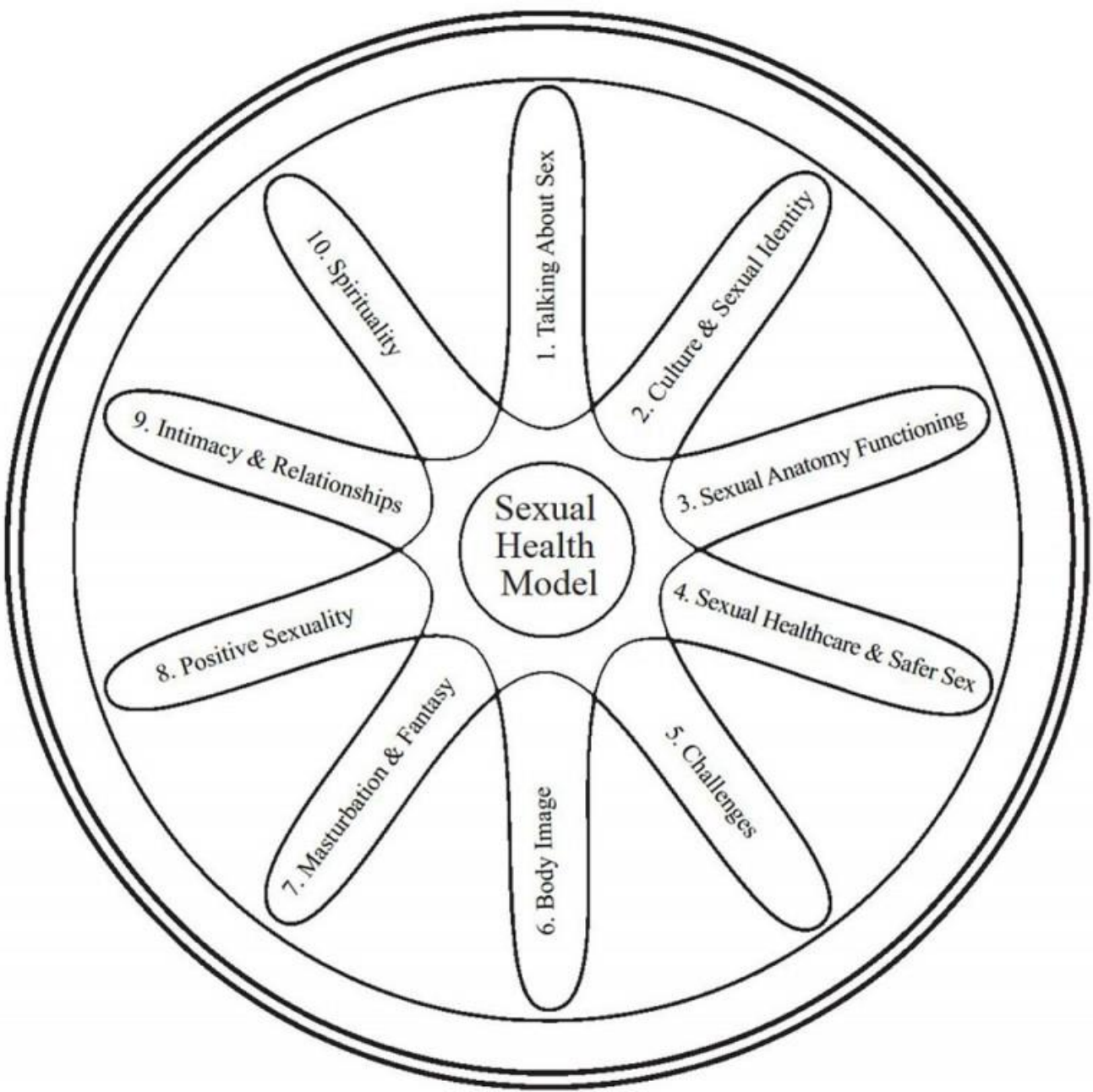


تأثیر زندگی جنسی بر سلامت روانی

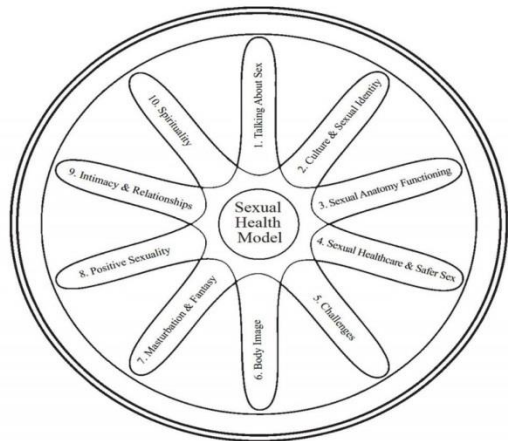
- در متآنالیز 59 مطالعه نشان داده شد که اگر زوجین در طول بارداری فعالیت جنسی داشته و از آن لذت ببرند، ارتباطات، ملاطفت و نرمی رفتار در چهار ماه بعد از زایمان و سه سال بعد از آن بهتر می شود و روابط بین زوجین با ثبات و مستحکم شده و کمتر تحت تأثیر قرار می گیرد .



مدل سلامت جنسی و ایمنسون



مدل سلامت جنسی راینسون



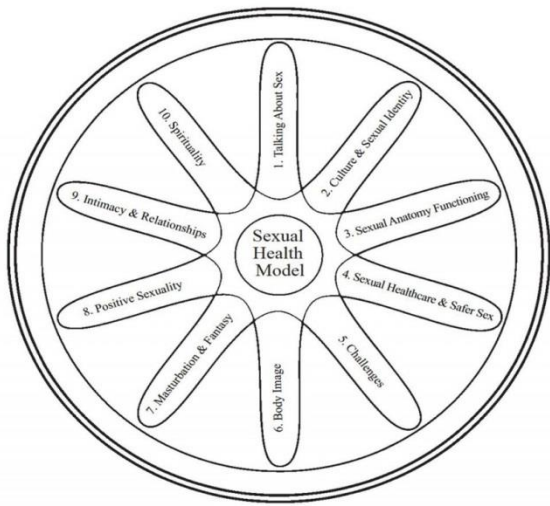
مدل سلامت جنسی راینسون

یکی از الگوها و مدل‌هایی است که تعریف یکپارچه و همه‌جانبه‌ای از سلامت جنسی دارد
به جنبه‌های مختلف سلامت جنسی توجه دقیق داشته
است.

این مدل به صورت خلاصه تبیین می‌کند برای رسیدن
به سلامت جنسی وجود ده جزء، لازم و ضروری
است.

