

## روابط زناشویی

گروه هدف: سالمندی



- بسیاری از افراد «یائسگی» و «قطع کامل قاعدگی» را در زنان پایان باروری می دانند ولی بهتر است بدانید که در زنان زیر ۵۰ سال، تا دو سال پس از قطع کامل قاعدگی و زنان بالای ۵۰ سال تا یک سال پس از قطع کامل قاعدگی، احتمال بارداری وجود دارد و باید پس از مشورت با پزشک از یک روش مناسب پیشگیری از بارداری استفاده شود.

Missing you...



منبع:

کتاب زندگی شاداب، انتشارات سالمند سالم

تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

## استفاده از روش های پیشگیری از بارداری

در دوره سالمندی نیز باید مراقب بارداری ناخواسته بود. به طور طبیعی، در مردان از سن ۵۰ سالگی تعداد نطفه در مایع منی کم می شود اما صفر نمی شود؛ بنابراین در صورت بارور بودن همسر، احتمال حاملگی وجود دارد.



## روابط زناشویی

گروهی فکر می کنند که رابطه زناشویی فقط خاص جوانان است. در صورتی که این طور نیست و در دوره سالمندی نیز می توان روابط زناشویی مناسبی داشت. هرچند که با افزایش سن این روابط به تدریج کم می شود، اما در مقابل آن رابطه عاطفی و صمیمیت بین زن و شوهر افزایش می یابد.

- با افزایش سن، به طور طبیعی تغییراتی در بدن مرد و زن هر دو بوجود می آید که موجب کاهش تدریجی روابط زناشویی می شود.

- این تغییرات، طبیعی است، اما اگر در حدی بود که باعث نارضایتی شما یا همسرتان گردید و یا اگر به طور ناگهانی ایجاد شد، لازم است به پزشک مراجعه کنید.

- این مشکلات بیشتر به تخصص های مجاری ادراری (اورولوژی)، زنان و زایمان و روانپزشکی ارتباط دارد.

- تغییر طبیعی دیگری که می تواند موجب مشکل در رابطه زناشویی شود، کم شدن ترشحات زنانه است که موجب خشکی مجرای زنانگی (مهبل) می شود. این مشکل نیز با مراجعه به پزشک به راحتی برطرف می گردد.

- علاوه بر این مسائل دیگری نیز وجود دارد که در روابط زناشویی مشکل ایجاد می کند؛ مانند بیماری قند خون، مصرف برخی داروها، مصرف سیگار و الکل.

- بنابراین هرچند روابط زناشویی، یک مساله بسیار شخصی و خصوصی است اما اگر در این موارد مشکلی دارید حتما آن را با پزشک درمیان بگذارید؛ زیرا بسیاری از این مشکلات قابل درمان است.