طبيبة نسائية تكشف عن الموعد الأمثل لممارسة العلاقة الحميمة بعد الولادة

تحدثت الدكتورة داريا كازاكوفا أخصائية أمراض النساء والتوليد عن الفترة المثالية لممارسة العلاقة الحميمة وهي "6-8 أسابيع" بعد الولادة .

وتشير الطبيبة في حديث لصحيفة "إزفيستيا"، إلى أن" عدم الالتزام بهذه الفترة يمكن أن يؤدي إلى التهابات ومضاعفات مرضية معدية".

وتقول:"هذه المدة ضرورية لعملية الارتداد، أي عودة الرحم إلى حالته الطبيعية، ولشفاء منطقة المشيمة والغرز الموجودة على العجان وجدران المهبل وعنق الرحم، إن وجدت. لأن استئناف النشاط الجنسي قبل تلك المدة قد يؤدي إلى مضاعفات معدية والتهابات. ويجب على المرأة بعد انتهاء هذه الفترة مراجعة الطبيب لإجراء الفحص اللازم بعد الإنجاب".

وتضيف:"غالبا ما يحدث الجفاف لدى النساء المرضعات، و يرجع السبب في المقام الأول إلى التغيرات في مستوى الهرمونات أثناء الرضاعة. وقد يرتبط الألم أثناء الجماع بالندب الحاصلة في منطقة التمزقات

والغرز. ويمكن حل هذه المشكلة باستخدام مزلقات دهنية، غير هرمونية كي لا تتسبب بالحساسية".

وبالإضافة إلى ذلك قد يؤثر التغيير في توتر عضلات المهبل، في أحاسيس المرأة أثناء الجماع. لذلك من أجل تسريع عملية الشفاء بعد الولادة، يوصي أطباء أمراض النساء بإجراء تمارين كيجل (لقاع الحوض) بانتظام.

وتقول:"بعد الإنجاب، غالبا ما تعاني المرأة من التعب، وزيادة الارهاق، وقلة النوم. وجميع هذه العوامل تقلل من النشاط الجنسي. لذلك يجب توزيع المسؤوليات المنزلية والمهام، لمنح الأم الشابة فرصة لاستعادة قوتها وتخصيص بعض الوقت لنفسها، وغالبا ما يزيد هذا من رغبتها الجنسية".

وتشير الطبيبة إلى أن" النقطة المهمة عند استئناف العلاقة الحميمة هي استخدام وسيلة منع الحمل تكون موثوقة، و يجب اختيارها بمساعدة الطبيب المعالج على أساس الحالة الصحية للمرأة".