



TÌNH DỤC SAU SINH *vấn đề* không chỉ của riêng phụ nữ

ThS ĐD. Hồ Thị Thúy Hằng - Khoa Phụ sản

Mang thai và sinh nở là thiên chức cao quý của người phụ nữ. Tuy nhiên, việc này cũng làm ảnh hưởng rất nhiều đến cơ thể của người phụ nữ. Một trong những ảnh hưởng quan trọng đó là sinh hoạt tình dục sau sinh. Sự thay đổi nội tiết tố sau sinh có thể làm cho âm đạo của người phụ nữ nhạy cảm hơn. Âm đạo và tử cung cũng cần thời gian để có thể trở lại kích thước bình thường. Những thay đổi khác về cơ thể cũng như việc chăm sóc em bé sau sinh cũng sẽ tạo nhiều áp lực đến người mẹ và cũng góp phần ảnh hưởng đến đời sinh tình dục. Do đó, cơ thể bạn cần thời gian nghỉ ngơi ngay sau sinh.

Có rất nhiều câu hỏi liên quan đến tình dục sau sinh, chẳng hạn: Thời điểm nào có thể quan hệ tình dục trở lại một cách an toàn nhất? Làm thế nào để khắc phục tình trạng giảm ham muốn tình dục sau sinh? Điều gì sẽ xảy ra nếu có thai sớm sau khi sinh? Bài viết này sẽ cung cấp cho bạn một phần câu trả lời.

1. QUÁ TRÌNH MANG THAI VÀ SINH NỞ ẢNH HƯỞNG NHƯ THẾ NÀO ĐẾN HAM MUỐN TÌNH DỤC?

Ảnh hưởng của quá trình sinh nở

Một nghiên cứu vào năm 2005 cho thấy 83% phụ nữ gặp vấn

đề về tình dục trong 3 tháng đầu sau lần sinh con đầu tiên. May mắn là tỉ lệ này sẽ giảm dần cùng với thời gian hậu sản. Các vấn đề phổ biến nhất khi quan hệ tình dục sau sinh bao gồm:

- Khô âm đạo;

- Đau vết may tầng sinh môn;
- Chảy máu;
- Giảm ham muốn.

Thay đổi nội tiết tố sau sinh

Các hormone (nội tiết tố) sinh dục chính là estrogen và progesterone đóng một



vai trò rất quan trọng cho một thai kỳ khỏe mạnh. Bên cạnh đó chúng cũng đóng vai trò chính trong ham muốn tình dục của người phụ nữ. Hormone đóng một vai trò lớn trong việc hồi phục sau sinh và trở lại hoạt động tình dục bình thường. Nồng độ của các hormone này cực kỳ cao trong thời kỳ mang thai. Trong những ngày đầu sau sinh, nồng độ estrogen giảm đáng kể. Estrogen giúp bôi trơn âm đạo nên khi lượng hormone này thấp sẽ làm tăng nguy cơ khô âm đạo. Điều này làm cho người phụ nữ có thể không cảm thấy ham muốn tình dục trong vài tuần đầu sau khi sinh. Nếu sản phụ cho con bú bằng sữa mẹ thì có thể sẽ mất nhiều thời gian hơn để ham muốn tình dục có thể quay trở lại so với những phụ nữ không cho con bú sữa mẹ. Điều này được giải thích bằng việc cho con bú khiến nồng độ estrogen ở mức thấp. Đây được xem là một cơ chế tiến hóa bình thường. Trong tự

nhiên, khi động vật cái sinh con và cho con bú, việc giảm ham muốn tình dục sẽ giúp cho động vật mẹ toàn tâm toàn ý vào việc nuôi con. Như vậy, các phụ nữ nuôi con hãy thấy việc giảm ham muốn tình dục là một điều hết sức bình thường và không có gì phải quá lo lắng.

Việc bổ sung estrogen không được khuyến khích nếu bạn đang cho con bú vì nó có thể ảnh hưởng đến việc sản xuất sữa. Khi cơ thể bạn điều chỉnh để trở lại trạng thái bình thường mới hoặc khi bạn ngừng cho con bú thì các hormone sẽ bắt đầu thay đổi và ham muốn tình dục của bạn sẽ quay trở lại.

Tình trạng mệt mỏi, áp lực sau sinh

Sau khi sinh cơ thể bạn cần một thời gian nghỉ ngơi để hồi phục. Các cơ quan sinh dục như âm đạo, cổ tử cung, tử cung cũng cần thời gian để có thể trở lại kích thước bình thường. Bên cạnh đó, việc

chăm sóc một em bé mới sinh cũng là một áp lực lớn khiến người phụ nữ không còn thời gian và tâm trí nghĩ đến chuyện khác. Mặt khác, trầm cảm sau sinh cũng là một vấn đề sức khỏe tâm thần quan trọng và thường gặp ở phụ nữ sau sinh, không chỉ ảnh hưởng đến tâm lý mà còn đến đời sống sinh lý.

