

# SEXUALITY IN PREGNANCY & LACTATION

Dr.Marjan Akhavan Amjadi

PhD in Sexual & Reproductive Health

Assistant professor

Member of the sexual health clinic of Avicenna  
Infertility Center





# 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,2020).

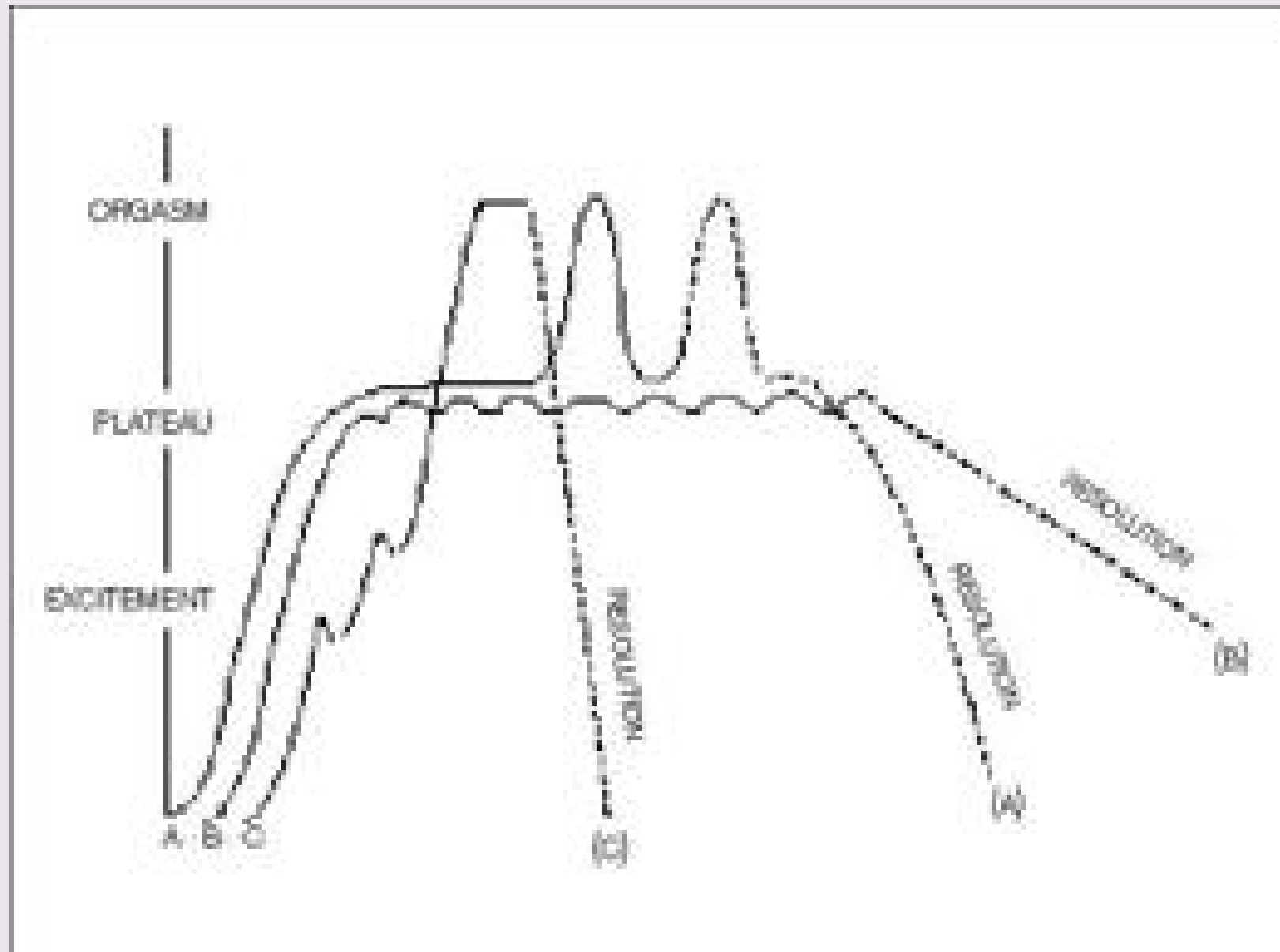
■ سلامت جنسی نیازمند برخورد مثبت و توأم با احترام به جنسیت و روابط جنسی و در عین حال امکان برخورداری از تجارب لذت بخش و ایمنی جنسی، به دور از اجبار، تبعیض و خشونت است.

