

# همه چیز درباره رابطه جنسی بعد از سزارین

نزدیکی پس از سزارین شاید در روزهای اول سخت بنظر برسد اما با گذشت زمان همه چیز روبراه خواهد شد. ما در این مطلب پیرامون این موضوع بحث خواهیم کرد با ما همراه باشید.

برقراری مجدد رابطه جنسی بعد از زایمان معمولاً مادران را با نوعی از ترس ها و دلهره هایی مواجه می سازد که حتی ممکن است سبب امتناع از انجام آن گردد. درد نزدیکی بعد از سزارین می تواند مانع از برقراری مجدد پیوند عاطفی بین زوجین شود. برای سهولت مادران در امر نزدیکی پس از سزارین قصد داریم در این مطلب همه چیز را درمورد نکات احتیاطی، بهترین روش پیشگیری و ... برایتان شرح دهیم.

## چگونگی بهبود بعد از زایمان سزارین

زنانی که زایمان سزارین دارند به اندازه زنانی که زایمان طبیعی دارند خونریزی واژن ندارند، دلیل این امر این است که در زایمان سزارین مقداری از خون در طی جراحی تمیز می شود. رحم یک زن شش هفته طول می کشد تا به حالت اولیه و طبیعی خود بازگردد و دهانه رحم او بسته شود. اما برای اینکه رابطه جنسی با خیال راحت انجام شود بهتر است که دهانه رحم بسته شود. بهبود جسمی در زایمان سزارین سخت تر از زایمان واژینال است. بخیه های محل شکاف بعد از یک هفته برداشته می شود و بعد از آن شش هفته طول می کشد تا محل شکاف کاملاً خوب شود اما در مواردی ممکن است حتی بعد از گذشت ما ها در آن محل احساس بی حسی یا گزگز داشته باشند که این طبیعی است اما به شرط اینکه همراه با تب و درد شدید نباشد.

برقراری رابطه جنسی باید به گونه ای باشد که به محل شکم و بخیه فشار وارد نکند. در ارتباط با رابطه جنسی حتماً با شریک زندگی خود صحبت کنید، و به برخی از معاشقه های جنسی بپردازید تا به شما کمک کند آرامش بیشتری داشته باشید و برای شروع از روغن کاری استفاده کنید. بعضی از زنان بعد از زایمان سزارین دچار اختلال عملکرد جنسی می شوند، بنابراین در صورت نیاز حتماً با پزشک خود مشورت کنید. اما به یاد داشته باشید که بعد از زایمان روش های

کنترل بارداری را داشته باشید. افرادی وجود دارند که دقیقاً نه ماه بعد از زایمان کودک اول خود، کودک دوم خود را باردار هستند.

گزینه های زیادی برای کنترل بارداری طولانی مدت وجود دارد که برای مادران شیرده ضرری ندارد. با پزشک خود در مورد اینکه چه روشی برای شما مناسب است صحبت کنید.

مشکلات جنسی پس از زایمان

- میل جنسی کمتر؛
- ارگاسم های ضعیف تر؛
- برانگیختگی کمتر؛
- نزدیکی دردناک به علت خشکی واژن؛
- نگرانی در مورد بخیه ها و ترس از عفونت؛
- ترس از آغاز رابطه؛
- خستگی، کم خوابی و کارهای کودک؛
- ترس از بیدار شدن کودک؛
- ترس از حاملگی مجدد.

## زمان نزدیکی بعد از عمل سزارین

به طور کلی افرادی که سزارین می کنند نسبت به مادرانی که زایمان طبیعی داشته اند، برای شروع مجدد نزدیکی بعد از زایمان ترس و درد کمتری را تجربه خواهند کرد. اما با تمام این ها مادرانی که به روش سزارین زایمان کرده اند نیز در مورد نزدیکی پس از سزارین با مشکلاتی مواجه خواهند بود. شش هفته اول پس از زایمان را دوره پس از زایمان می نامند. زمان نزدیکی بعد از عمل سزارین نیز همانند زایمان طبیعی همان 6 هفته بعد از زایمان است. در این دوره شش هفته ای بنا به دلایلی که در ادامه ذکر خواهیم کرد، داشتن رابطه جنسی توصیه نمی گردد:

- بهبودی برش های شکمی بعد از زایمان سزارین؛
- خونریزی طبیعی پس از زایمان که چهار تا شش هفته پس از زایمان ادامه دارد؛
- خستگی حاصل از بارداری و فرایند زایمان
- نیازهای شبانه روزی نوزاد که اگر دوقلوها یا سه قلو باشند، به مراتب بیشتر است؛
- تغییر سطوح هورمون

- سینه های دردناک ناشی از آغاز شیردهی
- مسائل عاطفی، مانند افسردگی پس از زایمان ، اضطراب مربوط به مسائل فرزندپروری یا نوع رابطه با پدر.

