

# آیا رابطه جنسی در دوران بارداری فایده‌ای دارد؟

وقتی باردار می‌شوید، پرسشها و باایدها و نبایدهای بسیاری سراغتان می‌آید. احتمالاً پزشکتان درباره پرهیز از برخی فعالیتها و خوردن برخی غذاها و همچنین مصرف برخی ویتامینها توصیه‌هایی به شما می‌کند.

در دوران بارداری، شاید درباره رابطه جنسی هم پرسشهایی برایتان پیش بیاید. اینکه کدام روش ایمن‌تر است؟ آیا باید نگران عفونت و بیماری‌های مقاربتی باشید؟ اینها مواردی‌اند که یاهو لایف به آنها پرداخته است.

دکتر تامیکا کراس، متخصص زنان و زایمان، می‌گوید: «رابطه جنسی استرس را کاهش می‌دهد و انتخاب خوبی برای فعالیت بدنی عالی در دوران بارداری و غیر از بارداری است.»

او در گفت‌وگو با یاهو لایف می‌گوید: «رابطه جنسی نه تنها خلق و خو و خواب را بهبود می‌بخشد، بلکه حتی می‌تواند باعث تسکین کمردرد و دیگر دردهای ناشی از بارداری شود.»

علاوه بر این، برخی فعالیت‌های جنسی در نزدیکی موعد زایمان بسیار سودمند است.

دکتر لیندسی هارپر، متخصص زنان و زایمان، می‌گوید: «منی حاوی هورمونی به نام پروستاگلاندین است که در نزدیکی زمان تولد، دهانه رحم را نرم می‌کند.»

او می‌گوید: «تحریک نوک پستان باعث ترشح اکسی‌توسین می‌شود که به زایمان کمک می‌کند.» به گفته او، «لذت بردن از رابطه جنسی در اوایل بارداری سبب زایمان زودرس نمی‌شود.»

برخی افراد نگران‌اند که رابطه جنسی همراه با دخول ممکن است به جنین یا حتی فرد باردار آسیب برساند.

نگرانی‌های دیگر عبارت‌اند از ترس از عفونت و پارگی غشا.

اما خیالتان راحت باشد، زیرا کارشناسان اتفاق‌نظر دارند که در

بارداری‌های کم‌خطر، معمولاً جای چنین نگرانی‌هایی نیست.

ریان‌ون جان، متخصص رابطه جنسی (سکسولوژیست)، می‌گوید: «رابطه جنسی در دوران بارداری کم‌خطر است و برای جنین در حال رشد ضرری ندارد، زیرا جنین به‌خوبی با مایع آمنیوتیک، ماهیچه‌ها، و دهانه رحم محافظت می‌شود.»

## چه وقت رابطه جنسی در دوران بارداری توصیه نمی‌شود؟

دکتر اریکا مونتس، متخصص زنان و زایمان و مشاور بهداشت زنان، توضیح می‌دهد: «در حین بارداری، در مواردی مانند خونریزی واژینال، گشاد شدن دهانه واژینال پیش از موعد زایمان، قرار گرفتن جفت در قسمت پایینی دهانه رحم، و شروع انقباض زودرس، پزشکان توصیه می‌کنند که از رابطه جنسی خودداری شود.»

او تأکید می‌کند: «رابطه جنسی در چنین وضعی هم برای فرد باردار و هم برای جنین خوب نیست.»

پزشکان در موارد بارداری پرخطر نیز «استراحت لگن» یا خودداری از هرگونه رابطه و فعالیت جنسی را توصیه می‌کنند.

## چقدر باید نگران بیماری‌های مقاربتی باشید؟

طبق توصیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، هر فرد باردار باید دست‌کم برای بیماری‌هایی مانند ایدز، سیفلیس و هپاتیت ب، هپاتیت سی، و همچنین خطر عفونت و سوزاک در اوایل بارداری آزمایش بدهد.

برخی پزشکان هشدار می‌دهند که بیماری‌های مقاربتی مانند سیفلیس از جفت عبور می‌کنند و مشکلاتی در بارداری به وجود می‌آورند.

برخی بیماری‌های مقاربتی باعث عفونت چشم یا ذات‌الریه در نوزادان می‌شوند.

## چگونه رابطه جنسی ایمن‌تری در دوران بارداری

## داشته باشید؟

برای پیشگیری از بیماری‌های مقاربتی، توصیه می‌شود از کاندوم استفاده کنید. استفاده از کاندوم به کاهش عفونت ادراری نیز کمک می‌کند.

برخی افراد باردار نیز، به علت تغییرات هورمونی، مستعد ابتلا به عفونت‌های واژن‌اند. بهتر است برای جلوگیری از عفونت، بهداشت فردی در حین رابطه جنسی رعایت شود.

برخی از فعالیت‌های جنسی، مانند رابطه جنسی دهانی، ممکن است خطرناک باشد، زیرا دمیدن در واژن منجر به عوارض جدی مانند آمبولی هوای وریدی برای جنین و فرد باردار می‌شود.

## آیا زنگ خطر دیگری وجود دارد؟

توجه به نحوه واکنش بدن به فعالیت جنسی نیز مهم است.

هاریس در این باره می‌گوید: «اگر بعد از رابطه جنسی در دوران بارداری خونریزی دارید، حتماً به پزشک اطلاع دهید تا شما را معاینه کند و مطمئن شوید که جای نگرانی نیست.»