مدل سلامت جنسی راینسون

این ده جزء که به آن می پردازیم، شامل :



1. گفتمان جنسی

2. آگاهی از آناتومی و کارکرد جنسی

3. سلامت جنسی و روابط جنسی ایمن

4. سنت و فرهنگ و امور جنسی

5. چالش های جنسی

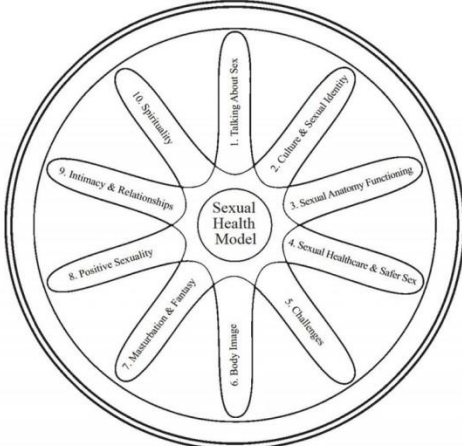
6. فانتزی های جنسی

7. رابطه جنسی مثبت

8. تصویر ذهنی از بدن

9. روابط بین زوجی

10. معنویت و امور جنسی



مدل سلامت جنسی راینسون

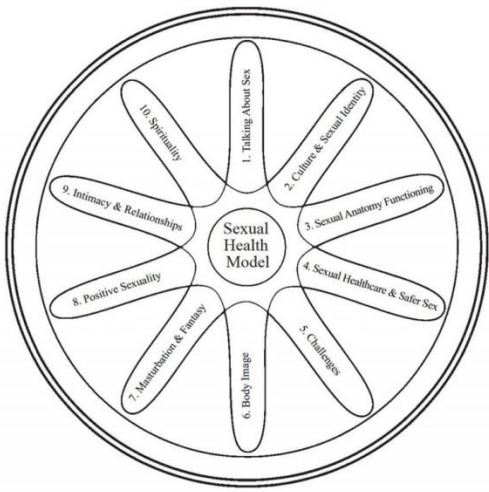
1- گفتمان جنسی Talking about sex

صحبت کردن در مورد رابطه جنسی سنگ بنای مدل بهداشت جنسی است

به توانایی صحبت راحت و صریح در مورد رابطه جنسی، به ویژه ارزشهای جنسی، ترجیحات، جذابیت ها، تاریخچه و رفتارهای شخصی دلالت می کند.

طبق مدل سلامت جنسی، چنین ارتباطی برای مذاکره موثر در مورد رابطه جنسی ایمن با شرکای جنسی لازم است

مدل سلامت جنسی راینسون



1- گفتمان جنسی Talking about sex

یک مهارت ارزشمند است که باید آموخته و تمرین شود. مهم است که افراد تأثیر میراث فرهنگی خاص خود را بر هویت جنسی، نگرش، رفتار و سلامتی خود را بتوانند بیان کنند.

معنای فرهنگی رفتارهای جنسی باید مورد توجه قرار گیرد زیرا این معنا ممکن است باعث ایجاد رابطه جنسی ایمن شود.

مدل سلامت جنسی راینسون

1- گفتمان جنسی در بارداری و شیردهی

این دوران با تغییرات ذهنی و عملکردی جنسی برای هر -و زوج همراه هست ، در موارد زیر گفتگو ضروری می باشد

✓ تغییرات میل و چرخه پاسخ جنسی در این دوران

✓ اتیولوژی تغییرات چرخه پاسخ جنسی

✓ باورها جنسی در بارداری و شیردهی

✓ معنی و مفهوم مسائل جنسی از نظر هر کدام از زوجین

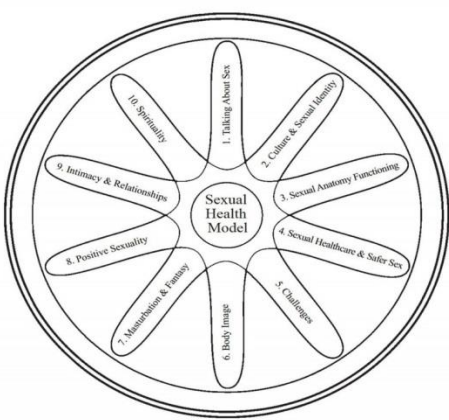
✓ مفهوم بارداری برای هر کدام از زوجین و تجارب قبلی آن ها

✓ نحوه پاسخ دهی هر کدام از زوجین به تغییرات ظاهری و بدن زن در دوران بارداری

✓ مشکلات و عوارض پزشکی تجربه شده توسط زن در بارداری

□ - وضعیت عمومی زن در دوران بارداری

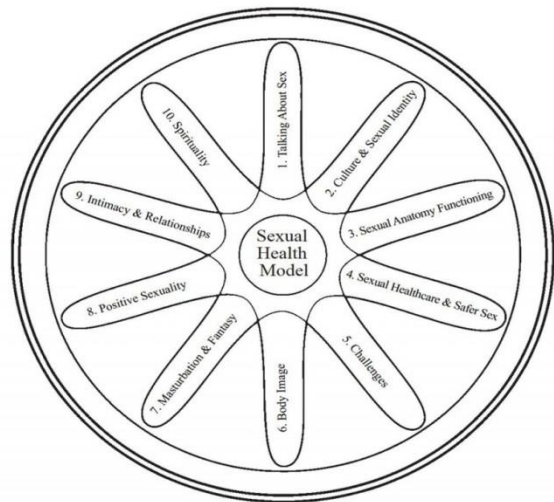
□



مدل سلامت جنسی راینسون

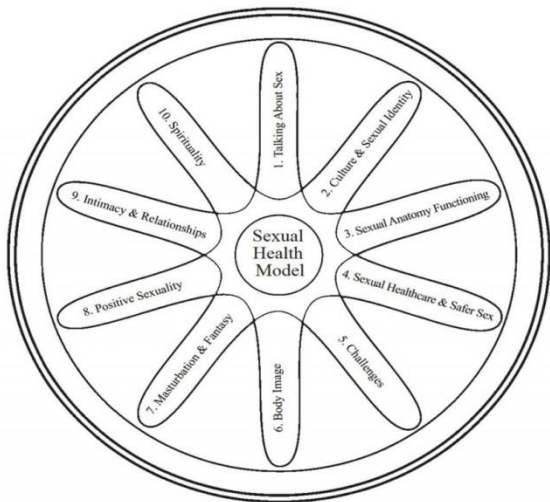
2- فرهنگ و هویت جنسی

Culture & Sexual Identity



مهم است که افراد تأثیر میراث فرهنگی خاص خود را بر هویت جنسی، نگرش، رفتار جنسی و سلامت جنسی خود بدانند و آن را بررسی کنند.

معنای فرهنگی رفتارهای جنسی باید مورد توجه قرار گیرد زیرا این معنا ممکن است باعث ایجاد رابطه جنسی سلامت مدار و یا غیر سلامت شود.



