

**Thay đổi nội tiết tố sau sinh: Estrogen là hormone quan trọng trong việc kích thích ham muốn tình dục ở phụ nữ. Thế nhưng sau sinh, nồng độ estrogen và progesterone vốn được sản sinh rất nhiều trong thai kỳ để giúp thai nhi tăng trưởng lại giảm xuống rất nhanh, gây mất cân bằng nội tiết. Đây chính là nguyên nhân hàng đầu khiến hầu hết phụ nữ đều giảm ham muốn sau sinh.**

Tình trạng mệt mỏi, áp lực sau sinh: Sau cuộc sinh vất vả, cơ thể bạn cần một thời gian nghỉ ngơi để hồi phục. Âm đạo, tử cung và cổ tử cung của bạn cũng cần thời gian “trở lại” kích thước bình thường. Ngoài ra, việc chăm sóc một em bé mới sinh với những nhu cầu liên tục bất kể ngày đêm cũng là một áp lực lớn khiến mẹ bỉm không còn tâm sức để nghĩ đến chuyện khác.

Cho con bú: hoạt chất Prolactin cơ thể tiết ra khi cho bé bú mẹ có tác dụng gây ức chế buồng trứng, làm cho hàm lượng hormone Estrogen giảm xuống thậm chí còn thấp hơn mức trước khi mang thai. Như vậy, đây cũng là nguyên nhân gây giảm ham muốn ở mẹ bỉm sữa.

Ngoài ra, những lo lắng về ngoại hình cũng như về tình trạng vết mổ/ vết khâu âm đạo sau sinh cũng khiến phụ nữ giảm hưng phấn, không thoải mái, thậm chí cảm thấy căng thẳng đối với chuyện vợ chồng.

## **Tôi nên chờ bao lâu?**

Không có mốc thời gian cụ thể nào của việc quan hệ tình dục trở lại sau khi sinh con. Tuy nhiên, hầu hết các bác sĩ đều khuyên phụ nữ nên đợi ít nhất từ 4 đến 6 tuần sau khi sinh. Bạn cũng có thể phải đợi lâu hơn nếu bị rách tầng sinh môn hoặc vết cắt tầng sinh môn chưa lành hẳn. Quan hệ tình dục trở lại quá sớm có thể làm tăng nguy cơ biến chứng, chẳng hạn như xuất huyết sau sinh và nhiễm trùng tử cung.

Thời gian phụ thuộc rất nhiều vào bạn. Hãy tự hỏi bản thân bạn có cảm thấy sẵn sàng về mặt cảm xúc cho tình dục không? Nếu bạn chưa sẵn sàng, đừng quá lo lắng vì đây chỉ là một tình huống tạm thời. Hãy trao đổi thẳng thắn với chồng bạn về điều này, bởi sự giao tiếp và hiểu biết về nhu cầu của nhau có thể giúp duy trì mối quan hệ yêu thương giữa hai người.

## **Những điều có thể giúp 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, bởi 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.

**Hãy nhẹ nhàng:** bạn có thể trao đổi thêm với chồng về việc kéo dài màn dạo đầu và chọn tư thế quan hệ nhẹ nhàng, giảm áp lực cho bạn.

**Sử dụng chất bôi trơn:** Chất bôi trơn sẽ hữu ích đối với tình trạng khô hạn sau sinh.

**Đến bác sĩ để được trợ giúp nếu cần:** Hãy nói chuyện với bác sĩ về những vấn đề bạn cảm thấy lo lắng.

**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 đồm 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 trở lại cuộc sống bình thường như trước kia, và ham muốn tình dục mới có thể trở lại.

**Phòng KHTH**

*Tham khảo thêm về tránh thai sau sinh*

tại: <https://tudu.com.vn/vn/y-hoc-thuong-thuc/ke-hoach-gia-dinh/bien-phap-tranh-thai/phu-nu-sau-sinh-tranh-thai-bang-phuong-phap-nao/>

*Tài liệu tham khảo*

<https://www.healthline.com/health/pregnancy/sex-after-birth>

<https://www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/sex-and-contraception-after-birth/>

<https://www.nct.org.uk/life-parent/sex-after-baby/sex-after-baby-10-questions-ask-yourself>