



韩孝泉医生：以前的妇女不善申诉，现代女性敢于陈言，产后“性趣”减退的问题，近年才浮出了水面。

我国著名妇产科医生韩孝泉宣称，现在已有更多妇女关注自然生产对“性趣”的影响。

他指出，妈妈们其实早就知道，产后阴道的状况必不如前，闺房之乐多少会褪色。但她们也许只是一知半解，知其然而不知其所以然。

竹脚妇幼医院的产科兼妇女泌尿科及骨盆重造科资深顾问医生韩孝泉，日前接受本报专访时，同意就这个问题详细分析。

他说，自然生产后“性趣”减退，主要是骨盆腔肌肉和阴

阴道与骨盆腔肌肉受损

报道 / 邓伟坚

自然生产后 性趣会大减

产后骨盆腔肌肉“实力”减退，除影响闺房乐趣，日后还可能成为尿失禁和子宫脱垂的因素。

道肌肉受损所致。

● 骨盆腔肌肉

从怀孕第20周开始，胎儿就对骨盆腔肌肉产生压力，胎儿日渐长大，压力就越大。

本地新生儿平均是介于3到3.2公斤，加上羊水4到5公斤，试想看，骨盆腔肌肉须承受四五公斤的重量，负荷是不轻的。

● 阴道肌肉

婴儿的头顶，一般上直径约为10公分，而阴道则是狭小的。妈妈使劲地把孩子挤出，阴道肌肉和阴道肌肉的神经线

必定会受损。

韩医生说，坐月子休养后，伤口是愈合了，可是阴道肌肉和神经线怎样也无法恢复到产前原来的状况，阴道肌肉会较松懈，神经线不会完全复原。神经线的功能是控制肌肉的操作，神经线断裂，肌肉的弹性就会变得较衰弱，无法百分百回复原来的弹性和收缩力度。

两方面的肌肉功能减退，行房时所得到的满足感就会减退，妇女产后“性趣”减，就是这个缘故。不过，不是所有产妇都一样，也有些是例外的。



女性生殖器剖面图

以0至5计算 产后肌肉功能5减至2

阴道肌肉和骨盆腔肌肉的功能、收缩力和弹性，在产后到底减退多少呢？

韩医生说，我们是以0到5来计算。原来的最佳状态是5，最糟是0。一般产妇在产后是从

● 少数只减至4

5减退到2或3，少数只退至4。

韩医生是产科医生，也是竹脚医院妇女泌尿及骨盆重造科专科中心高级顾问医生。

他说，骨盆腔肌肉的“天职”是支撑膀胱、子宫和直肠。产后骨盆腔肌肉“实力”减退，除影响闺房乐趣，日后还可能成为尿失禁和子宫脱垂的因素。

开刀手术
必有风险

医生不鼓励剖腹生产

既然自然生产使骨盆腔肌肉和阴道肌肉受损伤，改为剖腹生产不就行了吗？

韩孝泉医生说，孕妇都这么认为，但产科医生有以下5大理由，不鼓励剖腹生产：

◆ 怀孕20周，骨盆腔肌肉已因胎儿压迫而受影响，因此

即使剖腹生产，受损的程度并不因此而减轻；

◆ 研究发现，剖腹生产3次，骨盆腔肌肉受损的情况，和自然生产3次的情况一样；

◆ 凡开刀手术必有风险，剖腹多少次就有多少次的危险。伤口也可能引起发炎、受

感染，或甚至影响到器官；

◆ 剖腹生产必须由妇产外科医生进行，如果全部产妇分娩时都要求剖腹生产，外科医生将不够！

◆ 医药费更高：除个人医药费较高，也加重社会国家的负担。



欢迎出席讲座

你患妇科癌症几率高吗？

竹脚妇幼医院将在下个月主办公开讲座，主题为“女人，女人…现代女性须知”。详情如下：

- 11月12日（星期六）
- 时间：下午2时-5时（1时30分开始登记）
- 竹脚妇幼医院培训中心（礼堂）1楼
- 讲题/主讲者：
 - 自然生产如何影响你的“性趣”——竹脚妇幼医院妇女泌尿及骨盆重建科专科中心韩孝泉高级顾问医生
 - 不育症的最新疗法——竹脚妇幼医院生育医药组罗详斐高级顾问医生
 - 治疗肌瘤不一定非把子宫切除不可——竹脚妇幼医院微创手术组郑恩敏高级顾问医生
 - 你患上妇科癌症的几率高吗？——竹脚妇幼医院妇科癌症组刘仁惠高级顾问医生
 - 整容手术须知——竹脚妇幼医院整形与重建组姚国龙高级顾问医生
 - 如何保持身材苗条？
- 报名费：每人8元（包括茶点）。座位有限，将在付款后确定，先付款先得。
- 报名截止日：11月7日（星期一）
- 报名/询问电话：63941027 / 63941051 / 63941771

天天做三回 骨盆肌肉运动

产后“性趣”减退，应如何补救呢？韩医生说，做骨盆肌肉运动，有助于使肌肉功能从2或3恢复到5。

肌肉运动是锻炼肌肉，强化肌肉的一种方法，作用在于加强肌肉的收缩能力和弹性，做法是重复进行紧缩、放松的动作，让阴道肌肉和骨盆肌肉在一收一放中接受“训练”。

韩医生指出，最好能每天进行三回，早、午、晚各一回，每一回至少做紧缩、放松的动作10次。

韩医生说，妇女产后阴道松弛的问题，其实早已存在，不过，以前的妇女不善申诉，也受种种因素约束，无法启齿。现在社会开放，现代女性敢于陈言，与性生活相关的问题，近年来便浮出了水面。

产后性趣减退怎补救？

生重量级宝宝 产后易变‘松’

每一名孕妇，骨盆腔肌肉和阴道肌肉都会因被胎儿压迫而受损伤，产后变“松”，但以下列三种情形，肌肉所受的损伤最大：

● 婴儿超过3.5公斤

本地初生婴儿平均3到3.2公斤，3.5公斤属“超级”，3.5公斤以上，对肌肉造成的损伤更不得了；

● 生产时是否使用夹子

有些产妇不管如何使劲也很难把婴儿挤出，医生不得不使用夹子把婴儿“钳”出来，或者是使用真空吸力把婴儿吸出，不管是吸出来或钳出来，肌肉所受伤害都更大；

● 婴儿的头‘顶住’多久

有些产妇生来容易，没几分钟婴儿就呱呱堕地；有些则“地久天长”，婴儿的头部顶在那边老半天，没出世就把娘给折磨个半死。如果超过1小时，破损的程度就很大。

韩孝泉医生说，这三种情形，都会令妇女日后患上尿失禁和子宫脱垂的几率倍增。

制图: Jacky Ong