

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

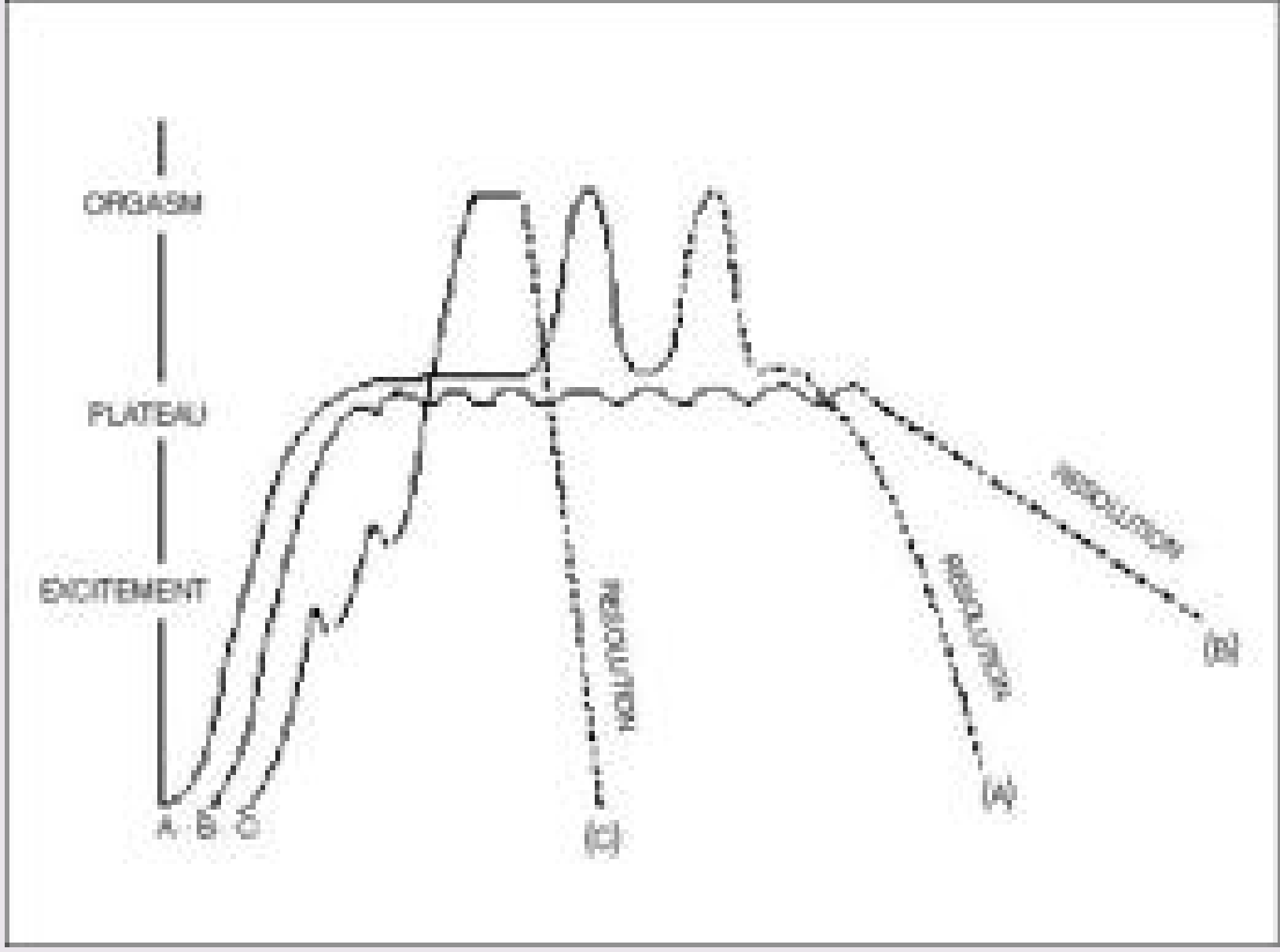
چرخه پاسخ جنسی در زن

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



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



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

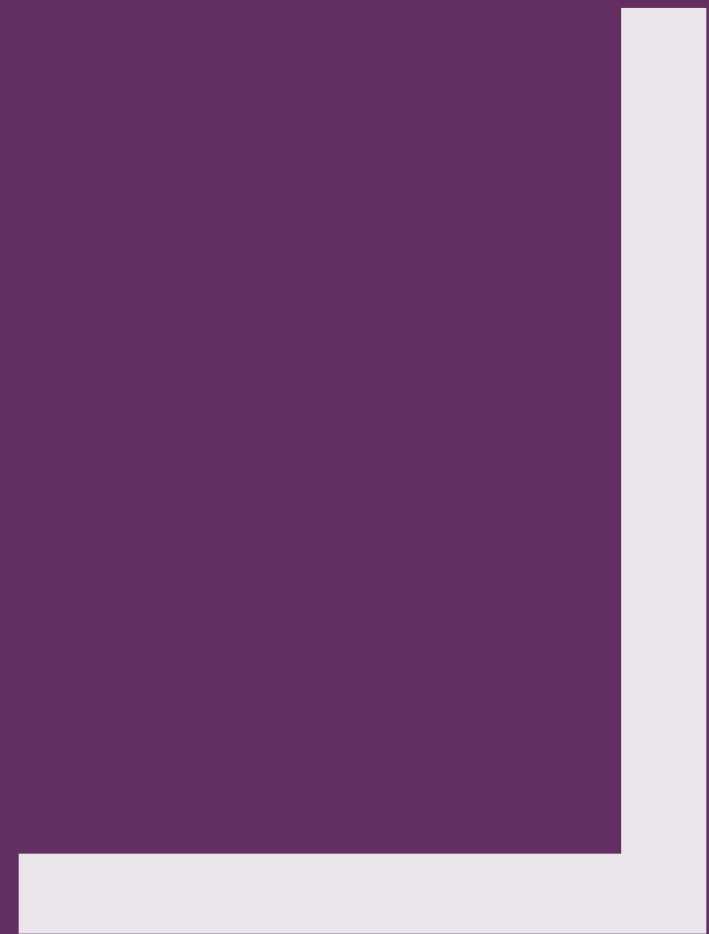
- Theoretically, sexual intercourse may stimulate labor due to physical stimulation of the lower uterine segment, endogenous release of oxytocin as a result of orgasm, direct action of PG in semen, or increased exposure to infectious agent.
- However, in the absence of pregnancy complications(eg, vaginal 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

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

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