

Sex หลังคลอดบุตร

ผศ.พญ.เจนจิต ฉายะจินดา

ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในขณะตั้งครรภ์มีผลอย่างมากต่อสุขภาวะของการมีเพศสัมพันธ์ของสตรี โดยปัญหานี้จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เมื่ออายุครรภ์มากขึ้น ในช่วง 3 เดือนก่อนคลอด ประมาณร้อยละ 93.4 ของสตรีตั้งครรภ์ไทยมีความผิดปกติในเรื่องนี้ เมื่อคลอดบุตรแล้ว ความรับผิดชอบในการดูแลทารกจะยิ่งทำให้ความสนใจเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ลดลง ความเหนื่อยล้าและบาดเจ็บจากการคลอดบุตรมีผลอย่างมากโดยเฉพาะในช่วง 1 ปีแรกหลังคลอด

การเริ่มมีเพศสัมพันธ์ สามารถทำได้ตั้งแต่ประมาณ 5-6 สัปดาห์หลังคลอด โดยแนะนำให้มารับการตรวจหลังคลอดบุตรก่อน และควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ขณะที่มีเลือดออกจากช่องคลอด พบว่าร้อยละ 60.9 จะมีอาการเจ็บเมื่อกลับมาเริ่มมีเพศสัมพันธ์อีกครั้ง อาการนี้อาจเกิดจากบาดเจ็บจากการคลอดบุตรหรือความกังวลใจในเรื่องอื่น ๆ ทำให้มีน้ำหล่อลื่นไม่เพียงพอ การแก้ไขเบื้องต้นทำได้โดยใช้สารหล่อลื่น และการเริ่มมีกิจกรรมอย่างช้า ๆ คล้ายกับในช่วงที่เริ่มมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก ๆ อย่างไรก็ตาม อาการเหล่านี้สามารถดีขึ้นได้เอง โดยที่ระยะเวลา 3 เดือนเพียงร้อยละ 30 ของสตรีหลังคลอดจะมีอาการเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์ ที่ 6 และ 12 เดือนหลังคลอด เกือบทั้งหมดจะหายจากอาการเจ็บอย่างสิ้นเชิง หากที่ 12 เดือนหลังคลอดยังคงมีอาการเจ็บอยู่ควรมารับคำปรึกษาจากแพทย์

การตั้งครรภ์และการคลอดบุตรมีผลกระทบต่อสุขภาวะของการมีเพศสัมพันธ์ในด้านอื่น ๆ ได้แก่ ความต้องการทางเพศ ความตื่นตัวของการมีเพศสัมพันธ์ การถึงจุดสุดยอด และความพึงพอใจจากการมีเพศสัมพันธ์ จากการศึกษาในสตรีไทยพบว่าความต้องการทางเพศจะลดลงอย่างมากในช่วงปีแรกหลังคลอด เนื่องมาจากการปรับตัวสำหรับการเลี้ยงดูบุตรและการเตรียมกลับไปทำงาน ในช่วงเวลานี้ฝ่ายชายมักเป็นฝ่ายขอเริ่มมีเพศสัมพันธ์ การพยายามผ่อนคลายความเครียดจากภารกิจอื่น ๆ และการใช้สารหล่อลื่นจะช่วยให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวกลับมามีชีวิตชีวา และจะส่งเสริมกำลังใจในการดูแลบุตรได้อีกด้วยการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ จะดีขึ้นเอง โดยใช้เวลาประมาณ 1 ปีหลังคลอด โดยพบว่าที่ระยะเวลา 3 เดือน ร้อยละ 66.7 จะประสบปัญหาสุขภาวะการมีเพศสัมพันธ์ที่ผิดปกติ ที่ 6 เดือนจะลดลงเหลือเพียง

ร้อยละ 31 และที่ 12 เดือนลดลงเหลือร้อยละ 14.9 ซึ่งใกล้เคียงกับความผิดปกติในสตรีทั่วไป

โดยสรุป การตั้งครรภ์และการคลอดบุตรเป็นส่วนหนึ่งของวิถีธรรมชาติของการมีครอบครัว ทั้งสามีและภรรยาควรทำความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ปัญหานี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและหายได้เอง โดยมีเงื่อนไขของเวลาเป็นตัวกำหนด อย่างไรก็ตาม หากท่านคิดว่าปัญหาดังกล่าวมีผลกระทบอย่างมาก ท่านควรเข้ามารับคำปรึกษาที่เหมาะสมจากบุคลากรทางการแพทย์

หากท่านมีข้อสงสัย หรือต้องการรับข้อมูลเพิ่มเติม

กรุณาติดต่อ หน่วยโรคติดต่อทางนรีเวชและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สตรี (คลินิก 309) ตึกผู้ป่วยนอก ชั้น3 โรงพยาบาลศิริราช โทรศัพท์ 02-419-7377 , 02-419-4899 ในวันและเวลาราชการ E-mail address: siriraj_309@hotmail.com หรือ siriraj_309@gmail.com