هر زمان بریدگی های ناشی از سزارین ترمیم شدند یا احساس کردید جای بخیه های شما دیگر دردی ندارد، مقاربت هیچ خطری نخواهد داشت. این مراحل ممکن است چند هفته طول بکشد، می توانید در این خصوص با پزشک مشورت کنید. بسیاری از پزشکان تا 6 هفته بعد از زایمان مقاربت را توصیه نمی کنند. برای از سرگیری رابطه جنسی، آمادگی جسمی و عاطفی و نیز برخورداری از آرامش لازم، اهمیت زیادی دارند. اگر احساس کردید که آمادگی لازم برای نزدیکی پس از سزارین در شما ایجاد شده است، می توانید مجدداً از لحظات عاشقانه خود لذت ببرید. فقط نکته بسیار مهم آن است که درحین نزدیکی از پوزیشن هایی استفاده کنید که بخیه های ناشی از جراحی سزارین تحت فشار قرارنگرفته و آسیب نبینند.

## راهکارهایی برای سهولت نزدیکی پس از سزارین

بسیاری از زوج ها در مورد ایمن بودن نزدیکی بعد از زایمان سزارین نگران بوده و ممکن است علاقه ای نسبت به انجام این کار از خود نشان ندهند. احساس ضعف و خستگی و ترس از درد هم از دلایل کاهش تمایلات جنسی خانم ها در این دوران می باشد. همچنین بسیاری از افراد بر این تصورند که در زایمان به شیوه سزارین برخلاف زایمان طبیعی هیچ آسیبی به واژن وارد نمی شود، در حالیکه این باور کاملاً نادرست است. زیرا واقعیت آن است که واژن حتی با وجود زایمان سزارین ممکن است با آسیب های احتمالی مواجه شود. به عنوان مثال در یک وضعیت اضطراری پس از آنکه مشخص شد انجام زایمان واژینال امکان پذیر نیست انجام عمل سزارین ضرورت می یابد.

این بدان معنا است که شما قبل از انجام این عمل فشار زیادی به واژن خود وارد کرده اید و در آخر اینکه تغییرات هورمونی پس از زایمان نیز می تواند منجر بروز مشکلات مختلفی از جمله خشکی واژن شوند.

## کاهش درد نزدیکی بعد از زایمان

بسیاری از خانمها ممکن است درد نزدیکی بعد از زایمان طبیعی یا سزارین را تجربه کنند. برای کاهش دیسپارونیا یا درد نزدیکی بعد

از سزارین یا زایمان طبیعی می توانید از موارد زیر کمک بگیرید:

- کنترل میزان دخول آلت جنسی مردانه با پوزیشن های جنسی مختلف
- استفاده از ژل های روان کننده واژینالی
- مصرف داروی های مسکن
- تخلیه مثانه
- حمام گرم
- کاهش علائم خشکی واژن به کمک ژل های روان کننده واژینالی
- مانند کرم ها یا ژل های که بدون نسخه پزشک نیز می توان آن ها را تهیه کنید (OTC).

## نکاتی برای اولین نزدیکی پس از سزارین

- پیش از هرچیز سطح توقعات خود را کاهش دهید. برقراری زودهنگام رابطه جنسی بعد از متحمل شدن یک عمل جراحی مسلماً با عوارض و پیامدهایی بر سلامت شما همراه خواهد بود. از جمله کارهای مفیدی که تا شروع مجدد رابطه جنسی می توانید انجام دهید این است که از این فرصت برای ایجاد صمیمیت و تحکیم رابطه با همسرتان استفاده کنید. به عنوان مثال زمانی را در کنار یکدیگر به نوازش و گفتگو پرداخته و یا از همسرتان بخواهید که شما را ماساژ دهد.
- در هنگام رابطه راحت ترین شیوه نزدیکی را انتخاب کنید. به این ترتیب به جای احساس درد و ناراحتی می توانید بر ارضای خود و همسرتان تمرکز کنید. چنانچه راحت نبوده و یا تصور می کنید که هنوز برای شروع مجدد نزدیکی زود است می توانید به روش های جایگزین پرداخته و هر دو از آن لذت ببرید.
- هرگونه نگرانی در مورد ظاهر و بدن خود را کنار گذاشته و به لمس کردن بدن های یکدیگر بپردازید. همچنین از آنجایی که همسرتان نگران وضعیت سلامت شما است ممکن است شروع رابطه برایش دشوار باشد. بنابراین با همسرتان به گفتگو پرداخته و به او اطمینان دهید که از آمادگی لازم برای شروع مجدد رابطه جنسی برخوردارید.
- در هنگام شروع مجدد نزدیکی و به منظور کاهش درد در حین مقاربت می توانید از ژل های روان کننده واژن به مقدار بسیار زیاد استفاده کنید.

## استفاده از روش های پیشگیری بعد از زایمان

با وجودیکه سیکل قاعدگی شما هنوز آغاز نشده بدن به تدریج خود را برای فرآیند تخمک گذاری آماده می کند. از این رو استفاده از روش های مناسب برای جلوگیری از بارداری های ناخواسته در این دوران بسیار ضروری است. شما می توانید به منظور پیشگیری از بارداری مجدد از پزشک خود در مورد روش های مناسب کنترل بارداری کمک بگیرید.

پیش از آنکه فعالیت جنسی شما به حالت عادی بازگردد باید انتظار مواجهه با برخی مشکلات را داشته باشید از این رو صبر و شکیبایی و برخورداری از یک روحیه خوب از مواردی است که در این دوران حساس به آن نیاز دارید. همچنین در صورت وجود هرگونه درد یا خونریزی در هنگام نزدیکی پس از سزارین و یا پس از آن برای رفع مشکلات احتمالی سریع تر به پزشک خود مراجعه کنید.