Ca dao dân ca từng biểu đạt tình trạng căng thẳng áp lực này một cách rất sống động:

Đương khi lửa tắt, cơm sôi

*Heo kêu, con khóc, chồng đòi
tôm tem*

Trong đời sống hôn nhân hiện đại, việc chia sẻ gánh nặng công việc nhà của cũng như sự cảm thông của người chồng và các thành viên trong gia đình đóng vai trò quan trọng trong việc phục hồi sức khỏe thể chất, tâm sinh lý cho người phụ nữ sau sinh.

Cho con bú

Khi cho bé bú mẹ, cơ thể sẽ





tiết ra prolactin (hormone kích thích tiết sữa) có khả năng gây ức chế buồng trứng và làm cho hàm lượng estrogen giảm xuống thậm chí còn thấp hơn mức trước khi có thai. Do đó đây cũng chính là nguyên nhân làm giảm ham muốn ở phụ nữ sau sinh.

Ngoài ra, những lo lắng liên quan đến ngoại hình, tình trạng vết may tầng sinh môn/vết mổ cũng khiến người phụ nữ giảm ham muốn, không thoải mái hoặc căng thẳng trong chuyện vợ chồng.

2. TÔI NÊN CHỜ BAO LÂU?

Không có mốc thời gian chính xác về việc bạn nên đợi bao lâu để quan hệ tình dục sau khi sinh. Tuy nhiên, hầu hết các bác sĩ đều khuyên phụ nữ nên đợi từ 4 đến 6 tuần sau khi sinh.

Bạn cũng có thể phải đợi lâu hơn nếu tầng sinh môn của bạn bị rách hoặc bị cắt khi sinh đường dưới. Cắt tầng sinh môn là một thủ thuật giúp mở rộng đường sinh để em bé của bạn đi qua dễ dàng hơn. Quay lại hoạt động tình dục quá sớm có thể làm tăng nguy cơ các biến chứng, chẳng hạn như xuất huyết sau sinh, nhiễm trùng vết may tầng sinh môn/tử cung.

Điều quan trọng nhất là hãy tự hỏi bản thân: Mình đã cảm thấy sẵn sàng chưa? Nếu chưa

sẵn sàng thì cũng đừng quá căng thẳng hay áp lực vì tình trạng này chỉ là tạm thời. Hãy trao đổi thẳng thắn với chồng bạn về điều này, bởi sự giao tiếp và lắng nghe về nhu cầu của nhau có thể giúp duy trì mối quan hệ giữa hai người.

3. SAU SINH BAO LÂU TÔI CÓ THỂ ĐẶT THAI TRỞ LẠI?

Bạn có thể mang thai một cách nhanh chóng sau khi sinh con. Hầu hết lần rụng trứng đầu tiên ở người phụ nữ không cho con bú là khoảng sáu tuần, thậm chí một số người còn sớm hơn.

Nếu bạn đang cho con bú hoàn toàn bằng sữa mẹ thì đồng nghĩa với việc bạn đang sử dụng một biện pháp tránh thai tự nhiên trong bốn đến sáu tháng đầu sau sinh. Bú mẹ hoàn toàn là cho bú trực tiếp từ vú mẹ theo nhu cầu của con, không bổ sung thực phẩm gì khác cho con. Lưu ý là nếu con chỉ bú sữa mẹ nhưng mẹ vắt sữa cho vào bình và con bú từ bình chứ không ngậm vú mẹ thì mẹ có thể vẫn rụng trứng. Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn có thể mang lại hiệu quả ngừa thai đến 98% ở những phụ nữ:

- Nhỏ hơn 6 tháng sau sinh;
- Cho con bú sữa mẹ hoàn toàn;
- Chưa có kinh trở lại.

Như vậy, có thể xem việc cho



con bú là một phương pháp tránh thai tự nhiên. Tuy vậy, chỉ có khoảng 1 trong số 4 người phụ nữ áp dụng biện pháp cho bú vô kinh này đúng cách. Do đó nguy cơ mang thai của họ sẽ tăng lên.

Nếu bạn có ý định quan hệ tình dục sau khi sinh nhưng không muốn có con sớm thì hãy lên kế hoạch sử dụng một biện pháp ngừa thai đáng tin cậy, chẳng hạn như bao cao su, vòng tránh thai, que cấy tránh thai, thuốc ngừa thai,... Điều quan trọng nhất cần lưu ý là bạn đang cho con bú. Tất cả các thuốc đều có thể có nguy cơ đi vào sữa và ảnh hưởng đến em bé. Do vậy, bạn cần phải đến gặp bác sĩ để



LỜI KHUYÊN HỮU ÍCH CHO ĐỜI SỐNG TÌNH DỤC SAU SINH



HÃY NHỆ NHÀNG



THẰNG THẰNG BÀY TỎ



THAM VẤN Ý KIẾN BÁC SĨ



DÀNH THỜI GIAN CHĂM SÓC BẢN THÂN



SỬ DỤNG CHẤT BÔI TRƠN

được tư vấn và lựa chọn biện pháp phù hợp với riêng bạn vì việc sử dụng biện pháp ngừa thai luôn đi kèm với những rủi ro nhất định cho mẹ và cho bé. Bao cao su được xem là một biện pháp ngừa thai an toàn trong thời kỳ hậu sản.