مدل سلامت جنسی رایینسون

2- فرهنگ و هویت جنسی در بارداری

Culture & Sexual Identity

طی مشاوره جنسی در بارداری توجه به موارد
ذیل ضروری هست:

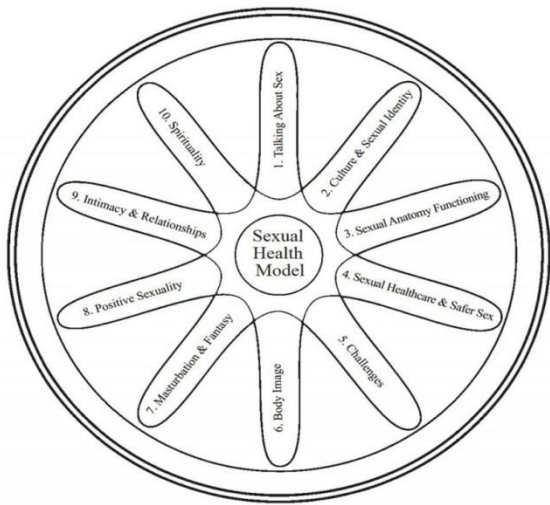
□ ویژگیهای فرهنگی و باورهای مذهبی و سنتی
زوج در مورد نحوه برقراری روابط جنسی در
دوران بارداری

□ پذیرش نقش جنسی زوجین بعنوان والد

مدل سلامت جنسی راینسون

3- آناتومی و عملکرد جنسی

Sexual Anatomy Functioning



دانش اساسی در این زمینه، درک و پذیرش

کالبدشناسی جنسی، پاسخ جنسی و عملکرد

جنسی فرد و همچنین داشتن اطلاعات در زمینه

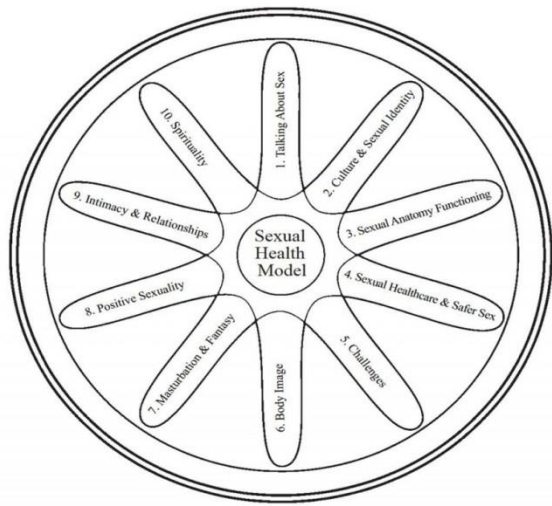
اختلال عملکرد جنسی و سایر مشکلات جنسی،

می تواند نگرش انسان را به سمت رفتارهای

سلامت مدارانه هدایت کند.

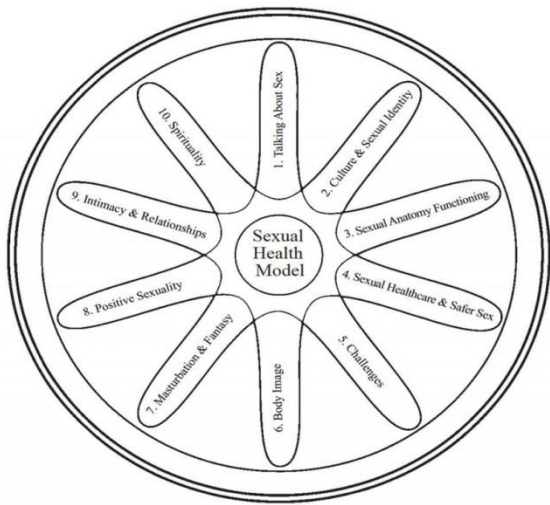
مدل سلامت جنسی راینسون

3- آناتومی و عملکرد جنسی



Sexual Anatomy Functioning

تلاش در جهت شناخت دستگاه تناسلی و چرخه پاسخ جنسی، افراد را قادر می سازد تا راحت تر در مورد رابطه جنسی ایمن بحث کنند و بنابراین این مولفه از ضروریات رسیدن به هدف مهم سلامت جنسی است.



مدل سلامت جنسی رایینسون

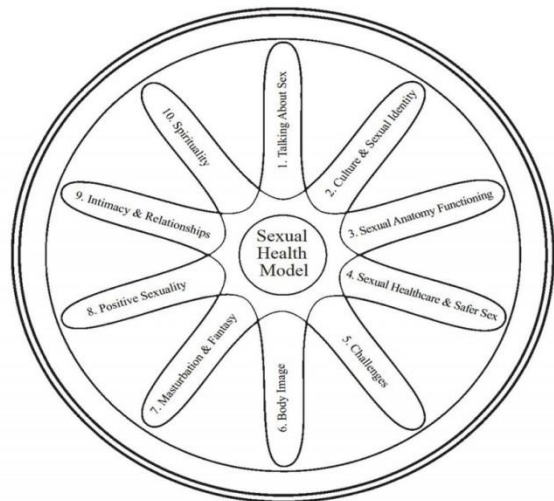
3- آناتومی و عملکرد جنسی در بارداری

Sexual Anatomy Functioning

○ تغییرات آناتومی بارداری

○ تغییرات عملکرد و پاسخ دهی جنسی در سه
ترimestر

مدل سلامت جنسی راینسون



4- سلامت جنسی و روابط جنسی ایمن

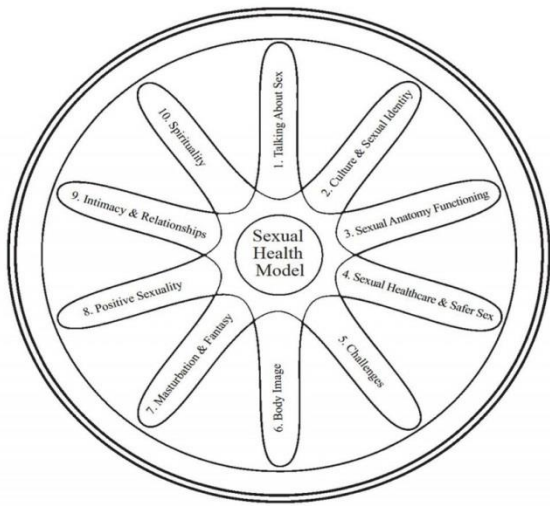
Sexual Healthcare & Safer Sex

دانش مناسب در زمینه بیماریهای منتقله جنسی و دانستن راههای انتقال این بیماریها و پیشگیری از بروز این بیماریها ، می تواند فرد را از نظر این بیماریها و عوارض شدید آن مصون کند، و از این نظر سلامت جنسی فرد را تامین کند.