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

# چرخه پاسخ جنسی در زن

# چرخه پاسخ جنسی در زن

- 1) میل جنسی (Appetitive or Desire)
- 2) برانگیختگی (Excitement)
- 3) ارگاسم (Orgasm)
- 4) فرونشینی (Resolution)



# عوامل موثر بر فعالیت جنسی

- سن
- عوامل فیزیکی
- عوامل روانی
- سیکل قاعدگی
- حاملگی و شیردهی
- داروها
- بیماری های مزمن و حاد
- اعمال جراحی
- ناباروری

# عوامل موثر بر فعالیت جنسی در طول بارداری

- الگوهای جنسی پیش از بارداری
- معنی و مفهوم مسایل جنسی از نظر زوجین
- مفهوم بارداری از نظر زوجین
- وضعیت عمومی زن در بارداری
- مشکلات و عوارض پزشکی زن در بارداری
- توصیه های مراقبین بهداشتی در عدم برقراری رابطه جنسی
- خواسته یا ناخواسته بودن بارداری
- ترس از صدمه به جنین
- ویژگی های فرهنگی و باورهای مذهبی و سنتی زوجین در برقراری رابطه جنسی
- نحوه پاسخدهی زوجین به تغییرات ظاهری و بدنی زن در بارداری



# شرایط محدودیت فعالیت جنسی در دوران بارداری

- سابقه تهدید به سقط
- سابقه زایمان زودرس
- سرویکس نارسا
- انقباض رحمی و VB
- پارите بالا
- جفت سرراهی
- HTN
- دیابت
- پارگی زودرس پرده ها



# تغییرات میل جنسی در بارداری

## چهار الگوی بروز علایق جنسی طی بارداری

- 1) افزایش یکنواخت در علایق جنسی در بارداری
- 2) کاهش میل جنسی در سه ماهه اول، افزایش نسبی در سه ماهه دوم، کاهش برانگیختگی در سه ماهه سوم
- 3) کاهش یکنواخت علایق جنسی در طی بارداری
- 4) فقدان تغییر در انگیزش جنسی طی بارداری

# سه ماهه اول بارداری

معمولا کاهش میل جنسی به دلایل زیر:

- تهوع و استفراغ
- تقویت حس بویایی
- درد و حساسیت پستانها
- خستگی
- درد زیر شکم و کرامپ و کمر درد پس از ارگاسم
- ترس از سقط
- احساس گناه

# سه ماهه دوم بارداری

- احتقان بافت های داخل و اطراف واژن
- به نوعی برانگیختگی فیزیولوژیک
- منجر به لغزنده شدن واژن می گردد
- بازگشت به حالت عادی پس از ارگاسم نیازمند مدت بیشتریست
- همراه با پر خونی لگن سبب بروز کرامپ می شود
- دیسپارونی از عوارض شایع این دوره است
- احساس حرکت جنین می تواند ایجاد احساس گناه کند
- بسیاری از مطالعات افزایش میل جنسی در این دوره و آغاز سه ماهه سوم را گزارش نموده اند
- دلیل بزرگی شکم وضعیت بالا قرار گرفتن مرد سبب بروز ناراحتی می شود

# سه ماهه سوم بارداری

- تشدید مشکلات گوارشی و سوزش سردل در وضعیت بالا قرار گرفتن مرد
- احتمال انقباض مداوم و طولانی مدت رحم
- فاز بازگشت پس از ارگاسم ناقص بوده و احساس برانگیختگی در زن ادامه می یابد
- احساس خستگی (کمبود خواب، کاهش حرکت و تحمل وزن زیاد)
- احساس ناخوشایند و یا برعکس احساس جذابیت



# مشاوره جنسی در دوران بارداری

# قابلیت های مشاور جنسی

- داشتن جرات و توانایی طرح مساله
- داشتن آگاهی کامل از تغییرات بدنی و پاسخ های هیجانی زنان در بارداری و پس از زایمان
- آگاهی از محدودیت ها و موانع فرهنگی و مذهبی حاکم بر فعالیت جنسی زنان در این دوره
- کسب تاریخچه دقیق از فعالیت جنسی مراجعین
- ارائه اطلاعات صحیح و با ارزش درباره تغییرات روابط جنسی در بارداری و پس از زایمان
- آغاز ارتباط و مکالمه درباره مسایل جنسی با مادری که خجالت می کشد.