Có thai trở lại trong năm đầu tiên sau khi sinh liệu có an toàn?

Mỗi lần mang thai và sinh nở, cơ thể người mẹ phải trải qua những thay đổi rất lớn có ảnh hưởng đến sức khỏe của mẹ. Chính vì vậy, việc có được một khoảng thời gian hợp lý để có thể người mẹ hồi phục và sẵn sàng cho lần mang thai tiếp theo là điều hết sức quan trọng cho cả mẹ lẫn con. Mang thai quá sớm sau khi sinh có

thể mang nhiều rủi ro cho sức khỏe của người phụ nữ và thai nhi trong quá trình mang thai và sinh nở bao gồm: Sinh non hoặc dị tật bẩm sinh, nhau tiền đạo/nhau bám thấp, vỡ tử cung đặc biệt ở những phụ nữ sinh mổ ở lần sinh trước, cũng như không đủ sức khỏe, thời gian và tài chính để vừa chăm con nhỏ vừa dưỡng thai tốt.

4. LỜI KHUYÊN HỮU ÍCH CHO BẠN

Thẳng thắn bày tỏ

Khi quan hệ tình dục trở lại, đừng ngó lơ cảm giác của bạn. Nếu bạn cảm thấy đau, đừng giả vờ rằng mọi thứ đều ổn, vì điều đó có thể khiến bạn bắt đầu cảm thấy tình dục là một điều phiền toái hoặc khó chịu

hơn là một niềm vui.

Mặt khác, việc trao đổi cởi mở với chồng về những công việc trong nhà, phân công chăm sóc em bé vào ban đêm, vấn đề tài chính... để có sự thấu hiểu và hỗ trợ từ chồng là điều hết sức quan trọng.

Hãy nhẹ nhàng

Bạn có thể trao đổi thêm với chồng về việc kéo dài màn dạo đầu và lựa chọn tư thế quan hệ phù hợp.

Sử dụng chất bôi trơn

Chất bôi trơn sẽ rất hữu ích trong việc làm giảm tình trạng khô rát ở âm đạo sau sinh.

Dành thời gian chăm sóc bản thân

Dù việc chăm sóc em bé sơ

sinh là vô cùng vất vả, nhưng bạn cũng nên dành thời gian cho mình. Đừng tự mình ôm hết mọi việc trong nhà, mà hãy nhờ đến sự giúp đỡ của chồng hoặc người thân, bạn bè. Khi bạn ngủ đủ và thoải mái tinh thần, bạn mới có thể nhanh trở lại cuộc sống bình thường như trước, và lúc đó ham muốn tình dục mới có thể trở lại. Một vấn đề hết sức quan trọng là không được kiêng cử quá mức theo dân gian như các bà, các mẹ từng thực hiện và hay khuyên nhủ. Hãy đảm bảo vệ sinh cơ thể và sinh dục; tăng cường bồi dưỡng bằng cách ăn uống đầy đủ; vận động sớm và đúng cách.

Đến gặp bác sĩ để được tư vấn

Hãy đến gặp bác sĩ để những vấn đề hoặc lo lắng của bạn được giải đáp.

5. KẾT LUẬN

Mang thai và sinh nở làm cho cơ thể của người phụ nữ thay đổi rất nhiều. Những thay đổi này tác động rất lớn đến sức



khỏe tâm sinh lý của người phụ nữ trong giai đoạn hậu sản. Đây cũng chính là lý do vì sao bạn phải mất ít nhất 4-6 tuần sau sinh để cơ thể hồi phục trước khi quan hệ tình dục trở lại. Những thay đổi này là bình thường, mang tính bảo vệ và có nguồn gốc lâu đời trong quá trình tiến hóa. Điều quan trọng nhất là hãy lắng nghe cơ thể bạn vì chỉ có bạn mới hiểu rõ cơ thể

của mình nhất để biết được thời điểm phù hợp có thể quan hệ tình dục trở lại. Nếu bạn gặp bất cứ vấn đề thì hãy đến gặp bác sĩ để được hỗ trợ kịp thời. Bên cạnh đó, sự thấu hiểu, lắng nghe, chia sẻ, hỗ trợ từ người chồng và các thành viên trong gia đình cũng là yếu tố cực kỳ quan trọng đối với tâm sinh lý của người phụ nữ sau sinh, trong đó có sức khỏe tình dục.