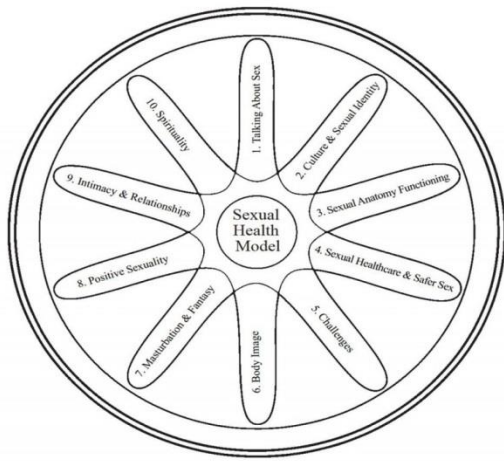
مدل سلامت جنسی راینسون

4- سلامت جنسی و روابط جنسی ایمن

Sexual Healthcare & Safer Sex



- مراجعه جهت گرفتن معاینات منظم برای شناسایی احتمالی بیماریهای مقاربتی می تواند از بروز بسیاری از عوارض بکاهد.
- همچنین انجام تست پاپ اسمیر نیز می تواند در این زمینه راهگشا باشد



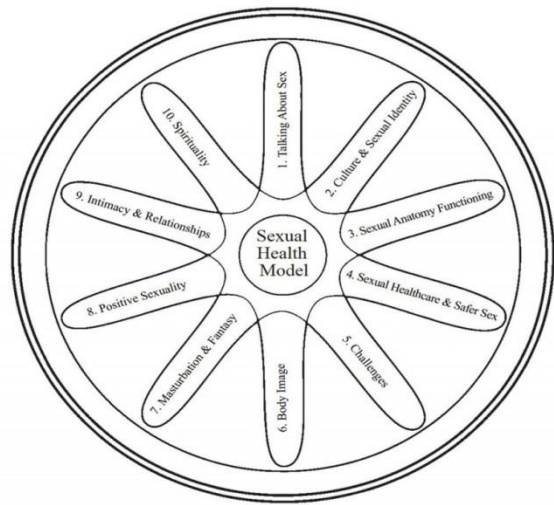
مدل سلامت جنسی راینسون

Sexal Healthcare & Safer Sex -4

سلامت جنسی و روابط جنسی ایمن در بارداری

- ارائه اطلاعاتی در خصوص ترشحات طبیعی و غیر طبیعی
- راههای پیشگیری از عفونت های واژینال و آمیزشی
- پوزیشنهای مناسب با سن بارداری
- ارائه راهکارهای برای سکس ایمن

مدل سلامت جنسی رایینسون



۵- چالش های جنسی Chaaenges

□ یکی از مواردی که از موانع سلامت جنسی محسوب

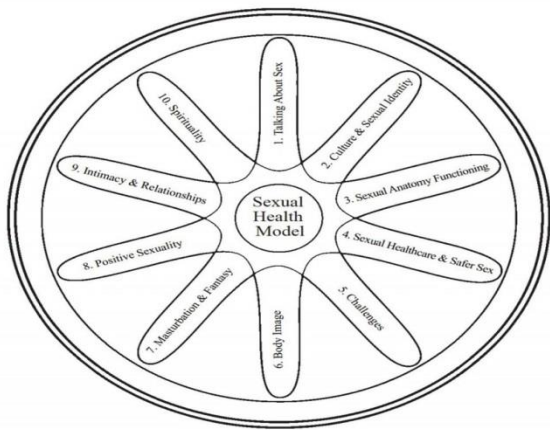
می شود، چالش های بهداشت جنسی است.

□ چالش های جنسی مانند سوءاستفاده جنسی، رفتار

جنسی اجباری، کار جنسی، آزار و اذیت و تبعیض و

اختلالات جنسی از مواردی است که با سلامت جنسی

در تضاد است.

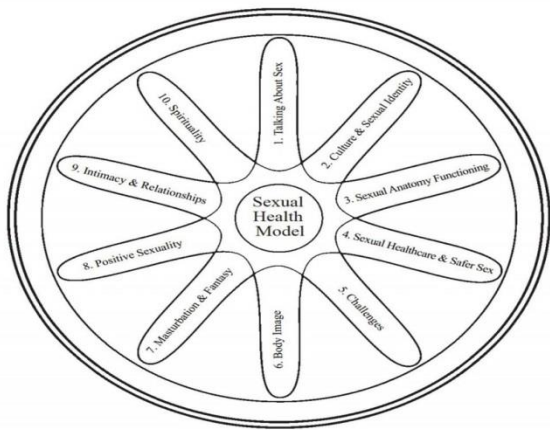


مدل سلامت جنسی راینسون

۵- چالش های جنسی Challenges

□ لازم است که با ایجاد بستر مناسب در زمینه فرهنگ سازی و آموزش های مناسب افراد را از روبرو شدن با چالش های جنسی تا حد توان، بر حذر کرده

□ با ارجاع به موقع و مناسب جهت درمان شرایط منفی ایجاد شده، انحراف ایجاد شده در مسیر سلامت جنسی رابه مسیر اصلی برگردانیم.



مدل سلامت جنسی راینسون

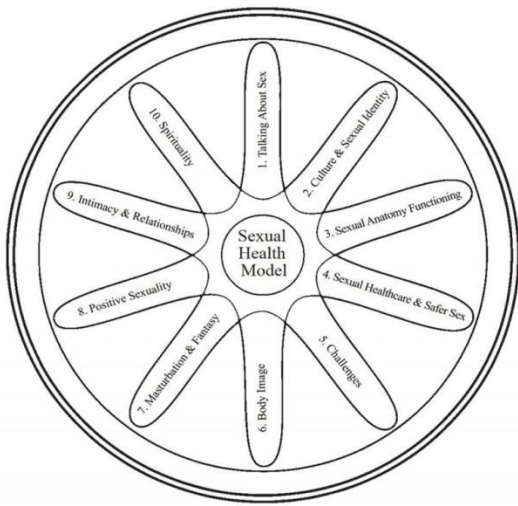
۵- چالش های جنسی در بارداری

Chaaenges

- تحقیقات متعددی نشان داده اند که احتمال خشونت خانگی (جنسی، عاطفی، فیزیکی و.....) در بارداری زیاد است
- غربالگری خشونت خانگی و چالشهای روحی و افسردگی در بارداری، قسمتی از مراقبتهای پره ناتال بوده و ضروری می باشد

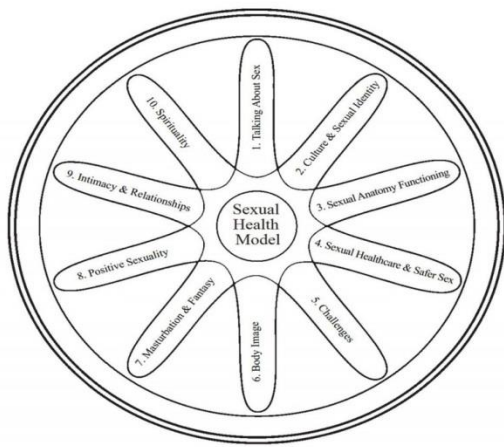
مدل سلامت جنسی راینسون

6- تصویر ذهنی از بدن Body Image



□ تصویر بدنی در برخی از فرهنگ ها، متمرکز بر نوعی زیبایی فیزیکی است که برای بسیاری غیرقابل دستیابی است.

□ تصویر بدنی مناسب، جنبه مهمی از سلامت جنسی است.



مدل سلامت جنسی راینسون

6- تصویر ذهنی از بدن Body Image

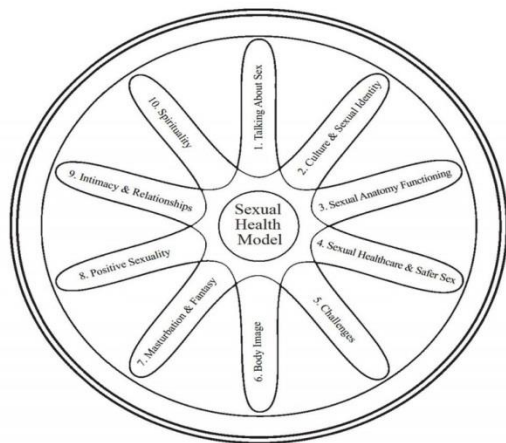
به چالش کشیدن مفهوم یک استاندارد باریک از زیبایی و تشویق به پذیرش خود، از مهمترین مواردی است که باید در تربیت و آموزش افراد همواره مد نظر قرار بگیرد.