# نکات آموزشی برای مشاوره جنسی در بارداری

## سه ماهه اول

- هیچ وقت با معده خالی به فعالیت جنسی نپردازید.
- تحریک سینه ها به کمترین حد برسد.
- در فعالیت جنسی از پوزیشن های مناسب استفاده شود.
- وضعیتی را انتخاب کنید که کمترین فشار به شما وارد شود.
- در هنگام خستگی از فعالیت جنسی پرهیزید.
- در صورت ممنوعیت رسیدن به ارگاسم برای اثبات عشق و صمیمیت به همسرتان از سایر فعالیتها مثل در آغوش گرفتن ماساژ و ...





# نکات آموزشی برای مشاوره جنسی در بارداری

## سه ماهه دوم

- نگران افزایش ترشحات لغزنده واژن نباشید
- ناحیه تناسلی را با آب گرم شستشو دهید و از مصرف صابون عطردار و دوش واژینال پرهیزید.
- ماساژ ناحیه کمر بعد از رسیدن به ارگاسم
- استفاده از وضعیت مناسب
- طبیعی بودن افزایش یا کاهش میل جنسی در این دوران
- ارگاسم در یک حاملگی طبیعی تهدیدی برای جنین محسوب نمی شود

## سه ماهه سوم

- توصیه پوزیشن زن در بالا یا ضربدری
- گاهی معاشقه بهتر از نزدیکی است
- همسران را از افزایش نیاز خود به حمایت و پشتیبانی آگاه سازید
- افزایش انقباضات در حاملگی طبیعی طی نزدیکی تهدیدی برای جنین نیست.
- در صورت آماده بودن سرویکس برای زایمان تشویق به رابطه جنسی و رسیدن به ارگاسم به جهت تولید اکسی توسین



# محدودیت ها و ممنوعیت ها

- در دوران بارداری سکس دهانی خطرناک است ([مبولی])
- در سابقه تهدید به سقط، نارسایی سرویکس، PROM، PTL، خونریزی و جفت سرراهی نزدیکی و یا ارگاسم با احتیاط
- در افراد با ضعف سیستم ایمنی استفاده از کاندوم (عفونت های مکرر)
- رعایت بهداشت در زمان افزایش ترشحات واژینال
- در زنان در معرض خطر STI استفاده از کاندوم

- Theoretically, sexual intercourse may stimulate labor due to physical stimulation of the lower uterine segment, endogenous release of oxytocin as a result of orgasm, direct action of PG in semen, or increased exposure to infectious agent.
- However, in the absence of pregnancy complications(eg, vaginal bleeding, ruptured membranes), there is insufficient evidence to recommend against sexual intercourse during pregnancy.
- Most studies have not shown an increased risk of preterm labor/delivery or infectious complications, unless a sexually transmitted disease is acquired.

- Patient with an arrested episode of PTL that they should consider avoiding sexual activity if they experience an increased frequency or intensity of contractions after sexual intercourse.
- There is no strong evidence that sexual activity affects the risk of preterm birth or onset of labor in healthy women.
- However, it is theoretically possible that a small subgroup of susceptible women may develop PTL with sexual activity because both prostaglandins in semen and orgasm can increase myometrial activity/



