

زایمان طبیعی

آنچه مادر باید بداند :

شما به عنوان یک مادر باردار حتماً تا بحال در مورد زایمان و نحوه انجام آن فکر کرده اید، حتماً از خود پرسیده اید که باید کجا و چگونه زایمان کنم ؟ کدام روش زایمان برای من مناسب تر است؟ باید بدانیم که زایمان یک امر فیزیولوژیک و کاملاً طبیعی است که براساس پاره ای فعالیتها و تغییرات منظم طبیعی که خود به خود انجام می شود شروع می گردد که پرداختن به ماحصل آن خارج از حوصله و وقت شما است.

با این وجود نکات حائز اهمیت برای مادران در مورد زایمان ایمن وجود دارد که باید از آنها مطلع باشند.

همانطور که گفته شد زایمان یک امر طبیعی است، اما با این وجود در تمام خانم های باردار روند زایمان یکسان نمی باشد، چرا که عوامل متعددی از جمله عوامل ذاتی و اکتسابی مانند برخی از بیماریها می تواند سیر حاملگی را تغییر داده و باعث شوند . زایمان به صورت غیرطبیعی انجام شود.

خوشبختانه با مراقبتهای دوران بارداری می توان بسیاری از موارد خطرناک برای مادر و جنین را تشخیص داد و به موقع برای حفظ سلامت مادر و جنین اقدام نمود.

- شایان ذکر است که تنها درصد معدودی از زایمانها منجر به زایمان غیرطبیعی می شوند و اکثر خانمها می توانند یک زایمان طبیعی داشته باشند.

مزایای زایمان طبیعی

- مدت بستری شدن و توانایی بازگشت به کارهای عادی و روزمره بعد از زایمان طبیعی خیلی کمتر از سزارین است و مادرانی که زایمان طبیعی داشته اند زودتر به خانواده خود ملحق می شوند.

- حجم خونی که مادر طی زایمان طبیعی از دست می دهد تقریباً نصف یک عمل سزارین است لذا خطر خونریزی و کم خونی، در یک زایمان طبیعی خیلی کمتر از زایمان به طریق سزارین می باشد.

- از نظر اقتصادی زایمان طبیعی به نفع مادر، بیمارستان و جامعه می باشد.

- خطرات و ریسک بیهوشی برای زایمان طبیعی وجود ندارد، درحالیکه برای مادرانی که به روش سزارین زایمان می نمایند این خطرات اجتناب ناپذیر است

- درصد ابتلا به عفونت در بین مادران که سزارین می شوند بیشتر از مادرانی هست که زایمان طبیعی نموده اند .

مادرانی که زایمان طبیعی داشته اند در دادن آغوز به نوزاد خود موفق تر هستند چرا که خوردن آغوز یا کلوستروم به عنوان اولین واکسن برای کودک منافع بسیار دارد.





زایمان طبیعی



تهیه کننده:

واحد بهداشت خانواده ، جمعیت و سلامت

شبکه بهداشت فراشیند

شهریور ۱۳۹۹

به شما مادر عزیز توصیه می کنیم :

- ترس و هراس بی مورد از زایمان را از خود دور کنید .
- به منظور کسب اطلاعات بیشتر در مورد حاملگی و زایمان و حل مشکلات خود به افراد مجرب و آموزش دیده در مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید . آنها قادر خواهند بود شما را راهنمایی کنند.
- برای اطمینان از سیر طبیعی حاملگی و تامین سلامتی خود و نوزادان حتماً بطور مستمر در دوران بارداری به مراکز بهداشتی درمانی ، ماما و یا پزشک مراجعه و به توصیه های بهداشتی آنان، عمل نمائید.

- رعایت برنامه تنظیم خانواده و فاصله گذاری مناسب بین حاملگیها از نکات حائز اهمیتی است که می تواند در داشتن زایمان ایمن موثر باشد.

منبع:راهنمای کشوری انجام زایمان طبیعی،اداره سلامت مادران

- پس از زایمان طبیعی، مادران با انجام ورزشهای مناسب ، به مراتب سریعتر از زمانی که سزارین میشوند ، میتوانند تناسب اندام خود را بدست آورند.
- بطور متوسط مدت اقامت مادران سزارینی در بیمارستان دو برابر نیم مادرانی است که زایمان طبیعی داشته اند.
- بعضی از خانمها دوست دارند در طول مدت زایمان خود کاملاً هوشیار بوده و بطور کامل در جریان روند زایمان قرار گیرند. درمدت انجام عمل سزارین ممکن است از بیهوشی عمومی استفاده شود ، در نتیجه تماس اولیه نوزاد با مادر و شروع شیردهی به نوزاد به تعویق می افتد.