مدل سلامت جنسی از این کار به عنوان یک راهکار دقیق، حمایت می کند.

مدل سلامت جنسی راینسون

6- تصویر ذهنی از بدن در بارداری

Body Image

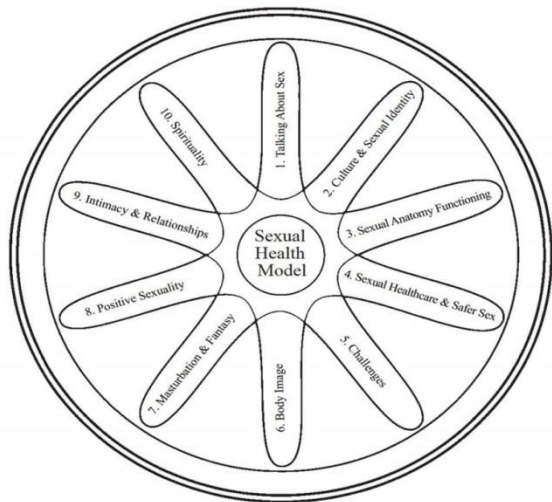


نحوه پاسخ دهی هر کدام از زوجین به تغییرات ظاهری
و بدنی زن در دوران بارداری

مدل سلامت جنسی راینسون

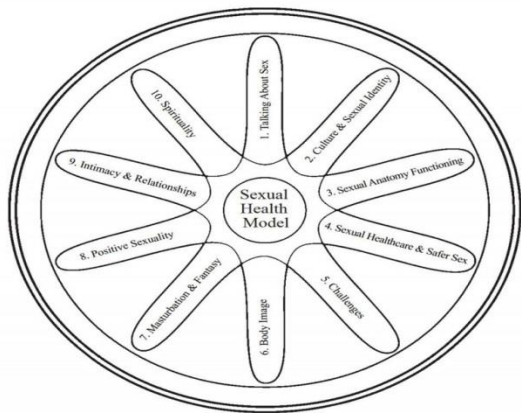
۷- خودارضایی و فانتزی های جنسی

Masturbation & Fantasy



□ بهره مندی صحیح و مناسب از فانتزی های جنسی و تخیلات جنسی نیز می تواند تا حدودی در ارتقا سلامت جنسی زوجین نقش مثبت ایفا کند.

□ لذا ارائه آموزش مناسب در این زمینه لازم و ضروری بوده و توجه به این مورد نیز یکی از وجوه مهم است که باید در مقوله سلامت جنسی مورد توجه واقع شود.



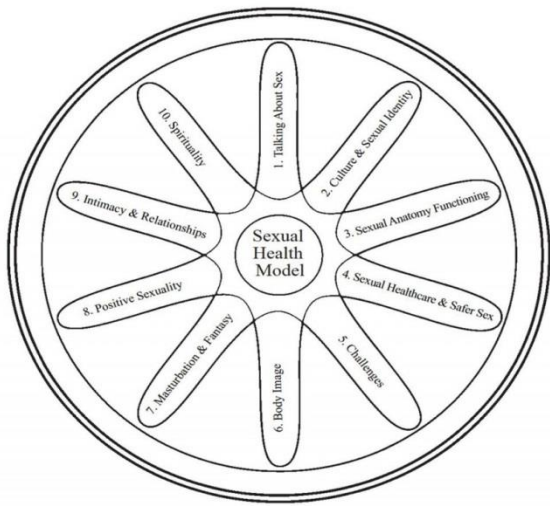
مدل سلامت جنسی رایینسون

۷- خودارضایی و فانتزی های جنسی در بارداری

Masturbation & Fantasy

□ در بارداریهای پرخطر و موارد کنتراندیکاسیونهای فعالیت جنسی در بارداری

مدل سلامت جنسی راینسون

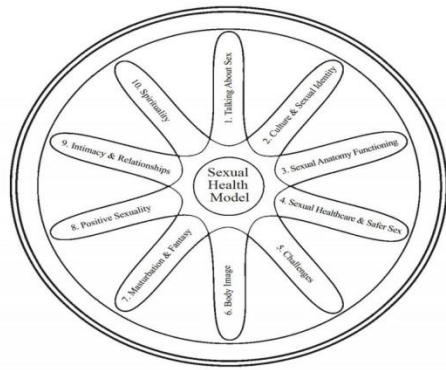


۸- رابطه جنسی مثبت

Positive Sexuality

□ رابطه جنسی مثبت، از ویژگی اساسی مدل سلامت جنسی است.

□ واقعیتی که وجود دارد این است که همه انسان ها برای رشد و پرورش آنچه که هستند و برای کشف و پرورش آن نیاز به داشتن رابطه جنسی مثبت دارند.



مدل سلامت جنسی راینسون

۸- رابطه جنسی مثبت Positive Sexuality

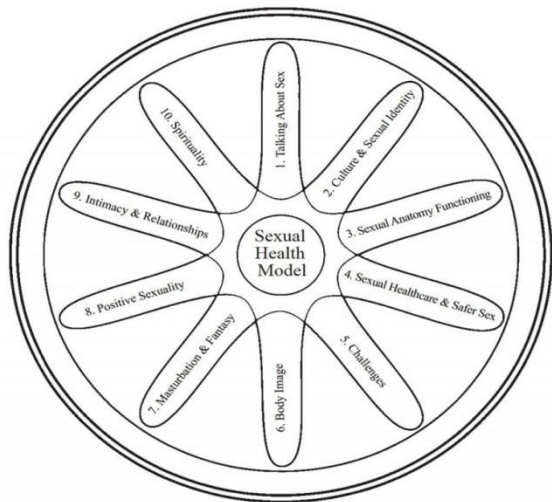
□ وقتی افراد با رابطه جنسی خود راحت باشند، بدانند و بتوانند آنچه را که برای آنها از نظر جنسی خوشایند است بخواهند، آنگاه آنها قادر خواهند بود مرزهای مناسب جنسی را برای روابط جنسی ایمن تر و مناسب تر تعیین کنند.

□ داشتن رابطه جنسی مثبت شامل دستیابی به صلاحیت جنسی از طریق توانایی بدست آوردن و ایجاد لذت جنسی و تعیین مرزهای جنسی بر اساس آنچه شخص، فرهنگ، عرف و مذهب فرد ترجیح می دهند.