# پوزیشن های مطلوب در رابطه جنسی در بارداری

# پوزیشن زن بالا



# پوزیشن پهلوی به پشت به پشت





# پوزیشن پهلو به پهلو رخ به رخ



دکتر مرجان اخوان امجدی

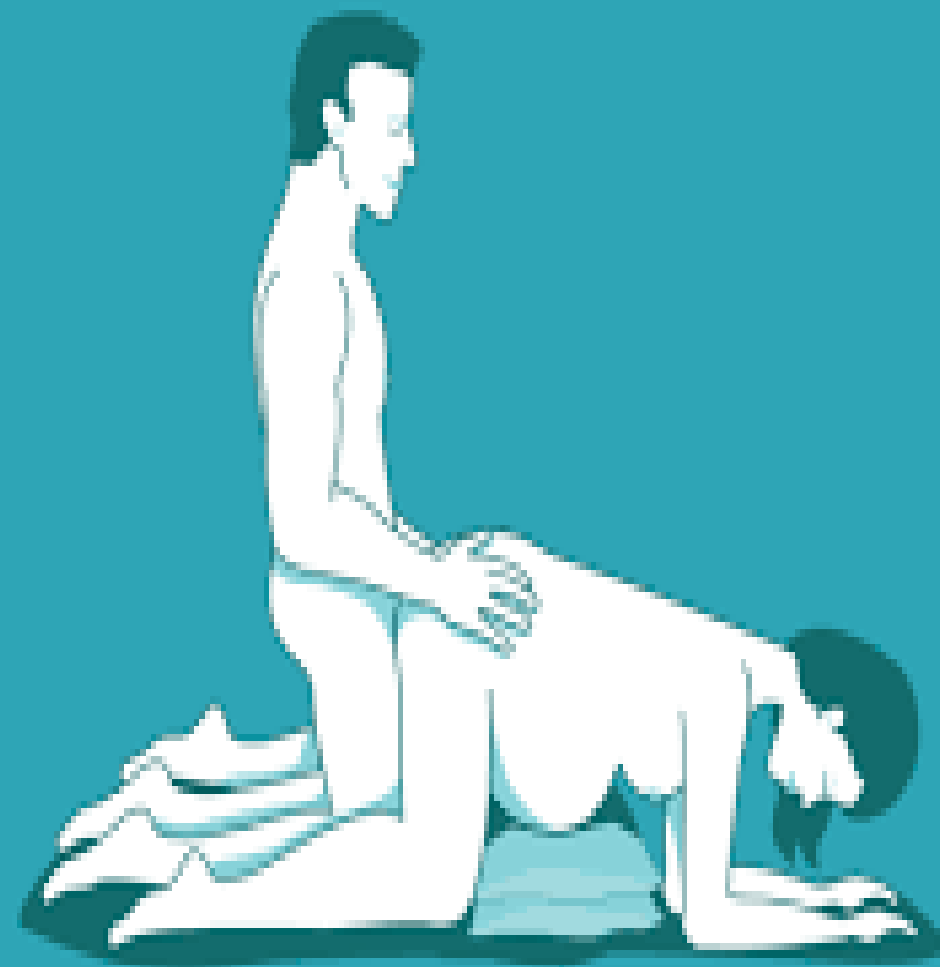


# پوزیشن روی صندلی



دکتر مرجان اخوان امجدی

# پوزیشن زانو



دکتر مرجان اخوان امجدی

# مشاوره با پدران

# یادآوری نکات زیر

- احساس خستگی و میل به خواب مادر
- افزایش تمایل جنسی برخی مادران
- متفاوت بودن تمایلات جنسی مادران
- رابطه جنسی به جنین شما آسیب نمی رساند
- استفاده از پوزیشن مناسب
- دانستن اینکه برخی مادران به بوی عطر و ادکلن و یا حتی عطر بدن شما حساس باشند.
- اگر به دلایلی ممنوعیت دخول و یا ارگاسم وجود داشت ابراز محبت و معاشقه فراموش نشود.
- روحیه حساس زنان و به او بگویید تغییرات او برای شما جذاب است

# فعالیت جنسی در دوران پس از زایمان

# علل کاهش فعالیت جنسی پس از زایمان

■ دیسپارونی

■ شیردهی

■ خستگی

■ افسردگی پس از زایمان

■ زایمان

■ مشکلات زنانگی

■ پذیرش نقش مادری

■ وجود مشکلاتی در روابط زناشویی

■ مشکلات ارتباطی شوهر

■ احساس والدین در مورد ترس از مشاهده آنها توسط نوزاد

# علل کاهش فعالیت جنسی پس از زایمان

- تصویر ذهنی از بدن
- برقراری رابطه جنسی در والدینی که صاحب نوزاد مرده شده اند
- مسائل اجتماعی و فرهنگی



