

產前產後性健康

懷孕期可以有性生活嗎？是否會影響胎兒？

- 孕婦於妊娠早期受嘔吐噁心影響，往後腹部逐漸脹大以及誤解性交會影響胎兒，都會使性慾受到壓抑。
- 實際除了妊娠早期有作小產症狀及中後期患有胎盤前置(即胎盤置在子宮底)外，性交並不會增加流產的機會。孕婦在懷孕期間可以繼續性生活。只要避免過分劇烈的性交動作以及壓迫孕婦的腹部，性行為並不會影響胎兒。
- 性交時若下腹出現脹痛不適、陰道流血及穿水等，均屬不正常現象，應立即停止性交行為及盡快見醫生。
- 妊娠36周以後應避免陰道性交行為，以防胎膜早破。

懷孕期性生活可以採用什麼姿勢？

- 妊娠早期可採用各種性交姿勢(見圖)。
- 妊娠中期腹部逐漸隆起，性交時應注意避免壓迫腹部，動作不要太劇烈。性交可採用前側位，後背位、前坐位。
- 妊娠後期腹部迅速脹大，孕婦常有腰酸背痛及感到下腹受壓。男方應予以關懷和體貼。此階段可採用後側位進行性交，或採用觸摸、按摩及愛撫等性愛方式來滿足雙方的性慾。
- 除了性交外，互相擁抱、愛撫及親吻都可使男女雙方得到滿足。
- 在性交時正確地使用避孕套可以減低性病的傳染。



妊娠期的安全體位

懷孕早期

正常位：

男方用雙臂支撐身體

伸張位：

插入不要太深，
不要壓迫女方的腹部



懷孕中期

前側位：

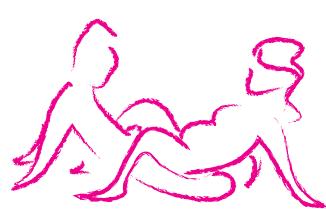
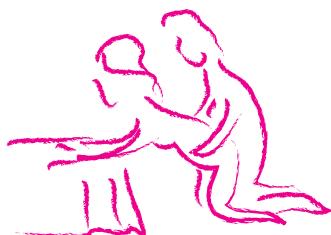
插入淺，
不壓迫腹部

後背位：

不壓迫腹部，
男方可控制插入深度

前坐位：

女方可控制插入深度



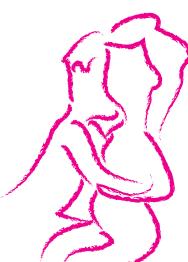
懷孕後期

後側位：

不壓迫腹部，
插入淺

親吻及愛撫頭頸部

按摩男性生殖器



產後何時才可以恢復性生活？

- 分娩後，身體各器官需要一段時間才可回復到懷孕前的狀態，這段時間稱為產褥期，一般需時6周。
- 經過產褥期後，惡露乾淨，子宮大小復原，子宮內膜逐漸修復，子宮頸口閉合，陰道粘膜回復正常，腹部傷口或會陰傷口癒合。此時，如果產婦身心感到舒適，就可恢復性生活。

剛開始恢復性生活時，有什麼需要特別注意？

- 產後開始恢復性生活時，有時會感到陰道乾澀，會陰部位輕微疼痛或異樣感覺。這些現象多數由心理因素引起。大部分產婦經過數次性交後會逐漸適應，性交不適的現象亦會自然消失。
- 恢復性交初期應避免動作過分劇烈和插入過深，及以女方感覺舒服為主導。
- 如果性交出血、疼痛或性交有困難，就需要見醫生作詳細檢查。

產後性生活是否會使傷口裂開？

- 一般來說，經過產褥期後會陰傷口已經癒合，性交並不會導致傷口重新裂開。