مدل سلامت جنسی راینسون

۸- رابطه جنسی مثبت در بارداری

Positive Sexuality



○ بیشتر مشکلات جنسی این دوران ناشی از باورها و تصورات غلط و عدم درک صحیح از تغییرات فیزیکی و هیجانی دوران بارداری می باشد

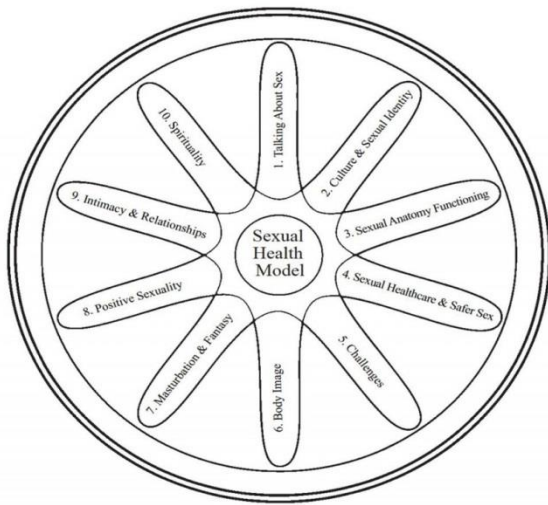
○ ترس از صدمه به جنین، استرس ناشی از پدر شدن ذکر می کنند (

○ برخی از زنان باردار علی رغم عدم تمایل و وجود برخی مشکلات، برای حفظ شوهرانشان و جلوگیری از اختلافات زناشویی راضی به فعالیت جنسی می شوند

مدل سلامت جنسی راینسون

۹- صمیمیت و روابط

Intimacy & Relationships



□ برای رسیدن به سلامت جنسی نکته مهم دیگری که باید همواره مورد نظر قرار بگیرد، اهمیت و لزوم تعامل مناسب و سازگارانه زوجین با یکدیگر است.

□ در مدل سلامت جنسی یکی از مفاهیم اصلی، روابط بین زوجی است

تغییرات هورمونی مردان در زمان بارداری همسرشان

○ طبق گزارشی در بررسی سالانه انسان شناسی، مردان بدلیل

آماده شدن برای فرزندداری، در بدن خود دچار تغییری در

میزان هورمون پرولاکتین (Prolactin) و وازوپرسین

(Vasopressin) می شوند.



هورمون پرولاکتین: (PROLACTIN)

○ پرولاکتین (Prolactin) هورمونی است که بدن را برای تولید شیر تحریک می کند.

○ کارشناسان معتقدند زمانیکه دیگر نیازی برای باردار کردن وجود ندارد، افزایش پرولاکتین (Prolactin) موجب کاهش میل جنسی مردان می شود.



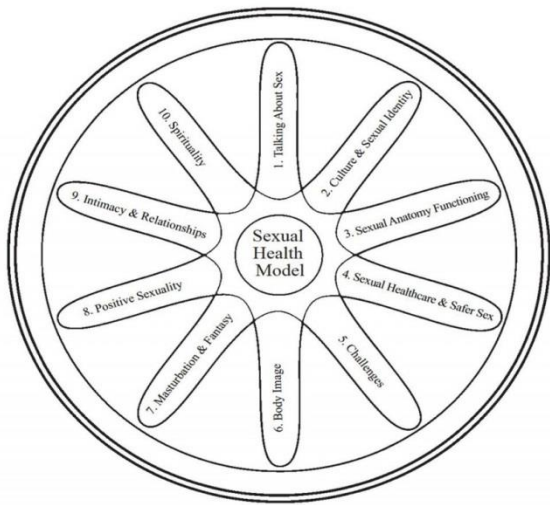
هورمون وازوپرسین (VASOPRESSIN) یا هورمون آنتی‌دیورتیک (ADH)

- این هورمون که به هورمون تک همسری معروف است، با باردار شدن همسر در بدن مردان بیشتر تولید می‌شود، هورمون وازوپرسین (Vasopressin) موجب سرکوب هورمون تستوسترون (Testosterone) می‌شود زیرا این هورمون میل جنسی را افزایش می‌دهد، از اینرو با سرکوب کردن تستوسترون (Testosterone) پدر میل کمتری به برقراری رابطه جنسی و زناشویی خواهد داشت تا بتواند با کودک و مادر ارتباط عاطفی برقرار کند.

مدل سلامت جنسی راینسون

۹- صمیمیت و روابط

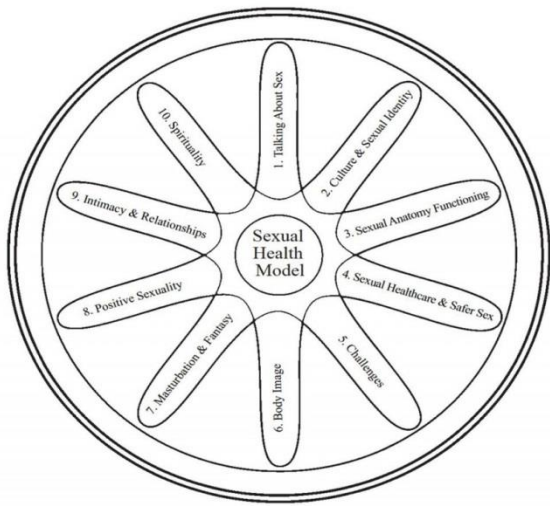
Intimacy & Relationships



بدون روابط صحیح بین فردی زوحین با یکدیگر،
تحقق دستیابی به هدف سلامت جنسی، ناممکن به نظر
می رسد

این مساله مهمی است که باید در آموزش ها و در
هدف گذاری های آموزشی به کار گرفته شود تا
زوجین در زمینه کسب مهارت های روابط صحیح بین
زوجی، توانمند شوند.

مدل سلامت جنسی راینسون



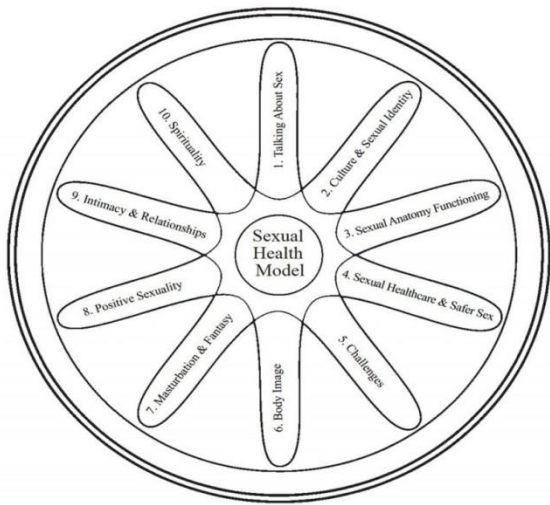
۹- صمیمیت و روابط بین زوجی در بارداری

Intimacy & Relationships

بارداری یک بحران است و احتمال آسیب دیدن

ارتباطات و صمیمیت زوجی وجود دارد

مدل سلامت جنسی راینسون



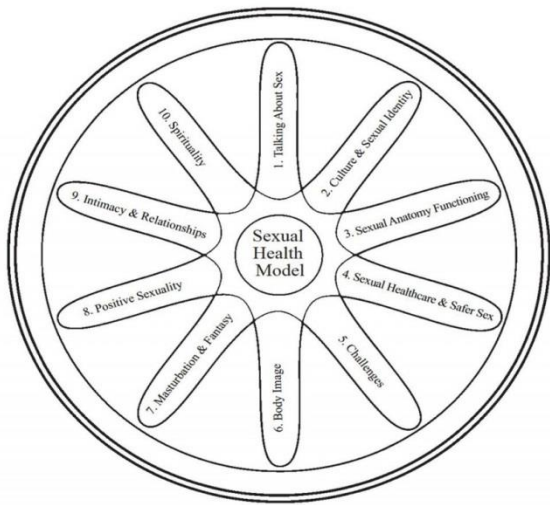
معنویت و امور جنسی

Spirituality

□ طبق تعریف مدل سلامت جنسی، یک همخوانی بین عقاید اخلاقی و معنوی با رفتارها و ارزشهای جنسی وجود دارد.