# مشاوره جنسی در دوران پس از زایمان

- به تاخیر انداختن نزدیکی حدود ۳ تا ۴ هفته
- تعویق نزدیکی تا قطع خونریزی کامل واژینال
- کنترل نمودن محل اپیزیاتومی و پرینه با وارد کردن انگشت در واژن
- پیش از برقراری رابطه جنسی شیردهی صورت گیرد یا از سوتین مناسب استفاده شود.
- در صورت احساس خشکی می توان از ژل های روغنی استفاده نمود.
- معاشقه طولانی تر شود.
- تا مدتی سایر فعالیت های صمیمانه جایگزین نزدیکی شود.

# مشاوره جنسی در دوران پس از زایمان

- تا ۲ الی ۳ هفته از نشستن در وان حمام خودداری شود.
- شروع تمرین کگل بلافاصله پس از زایمان
- به همسر توصیه شود که از فشار زیاد بر پستان ها خودداری کند.
- برنامه ریزی داشته باشید و سعی کنید وقتی نوزاد خوابید شما هم استراحت کنید(حداقل ۳۰ دقیقه)
- بدانید که با قطع شیردهی فعالیت جنسی شما به حالت طبیعی بر می گردد.
- می توانید در حین رابطه جنسی بچه را در اتاق دیگر یا پشت پرده بگذارید.
- می توانید برای آرام نمودن نوزاد از موزیک ملایم کمک بگیرید.

# شیردهی و فعالیت جنسی پس از زایمان

- زنان شیرده خستگی و عدم علاقه به فعالیت های جنسی را ممکن است تجربه کنند.
- برخی احساس می کنند نیاز بدنشان با تماس حسی با شیردهی برطرف می شود.
- عده ای حتی طی شیردهی به ارگاسم می رسند و احساس گناه و اضطراب می کنند.
- برخی ترشح شیر از پستان را ناخوشایند می دانند.
- برخی از پژوهشگران گزارش نموده اند که شیردهی سبب افزایش میل جنسی و ظرفیت ارگاسم می شود
- شایعترین مشکل جنسی حین شیردهی دیسپارونیا است (افزایش پرولاکتین، کاهش هورمونهای جنسی S)

# اصول رابطه جنسی صحیح

- احساسات مثبت در مورد همسر
- زمینه های لازم برای نزدیکی
- اتاق خواب
- فراموش کردن بدآموزی های جنسی
- رعایت بهداشت جنسی
- معاشقه قبل از رابطه جنسی
- لمس نواحی تحریک پذیر

# نقش ماما در مشاوره جنسی دوران بارداری و پس از زایمان

- گرفتن تاریخچه
- مقابله با اطلاعات غلط
- تلاش در جهت افزایش اطلاعات صحیح زوجین
- اطمینان دادن به طبیعی بودن این مراحل
- توصیه به ایمن بودن و راحت بودن طی فعالیت جنسی
- پیشنهاد رفتارهای جنسی متناوب

مداخلات		پیامد مورد انتظار	تشخیص
جهت تعیین چگونگی تغییر الگوها در بارداری	ارزیابی الگوی معمول جنسی زوجین	<p>زنان بطور شفاهی احساسات مرتبط با تغییرات در تمایل جنسی را بیان می کنند.</p> <p>زن و همسرش میزان رضایت از فعالیت جنسی را بیان می کنند</p>	<p>الگوی جنسی غیر موثر در رابطه با تغییرات در سطح آسایش و خستگی</p>
جهت اصلاح تصورات غلط	ارائه اطلاعات مرتبط با تغییرات مورد انتظار در الگوی جنسی در بارداری		
جهت ارتقای اعتماد	اجازه دهیم زوجین احساسات خود را در فضایی دور از قضاوت بیان کنند		
جهت کمک به زوجین برای غلبه بر تغییرات الگوی جنسی	ارجاع زوجین جهت مشاوره مناسب		
جهت کاهش فشار شکم بزرگ زن و افزایش راحتی جنسی و رضایت جنسی در زوجین	پیشنهاد پوزیشن های متناوب جنسی		



**خسته نباشید**  
**با آرزوی سلامتی و موفقیت روزافزون**  
**به امید ارتقای سلامت باروری و جنسی جامعه**