□ در این زمینه، معنویت و آموزه های اخلاقی و تربیتی می تواند مسیر و راهکار مناسبی را برای رفتار های جنسی فرد، شکل دهد.

مدل سلامت جنسی راینسون



معنویت و امور جنسی

Spirituality

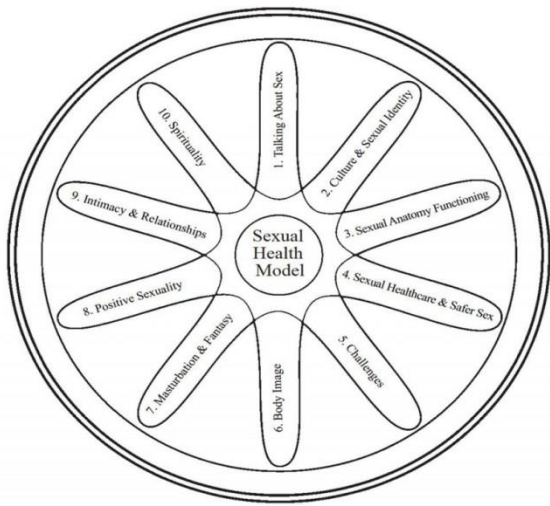
□ به همین جهت لازم است تا افراد در ارزشهای عمیق خود تأمل کنند تا راهی برای ادغام رفتار های جنسی خود و ارزش های معنوی خود پیدا کنند

□ این امر به مراقبت از خود، و روابط جنسی ایمن تر منجر می شود.

مدل سلامت جنسی راینسون

معنویت در بارداری

Spirituality



□ بارداری یک Golden Time برای تغییرات سبک زندگی و ارتقاء ابعاد معنوی زندگی ایجاد می کند

ضرورت مشاوره سلامت جنسی در بارداری

○ زمان مناسبی برای ایجاد یک حس قوی صمیمیت و تعهد متقابل نیز هست. (فرصت)

○ بارداری ممکن است زمان شروع اختلافات زناشویی و نارضایتی جنسی باشد (تهدید)

ضرورت مشاوره سلامت جنسی در بارداری

○ بارداری با ایجاد تغییرات پیچیده فیزیولوژیک و

روانشناسی می تواند زندگی زوجین از جمله روابط

جنسی و زناشویی آنان را تحت تأثیر قرار داده و به

عنوان یک عامل جدی در ایجاد مشکلات جنسی یا

تشدید اختلالات جنسی زن و مرد تلقی شود.

○ این امر می تواند پیوندهای زناشویی را دچار چالش

کند .

ضرورت مشاوره سلامت جنسی در بارداری

○ تفاوت های زیادی بین روابط جنسی افراد وجود دارد و

میزان روابط جنسی حتی در طول بارداری های مختلف

یک فرد نیز ممکن است متفاوت باشد

○ برقراری رابطه جنسی بدون رعایت اصول صحیح در

دوران بارداری، ممکن است عوارضی را برای مادر و

جنین او به دنبال داشته باشد.

نگرانیهای جنسی در دوران بارداری

❖ آیا بارداری تغییری در احساس جنسی زن و شوهر به وجود می آورد؟

❖ آیا نزدیکی در دوران بارداری سبب سقط جنین می شود؟

❖ آیا فشار فیزیکی ناشی از مقاربت در حاملگی برای جنین خطرناک است؟

❖ آیا می توان در تمام دوران بارداری آمیزش جنسی را ادامه داد؟

❖ تا چه زمان بعد زایمان زن باید از آمیزش خودداری کند؟



رضایت جنسی در طول بارداری

- با وجود این علم پزشکی هیچ محدودیتی برای انجام فعالیت جنسی اصولی و سالم در یک بارداری طبیعی و بدون عارضه قایل نشده است.
- شواهد نشان می دهد که رضایت مندی جنسی افراد در، طول بارداری کمتر از دوران قبل از بارداری است



عدم رابطه جنسی زوجین به مدت
طولانی (مثلا در دوره بارداری به مدت
چند ماه) موجب سردی روابط زن و
شوهر می شود.



○ تفاوت های زیادی بین روابط جنسی افراد وجود دارد و میزان روابط جنسی حتی در طول بارداری های مختلف یک فرد نیز ممکن است متفاوت باشد

○ برقراری رابطه جنسی بدون رعایت اصول صحیح در دوران بارداری، ممکن است عوارضی را برای مادر و جنین او به دنبال داشته باشد.

10 سوال متداول در مورد رابطه جنسی در دوران بارداری

۱- آیا رابطه جنسی در بارداری بی خطر است؟

بله،

اگر حاملگی بدون حادثه دارید. رابطه جنسی بی خطر است و هیچ اثر مضرى برای بارداری یا جنین ندارد. اگرچه نگرانی هایی وجود دارد که رحم ممکن است بعد از ارگاسم انقباضاتی را تجربه کند، اما در بیشتر موارد این انقباضات بی ضرر هستند و زایمان را در یک زن باردار تسریع نمی کنند

10 سوال متداول در مورد رابطه جنسی در دوران بارداری

۲- آیا به کودک من آسیب می‌رساند؟

خیر

رابطه جنسی در بارداری بدون عارضه بی‌خطر است و به کودک شما آسیبی نمی‌رساند. کودک توسط یک "کیسه آمنیوتیک" و همچنین یک دیواره رحم ضخیم احاطه شده است که از هر گونه حرکتی محافظت می‌کند. پلاگین مخاطی در دهانه رحم از ورود هرگونه عفونت به رحم جلوگیری می‌کند

10 سوال متداول در مورد رابطه جنسی در دوران بارداری

۳- آیا میل جنسی من در بارداری تحت تأثیر قرار می گیرد؟

این از زن به زن متفاوت است. به عنوان یک قاعده کلی، میل جنسی در اکثر زنان در سه ماهه دوم افزایش می یابد، زیرا آنها می توانند در این زمان از لحاظ جسمی و احساسی بهتر با بارداری خود سازگار شوند. برخی از زنان در دوران بارداری احساس جذابیت بیشتری می کنند و می خواهند با شریک زندگی خود صمیمی تر باشند. برعکس، زوج های دیگر نگران احتمال به خطر انداختن بارداری هستند. این منجر به کاهش میل جنسی می شود.

10 سوال متداول در مورد رابطه جنسی در دوران بارداری

چرا شریک زندگی من مشتاق رابطه جنسی نیست؟

این می تواند به دلیل نگرانی شریک زندگی در مورد "آسیب زدن" به نوزاد یا آسیب رساندن به بارداری باشد. اگر بارداری صاف و بدون عارضه باشد، هیچ

مدرک علمی وجود ندارد که نشان دهد رابطه جنسی بی خطر است. او ممکن است به تغییرات فیزیکی که شما در حال تجربه آن هستید عادت نداشته باشد.

این نگرانی ممکن است در اواخر بارداری به دلیل ترس از ضربه زدن به سر جنین درگیر آشکارتر شود.

10 سوال متداول در مورد رابطه جنسی در دوران بارداری

5. آیا رابطه جنسی برای من متفاوت است؟

بسیاری از زنان باردار به دلیل افزایش جریان خون در لگن احساس می‌کنند که رابطه جنسی کمی بهتر است، که باعث افزایش حس و افزایش حساسیت می‌شود. با این حال، برخی این را به عنوان یک پری ناراحت کننده در قسمت تحتانی شکم درک می‌کنند. حتی ممکن است برخی از خانم‌ها بعد از رابطه جنسی، به خصوص در سه ماهه سوم بارداری، گرفتگی رحم را تجربه کنند و این باعث نگرانی آنها می‌شود. گرفتگی‌های گذرا پس از ارگاسم طبیعی است، اما اگر گرفتگی‌ها شدت گرفت یا مکرر شد، لطفاً به پزشک خود مراجعه کنید.

10 سوال متداول در مورد رابطه جنسی در دوران بارداری

6. خونریزی بعد از رابطه جنسی؟

اگر بعد از رابطه جنسی دچار خونریزی شدید، بهتر است به متخصص زنان و زایمان مراجعه کنید. ممکن است در زمان بارداری کمی لکه بینی بعد از رابطه جنسی به دلیل افزایش جریان خون به اندام تناسلی و دهانه رحم ناشی از سطوح بالاتر هورمون زنانه در گردش، استروژن، طبیعی باشد. با این حال، هر خونریزی باید به طور کامل با یک معاینه ساده و یک اسکن اولتراسوند ارزیابی شود تا اطمینان حاصل شود که هیچ دلیل جدی برای آن وجود ندارد، به عنوان مثال. تهدید به سقط جنین یا زایمان زودرس، ضایعات در کانال زایمان مانند پولیپ، یا جفت کم خواب.

10 سوال متداول در مورد رابطه جنسی در دوران بارداری

چه زمانی باید به طور قطع از رابطه جنسی اجتناب کرد؟

اگر جفت سرراهی دارید (وضعیتی که جفت روی دهانه رحم قرار دارد)، از مقاربت دخول اجتناب کنید زیرا ممکن است منجر به خونریزی شود. اگر کیسه آمنیوتیک شما پاره شده و آب شما شکسته است، از آمیزش خودداری کنید زیرا عفونت ممکن است به جنین شما برسد. اگر زایمان زودرس دارید، از رابطه جنسی نیز خودداری کنید، زیرا ارگاسم و مواد شیمیایی موجود در مایع منی می تواند انقباضات رحمی را افزایش دهد.

10 سوال متداول در مورد رابطه جنسی در دوران بارداری

چه زمانی باید به طور قطع از رابطه جنسی اجتناب کرد؟

همچنین اگر ترشحات غیرطبیعی واژن دارید، یا اگر یکی از شما شیوع تبخال یا هر گونه عفونت مقاربتی داشته باشد، باید از رابطه جنسی در بارداری اجتناب کنید. اگر همسران در گذشته تبخال تناسلی داشته است، در سه ماهه سوم بارداری خودداری کنید، حتی اگر اکنون خوب است و هیچ زخمی ندارد. اگر شریک زندگی شما زخم های سرد روی دهان دارد از رابطه جنسی دهانی خودداری کنید.

10 سوال متداول در مورد رابطه جنسی در دوران بارداری

8. پوزیشن های راحت برای رابطه جنسی چیست؟

در بارداری بعدی، موقعیت هایی مانند وضعیت میسیونری ممکن است به دلیل وزن او روی شکم شما دشوار باشد. نفوذ عمیق نیز ممکن است در سه ماهه سوم ناراحت کننده تر شود. گزینه های جایگزین شامل دراز کشیدن به پهلو در موقعیت قاشق است زیرا از نفوذ عمیق جلوگیری می کند.

10 سوال متداول در مورد رابطه جنسی در دوران بارداری

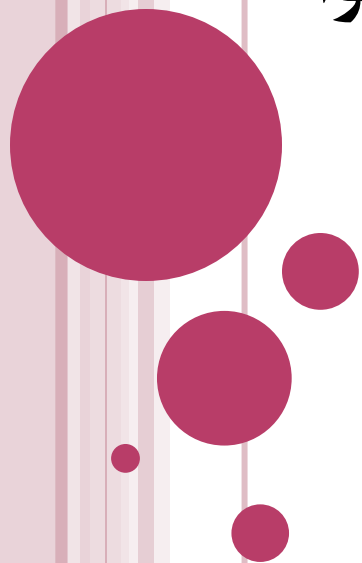
8. پوزیشن های راحت برای رابطه جنسی چیست؟

قرار گرفتن در بالای شریک زندگی به شما این امکان را می دهد که عمق نفوذ را نیز کنترل کنید و وزن را از شکم خود دور نگه دارید. اینکه شریکتان از پشت وارد شما شود در حالی که چهار دست و پا هستید نیز ممکن است برای شما مفید باشد. وارد کردن شریک زندگی شما از حالت نشسته می تواند وزن را از روی شکم شما نیز دور نگه دارد. با موقعیت های مختلف آزمایش کنید تا زمانی که چیزی را پیدا کنید که برای هر دوی شما کار می کند!

10 سوال متداول در مورد رابطه جنسی در دوران بارداری

آیا رابطه دهانی در بارداری بی خطر است؟

بله، انجام رابطه جنسی دهانی با همسر تان کاملا بی خطر است. به دلیل احتمال نادر ایجاد حباب هوا در رگ خونی در ناحیه، از دمیدن شدید هوا به داخل خود اجتناب کنید.



10 سوال متداول در مورد رابطه جنسی در دوران بارداری

10. آیا جایگزینی برای رابطه جنسی وجود دارد؟

رابطه جنسی تنها راه انتقال محبت و تمایل به شریک زندگی شما نیست. برخی از زوج ها به فعالیت های مختلف دیگری مانند بغل کردن، بوسیدن، ماساژ، رابطه جنسی دهانی و خودارضایی نیز می پردازند.

10 سوال متداول در مورد رابطه جنسی در دوران بارداری

ارگاسم خوب است؟ آیا حذف آن طبیعی است؟ چه پوزیشن هایی در دوران بارداری بهتر است؟ در اینجا چیزی است که باید در مورد رابطه جنسی بدانید زمانی که انتظار دارید...

